

# „Ich versuch‘s einfach“

## Wie Dylan Wise sein Selbstvertrauen wiederentdeckte

Andrew Tootell<sup>1</sup>

### Zusammenfassung

*Ich hatte das Privileg, folgende Geschichte zu erleben und zu dokumentieren. Sie wurde mir von einem elfjährigen Jungen mit dem Namen Dylan geschenkt, der über einen Zeitraum von drei Monaten vier Therapiesitzungen mit seiner Mutter Gwen und seinem Vater Paul besuchte. Dylan ist der älteste von dreien mit einer jüngeren Schwester und einem Bruder. Dieser Artikel entstand aus meinen Erinnerungen unserer gemeinsamen Sitzungen, Kopien von Briefen, die ich an Dylan geschickt habe, und einer Videoaufzeichnung unserer letzten Sitzung. Hinzu kamen eine schriftliche Auswertung, die Gwen einen Monat später machte, und ein Brief, den Dylan mir drei Monate später schickte. Dylan und seine Familie hoffen, dass dieses Dokument hilfreich für Berater, Lehrer, Kinder und Familien sein kann, die mit ähnlichen Problemen in ihrem Leben kämpfen.<sup>2</sup>*

Es gibt zahlreiche Metaphern, mit denen wir den Prozess der narrativen Therapie beschreiben können. Ich persönlich mag besonders die ‚Archäologie‘-Metapher<sup>3</sup>. In unserer Arbeit mit Kindern und ihren Familien graben wir langsam und geduldig besondere Fähigkeiten und Qualitäten aus, die man oft übergeht, die verloren oder vergessen sind. Das sind Schätze, „funkelnde Ereignisse“, die vergraben und versteckt sind, da viele Jahre andere Geschichten im Vordergrund standen.

Der Prozess der Therapie besteht für mich darin, den Stimmen und Erfahrungen aller Familienmitglieder einschließlich den verzweifelten und hoffnungsvollen Vorrang zu geben. Ich betrachte den Vorgang des Schreibens über unsere gemeinsame Arbeit als Dokumentation dieser archäologischen Entdeckungen und versuche gleichzeitig, so nahe wie möglich bei den Stimmen und Erfahrungen der Familien zu bleiben. In meiner Arbeit mit Dylan und seiner Familie gelang es uns, eine Reihe von wichtigen Ereignissen und Erfahrungen auszugraben, die nicht zur beherrschenden Geschichte passten und ihr sogar widersprachen, nämlich dass Dylan ein Junge war, der depressiv war, dem Selbstvertrauen fehlte, der unfähig war Freunde zu machen und nicht gut im Sport war. Das sollte nicht verleugnet werden, noch sollte die ‚Realität‘ dieser Erfahrungen trivialisiert werden. Vielmehr geht es darum, darauf hinzuarbeiten, dass es immer Erfahrungen gibt, die

1) Andrew Tootell wünscht Kontakt und Rückmeldung:  
c/o PO Box 368, Dawesley 5252, South Australia

2) Die Familie gab ihr Einverständnis zur Dokumentation. Die Namen wurden geändert.

3) Die Metapher verdanke ich Monk, Winslade, Crocket & Epston (1997).

außerhalb der beherrschenden Geschichte liegen und nicht zur Geschichte werden. E. Bruner (zit. n. White & Epston 1990, S. 11) schreibt dazu:

„... gelebte Erfahrung ist reicher als ihre Darstellung. Erzählstrukturen ordnen und verleihen Erlebtem eine Bedeutung, aber es gibt immer noch Gefühle und Erlebnisse, die von der beherrschenden Geschichte nicht erfasst werden.“

Narrative Therapie geschieht für mich in einem Prozess des „Neuerzählens der eigenen Geschichte“, d. h. wir arbeiten gemeinsam mit Kindern und ihren Familien daran, andere Geschichten über sich zu erzählen, welche die Lebenserfahrungen besonders betonen, die durch die beherrschende Geschichte entwertet werden. Mit dieser Drehung öffnen sich neue Möglichkeiten für zukünftiges Handeln.

### Die erste Familiensitzung

Ich kann erzählen, dass Dylan nervös war, als wir uns das erste Mal trafen. Doch wir beide begannen uns zu entspannen, als wir unser gemeinsames Interesse an Fußball entdeckten. Ich fühlte mich gleich wohl mit Dylan und ich denke, er erinnerte mich ein wenig an den elfjährigen Andrew.

Dylan's Mutter, Gwen, hat sich auf die Geschichte bezogen, wie die Familie zwei Jahre vor unserem Treffen von einer Industriestadt in Neu-Süd-Wales in eine ländliche Vorstadt von Adelaide, Süd-Australien, umgezogen ist. Dylan's Vater war bei der Air Force und es war nicht das erste Mal, dass man von der Familie erwartete umzuziehen. Gwen begann mir dann über die Geschichte ihrer Sorgen um Dylan zu erzählen.

Sie fühlte sich ziemlich verzweifelt. Sie erzählte mir, dass Dylan ständig Schwierigkeiten habe, Freunde zu finden. Sie sorgte sich um seinen emotionalen Zustand: „viele Tränen und keine Freunde“. Gwen stand für einige Monate auf der Warteliste unseres Zentrums<sup>4</sup>. In der Zwischenzeit stellte sie Dylan einem Jugend-Psychologen in der Nachbarschaft vor. Dieser zeigte sich besorgt über Dylan und brachte zum Ausdruck, Dylan sollte so bald als möglich jemanden von unserem Zentrum aufsuchen.

Bei einer rückblickenden Auswertung erzählte mir Gwen davon, wie sehr sie sich allein mit dem Problem – allein als Familie – fühlte. Gwen schrieb: „Durch all die Jahre habe ich wenig Unterstützung durch die Schulen erhalten, da Dylan ein ruhiges und wohlgezogenes Kind war, das niemandem irgendwelche Schwierigkeiten machte. Es gab eine Ausnahme: eine Schulpsychologin in Neu-Süd-Wales fand, dass Dylan ein netter Junge sei, er habe es aber in dieser besonderen Schule schwer – es ging dort sehr rau zu – ihm ähnliche Kinder zu finden. Sie war besorgt, dass dieses Kind in seinem jungen Alter aus Einsamkeit und aus Furcht vor Schikanen Zuflucht in der Bibliothek suchte.“

4) Zu dieser Zeit war ich am Northern Child & Adolescent Mental Health Service (CAMHS) in einer nördlichen Vorstadt von Adelaide, Südastralien, angestellt.

Offensichtlich hatten andere Leute, Professionelle eingeschlossen, Gwen gesagt, dass Dylan mehr in seine Verantwortung nehmen müsste oder man ihm mehr Verantwortung geben müsste, dass Gwen ihm zuviel an Hilfe zukommen ließe<sup>5</sup> und dass Beratung verlorene Zeit sei. Gwen schrieb dazu: „Es wurde nicht besonders wertgeschätzt, wie extrem sich das Problem stellte, da Dylan vor allem zuhause seine Frustrationen abreagierte – niemand sah es. Niemand realisierte, wie hart es gewesen ist und welche Frustrationen wir – in unserem Bemühen zu helfen – erlitten haben und wie viel emotionale Energie davon absorbiert wurde.“

Gwen spürte, dass Dylan jemand anderen aufsuchen musste – am liebsten einen Kindertherapeuten, der geschickt mit Kindern war und spürte, dass sie als Familie Unterstützung brauchten. „Wir waren Eltern, die sich um das kümmerten, was mit unseren Kindern geschah, aber wir konnten diese Aufgabe nicht ohne professionelle Hilfe bewältigen.“

Am Ende der ersten gemeinsamen Sitzung erklärte ich Gwen und Dylan, dass ich sie wegen der großen Nachfrage nach unseren Dienstleistungen nur zwei oder drei Mal sehen könnte. Sie sagte, das wäre okay. Nachdem Gwen und Dylan gegangen waren, reflektierte ich über unser Gespräch und schrieb ihnen folgenden Brief:

*Liebe Gwen und lieber Dylan,*

*unser Treffen heute hat mir Freude gemacht und ich fand es leicht, mit euch beiden zu reden, und ich bin gespannt, den Vater bei der nächsten Sitzung zu treffen.*

*Dylan, du hast gesagt, es war „überall hart“ Freunde zu machen, und dass du dich manchmal ausgeschlossen fühltest. Ich wunderte mich, ob dieses Gefühl ausgeschlossen zu sein in dir den Glauben ausgelöst hat, dass mit dir etwas nicht stimmt? Du sagtest „Ja“ und erzähltest mir, du machst dir Sorgen, dass du „komisch aussiehst“ oder dich „komisch verhältst“ und dass du „ungewöhnlich“ bist.*

*Für mich sah es nicht so aus, dass du komisch aussiehst oder dich komisch verhältst, aber ich begann zu begreifen, dass du in vielerlei Hinsicht ein ungewöhnlicher Junge mit einzigartigem und positivem Verhalten bist. Als ich dich fragte, „wie Kinder Freunde machen“, sagtest du, „manchen fällt es leichter als anderen Kindern“, indem sie sich wie alle anderen verhalten. Aber für dich Dylan ist es wichtiger (selbst wichtiger als Freundschaft), dass du deine eigene Persönlichkeit bist. Deine Mutter und ich stimmten darin überein, dass du ein starker Junge sein musst, um deine eigene Persönlichkeit sein zu können und dich nicht wie jeder andere zu verhalten.*

*Du und deine Mutter erzähltest mir außerdem von einigen deiner anderen ungewöhnlichen Fähigkeiten:*

5) Viele Mütter, die wegen Problemen im Leben ihrer Kinder zu mir kommen, sind von Ideen geleitet, sich explizit oder implizit selbst zu beschuldigen.

- *Ein starkes Gespür für Fairness: du magst es nicht, wenn Leute schroff oder unfair behandelt werden.*
- *Du magst keine Kämpfe und Schikanen.*
- *Du magst kein Geschrei.*

*Ich wundere mich darüber, wie viel Mut es für einen Jungen braucht, so ungewöhnlich zu sein und nicht mit Kämpfen und Aggressionen einverstanden zu sein, was doch meistens für Jungen gilt, wenn sie zusammen spielen und zusammen sind.*

*Dylan, du hast uns auch erzählt, wie die anderen Jungen, die dich einmal schikaniert haben, jetzt mitbekommen haben, dass du der „beste Verteidiger“ im Fußballteam bist. Sie sagen nun „Hallo“ und „Auf Wiedersehen“ und du hast daran gedacht, sie wieder zu dir am Wochenende nach Hause einzuladen.*

*Dylan, wie kommt es, dass du mit all diesen außergewöhnlichen Eigenschaften und Fertigkeiten denkst, es sei immer noch hart, Freunde zu machen? Denkst du, dass dein Vater es hart oder leichter findet, Freunde zu machen? Was ist wichtiger, ein Freund, der dich aufgrund der Persönlichkeit mag, die du bist, oder ein Freund, der dich mag, weil du so wie jeder andere bist?*

*Ich freue mich darauf herauszufinden, wie dein Team und deine Freundschaften beim nächsten Mal so laufen.*

*Auf Wiedersehen,  
Andrew*

Als wir unsere Arbeit gemeinsam auswerteten, schrieb Gwen rückblickend, dass der „Durchbruch früh in der Beratung passierte“. Schon nach unserem ersten gemeinsamen Treffen. Laut Gwen geschah der Durchbruch, als ich darin zustimmte, dass „Dylan sich von vielen Jungen in seinem Alter unterschied und zwar in vielerlei Hinsicht und in einzigartiger und positiver Art und Weise – er war besonders. Ich denke, das war für uns beinahe eine Erleichterung und es war schön zu realisieren, dass es da einige besondere Eigenschaften gab, die ihn zu jemand Besonderen machten. All zu lange hatten er und wir als Eltern uns auf die Tatsache konzentriert, dass ‚etwas nicht richtig mit ihm sei‘. Das war nun ein neuer Weg, die Dinge zu sehen.“

Zum Glück für mich und Dylan fanden es Gwen und Paul nicht schwierig, damit anzufangen, diese alternative Geschichte deutlich hervorzuheben (ich vermute, sie kannten sie schon die ganze Zeit!). Gwen schrieb dazu: „Als Dylan begann, darüber nachzudenken, dass er *in vielerlei Hinsicht ein ungewöhnlicher Junge in einzigartiger und positiver Art und Weise sei*, realisierte er, dass er wirklich nicht wie jeder andere sein wollte.“

Wenn man mit jungen Leuten auf diese Art und Weise arbeitet, ist es in der narrativen Therapie ebenso wichtig, dass beim Prozess des Neuerzählens der eigenen Geschichte nicht nur die jungen Leute, sondern auch die Eltern/Pflegepersonen an der Geschichte arbeiten und darüber reflektieren. Die Eltern/Pflegepersonen (und andere wichtige Bezugspersonen)

spielen die Rolle der unterstützenden Zuhörer und sind Zeugen der alternativen Geschichte des Selbst. Wenn Eltern/Pflegepersonen und andere wichtige Bezugspersonen (Lehrer eingeschlossen) fortfahren, sich von der beherrschenden Geschichte beeinflussen zu lassen, welche die besonderen Fertigkeiten und Fähigkeiten des Kindes verdunkeln, ist es für das Kind schwieriger, damit zu beginnen, die alternative Geschichte zu leben.

### Die zweite Familiensitzung

Ungefähr einen Monat später kamen beide Eltern und Dylan zur zweiten Familiensitzung. Bei diesem Treffen nannten wir zum ersten Mal das Problem die „Verlegenheit“ und traten in ein externalisierendes Gespräch, um die Taktik aufzudecken, wie die „Verlegenheit“ üblicherweise Dylan beeinflusste. Wir deckten auch die Schwächen der Verlegenheit auf und kamen dabei auf Gelegenheiten, wo Dylan sich nicht durch die „Verlegenheit“ davon abbringen ließ, am Leben in der Schule teilzunehmen. Während dieses Gesprächs begannen wir zu verstehen, dass es etwas in unserer Kultur gibt, das die Taktik der „Verlegenheit“ unterstützt, weil so viele Leute davon betroffen sind. Während dieser Sitzung stellten wir als „Gegen-Plot“ zu „Verlegenheit“ „Vertrauen“. David Epston schreibt dazu:

„Dieses doppelte Externalisieren erlaubt dem Problem und der Kenntnis des Selbst um alternative Lösungen, sich ins ‚Gesicht zu sehen‘. Anstatt das Über-Probleme-sprechen im Bereich der Person anzusiedeln, ist die Person nun in einer Position, von und zu dem Problem zu sprechen. Das erlaubt alternative diskursive Praktiken. Viele davon assoziiere ich mit noch nicht gedachten Möglichkeiten und Entdeckungen, von denen man früher noch nicht gehört hatte.“ (Epston 1997, S. 54)

Nach dem Ende der zweiten Familiensitzung schrieb ich folgenden Brief:

*Lieber Dylan,*

*ich hatte ein gutes Gefühl, von dir zu hören, wie du dich weiter bemüht, deine eigene Persönlichkeit zu sein, und wie du in manchen Bereichen deines Lebens eine Führungsrolle übernimmst. So denkst z. B. Davids Mutter, dass du einen guten Einfluss auf ihn ausübst, da du ihm zeigen kannst, wie man sich als Elfjähriger verhält und mit Leuten fair umgeht ohne ärgerlich zu werden.*

*Wir haben auch jenen Teil entdeckt, den die „Verlegenheit“ so lange in deinem Leben gespielt hat. Das lässt sich vielleicht daran fest machen, dass du auf der Grundschule wegen deiner Sommersprossen gehänselt wurdest. Damit scheint jetzt Schluss zu sein, weil Elfjährige von Sommersprossen nicht so viel Notiz nehmen. Wie auch immer, die „Verlegenheit“ versucht jetzt, dich in den Glauben hineinzureden, dass dein Körper ‚ziemlich sehnig‘ ist und dass alle Jungen und Mädchen auf deinen Körper starren, wenn du in der Badehose im Schwimmbad bist. Die „Verlegenheit“ möchte dich zu dem Glauben zwingen, dass sie dich auslachen und hänseln. Das hält dich davon ab zu schwimmen, obwohl wir wissen, dass du ein guter Schwimmer bist!*

Die „Verlegenheit“ macht auch einen Übergriff auf das Tanzen mit Mädchen. Ich denke, die „Verlegenheit“ möchte dich glauben machen, dass die Mädchen auf keinen Fall denken, dass du ein gut aussehender Junge bist, und keine mit dir tanzen möchte.

Du hast erzählt, du weißt, wann die „Verlegenheit“ da ist, weil du dann rot wirst, dir heiß wird und du dich eingeschlossen fühlst. Was denkst du, welche Pläne die „Verlegenheit“ für dein Leben macht, wenn du glaubst, was sie dir einredet? Denkst du, die „Verlegenheit“ möchte dich isolieren und von Freunden abschneiden?

Wie auch immer, Dylan, wir haben auch über andere Bereiche in deinem Leben gesprochen, wo du die „Verlegenheit“ erfolgreich in Schach gehalten hast. Das trifft zu für Fußball und Vorlesen in der Klasse. Du hast gesagt, dass du solange deine Hand hebst, bis der Lehrer dich dran nimmt. Wir haben auch entdeckt, dass du dafür viel geübt und dich vorbereitet hast. Das hat dir Vertrauen gegeben, du selbst zu sein.

Mir ist auch klar, Dylan, dass du nicht wie „Macho King“<sup>6</sup> aussehen möchtest. Kannst du nun die Dinge, die in der Vergangenheit gegen die Tricks der „Verlegenheit“ gearbeitet haben, dazu benutzen, die „Verlegenheit“ zu stoppen, um besser im Schwimmen und Tanzen zu werden? Wie kannst du auf dein Selbstvertrauen zurückgreifen, um gegen die „Verlegenheit“ zu kämpfen? Wie hilft dir Selbstvertrauen, Kontakt mit anderen Jungen und Mädchen zu machen?

Ich unterstütze dich im Kampf gegen „Verlegenheit“,  
dein Andrew.

### Die dritte Familiensitzung

Ungefähr einen Monat später kamen Dylan und Gwen zur dritten Familiensitzung. Wir verbrachten die meiste Zeit in dieser Sitzung damit, die alternative Geschichte vom Selbst zu verstärken, besonders verstärkten wir Dylans wachsenden Sinn für Selbstvertrauen und Selbstwert in so wichtigen Bereichen seines Lebens wie Sport, Beziehungen zu Gleichaltrigen und Beteiligung in der Schule. Dylan erzählte mir auch vom bevorstehenden Schwimmfest in der Schule. Er war ziemlich nervös beim Gedanken an seine Teilnahme, da er glaubte seine Schulkameraden würden seinen Körper als zu sehnig ansehen. Das Fest wurde zum Test für die wachsende Kraft seines Selbstvertrauens. Wir verabredeten, dass Dylan mich anrufen und wissen lassen wird, wie es ihm dabei gegangen ist.

Der folgende Brief wurde nach der dritten Sitzung geschrieben:

Lieber Dylan,

was du mir heute erzählt hast, klingt so, als ob du beginnst, das Blatt der „Verlegenheit“ zu wenden. Zum Beispiel hast du dich durch sie nicht davon abbringen lassen, in der Schule zu tanzen. Du sagtest, es hat dir geholfen zu wissen, dass jeder es tun musste. Ich frage mich,

6) MACHO KING ist eine kleine Puppe mit einem breiten Bizeps. Sie ist mit einem Ringertrikot bekleidet.

ob du denkst, dass die „Verlegenheit“ nur dich betrifft, oder denkst du, das betrifft viele Kinder in deinem Alter? Warum machen wir uns so viel Sorgen, wie wir aussehen? Warum sind Leute so verletzlich, wenn sie in „Verlegenheit“ sind? Was nährt die „Verlegenheit“ und gibt ihr soviel Einfluss auf Leute?

Dylan, deine nächste Konfrontation mit „Verlegenheit“ kommt nächste Woche beim Schwimmen. Du sagtest, dass dir die Schulbadehosen dabei helfen und dass dein Selbstvertrauen beträchtlich steigen wird, wenn du über die nächste Woche kommst. Deine Mutter sagte, sie denkt, dass dein Selbstvertrauen im Aufwärtstrend ist und du die Persönlichkeit, die du bist, wertschätzt und respektierst. Wir stimmten auch darin überein, dass niemand perfekt ist und dass die Leute, die (sagen wir mal in ihrer körperlichen Erscheinung) perfekt sein wollen, einzig und allein sich selbst betrügen.

Du erzähltest mir auch, dass andere Jungen jetzt mit dir Freunde werden wollen, wie z. B. Mike, der am letzten Wochenende zu dir kam, und Jason Armstrong. Dylan, was glaubst du mögen Mike und Jason an dir und was denkst du, warum sie mit dir zusammen sein wollen? Schließlich sprachen wir noch über David. Du setzt dich ganz stark damit auseinander, ob du die Freundschaft mit David aufgeben sollst. Wir haben darüber diskutiert, welchen Standpunkt du gegenüber Leuten, die dich schlecht behandeln und schlecht über dich reden, einnehmen kannst. Denn das gehört zu der Wertschätzung deiner Person und deiner Auffassung, wie Leute behandelt werden sollen.

Herzliche Grüße,  
Andrew

p.s. Denk daran, mich anzurufen, wie du die Sache mit dem Schwimmen überstanden hast. Wenn du gute Nachrichten hast, kann ich schon damit beginnen, dein Zeugnis der „Befreiung von Verlegenheit“ vorzubereiten.

Ich bat Gwen, für die Evaluation einen Kommentar darüber zu schreiben, welche Erfahrung die Familie mit dem Erhalt der Briefe machte. Sie schrieb Folgendes:

Im Rückblick waren die Briefe wie eine gute sprudelnde Quelle. Ich denke, sie waren vor allem so wertvoll, weil Dylan sich dadurch als ein Besonderer fühlte. Wir haben darüber gesprochen, dass unsere Familien so weit weg sind und was das bedeutete. Briefe über unsere gemeinsam verbrachte Zeit zu bekommen, war großartig. Es war auch jedesmal ein guter Beginn, wenn Andrew uns noch einmal die Kopie des Briefes vorlas. Es war ein guter informeller Starter, unser Gespräch zu beginnen; wir alle wussten, womit wir das vorige Mal aufgehört hatten.

### Zwischen den Sitzungen

Dylan rief mich an und hatte die gute Nachricht, dass das Schwimmfest besser als erwartet gelaufen sei. Er wurde aufgrund seiner Leistung in eine höhere Stufe befördert. Gwen schrieb: „Andrew ist die einzige Person, die ich kenne, mit der Dylan aus eigenem Antrieb telefonierte, d. h. er überwand seine Verlegenheit beim Schwimmen. Nun wusste ich, dass er Fortschritte machte.“

Nach dem Telefongespräch mit Dylan dachte ich, dass er nun soweit war, die Therapie mit einem Zeugnis über die „Befreiung von Verlegenheit“ zu beenden. Um die Wichtigkeit dieses Anlasses zu unterstreichen und Dylan eine Zeremonie anzubieten, wo seine besonderen Eigenschaften und Fähigkeiten hervorgehoben werden konnten, fragte ich die Familie am Telefon, ob sie bereit wären, dass wir uns zusammen mit dem Reflecting Team unseres Zentrums zur letzten Sitzung trafen. Ich erklärte, wie das abläuft, und die Familie war damit einverstanden.

#### Die vierte und letzte Familiensitzung

Ungefähr einen Monat später kamen Dylan, seine Mutter Gwen und sein Vater Paul zur vierten und letzten Familiensitzung. Der Prozess wurde auf Video aufgenommen. Das Transkript in diesem Artikel besteht aus einem Excerpt der Sitzung.

*Andrew:* Kannst du uns noch einmal erzählen, wie es dir beim Schwimmfest gegangen ist?

*Dylan:* Nun ja ... es war wirklich gut, weil ich dachte, alle würden so super aussehen, aber das war nicht der Fall. Sie sahen ziemlich genau so aus wie ich. Ich war in der zweit höchsten Gruppe, daher hatte ich wirklich keinen Grund, verlegen zu sein.

*Andrew:* War die Tatsache, dass jeder so wie du war, eine Möglichkeit, die „Verlegenheit“ in Schach zu halten?

*Dylan:* Ja.

(Das war eine von Dylans wichtigen Entdeckungen, die er auf dem Wege zur Befreiung von der „Verlegenheit“ machte. Einerseits ist Dylan eine ganz besondere Person, während andererseits jeder im Wesentlichen jedem gleicht. So hat z. B. jeder unterschiedliche Körperformen und Körpergrößen, die nicht dem perfekten Körper entsprechen. Nachdem wir etwas länger darüber gesprochen haben, wie erfolgreich Dylan den Schwimmtest bestanden hatte – das war eine der Hauptverstärkungen seines Selbstvertrauens – wollte ich das mit anderen Bereichen in Dylans Leben verbinden, z. B. Reden in der Öffentlichkeit, wo sein Selbstvertrauen nicht zuließ, dass die „Verlegenheit“ ihn hinderte, besser zu werden.)

*Andrew:* So, das Schwimmfest war alles in allem eine gute Erfahrung für dich? Ich erinnere mich, als du mit mir in dieser Woche am Telefon sprachst, hast du erzählt, dass dein Selbstvertrauen beträchtlich gestärkt wurde ...

*Dylan:* Ja.

*Andrew:* Wenn du dein Selbstvertrauen auf einer Skala von null bis zehn bewertest – null bedeutet nicht viel Selbstvertrauen und zehn sehr viel Selbstvertrauen – und du zurückschaust, als du das erste Mal zur Schule gingst, wo würdest du dich auf der Selbstvertrauen-Skala einordnen?

*Dylan:* Bei zwei.

*Andrew:* Und heute?

*Dylan:* So bei sieben.

*Andrew:* Um die sieben... Dylan, bei der Frage nach deinem Selbstvertrauen denke ich nicht nur ans Schwimmen. Ich frage mich, welche anderen Erfahrungen neben dem Schwimmen dein Selbstvertrauen verstärkt haben. Ich weiß, du hast mir von einigen erzählt, doch kannst du dich noch mal daran erinnern?

*Dylan:* Nein.

*Andrew:* Erinnere dich daran, als wir darüber sprachen, wie verlegen Leute sind in der Öffentlichkeit zu sprechen ...

*Dylan:* Oh, ja ...

*Andrew:* Das schien so natürlich zu kommen, dass du das nicht als etwas Besonderes ansiehst.

*Dylan:* Ja, genau ...

*Andrew:* Ich erinnere mich, dass du gesagt hast, du hast dich vorbereitet ...

*Dylan:* Ja, ich habe mich vorbereitet, bevor ich vor allen sprach.

*Andrew:* Was war deine Absicht beim Vorbereiten?

*Dylan:* Um eben nicht als Blödmann dazustehen.

*Andrew:* Und war es so?

*Dylan:* Nein, nein.

*Andrew:* War das hilfreich für dein Selbstvertrauen?

*Dylan:* Ja.

*Andrew:* So, du hattest ein Ziel, einen Plan, und du hast dich vorbereitet, und du bist aufgestanden, hast es getan und dir selbst bewiesen, dass du dabei nicht wie ein Blödmann aussiehst ...

(Ich habe in meiner Arbeit herausgefunden, dass solche einzigartigen Ereignisse wie Dylans Fähigkeit in der Öffentlichkeit zu sprechen – sie widersprechen der beherrschenden Geschichte – im Laufe der Zeit verloren oder vergessen sind. Das sind begrabene Schätze! Deshalb ist es wichtig, die alternativen Geschichten zu stärken, die zu diesen Ereignissen beitragen, damit sie nicht länger im Auf und Ab des Leben verloren sind. Daher griff ich wieder auf das gleiche Vorgehen zurück, das für das wachsende Selbstvertrauen Dylans so zentral war. Der nächste Abschnitt stellt ein anderes einzigartiges Ereignis heraus: Dylans Bereitschaft, an einem Abend für Eltern und Lehrer aufzutreten.)

*Andrew:* Als Dylan aufstand und in der Öffentlichkeit redete, passte das nicht wirklich zu seiner Idee von niedrigem Selbstwert und Mangel an Selbstvertrauen.

*Dylan:* Nein.

*Andrew:* Waren Sie an diesem Abend anwesend, Paul?

*Paul:* Ja, ich war dabei an diesem Abend, als er aufstand und redete.

*Andrew:* Erinnern Sie sich, wie lange er sprach?

*Dylan:* Zwei Minuten.

*Paul:* Drei oder vier Minuten.

*Dylan:* Ich und Jason.

*Paul:* Es war sehr gut, es war klar und pointiert.

*Andrew:* Das ist schon eine ganz schön lange Redezeit.

*Gwen:* Die Tage danach kommentierten andere Eltern, was Dylan da fertig gebracht hatte, während ihre Kinder niemals freiwillig so etwas tun wollten. Das war ermutigend...

*Paul:* Kann ich was dazu sagen? Es widerspricht dem Mangel an Selbstvertrauen, denn es war freiwillig, man war nicht dazu gezwungen. Es beweist dir, du hast die Fähigkeit, es zu schaffen.

(Es ist großartig, wenn andere Familienmitglieder diese einzigartigen Ereignisse herausheben und sich auf sie beziehen! Gwen hatte etwas früher in dem Interview erwähnt, dass sie einen Rhetorikkurs besuchte. Im nächsten Abschnitt, begann ich damit, Gwens Erfahrung beim Sprechen in der Öffentlichkeit zu befragen. Ich kam auf das Thema zurück, dass die „Verlegenheit“ eher ein kulturelles als ein individuelles Problem ist. Gleichzeitig half ich der Familie, sich mit einem allgemeinen Problem zu beschäftigen.)

*Andrew:* Haben Sie schon eine Vorführung gehabt?

*Gwen:* Ja.

*Andrew:* Wie war Ihre Vorführung, wie lange haben Sie gesprochen?

*Gwen:* Drei oder vier Minuten.

*Andrew:* Drei oder vier Minuten. Wie war es mit der „Verlegenheit“ bei der Vorführung? Versuchte die „Verlegenheit“ Sie vom Sprechen abzubringen?

*Gwen:* Nicht als ich auf die Beine kam. Für mich besteht das Eigentliche darin, auf die Beine zu kommen. Wenn ich das geschafft habe, denke ich, geht es – eigentlich muss ich vom Stuhl aufstehen und Spaß dabei haben.

*Andrew:* Wenn „Verlegenheit“ die Oberhand bekommen hätte, hätte diese Sie auf dem Stuhl gehalten.

*Gwen:* Ja, das stimmt.

(Ich wollte nicht zu lange bei Gwen verweilen, ich hatte im Kopf, dass Dylan der Hauptprotagonist in dieser Geschichte ist.)

*Andrew:* Hast du auch diese Erfahrung gemacht oder nicht, Dylan?

*Dylan:* Oh, ja.

*Andrew:* Du hast? D. h. wenn „Verlegenheit“ die Oberhand bekommen hätte, hätte sie dich auf dem Stuhl gehalten und du wärest nicht davon los gekommen?

*Dylan:* Ja.

*Andrew:* Dylan, wenn du mit anderen deines Alters sprechen würdest, die durch die „Verlegenheit“ gelähmt sind, was würdest du ihm oder ihr raten? Sagen wir, sie

wären vor Angst mit Taubheit geschlagen, um in der Klasse aufzustehen und zu sprechen – was würdest du ihnen sagen?

(Mit dieser Frage lud ich Dylan ein, ein Berater für andere zu werden, was im Gegenzug die alternative Geschichte verstärkt. Das ist eine Frage, die ich oft bei jungen Leuten stelle.)

*Dylan:* Wenn niemand die Hand hebt, ist jeder andere vielleicht mit dir gleich. Doch Leute, die versuchen, besonders gut auszusehen, kommen nicht zum Punkt, wenn sie reden. Das sind Leute, die einen Blödmann aus sich machen, und das sind Leute, die vielleicht noch mehr verlegen sind.

*Andrew:* Das sind wunderbare Worte... die Idee, die du entwickelt hast, dass jeder andere mit dir gleich ist, ist sehr wichtig für dich. Ist es nicht so? Da du weißt, dass andere mit dir im gleichen Boot sitzen oder Ähnliches erfahren, das sagt was über die Welt und Kultur aus, in denen wir leben. Es sieht so aus, als ob die „Verlegenheit“ nicht nur eine Person heftig angeht – sie betrifft viele Leute, besonders wenn es um das körperliche Aussehen geht. Hast du mal darüber nachgedacht, was da in unserer Gesellschaft oder Kultur los ist, dass „Verlegenheit“ uns so anfallen kann? Wie passiert das, was denkst du?

*Dylan:* Nun ja, die Leute im Fernsehen sind niemals dünn und sehnig. Sie haben niemals Sommersprossen und sie sind niemals verlegen oder so was Ähnliches.

*Andrew:* Aha, du denkst, Fernsehen ist ein einflussreiches Medium, das Leute darin beeinflusst, wie sie über sich selbst denken?

*Dylan:* Ja.

*Andrew:* Wäre das noch was, was du jemand in deinem Alter sagen könntest? Was würdest du versuchen, damit nicht das Fernsehen ihnen einredet, ihr Körper sei zu sehnig oder sie hätten zu viele Sommersprossen oder sie könnten nicht in der Öffentlichkeit reden? Das Fernsehen gibt uns diese Idee, dass die Leute irgendwie perfekt Dinge tun können, die wir nicht tun können...

*Gwen:* Leute im Fernsehen sehen auch perfekt aus, wenn sie gerade aus dem Bett steigen!

*Dylan:* Sie haben es hundert Mal geprobt.

*Andrew:* Ja, ja.

*Dylan:* Sie bekommen es immer perfekt hin, aber sie könnten nicht von Anfang an perfekt sein.

(Ich hätte die Unterhaltung über den Einfluss der Medien fortsetzen können. Doch Dylan erinnerte mich an das zentrale Thema Üben und ich wollte darauf zurück kommen. Da das unsere letzte gemeinsame Sitzung war, dachte ich, dass Übung eine Schlüsselfertigkeit sein könnte, die Dylan helfen könnte den Einfluss von Selbstvertrauen in seinem Leben zu festigen.)

*Andrew:* Wenn du einem anderen deines Alters dazu einen Rat geben würdest, könntest du was über dein Üben sagen? So wie das Üben, öffentlich zu sprechen, aber auch zu anderen Bereichen deines Lebens – Freundschaft schließen oder die Leistungen beim Schwimmen und Fußball? Ist Üben etwas, was wichtig für dich ist oder nicht?

*Dylan:* Ja, manchmal. Wenn es sich um ein Projekt oder so was handelt, ist es sehr wichtig zu üben, weil die Leute sich langweilen, wenn du die Sachen nur so runter liest.

*Andrew:* Ich glaube, das ist wirklich ein Thema, das Dylan aufgegriffen hat, seit wir uns zusammen treffen – die Idee, vorbereitet zu sein und es zu versuchen. Man merkt es beim Reden in der Öffentlichkeit, man sieht es beim Fußball. Dylan, du gehst regelmäßig zu den Trainingsabenden, weil du immer gesagt hast, du musst üben, um besser zu werden. Und was passierte? Du bist besser geworden. Du bist nun wirklich einer der besseren Spieler im Team – und das Ganze passierte in einer Saison. Ähnlich lief es mit den Freundschaften.

(Noch einmal verstärkte Paul die alternative Geschichte mit einigen hilfreichen Kommentaren! Ich schätzte die Art und Weise, wie Paul und Gwen intuitiv den Prozess des Neuerzählens der eigenen Geschichte in meiner Arbeit mit Dylan hervorhoben und unterstützten. Daher fühlte ich mich sicher, Dylan direkt zu fragen, was er glaubt, was seine Mutter und sein Vater bei ihm bemerkten.)

*Andrew:* Was haben deine Mutter und dein Vater sonst noch an dir bemerkt, was sich von dem Dylan vor zwei Jahren unterscheidet?

(lange Pause)

*Dylan:* Vielleicht das, ich versuch's einfach und kneife nicht gleich.

*Andrew:* (schreibt) ... ich versuch's einfach und kneife nicht gleich.

*Gwen:* Das hat sein Gutes, weil ich glaube, er hat Fertigkeiten in vielen Bereichen. Wenn er das nicht ausprobiert hätte, hätte er niemals davon erfahren.

*Andrew:* Sagten Sie, er hat Fertigkeiten in vielen Bereichen entdeckt?

*Gwen:* Ja, ich weiß nicht, ob er wusste, dass er sportlich und in der Schule so fähig ist, wie er ist.

*Andrew:* Dann hast du eine Menge Entdeckungen von Fertigkeiten gemacht, deren du dir zuvor nicht bewusst warst. Stimmt das?

*Dylan:* Ja.

*Andrew:* Donnerwetter ... Was glaubst du, ist der Schlüssel um diese Art von Entdeckungen zu machen?

*Dylan:* Einfach die Dinge ausprobieren – selbst wenn du nicht willst – ich meine, wenn sie dich nicht verletzen, solltest du es probieren.

*Andrew:* Was glaubst du, wo würden dich deine Mutter und dein Vater auf der Selbstvertrauen-Skala einordnen? Glaubst du, sie stimmen dir bei sieben zu? Oder glaubst du, es ist mehr oder weniger?

*Dylan:* Vielleicht ein wenig ... Vielleicht das Gleiche.

*Andrew:* Vielleicht das Gleiche? Fragen wir sie. Wo würden Sie Dylan auf der Von-null-bis-zehn-Selbstvertrauen-Skala einordnen?

*Paul:* Es ist mit Sicherheit gestiegen ... es geht auf und ab ...

*Andrew:* Zwischen welchen Werten würde es durchschnittlich die meiste Zeit schwanken?

*Paul:* Ich würde sagen im Moment bei sieben oder sechs, vielleicht sieben.

*Andrew:* Was wäre Ihrer Meinung nach das Optimum? Ich möchte nicht sagen, dass das Optimum eine Zehn sein muss. Was glaubst du, ist ein guter Platz auf der Selbstvertrauen-Skala?

*Dylan:* Oh ...

*Andrew:* Glaubst du, dass man manchmal zuviel Selbstvertrauen zeigt?

*Dylan:* Ja.

*Andrew:* Könnte sieben ein ziemlich guter Platz sein, was das Selbstvertrauen angeht?

Ich wollte nicht die Idee des Wettbewerbs in unserer Kultur verstärken, dass jeder eine Zehn-von-zehn-Person sein müsste!

Nach dem Interview reflektierte das Team über Dylans Geschichte, während wir hinter dem Einwegspiegel zuhörten. Dann versammelten wir uns alle und schlossen mit einer rituellen Zeremonie, indem wir Dylan das Zertifikat „Befreiung von der Verlegenheit“ überreichten. Der Familie gab ich das Video mit nach Hause, damit sie es sich nach ihrem Belieben noch einmal anschauen konnten.

Später gab Gwen folgende Rückmeldung zu dem Video:

*Es war sehr hilfreich, das Video noch einmal anzuschauen. Unsere Tochter war wild darauf, es zu sehen. Manchmal vergisst man leicht die Worte oder Äußerungen. Das Video ist eine gute Quelle dafür, wie wir uns bei Fragen usw. fühlten. Es ist auch ein bisschen besonders – es markiert die Stellen des Schweigens und nimmt die Momente auf, wo ein Lächeln mehr als Worte sagen kann.*

### Postskript: Ein Brief von Dylan

Ungefähr vier Monate nach unserer letzten Familiensitzung erhielt ich folgenden Brief:

*Lieber Andrew,*

*Dylan hat sich entschieden, mir einiges zu diktieren, was er mitteilen möchte: hier geht's los!*

*Es ist gut gelaufen, seit wir uns das letzte Mal trafen. Eine wirkliche Verstärkung meines Selbstvertrauens hat für mich der Besuch des Outdoor Camps meiner Schule gebracht. Jason und David kamen nicht mit, das machte mich nervös. Beinahe hätte ich auch gekniffen. Meine Mutter (Vater war nicht da) stellte mich vor die Wahl, entweder das Camp zu besuchen oder zur Schule zu gehen. Ich entschied mich dafür, ins Camp zu gehen, aber ich hatte Angst, einsam zu sein. Aber das Camp war großartig. Ich war so überrascht, es war nicht langweilig.*

*Ich lernte eine Menge interessanter Dinge kennen und fühlte mich nicht allein gelassen. Die Leute waren nett zu mir und haben mich einbezogen. Ich war glücklich, dass ich ohne David zurecht kam. Nun lasse ich es nicht mehr zu, dass David mich so viel kontrolliert, denn ich weiß, ich kann ohne ihn überleben. Unsere Freundschaft ist so besser geworden.*

*Mein Selbstvertrauen wurde auch in anderer Weise verstärkt. Meine Grundschule hat an einem Wettbewerb teilgenommen, wo es darum ging, ein Spruchband zu entwerfen, um für die Down-Under-Tour – ein internationales Fahrradrennen, das im Januar stattfindet – zu werben. Dafür wurden fünf Sechs- und Siebenklässler ausgesucht. Mein Lehrer hat mich ausgewählt, weil ich ein guter Zeichner bin. Wir legen einen Zeitungsartikel bei, denn wir haben Preise gewonnen!! – Ein Zertifikat für die Schule, signiert und überreicht von Stuart O’Grady. Sportgeräte im Wert von 150 Dollar und 20 Freikarten für das Superdrome in Adelaide. Ich fühlte mich geehrt, vor allen anderen aus meiner Klasse ausgewählt zu werden. Das hat mich ermutigt, an solchen Sachen teilzunehmen und mich nicht zurückzuhalten.*

*Wenn wir uns Zeit abknapsen können, spielen die meisten Jungen meiner Klasse Fußball. Wir stellen die Teams selbst auf. Ich hab mich sehr verbessert im Fußball. (Ich nehme an einem Training außerhalb teil, wo Fußballtechniken vermittelt werden). Ich bin jetzt einer der Ersten, der für eine Seite gewählt wird. Nach dem Spiel bekomme ich Komplimente, weil ich gut gespielt habe. David spielt als Torwart, ich spiele in der Verteidigung (als einziger Verteidiger) und es gelingt uns meistens, die Stürmer zu stoppen.*

*David ist viel mit Jason und mir zusammen. Wir reden viel auf dem Spielfeld. Ich habe auch mit Cricket begonnen und ich mache Fortschritte. Ich mag es wirklich und interessiere für die Wettkämpfe im Fernsehen.*

*Ich habe Malcolm, einem Jungen aus unser Klasse, eine Weihnachtskarte gegeben. Er hat keine Freunde. Es tat gut, ihn glücklich zu sehen. Es war die einzige Karte, die er erhalten hat, und er holte sie immer hervor und schaute sie sich an. Ich war glücklich, dass ich mir die Mühe gemacht hatte, ihm eine Karte zu schenken. Ich hatte noch ein gutes Telefongespräch mit meinem Freund Alan. Ich habe ihn seit zwei Jahren nicht mehr gesehen und es war nicht leicht, mit ihm zu sprechen. Aber ich mag ihn und ich denke, ich werde es noch einmal versuchen und ihn anrufen.*

*p.s. Dylan nahm in diesem Schuljahr auch wieder Kurse im Schwimmen!! Er ist wirklich gut und mit der Mannschaft hat er am Mittwoch 42 Runden Brustschwimmen geschafft. Er scheint sich nicht mehr so viel um seine Körperformen zu kümmern,*

*Gwen.*

### **Persönliche Gedanken über Kindheit**

Als ich über meine Gespräche mit Dylan nachdachte, merkte ich, wie sehr sie mir halfen, mich an den elfjährigen Andrew zu erinnern, wie er mit der „Verlegenheit“ kämpfte. Auch ich hatte Sommersprossen, fühlte mich unbehaglich mich zu den Schwimmstunden auszuziehen und hätte niemals ein Mädchen angesprochen, mit mir zu tanzen. Viel wichtiger ist, dass ich Dylan dafür danken möchte, dass er mich wieder mit einigen

besonderen Eigenschaften und Fähigkeiten des elfjährigen Andrew in Verbindung gebracht hat. Sie sind mir jetzt mehr gegenwärtig in meiner Arbeit mit Kindern und ihren Familien.

*Übersetzer: Haja (Johann Jakob) Molter*

Wir bedanken uns bei Andrew Tootell und der Redaktion von Gecko, einer australischen Zeitschrift, für die freundliche Erlaubnis des Nachdrucks. Der Artikel erschien in Gecko 1999: Vol. 1, p. 11-30

### **Literatur**

- Epston, D. (1997). „I am a Bear“: Discovering discoveries. In: Smith, C. & Nylund, D. [eds], Narrative Therapies with Children and Adolescents, p. 54. New York: Guilford Press.
- Freemann, J., Epston, D. & Lobovits, D. (1997). Playful Approaches to Serious Problems: Narrative Therapy with Children and their families. New York: W. W. Norton & Co.
- Deutsch: (2000). Ersten Problemen spielerisch begegnen. Narrative Therapie mit Kindern und ihren Familien. Dortmund: verlag modernes lernen.
- Monk, G., Winslade, J., Crocket, K. & Epston, D. [eds] (1997). Narrative Therapy in Practice: The archeology of hope. San Francisco: jossey-Bass Publishers.
- Smith, C. & Nylund, D. [eds]. Narrative Therapies with Children and Adolescents. New York: Guilford Press.
- White, M. & Epston, D. (1990). Narrative Means to therapeutic Ends. New York: W. W. Norton & Co. Deutsch: (1992). Zähmung der Monster. Heidelberg: Carl-Auer-Systeme.

Andrew Tootell  
PO Box 368  
Daweslay 5252  
South Australia