

*Ich falle immer noch hinein . . .  
aus Gewohnheit.*

*Meine Augen sind offen.*

*Ich weiß, wo ich bin.*

*Es ist meine eigene Schuld.*

*Ich komme sofort heraus.*

*4. Szene: Ich gehe dieselbe Straße  
entlang.*

*Da ist ein tiefes Loch im  
Gehsteig.*

*Ich gehe darum herum.*

*5. Szene: Ich gehe eine andere Straße.*

*„Wenn du willst, was du noch nie gehabt  
hast, dann tu, was du noch nie getan hast.“  
Dieses Motto der Positiven Psychotherapie*

wird in diesem Buch immer wieder anschaulich: In der Geschichte vom Wanderer, die sich wie ein roter Faden durch dieses Buch zieht und in den vielen Reaktionen von Menschen, denen ich diese Geschichte erzählt habe und deren Fallbeispiele in dieses Buch eingegangen sind.

Meine Erfahrung aus langjähriger psychotherapeutischer Arbeit ist: Menschen fühlen sich überfordert, wenn sie mit abstrakten Konzepten und Theorien konfrontiert werden. Da die Psychotherapie sich aber nicht nur unter Fachleuten abspielt, sondern vor allem eine Brücke zu den Patienten, den Nicht-Fachleuten, darstellt, steht sie in besonderem Maße unter dem Gebot, verständlich zu sein.

Eine Verständnishilfe ist das Beispiel, die Geschichte, das sprachliche Bild, Dichtungen, Lebensweisheiten, Witze etc. Obwohl die Früchte im europäischen Okzident reiften, wurzelt der Bau, der sie trug, im persischen Orient, der Heimat meiner Geburt und Jugend. So stellen dieses Buch und – wie ich hoffe – meine psychotherapeutische Tätigkeit den Versuch dar, die Erkenntnisse des Orients mit den Fortschritten des Okzidents zu vereinen. Ich bin mir bewusst, dass ein solcher Versuch von seinem Ansatz her viele Probleme in sich birgt. Dennoch halte ich ihn gerade in einer Zeit, in der die geografischen Entfernungen aufgehoben werden, für nützlich, wenn nicht gar für notwendig. Die Geschichten, die ich den

einzelnen Kapiteln vorangestellt habe, sind – sofern nicht anders vermerkt – von mir erfunden oder variieren Erzählungen aus der reichen orientalischen Tradition.

**Eigene Erfahrungen sind teuer; fremde Erfahrungen sind kostbar.**

In den Geschichten und Lebensweisheiten werden folgende drei Prinzipien der Positiven Psychotherapie wirksam:

- ◆ das Prinzip der Hoffnung,
- ◆ das Prinzip der Balance,
- ◆ das Prinzip der Beratung.

Der Begriff des Positiven leitet sich vom lateinischen „positum“ ab, das bedeutet:

das „Tatsächliche“, das „Vorgegebene“. Tatsächlich und vorgegeben sind nicht nur Störungen, Krankheiten, Konflikte und Vorurteile, sondern auch die Fähigkeiten, die Möglichkeiten der Konfliktverarbeitung und die Chance, sich gegenseitig kennen zu lernen und zusammen statt gegeneinander zu arbeiten.

Ziel der Geschichte „Der Wanderer“, die ich schon in meinem ersten Buch erzählt habe, war zunächst, Erlebnisse, Erfahrungen und Probleme von Patienten bildhaft darzustellen und auf die Notwendigkeit hinzuweisen, dass der „Wanderer“ – bzw. der „Leid-Tragende“ – auf die Hilfe anderer Menschen angewiesen ist, um seine „blinden Flecken“