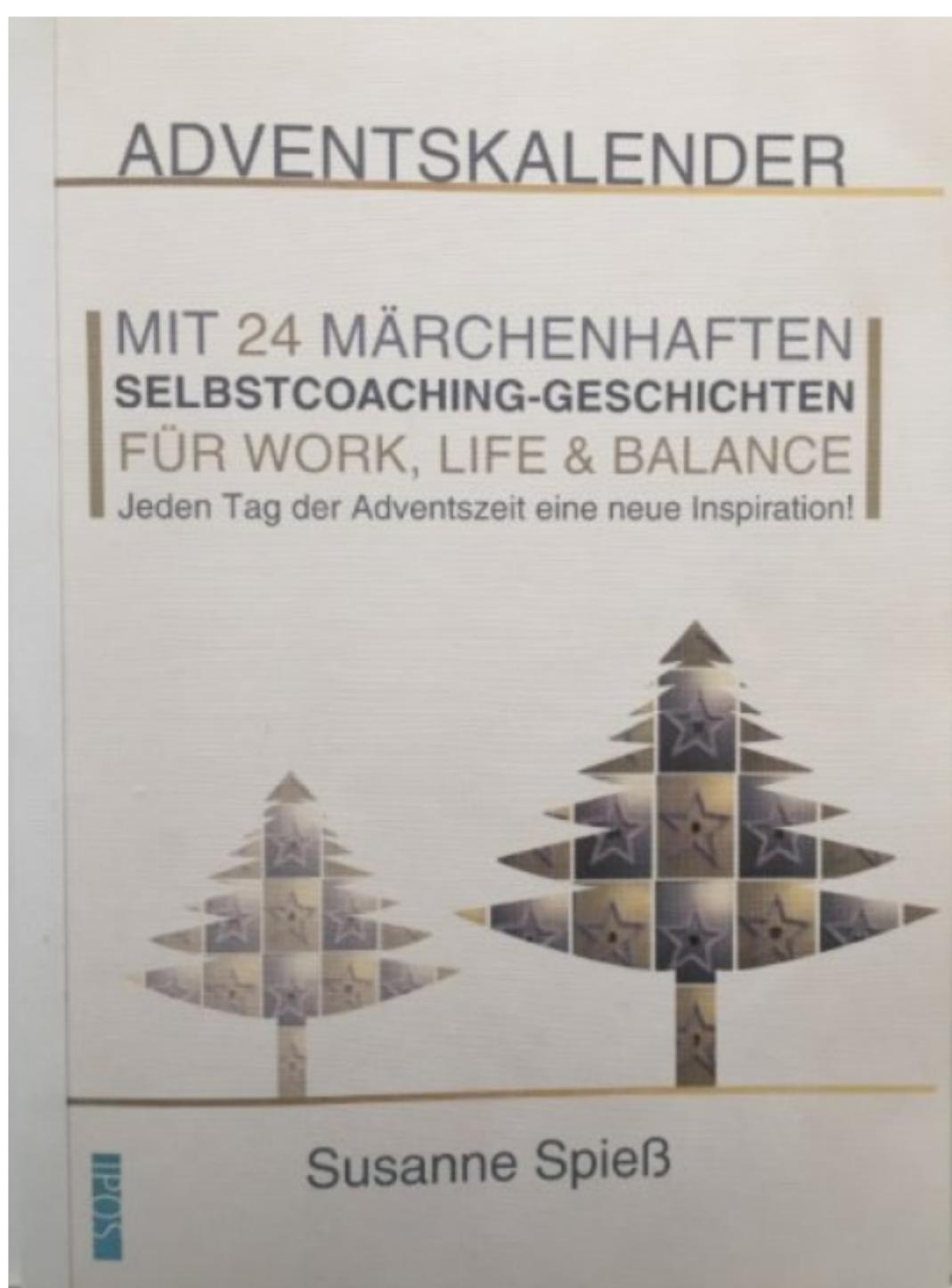


Lebensnahe Märchen im Advent

Susanne Spieß und ihre märchenhaften Geschichten



Die Suche nach dem Sinn des Lebens, der persönlichen Zufriedenheit, der erfüllten Liebe – all das sind Fragen, die gerade während der Adventszeit besonders bewegen. Mit ihrem märchenhaften Adventskalender gibt Diplom-Psychologin Susanne Spieß Hilfestellung für mögliche Antworten.

Es war einmal ein junges Mädchen, das liebte Märchen sehr. Und weil sie so viele Märchen dieser Welt schon kannte, begann sie, eigene Geschichten zu schreiben, die sie mit Lebensweisheiten verwob.

So oder so ähnlich könnte das Märchen über Susanne Spieß selbst beginnen. Die Diplom-Psychologin und Leiterin des Instituts für Personalförderung und Organisationsentwicklung hat sich schon als Jugendliche gerne Gedichte und sporadisch Geschichten ausgedacht und dabei ihre Liebe zum Schreiben entdeckt. Dies entwickelte sich mit der Zeit zu einer ganzen Sammlung von Texten, in denen die 51-jährige Ditzingerin nicht nur ihre eigene Fantasie verarbeitet, sondern auch zugleich psychologische Erkenntnisse und Methoden für ein Selbstcoaching integriert. Vierundzwanzig ihrer Märchen hat Susanne Spieß jetzt in einen Adventskalender in Buchform verwandelt, der auch online erhältlich ist.

Frau Spieß, schreiben Sie aus lauter Lust am Schreiben, zum Abschalten oder um Ihre eigenen Erfahrungen und Erlebnisse zu verarbeiten?

Manchmal schreibe ich dann, wenn ich persönlich wieder eine neue Erkenntnis gewonnen habe, die ich in einer Geschichte festhalten möchte. Oder aber, wenn ich einen Klienten oder Seminar-Teilnehmende habe, von denen ich denke, er könnte jetzt genau diese oder jene Botschaft in Form eines modernen Märchens gebrauchen. Ich kann aber auch spontan eine Geschichte erfinden, während mir jemand etwas Bestimmtes erzählt. Ich nutze diese sprachliche Methode, um bei meinen Klienten auf eine emotionale Ebene zu kommen, die sie verstehen, erfüllen können. Laut aktueller Hirnforschung funktioniert Lernen dann besonders gut, wenn es mit Emotionalität verknüpft ist, also im persönlichen Erleben, in der persönlichen Emotion.

Sind die Märchen der einzige Weg, um auf die emotionale Ebene zu kommen?

Wir lernen durch verschiedene Arten und Weisen, mal indem wir uns mit konkreten Techniken und Modellen in persönlichen Bezug zu eigenen Erlebnissen beschäftigen, mal im Durchspielen von Situationen – z.B. in Rollenspielen – oder durch bewusstes Reflektieren und eben auch durch Geschichten. Diese Vielfalt zur Verfügung zu stellen, ist mir wichtig. Daher schreibe ich zusätzlich zu meinen anderen Methoden diese Geschichten.

Immer mehr Menschen suchen Hilfestellung bei einem Coach oder Therapeuten. Wie kommt es zu dieser Entwicklung?

Was wollen wir denn in unserem Leben? Wir wollen Orientierung, wir wollen wahrgenommen, akzeptiert, anerkannt und geliebt werden, aufgehoben und geborgen sein. Dazu stellt sich die Frage: Was passt zu mir, zu meinem Leben? Der Anspruch, im Einklang mit sich selbst und zugleich ein perfektes Leben in beruflicher wie privater Hinsicht führen zu wollen – ohne auf dem Weg dorthin auszubrennen, ist sehr viel größer geworden. Je mehr sich das Leben im Außen verändert, umso mehr brauchen wir die innere Sicherheit und Orientierung der eigenen Mitte. Meine Märchen können dazu beitragen, mehr innere Stabilität zu erlangen.

Warum verarbeiten Sie Ihre Geschichten ausgerechnet in einem Adventskalender?

Meine Erfahrung ist, dass die Vorweihnachtszeit für viele eine Zeit des Innehaltens ist. Das bedeutet zugleich, dass wir in dieser Zeit auch vermehrt bereit sind zur Selbstreflexion. Deshalb habe ich bewusst diesen Zeitraum für die Veröffentlichung gewählt. Aber selbstverständlich können die Texte auch das ganze Jahr über gelesen werden.

Inwiefern helfen Ihre Geschichten?

Wer Stress im Alltag hat, der reagiert in irgendeiner Form. Bei den einen drückt sich der Stress durch Magenprobleme, Kopf- oder Rückenschmerzen aus. Bei den anderen wird eher die Psyche belastet, sie reagieren über. Und damit das nicht passiert, habe ich diese Geschichten geschrieben, denn sie schaffen Beruhigung und Orientierung für den Alltag.

Wie funktioniert das?

Wer beim Lesen komplett in den Text eintaucht und die beschriebene Entwicklung intensiv miterlebt, entwickelt ein Gefühl dafür und kann letztendlich die darin enthaltene Botschaft für sich nachvollziehen. Das Gelesene wirkt im Alltag nach. Kommen die Leser und Leserinnen in eine für sie persönlich schwierige Situation, fallen ihnen die Bilder der Geschichte und die damit verbundene Emotion meist wieder ein, so dass sie mit der Situation gleich besser umgehen können, weil automatisch der Prozess des inneren Verstehens in Gang gesetzt wird. Durch diese „Wiederholungen“ vertieft sich das Verinnerlichen.



Warum lesen die Menschen so gerne Märchen?

Wir fühlen uns in unsere Kindheit zurückversetzt. Wer kennt nicht das Gefühl der Geborgenheit, das wir empfinden haben, wenn uns die Eltern, Oma; Opa vorgelesen haben. Lesen wir als Erwachsene Märchen, entwickelt sich in uns erneut das Gefühl des Wohlbehagens.

Dazu kommt, dass Märchen uns aus der realen Welt herausholen und in eine Traumwelt einsteigen lassen. Dabei wird die Ebene der Intuition angesprochen. Ich habe dann mein Erfahrungswissen ebenso zur Verfügung wie meine Bedürfnisse und bin somit eng im Kontakt mit mir selber.

Haben Sie schon Feedback bekommen, ob das Selbstcoaching bei Ihren Lesern greift?

Die Texte sind ja sehr unterschiedlich in ihren Botschaften. Eine Leserin hat mir beispielsweise aufgrund des Textes über die Herzensfrau mitgeteilt, dass sie sich ihr ‚verloren geglaubtes Herz wieder zurückgeholt hat‘. Ein anderer Mann kann sich durch die Geschichte über die Ziehharmonikazeit wieder besser sortieren und seinen Alltag dadurch leichter bestreiten. Was ich häufig höre, ist das Feedback: Mir gefallen die Geschichten, ich entdecke mich darin wieder und sie tun mir gut.

Der Adventskalender mit 24 märchenhaften Selbstcoaching-Geschichten für Work, Life & Balance, € 14,90

Bezugsquelle:

Direkt bei der Autorin: susanne.spieess@ipos-institut.de

Tel.: 07156-170-6454, Fax.: 07156-170-6455

Oder online:

<http://www.ipos-institut.de/ipos-adventskalender.html>

Foto: Susanne Spieß, privat