

Dr. Georg Rupp
Diplom-Psychologe

Gesichter der Seele

Geschichten,
die ein Therapeut erzählt
Band 1

Der Sinn des Lebens?

Den Menschen ein Lächeln schenken.

Fährmann der Seele

26 Geschichten, die ein Therapeut erzählt

Band 1

	Seite
VORSPIEL: Willkommen an Bord!	13
1. Gute Vorsätze?!	16
2. Das Lebensprinzip des „Seinlassens“ <i>Let it be</i>	19
3. Das Gleichnis des Flusses	22
4. Ich hab nichts ausgelassen!	27
5. Lebensfreude kaufen	31
6. Sie haben Ihr Ziel erreicht! <i>Fahren ohne Navi</i>	36
7. Sucht Euch doch 'nen neuen Clown! <i>Die Geschichte vom inneren Tempolimit</i>	39
8. Alles geht den Bach runter ...	46
9. Solange es das Staunen gibt ...	49
10. „Schaffscho!“ <i>Mut wächst mit dem Beginnen</i>	53
11. Die Köschenden <i>Als ich noch nichts von Dada wusste</i>	57

12. Charlie Brown erklärt: Depressionen für Einsteiger	62
13. „Free Hugs“ <i>Warum umarmen wir uns so selten?</i>	66
ZWISCHENSPIEL: Da geht mir das Herz auf!	70
14. Das Fenster zur Seele <i>Der Vier-Minuten-Augenkontakt</i>	73
15. In die Stille gestolpert	78
16. Warum man Erleuchtung nicht kaufen kann <i>Die Suche eines Clowns</i>	84
17. Trage Deine Krone ... <i>Das Krafttier in Dir</i>	90
18. Bula Bula Bula	95
19. Der Platzhirsch	99
20. Der Zwerg am zehnten Loch	102
21. „Ich will frei sein“, sprach die Marionette und schnitt die Fäden ab <i>Beim Reifenwechsel (1)</i>	106
22. Müjüs Partykeller	110

23. Die Welt verzaubern, nicht zerstören	114
24. Wie viel Selbstwert darf's denn sein? <i>Das kleine Wörtchen „und“</i>	119
25. Die Schreibblockade	123
26. Wer erklärt mir die Welt?	130
NACHSPIEL: Danke für die Blumen	133
ZUM GUTEN SCHLUSS:	
Ich, Georg	137
Danke ...	140
Mein „Zeit-Raum“ auf der Weltausstellung EXPO 2000	144
Der Raum für alle Sinne: <i>Wie er aus einem Traum entstand ...</i>	146
Das „Sternum-Projekt“ (Buch & CDs)	150
Geschichten, die ein Therapeut erzählt: Die nächsten Bände	151

VORSPIEL:

WILLKOMMEN AN BORD!

Liebe Gäste dieses Buches,

Brücken helfen uns ganz bequem, zum anderen Ufer zu gelangen. Sie sind für eine schnelle Verbindung gedacht (und gemacht). Es gibt aber Flussabschnitte, wo sie fehlen. Dann steht uns hoffentlich eine Fähre zur Verfügung, um den Fluss zu überqueren.

Über die Fähren des Lebens wurden schon einige Lieder gesungen und Weltliteratur geschrieben.

Ich erinnere mich an Gerry & the Pacemakers, die 1964 die Fähre über den Fluss Mersey besangen („Ferry 'cross the Mersey“). Mit der tiefen Sehnsucht nach dem Ort auf der anderen Seite.

Chris de Burgh hingegen warnte: Bezahl den Fährmann erst, wenn Du heil am anderen Ufer angekommen bist („Don't pay the ferryman“, 1982).

Ein Fährmann ganz anderer Art erscheint uns in „Siddhartha“, der indischen Dichtung von Hermann Hesse. Veröffentlicht im Jahr 1922. Dieser Fährmann baut eine ganz innige Verbindung zum Wasser auf. Schon dieser Aspekt ist psychologisch spannend, steht doch das Wasser symbolisch für das Unterbewusstsein des Menschen. Der Fährmann ist hier die Konstante in einer Welt, die sich auf der Suche nach Identität und Sinn, nach Spiritualität und Glück befindet.

Er dient auf immer gleiche Weise. Täglich begleitet er seine Gäste von einem Ufer zum anderen – und zurück. So schafft er Vertrauen auf dem Weg zwischen den Welten.

Hundert Jahre nach „Siddhartha“: Vielleicht kann mein erstes Geschichtenbuch eine kleine Fähre sein. – Claudia fragte mich vor kurzem, warum ich so gerne schreibe. Ich konnte nicht darüber nachdenken. Mir fiel keine Antwort ein. Wenn ich schreibe, bin ich mein Schreiben. Ich bin nicht getrennt. Ich gehe darin auf.

Mögen einige meiner Anekdoten den Weg zu Dir finden und Deine Seele berühren. Ich danke Dir von Herzen, dass Du bereit bist, an Bord zu kommen.

Das neue Ufer erwartet uns. Geschichten sind
Fähren der Seele.

In herzlicher Verbundenheit

Dr. Georg Rupp
Diplom-Psychologe
Psychologischer Psychotherapeut
„Fährmann“ (Wegbegleiter)

www.dr-rupp.com

5. GESCHICHTE

LEBENSFREUDE KAUFEN

Es wird kälter. Wir hier am Niederrhein sagen: „Et is usselig kalt.“ Am 4. November. Den November würden manche Menschen ja gerne überspringen. Also die Zeit zwischen dem goldenen Oktober und dem Weihnachtsmarkt.

Claudia sagt: „Du brauchst mal wieder eine neue dicke Winterjacke.“

Ich habe eigentlich nie Zeit, nach neuen dicken Winterjacken zu suchen. „Ich habe noch eine alte dicke Winterjacke“, antworte ich.

„Das weiß ich“, meint Claudia. „Aber heute ist verkaufsoffener Sonntag. Und die Markenjacken sind heute, aber auch nur heute, um 20 Prozent reduziert.“

Ja, was sollst du da sagen?! Vielleicht: „Warum tut es denn meine alte dicke Winterjacke nicht mehr?“

„Die sieht abgetragen aus“, antwortet Claudia.

„Abgetragen? Wo denn?“

„Ja, guck Dir mal den Kragen an. Den bekommst Du nicht mehr sauber. Und die Jacke schimmert auch an manchen Stellen. Die ist abgetragen.“

„Abgetragen? Das hab ich noch nie so gesehen!“

„Das kannst Du ja auch nicht so sehen mit der Jacke am Leib. Ich seh das ja von außen, und da seh ich den angeschmutzten Kragen. Den kriegst Du nicht mehr sauber!“

„Meinst Du, Du kriegst den eher sauber als ich?“, frage ich, so frei in den Raum ...

„Den bekomme auch ich nicht mehr sauber. Der ist einfach abgetragen.“ Und ergänzt: „Lass uns mal schnell fahren. Wir gucken eben, kostet ja nichts.“

„Ich brauch ja auch noch spezielle Batterien für die Feuermelder, die alten piepsen andauernd“, sage ich noch.

Angekommen. Im Untergeschoss gibt es Haushaltsartikel und Batterien.

„Lass uns erst nach oben fahren, Wintermode für Herren, zweite Etage.“

Auf der Rolltreppe rollen Menschen nach oben und unten. Irgendwie sind die auch nicht mehr in Sommerlaune. Die Freiflächen sind schon zugestellt mit Nippes und Kram. Das kann kein Mensch

wirklich gebrauchen wollen. Neu sind in diesem Jahr anscheinend Weihnachtsteller mit aufgemalten Hundeköpfen.

So, wir sind in die zweite Etage hochgerollt. Wintermode für Herren. Claudia organisiert mit sympathischem Lächeln den nächsten Fachberater.

„Wir probieren mal zwei Größen aus“, sagt der nette Verkäufer. Wahrscheinlich trägt er selbst Herrengröße 92. Ein jugendlich schlaksiger Typ.

Mit der kleineren Größe scheint er bei mir nicht einverstanden.

„In der größeren Form haben Sie mehr Platz für die Lebensfreude!“

Ja, ich werd nicht mehr ... Was meint der jetzt mit „Lebensfreude“? - Oben? Mitte? Unten?

„Hier“, sagt er und zeigt auf die vier Kilo, die noch zwischen mir und meiner Zufriedenheit stehen. Zielsicher hat er den Scheitelpunkt meines Bauchansatzes getroffen.

Mehr Platz für die Lebensfreude ... Je länger ich mit dem Verkaufsberater zu tun habe, umso mehr gefällt mir seine Einstellung: Freiheit für Lebensfreude! „Nichts soll einengen“, meint er ganz ohne Ironie.

Mehr Platz für die Lebensfreude?! Ist das nicht ein toller Gedanke?!

Meine Physiotherapeutin drückt es so aus: „Wenn sich der Bauchbereich nach vorne wölbt, haben die inneren Organe mehr Platz.“ – Halleluja!

Die „Lebensfreude“ vergesse ich nicht. Jetzt auch nicht in der Herrenmode.

Leute, verbiestert sein hilft doch auch nix. Idealgewicht ist ideal für die, die es haben. Solange sie nicht die Gesundheit gefährdet, ist ne kleine Plauze doch eine gute Form des Genusses. Verknöchert und enthaltsam leben ist nicht zwingend vorgeschrieben. Mensch, feier Dein Leben! Lass Raum für Entwicklung. Auch in den Konfektionsgrößen.

Claudia schien jedenfalls sehr zufrieden, als ich dem netten Verkäufer eine Lebensfreude abgekauft habe. Mit 20 Prozent Nachlass, nur heute. Und das Beste: Die neue Jacke ist überhaupt nicht abgetragen!

Ins Untergeschoss zu den Batterien sind wir auch noch gerollt. Die hingen sogar in Griffhöhe. Welche Freude!

UNTER DEM STRICH:

Der Witz des neuen Jahres: Es ist der 25. März. Vier Monate und 21 Tage nach dem Einkauf – auf einem Konzert in Düsseldorf. Kühl ist es. Ich trage die neue dicke Jacke. Claudia stutzt: „Da sind so Knötchenbildungen am Kragen. Wie machst Du das nur?! Die sieht abgetragen aus!“ – Drei Sekunden Stille ... Dann prusten wir beide los.

Ist das nicht herrlich?!