



**Glaube an Gott  
und binde dein Kamel an**

# **Glaube an Gott und binde dein Kamel an Warum Humor und Religion unserer Seele gut tun**

**Arbeitsgemeinschaft Evangelischer Ärztinnen und Ärzte der Schweiz AGEAS  
Pfingsttagung, 26. Mai 2012, Moscia, Ascona**

**Dr. med. Hans Peter Bruggisser, Brunnen,  
hanspeter.bruggisser@aeskulap.com  
Dr. med. François Biland, Olten,  
biland@hin.ch**

***Humor ist das Salz des Lebens  
und wer gut gesalzen ist,  
bleibt länger frisch.***

**in memoriam  
Prof. Dr. med. Nossrat Peseschkian  
18.6.1933 - 27.4.2010  
Internationale Akademie für Positive und  
Transkulturelle Psychotherapie  
Peseschkian Stiftung, Wiesbaden, Deutschland**



Positive Psychotherapie  
seit 1968



## **Nimm Dir Zeit für das Wesentliche und die Welt kommt in Ordnung!**

Es war wieder Sonntag. Wie gewöhnlich versteckte sich der Vater hinter seiner Zeitung und las. Der Junge kam zu ihm und fragte: »Können wir jetzt zum Park gehen?« Der Vater antwortete: »Weisst Du, ich arbeite die ganze Woche, Sonntag ist der einzige Tag, wo ich endlich frei bin und lesen kann. Du musst Dich selbst beschäftigen.«

Am nächsten und darauf folgenden Sonntag war es das gleiche. An einem Sonntag, als der Junge wieder mit seinen Fragen kam, riss der Vater eine Zeitungsseite ab, zeigte seinem Sohn die dort abgebildete Weltkarte und gab sie ihm zur Ansicht. Danach nahm er sie wie-der zurück, nahm eine Schere und schnitt die Weltkarte in kleine Puzzlestücke, gab diese dem Sohn und sagte:

»Sobald Du diese Weltkarte wieder zusammengepuzzelt hast, gehen wir in den Park«. Entgegen seiner Erwartung dauerte es nicht lange und der Junge kam strahlend mit der zusammengesetzten und mit Tesafilm geklebten Weltkarte zurück. Erstaunt fragte der Vater: »Wie hast Du das so schnell geschafft? Ihr habt in der Schule doch noch nicht die Landkarte gelernt!« Der Sohn drehte das Blatt um und sagte: »Papa, es war sehr einfach. Auf der Rück-seite ist das Bild von einem Menschen. **Ich habe den Menschen in Ordnung gebracht und damit war auch die Welt in Ordnung.**«

Der kluge Junge hat das Problem auf seine eigene Art erfolgreich gelöst, indem er das Blatt wendete und sich mit den Menschen beschäftigte, die darauf abgebildet waren. Somit gelang es ihm, die Aufgabe des Vaters unkompliziert und schnell zu lösen.

Die Weltkarte war somit ordentlich zusammengesetzt. Der Vater war erstaunt, zu sehen, was sein Sohn erreicht hatte.

# Die drei Grundprinzipien der Positiven Psychotherapie

## 1. Das Prinzip der Hoffnung:

Das positive Menschenbild im Sinne einer globalen Identität

- transkultureller Ansatz, Geschichten

## 2. Das Prinzip der Balance:

Konfliktdynamik und Konflikthalt im Sinne einer sozialen Identität

- Mikrotraumatheorie, Aktualfähigkeiten

## 3. Das Prinzip der Beratung:

Fünf Stufen der Therapie und Selbsthilfe im Sinne der Alltagsidentität

## **Definition Glaube** (eine primäre Aktualfähigkeit)

Lerne zu unterscheiden zwischen Glaube, Religion und Kirche: Glaube wird in unserer Zeit zumeist mit Kirche, Religion und dem Leben nach dem Tode assoziiert, obwohl die Funktion des Glaubens viel weiter reicht:

Glaube als die **Fähigkeit, mit Personen oder Objekten oder auch mit der Zukunft positiv in Beziehung** zu treten, ist eine Grundkategorie des menschlichen Verhaltens.

Glaube kann allgemein als die Fähigkeit jedes Menschen betrachtet werden, die es ihm erlaubt, zu den Dingen, zu den ihm unbekanntem Dingen der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft in Beziehung zu treten. So glaubt man, die Prüfung auf sich zu nehmen. Man glaubt an die Fähigkeiten eines Kindes, die man (noch) nicht sieht. Dieser Glaube, diese Haltung bewirkt, dass es diese seine Fähigkeiten mit der Zeit entwickeln kann.

Die Fähigkeit an einen Menschen zu glauben, bedarf zu ihrer Entwicklung des Kontaktes mit einem Mittler, einer Bezugsperson, die einen lehrt, wie und unter welchen Bedingungen man anderen Menschen glauben und ihnen vertrauen kann.

[Peseschkian Nossrat: Glaube an Gott und binde dein Kamel an, S. 83; Auf der Suche nach Sinn, S. 212]

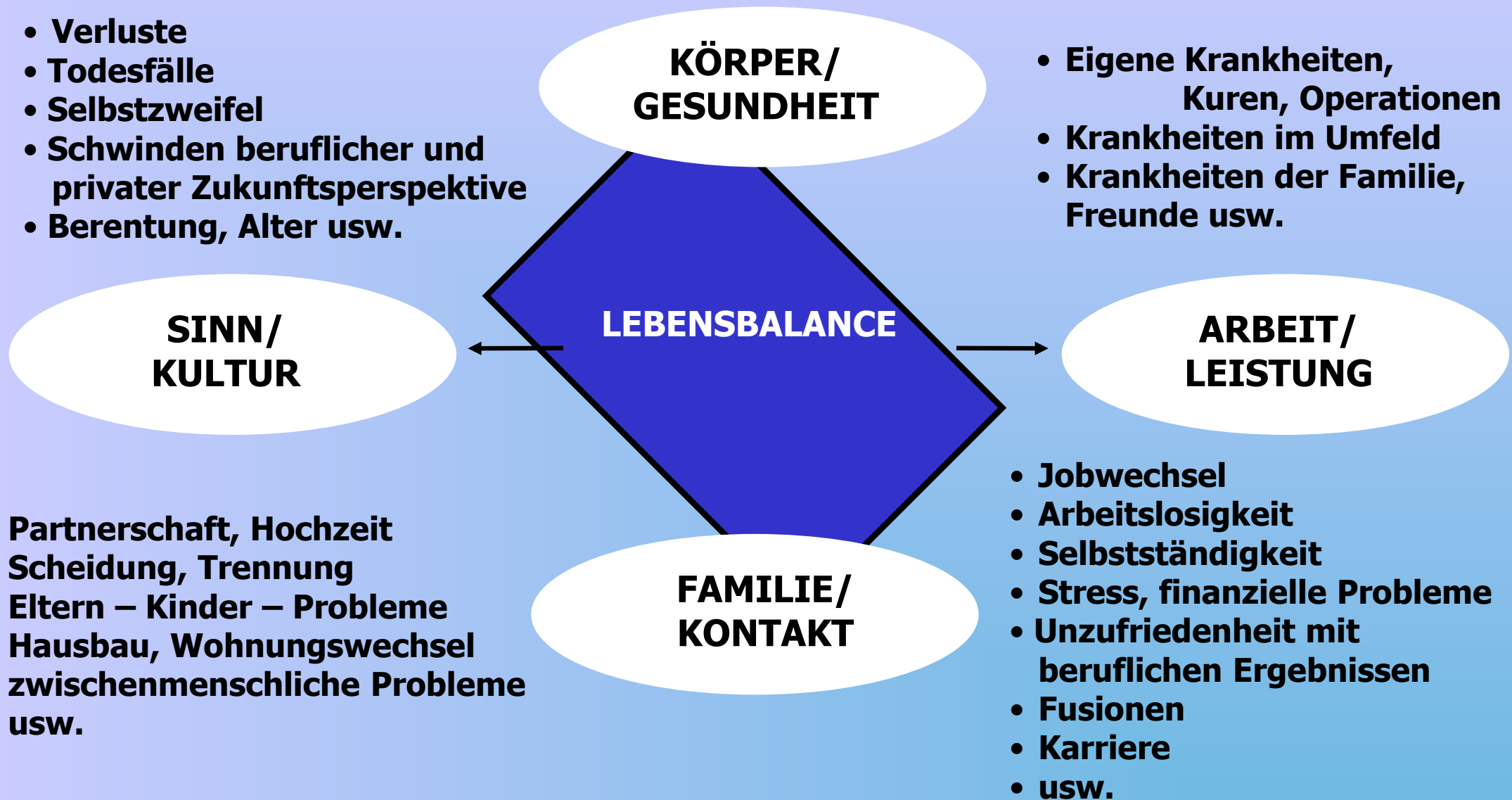
**«Geduld bringt Rosen,  
Ungeduld Neurosen.»**

[Nossrat Peseschkian]

# Life-Events und Mikrotraumen nach Prof. Dr. Nossrat Peseschkian

- Verluste
- Todesfälle
- Selbstzweifel
- Schwinden beruflicher und privater Zukunftsperspektive
- Berentung, Alter usw.

- Eigene Krankheiten, Kuren, Operationen
- Krankheiten im Umfeld
- Krankheiten der Familie, Freunde usw.



- Partnerschaft, Hochzeit
- Scheidung, Trennung
- Eltern – Kinder – Probleme
- Hausbau, Wohnungswechsel
- zwischenmenschliche Probleme
- usw.

- Jobwechsel
- Arbeitslosigkeit
- Selbstständigkeit
- Stress, finanzielle Probleme
- Unzufriedenheit mit beruflichen Ergebnissen
- Fusionen
- Karriere
- usw.

Fragen Sie sich: Welche 10-12 Ereignisse sind in den letzten 6-10 Jahren auf Sie, auf Ihre Familien und Ihre Umgebung zugekommen? Schreiben Sie 4-5 Seiten über die Ereignisse in diesen vier Bereichen auf. Welche Punkte haben Sie bereits bearbeitet? Wie sind Sie damit umgegangen? Welche Ziele haben Sie in den 4 Bereichen für die nächsten 3-5 Jahre, wenn Sie beschwerde- und problemfrei sind?

**Teure Sparsamkeit:** Ein Mann stand wegen einer Bestechung vor dem Richter. Alles sprach für seine Schuld, und so blieb dem Richter nur mehr, das Urteil zu sprechen. Der Richter war ein verständiger Mann. Er bot dem Angeklagten drei Möglichkeiten, aus denen er seine Strafe wählen konnte. Der Angeklagte sollte entweder hundert Tuman (iranische Währung) zahlen oder **fünfzig Stockhiebe** erhalten oder aber **fünf Kilo Zwiebeln** essen.

»Das wird doch nicht so schwer sein«, dachte der Verurteilte und biss schon in die erste Zwiebel. Nachdem er gerade dreiviertel Pfund Zwiebeln roh verspeist hatte, schüttelte ihn die Abscheu schon beim Anblick dieser Früchte des Feldes. Die Augen liefen ihm über, und die ganzen Tränenbäche stürzten seine Wangen herunter. »Hohes Gericht«, heulte er, »erlasst mir die Zwiebeln, ich will doch lieber die Schläge auf mich nehmen«. In Gedanken glaubte er listig, sein Geld sparen zu können – war er doch wegen seines Geizes überall bekannt.

Der Gerichtsdienner entkleidete ihn und legte ihn über die Bank. Schon der Anblick des kräftigen Gerichtsdienners und der biegsamen Rute ließ den Verurteilten zittern. Bei jedem Schlag auf den Rücken schrie er lauter, bis er beim zehnten Schlag endlich jammerte: »Hoher Richter, habe Erbarmen mit mir, erlass mir die Schläge«. Der Richter schüttelte den Kopf.

Darauf bettelte der Angeklagte, der sich eigentlich die Schläge und das Geld ersparen wollte und schließlich alle drei Strafen zu kosten bekam: »Lass mich lieber die hundert Tuman bezahlen«.

[Peseschkian Nossrat: Familientherapie – ein positiver Umgang mit Konflikten und Familien; Kreuz-Verlag, 2004, S. 74]

**Der Schatz des Wissens:** Der Traktor eines Bauern lief nicht mehr. Alle Versuche des Bauern und seiner Freunde, das Fahrzeug zu reparieren, misslangen. Schliesslich rang sich der Bauer durch, einen Fachmann herbeiholen zu lassen.

Dieser schaute sich den Traktor an, betätigte den Anlasser, hob die Motorhaube an und beobachtete alles ganz genau. Schliesslich nahm er einen Hammer. Mit einem einzigen Hammerschlag an einer bestimmten Stelle des Motors machte er ihn wieder funktionsfähig. Der Motor tuckerte, als wäre er nie kaputt gewesen.

Als der Fachmann dem Bauern die Rechnung gab, war dieser erstaunt und ärgerlich: »Was, du willst fünfzig Tuman, wo du nur einen Hammerschlag getan hast!« »Lieber Freund«, sagte da der Fachmann: »Für den Hammerschlag berechnete ich nur einen Tuman. Neunundvierzig Tuman aber muss ich für mein Wissen verlangen, wo dieser Schlag zu erfolgen hatte.«

[Peseschkian Nossrat: Der Kaufmann und der Papagei, S. 132]

**Die Rache des Ja-Sagers:** Im Garten eines Weisen lebte einst ein prächtiger Pfau. Das Tier war die besondere Freude des Gärtners, der es hegte und pflegte. Voller Neid und Habsucht schaute ein Nachbar immer wieder über den Zaun, konnte er es doch nicht zulassen, dass jemand einen schöneren Pfau hätte als er selber, In seinem Neid bewarf er das Tier mit Steinen. Dies sah wiederum der Gärtner und war darüber sehr erbost. Doch der Pfau liess dem Nachbar keine Ruhe. Nach einiger Zeit begann er, dem Gärtner zu schmeicheln und fragte, ob er nicht wenigstens ein Pfauenküken bekommen könnte. Kategorisch lehnte der Gärtner ab.

Schliesslich wandte sich der Nachbar demütig an den weisen Herrn des Hauses, ob er nicht wenigstens ein Ei des Pfauen bekommen könnte. Er wollte es einer Henne unterlegen und es von ihr ausbrüten lassen. Der Weise bat seinen Gärtner, dem Nachbarn ein Ei aus dem Gelege des Pfauen zu schenken. Der Gärtner tat, wie ihm geheissen. Nach einiger Zeit kam der Nachbar und beklagte sich bei dem Weisen: "Mit dem Ei stimmt etwas nicht, meine Hühner sassen Wochen darauf, und doch will kein Pfau ausschlüpfen." - Zornig zog er sich zurück. Der Weise rief seinen Gärtner: "Du hast doch unserem Nachbarn ein Ei gegeben. Warum schlüpft aus ihm kein Pfau?"

Der Gärtner antwortete: "Ich habe ihm das Ei vorher gekocht." Der Weise schaute erstaunt. Darauf meinte der Gärtner entschuldigend: "Sie haben mir gesagt, ich solle ihm ein Pfauenei schenken. Davon ob es gekocht oder nicht gekocht sein sollte, haben Sie mir nichts gesagt... «

**Der Diener der Auberginen:** Ein mächtiger Herrscher im alten Morgenland ass mit Vorliebe Bademdjan, Auberginen. Er konnte sich nicht genug daran tun und hatte sogar einen Diener, dessen einzige Aufgabe darin bestand, die Auberginen so schmackhaft wie irgend möglich zuzubereiten. Der Herrscher schwärmte: „Wie herrlich sind doch diese Früchte. Wie göttlich ist ihr Geschmack. Wie elegant ist ihr Aussehen. Auberginen sind das Beste, was es gibt.“ „Jawohl, mein Herr,“ antwortete der Diener.

Am gleichen Tage noch ass der Herrscher in seiner Gier so viele Auberginen, dass es ihm schlecht wurde. Er hatte das Gefühl, als würde sich sein Magen von unten nach oben drehen und als wollten alle Auberginen, die er jemals gegessen hatte, auf dem falschen Wege wieder das Tageslicht erblicken. Er stöhnte: „Nie wieder Auberginen. Diese Früchte der Hölle will ich nicht mehr sehen. Allein ihre Vorstellung erzeugt in mir Übelkeit. Auberginen sind die grässlichsten Früchte, die ich kenne.“

„Jawohl, mein Herr“, antwortete der Diener. Da wurde der Herrscher stutzig. „Heute Mittag, als ich noch von der Herrlichkeit der Auberginen sprach, stimmtest du mir zu. Jetzt, da ich über ihre Grässlichkeit spreche, stimmst du mir wieder zu. Wie lässt sich das vereinbaren?“ „Herr!“ sagte der Diener: „Ich bin dein Diener und nicht der Diener der Auberginen.“



**Es fällt kein Meister vom Himmel:** Ein Zauberkünstler führte am Hofe des Sultans seine Kunst vor und begeisterte seine Zuschauer. Der Sultan selber war ausser sich vor Bewunderung: „Gott, stehe mir bei, Welch ein Wunder, Welch ein Genie!“

Sein Wesir gab zu bedenken: „**Hoheit, kein Meister fällt vom Himmel. Die Kunst des Zauberers ist die Folge seines Fleisses und seiner Übungen.**“

Der Sultan runzelte die Stirn. Der Widerspruch seines Wesirs hatte ihm die Freude an den Zauberkunststücken verdorben. "Du undankbarer Mensch! Wie kannst du behaupten, dass solche Fähigkeiten durch Übung kommen? Es ist wie ich sage, entweder man hat das Talent oder man hat es nicht. Du jedenfalls hast es nicht, ab mit dir in den Kerker. Dort kannst du über meine Worte nachdenken. Und damit du nicht so einsam bist und du deinesgleichen um dich hast, bekommst du ein Kalb als Kerkergenossen.“

Vom ersten Tag seiner Kerkerzeit an übte der Wesir, das Kalb hochzuheben und trug es jeden Tag über die Treppen seines Kerkerturmes. Die Monate vergingen. Aus dem Kalb wurde ein mächtiger Stier, und mit jedem Tag der Übung wuchsen die Kräfte des Wesirs.

Eines Tages erinnerte sich der Sultan an seinen Gefangenen. Er liess ihn holen. Bei seinem Anblick aber überwältigte ihn das Staunen: "Gott, stehe mir bei, Welch ein Wunder, Welch ein Genie!"

Der Wesir, der mit ausgestreckten Armen den Stier trug, antwortete mit den gleichen Worten wie damals: „**Hoheit, kein Meister fällt vom Himmel.** Dieses Tier hattest du mir in deiner Gnade mitgegeben. Meine Kraft ist die Folge meines Fleisses und meiner Übung.“

[Peseschkian Nossrat: Der nackte Kaiser oder wie man die Seele des Kindes versteht; Seite 75]

**Der Hakim weiss alles:** Ein Mann lag schwer krank danieder und es schien, als sei sein Tod nicht fern. Seine Frau holte in ihrer Angst einen Hakim, den Arzt des Dorfes. Der Hakim klopfte und horchte über eine halbe Stunde lang an dem Kranken herum, fühlte den Puls, legte seinen Kopf auf die Brust des Patienten, drehte ihn in die Bauch- und Seitenlage und wieder zurück, hob die Beine des Kranken an und dann den Oberkörper, öffnete dessen Augen, schaute in seinen Mund und sagte dann ganz überzeugt und sicher: "Liebe Frau, ich muss ihnen leider die traurige Mitteilung machen, ihr Mann ist seit zwei Tagen tot.«

In diesem Augenblick hob der Schwerkranke erschreckt seinen Kopf und wimmerte ängstlich: »Nein, meine Liebste, ich lebe noch!«

Energisch schlug da die Frau mit der Faust auf den Kopf des Kranken und rief zornig: »Sei du still! Der Hakim, der Arzt, ist Fachmann, und der muss es ja wissen!«

[Peseschkian Nossrat: Der Kaufmann und der Papagei, S. 63]

**Das Hemd des glücklichen Menschen:** Ein Kalif lag sterbenskrank in seinen seidenen Kissen. Die Hakinus, die Ärzte seines Landes, standen um ihn herum und waren sich einig, dass nur eines dem Kalifen Heilung und Rettung bringen konnte: das Hemd eines glücklichen Menschen, das dem Kalifen unter den Kopf gelegt werden müsse.

Boten schwärmten aus und suchten in jeder Stadt, in jedem Dorf und in jeder Hütte nach einem glücklichen Menschen. Doch alle, die sie nach ihrem Glück fragten, hatten nur Sorgen und Kummer. Endlich trafen die Boten, als sie ihre Hoffnung schon aufgeben wollten, einen Hirten, der lachend und singend seine Herde bewachte. Ob er glücklich sei? «Ich kann mir niemanden vorstellen, der glücklicher ist als ich», antwortete der Hirte lachend. «Dann gib uns dein Hemd», riefen die Boten. Der Hirte aber sagte: «Ich habe keins.»

Diese dürftige Botschaft, dass der einzige glückliche Mensch, den die Boten trafen, kein Hemd hatte, gab dem Kalifen Anlass nachzudenken. Drei Tage und Nächte liess er niemanden zu sich kommen. Am vierten Tag schliesslich liess er die seidenen Kissen und seine Edelsteine unter dem Volk verteilen, und wie die Legende erzählt, war der Kalif von diesem Zeitpunkt an wieder gesund und glücklich.

[Jork & Peseschkian: Salutogenese und Positive Psychotherapie, S. 79]

**Das ewige Leben:** Ein mächtiger König wandelte vor langer Zeit durch sein Reich. Auf einem sonnenbeschienenen Hang sah er einen ehrwürdigen alten Mann mit gekrümmtem Rücken arbeiten. Gefolgt von seinem Hofstaat trat der König näher und bemerkte, dass der Alte kleine, gerade ein Jahr alte Stecklinge pflanzte. »Was machst du da", fragte der König. «**Ich pflanze Dattelbäume**", antwortete der Greis. Der König wunderte sich: »Du bist schon so alt. Wozu pflanzt du Stecklinge, deren Laub du nicht sehen, in deren Schatten du nicht ruhen und deren Früchte du nicht essen wirst?" Der Alte schaute auf und sagte: »Die vor uns kamen, haben gepflanzt, und wir konnten ernten. So pflanzen wir nun, damit die, die nach uns kommen, ernten können. "

Der König hatte Gefallen an der Antwort und gab dem Mann ein Geldstück. Der alte Gärtner, niederkniend, dankte dem König. Der fragte: »Warum kniest du vor mir nieder?" »Ich habe nicht nur die Freude, junge Bäume zu pflanzen. Sie haben auch schon Früchte gebracht, denn du hast mir dieses Geld gegeben«, antwortete der Alte.

Dies gefiel dem König wiederum so sehr, dass er dem Mann noch ein Geldstück gab. Wieder kniete der alte Gärtner nieder und sagte: »Die meisten Bäume bringen nur einmal Früchte, während die meinigen bereits zwei Ernten eingebracht haben. «

Nochmals gab ihm der König ein Geldstück, lächelte und fragte: »Wie alt bist du?« Der Mann antwortete: »Ich bin zwölf Jahre alt.« »Wie kann das sein, du schaust doch sehr alt aus?« Der Gärtner antwortete: »In den Tagen deines Vorgängers war das Land von Kriegen und Sorgen geschüttelt, so kann ich dies nicht als einen Teil meines Lebens zahlen. Aber seitdem du auf dem Thron bist, sind die Menschen glücklich und eben in Frieden. Und da es erst zwölf Jahre her ist, dass deine Herrschaft begann, so bin ich erst zwölf Jahre alt. "

Dies erfreute den König so sehr, dass er, notgedrungen, dem Mann ein weiteres Geldstück gab und sprach: »Ich werde dich jetzt verlassen müssen, denn wenn ich dir noch länger zuhöre, verliere ich an dich noch all meinen Reichtum. «

[Nach'Abdu'I-Baha; Nossrat Peseschkian: Auf der Suche nach Sinn, S. 8]

Die Gläubigen kamen in Scharen, um die Worte des Propheten Mohammed zu hören. Ein Mann hörte besonders aufmerksam und andächtig zu, betete mit gläubiger Inbrunst und verabschiedete sich schliesslich vom Propheten, als es Abend wurde.

Kaum war er draussen, kam er wieder zurückgerannt und schrie mit sich überschlagender Stimme: „Oh, Herr! Heute Morgen ritt ich auf meinem Kamel zu dir, um dich, den Propheten Gottes, zu hören. Jetzt ist das Kamel nicht mehr da. Weit und breit ist kein Kamel zu sehen. Ich war dir gehorsam, achtete auf jedes Wort deiner Rede und vertraute auf Gottes Allmacht. Jetzt, oh Herr, ist mein Kamel fort. Ist das die göttliche Gerechtigkeit? Ist das die Belohnung meines Glaubens? Ist das der Dank für meine Gebete?“

Mohammed hörte sich diese verzweifelten Worte an und antwortete mit einem gütigen Lächeln: **„Glaube an Gott und binde dein Kamel fest!“**