

Christian Peitz

Alltagsdämonen ein Gesicht geben

Das Bestiarium als kreative Methode in Pädagogik und Beratung

Was wäre, wenn man dem Tinnitus ein Gesicht gäbe? Wenn man ihn nicht länger nur als unangenehmes Pfeifen beschreiben müsste, sondern als winzigen Grübelgeist, der sich ins Ohr einnistet und unaufhörlich Flöte spielt? Oder wenn ein verstopfter Abfluss in der Küche nicht nur ein technisches Ärgernis wäre, sondern das Werk eines Rüsselrohrquetschers – eines in Wasserrohren lebenden Wesens, das seine Vorstellungen von Gemütlichkeit zum Leidwesen von Menschen umsetzt?

Diese Idee steckt hinter dem Bestiarium. Es ist eine Sammlung skurriler Fabelwesen, die Alltagsprobleme, Ängste oder innere Zustände verkörpern. Dabei können sie sowohl bedrohlich gezeichnet sein als auch (für die ironische Distanzierung) komisch.

Was spielerisch klingt, folgt einem tiefen pädagogisch-psychologischen Prinzip: Durch die Personifikation eines Problems wird es sichtbar, beschreibbar – und damit bearbeitbar. Der Ansatz lässt sich verschiedenen psychologischen Verfahren zuordnen:

In der **Gestalttherapie** etwa wird mit inneren Anteilen gearbeitet, die als eigenständige Figuren auftreten dürfen. Man kann mit ihnen sprechen, ihnen begegnen und dadurch neue Perspektiven auf alte Themen gewinnen.

Die **Narrative Therapie** spricht vom „externalisierenden Dialog“: Das Problem wird aus der Person herausgelöst („Das Problem ist das Problem – nicht du“), bekommt eine eigene Geschichte und manchmal sogar einen Namen.

Auch in **imaginativen Verfahren** (z. B. in der Traumatherapie bei Luise Reddemann) oder bei C. G. Jungs Archetypenlehre spielt dieses Sichtbarmachen innerer Bilder eine zentrale Rolle.

Und letztlich kann das Bestiarium auch als **düstere Variante des inneren Teams** (vgl. Friedemann Schulz-von-Thun) gesehen werden.

Möglichkeit 1: Beratung

In der Beratung könnten Klient:innen aufgefordert werden, drei Probleme zu benennen, die sie aktuell beschäftigen. Jedes Problem wird auf einer eigenen Karte aufgeschrieben. Dann werden die Probleme nacheinander betrachtet. Ein Beispiel. Auf der ersten Karte steht *Angst vor Trennung*. Aufgabe: Bitte erfinde ein Wesen, dessen einziger Lebenszweck es ist, Dein Liebesleben zu torpedieren. Welche Eigenschaften hätte dieses Wesen? Wovon würde es sich nähren? Wie sieht es aus? Welcher Name passt zu ihm. Und letztlich: Wie lässt es sich bekämpfen? In ähnlicher Weise wird mit den Problemen Nummer zwei und drei umgegangen. Und voilà: Der Grundstock für das persönliche Bestiarium ist geschaffen.



Hier im Bild der [Grübelgeist](#), der als märchenhaftes Symbol für den Tinnitus steht.

Nun kann es in unterschiedlicher Weise kreativ weitergehen, je nachdem, wie Klient:innen darauf ansprechen. Es kann beim Dialog, dem reinen Gedankenspiel bleiben. Die drei „Bestien“ könnten aber auch gezeichnet oder gestaltet werden. Wer nicht selbst zeichnen mag, lässt sich von einem KI-Tool helfen. Alternative oder Ergänzung: Eine Geschichte erfinden, in der die Bestie (mit märchenhaften Mitteln) besiegt wird. Und in der Nachbesprechung folgt der Transfer: Welche Ideen für das tatsächliche Leben setzt die schöpferische Kraft frei?

Im Ergebnis entstehen daraus möglicherweise kleine Ideen. Manchmal schafft das neue Symbol (also die jeweilige „Bestie“) aber auch nur neue sprachliche Möglichkeiten. Anstatt „*Mein Tinnitus ist heute wieder sehr laut*“, könnte es dann heißen „*Der Grübelgeist spielt wieder auf seiner Flöte*“. Die Belastung mag bleiben, aber die Einstellung dazu kann etwas leichter werden.

Möglichkeit 2: Selbstreflexion

Eine brennende Kerze, eine Tasse Tee, ein Stift, ein Notizbuch und die Bereitschaft zur Reflexion – mehr braucht es nicht, um ganz für sich ein (augenzwinkerndes) Bestiarium gegenwärtiger Sorgen zu erstellen.

Möglichkeit 3: Unterricht

Was in Beratungssettings hilft, funktioniert auch im pädagogischen Alltag: Kinder (und Erwachsene) können lernen, sich mit ihren Sorgen, Zwängen oder unangenehmen Gedanken auseinanderzusetzen – nicht abstrakt, sondern konkret. Sie erfinden ein Wesen, das stört, nervt oder bremst – und damit beginnt oft schon der kreative Lösungsweg. So kann als Gemeinschaftsprojekt ein eigenes Bestiarium für eine Schulklasse entstehen. Darin sind Wesen enthalten, die bei Hausaufgaben stören oder Turnschuhe verbummeln.

Fazit

Das Bestiarium kann mehr sein als eine märchenhafte Spielerei, nämlich die Einladung zur imaginativen Selbstbegegnung. In der Kita, im Kunstunterricht, in der Beratung oder Therapie kann es als kreative Methode eingesetzt werden: zur Reflexion, zur Entlastung – oder einfach, um sich selbst mit einem Augenzwinkern besser zu verstehen.



Mehr zum Bestiarium

www.maerchenwesen.de

Hörspiele als Inspiration

Einige Geschichten des Podcasts Märchen-Hörspiele eignen sich gut als Inspiration zum Einstieg in das Thema.

Anspieltipps:

- „Der geplagte Koch“
- „Der Steinwichtel“
- „Graf Espenlaub“
- „Das Geheimnis des Stirbelwurms“

 Link zu den kostenlosen Hörspielen:

[Bestiarium-Märchen](#)

Fachliche Literaturhinweise

- Fritz Perls: *Grundlagen der Gestalttherapie*
- Michael White & David Epston: *Die Zählung der Monster: Der narrative Ansatz in der Familientherapie*
- Luise Reddemann: *Imagination als heilsame Kraft*
- Verena Kast: *Vom Sinn der Angst*
- C. G. Jung: *Der Mensch und seine Symbole*
- Friedemann Schulz von Thun: *Miteinander reden 3 – Das „Innere Team“ und situationgerechte Kommunikation*