

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 59 (2002)  
**Heft:** 11: Pflanzen rund um die Geburt

**Artikel:** Die Lämmle  
**Autor:** Lämmle, Brigitte  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-558194>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 02.05.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

Das Markenzeichen von Brigitte Lämmle auf dem Bildschirm sind Jeans, Turnschuhe und ihr warmes, herzliches Lachen. Jeden Samstag haben die Fernsehzuschauer von 23.20 Uhr bis 0.50 Uhr in «Lämmle live» (Südwestfernsehen), die Möglichkeit ihre Probleme telefonisch vorzutragen. Es geht um Fragen zu Ehe, Trennung und Zusammenleben, zur Erziehung, zu Ängsten, Sucht und Depressionen. «Lämmle live» ist eine Lebenshilfe-Talkshow mit Akzent auf Lebenshilfe, ohne die sonst so oft üblichen Showeffekte. Das Visuelle trägt die Diplompsychologin und Familientherapeutin allein. Man könnte sagen, sie ist das ausdrucksvolle mimische und gestische Echo auf die Telefonate. Der Name Brigitte Lämmle steht für Kompetenz und Seriosität in Sachen psychologischer Beratung. Einsichten werden von ihr nicht einfach verordnet, sondern mit den Gesprächspartnern gemeinsam erarbeitet. Brigitte Lämmle geht es um Lösungen und Ressourcen. Wo ist die Kraft? Wo ist der Glanz? hört man sie fragen. Trotz Live-Übertragung wirkt sie dabei unangestrengt, herzlich und warm. Ganz offensicht-



lich, Brigitte Lämmle kennt keine Angst vor spontanen Reaktionen. Ihre Sprache ist bildhaft, handfest, mitunter auch mal deftig. Sie nimmt ihr Gegenüber ernst, gibt in die Gespräche alle Energie. Die Zuschauer schätzen an ihr besonders das grosse Einfühlungsvermögen. «Hinschauen, hinhören, das Gras wachsen hören», benennt sie bei dieser Arbeit ihr oberstes Gebot. Sie will den Problemen auch das Positive abgewinnen und versucht, die Menschen an die Freude zu erinnern. Ihr Lachen kommt dabei tief aus dem Bauch und sagt uns, dass das Leben mit all seinen Problemen doch lebenswert ist. Ihr ansteckender Optimismus, ihre Lebensfreude reisst nicht nur die Betroffenen, sondern auch die Zuschauer an den Bildschirmen mit. «Es gibt immer einen Weg», lautet ihre Botschaft, «hab den Mut, ihn zu finden!»

Brigitte Lämmle, geboren 1946, ist mit einem Juristen verheiratet und hat zwei erwachsene Kinder. Sie arbeitet seit Jahrzehnten auf dem Fachgebiet der Familientherapie und betreibt in München eine eigene psychologische Praxis.

## Die Lämmle

**GN:** Würden Sie sagen «Lämmle live» ist Kurzzeittherapie?

**B. Lämmle:** Zu Anfang habe ich mir sehr genau überlegt, was in dieser Sendung alles nicht geht. Ich sehe die Leute nicht, ich kann keine Therapie machen, ich kann auch nicht zu viel Intimität zulassen ... ich kann nicht, ich kann nicht, ich kann nicht. Ich glaube, dieses «Ich kann nicht» am Anfang war der Baustein zu einem sehr ehrlichen Hinschauen: Was geht, was geht nicht. Die genauen Überlegungen ha-

ben für mein Gefühl zu einer Gesprächsform geführt, die man vielleicht gar nicht betiteln kann. Benennen kann ich jedoch, was passiert: Ich empfinde, dass in vielen Gesprächen, die ich führe, ein Umschwung stattfindet. Nicht im Sinne von: «Jetzt ist alles bereinigt», sondern eher: «Ich habe jetzt wieder meine Richtung gefunden». Die Weichen werden in diesen oft kurzen Gesprächen manchmal ein bisschen neu gestellt, und das ist sehr schön.

**GN:** Frau Lämmle, Sie lachen immer viel in

*Ihrer Sendung. Therapie und Lachen – wie eng hängt denn das für Sie zusammen?*

**B. Lämmle:** Beim Lachen geht es für mich immer um Umschwung. Also das heisst, dass die Klienten oder Anrufer in einer Stresshaltung sind und nicht in der Haltung einer Konfliktlösung. Es gibt viele Möglichkeiten, jemanden aus dieser Erstarrung wieder herauszuholen, unter anderem geht das auch mit Lachen. Lachen oder etwas Unvorhergesehenes ist ein Appell an die Synapsen. Etwas in unserem Denken wird unterbrochen, und wir konzentrieren uns auf einen völlig neuen Aspekt. Wenn Sie sich vorstellen, dass jemand auf Sie einredet und Sie sagen urplötzlich: «Hey, Deutschland hat gerade das erste Tor geschossen!», dann ist sofort ein neues Gespräch möglich. Wobei bei diesen Unterbrechungen noch nicht mal das Inhaltliche so wahnsinnig wichtig ist, sondern das Wuuuuusch! Das heisst, zum einen dient mein Lachen dazu, die Synapsen zu kitzeln, zum anderen lache ich halt auch wahnsinnig gerne. Und dann spielt eine Rolle, dass ich meinen Job so verstehe, dass ich nicht Schwere mittrage, sondern in den Menschen ihr ungeheures Lösungspotential sehe.

**GN:** *Wenn es um Therapie geht, dann denken viele Menschen, sie müsse sehr «tief» gehen.*

**B. Lämmle:** Meine Arbeit geht ja tief! Das ist ja ein ganz häufiges Missverständnis. Tief ist nicht, wenn man z. B. ein Buch schreibt und sagt: «Glauben sie an sich selbst oder trinken sie morgens fünf Blätter grünen Tee und dann fliegt ihnen die Fee über den Schreibtisch!», sondern diese Arbeit, die ich da praktiziere, die dockt an Ressourcen an, die in einer tiefen Schicht verborgen sind. Insofern kann man sagen, dass diese Gespräche oft tranceartige Situationen hervorrufen. Die Tatsache, dass sie im Fernsehen stattfinden, erfordern eine Menge an Konzentration. Für mich, aber auch für den Anrufer. Wir beide sind in diesem Moment in einem erhöhten Erregungszustand. Der Anrufer, indem er weiss: «Jetzt hab ich endlich die Lämmle und bin im Fernsehen!», und ich, weil ich den Anrufer ernst nehme. Es ist eine sehr herausragende Situation und konzentriert

wirklich einen hohen Energielevel. Mit dieser Trance lässt sich gut arbeiten.

**GN:** *Trance – das ist so ein Angst machendes Wort ...*

**B. Lämmle:** Ich erkläre es immer so: Nimmt man eine Muschel von einem besonders schönen Urlaub mit und hält sie sich daheim ans Ohr, dann führt sie uns zurück an den Strand. Das ist dann eine kurze Trance. Sie macht nicht Angst, sondern ist schön.

**GN:** *Viele Menschen verbinden Therapie auch mit viel Schmerz.*

**B. Lämmle:** Vor 25, vor 30 Jahren war keine Sitzung eine gute Sitzung, in der man nicht auf einem Kissen herumschlug, das stellvertretend für Mama und Papa stand. Früher musste sozusagen die ganze Kraft raus. Wenn man heute von der psychotherapeutischen Energie spricht, dann beschreibt man sie eher als ein Verflüssigen, weicher und beweglicher machen. Das ist auch für mich die bessere energetische Umschreibung, als auf die Kissen zu schagen und 24 Stunden die Eltern zu beschimpfen.

**GN:** *Wie wichtig ist bei Ihrer Arbeit die Intuition?*

**B. Lämmle:** Intuition ist für mich ein absolutes Reizwort, wenn sie als Grundlage für meine Arbeit gesehen wird. Ich arbeite mit einem Instrument, das zu lernen ist. Wenn man als Intuition versteht, dass ich hellwach bin, dann bin ich ausgeschlafen, aber nicht intuitiv.

**GN:** *Ist Intuition dasselbe wie Einfühlungsvermögen?*

**B. Lämmle:** Das ist für mich lediglich eine Umschreibung oder ein anderes Wort. Was ist Einfühlungsvermögen? Nehmen wir als Beispiel meine Katze, die gerade sehr krank ist. Ich beobachte ihre Ausscheidung, ich schaue, wie wach ist sie, überprüfe den Speichelfluss und versuche allerlei, um ihr zu helfen. Selbst hier kann ich nicht genau sagen, ob ich mich in die Katze einfühle oder ob ich nicht eher mit einem ganz geschulten Blick hinschaue. Wir leben nun schon 20 Jahre miteinander, und ich kenne sie gut. Ich weiss ihre Katzenlaunen und ihr Katzenverhalten einzuschätzen. Ich würde mich selbst hier *gegen* das Einfühlungs-

vermögen und für den geschulten und sicher auch emphatischen Blick entscheiden.

**GN:** *Bei Ihrer Arbeit müssen Sie auf Körperhaltung und Mimik des Anrufers verzichten. Hat die Sprache Tücken? Auf welche Signale achten Sie in der Sprache?*

**B. Lämmle:** Die Sprache hat überhaupt gar keine Tücken, sondern offenbart wirklich alles. Gesprochene Worte sind ja Signale, die wir Menschen irgendwann erfanden, um unser Miteinander auf der Erde zu managen. Wenn wir etwas erfahren wollen, dann müssen wir genau hinhören, um eindeutige Zuordnungen von nicht so eindeutigen Zuordnungen zu unterscheiden. Wir können alles aus der Sprache ablesen. Auch das, was nicht gesagt wird, vermittelt Bilder. Mit welchem Teil der Geschichte, beginnt der Anrufer zuerst? Welche Sprachdiktion, welchen Rhythmus hat der Anrufer, bei welchem Thema verspricht er sich, wann beginnt er zu stottern? Es gibt unendlich viele Signale, die man aus der Sprache ablesen kann.

**GN:** *Kommen Sie nicht manchmal unter Druck? Einerseits möchten Sie alle Signale wahrnehmen und darauf eingehen, andererseits läuft ja die Zeit?*

**B. Lämmle:** Wie ich schon sagte, auch die Anrufer sind hoch fokussiert. Sie plaudern nicht in verschiedene Richtungen, sondern bringen

ihr Problem schnell auf den Punkt. Häufig bieten sie mir schon in den ersten zwei, drei Sätzen verschiedene Anker oder Hebel, an denen ich anpacken kann. In der Regel passiert das bereits schon in den ersten zwei Minuten.

**GN:** *Lösungsorientiert zu arbeiten, heisst den anderen auf die Lösung kommen zu lassen und auf direkte Handlungsanweisungen zu verzichten. Müssen Sie sich dabei zurückhalten?*

**B. Lämmle:** Nein, gar nicht. Das ist mir so in Fleisch und Blut übergegangen. Wenn ich doch Ratschläge gebe, dann häufig paradoxe. Ich sage dann etwas, und der Anrufer macht das Gegenteil oder etwas ganz anderes. Ich bringe ihn dann durch meinen Ratschlag auf diese Idee.

**GN:** *Waren Sie schon immer eine gute Beraterin oder haben Sie diese Zurückhaltung lernen müssen?*

**B. Lämmle:** Und ob! Ich bin heute meinem Schwager sehr dankbar, dass er mich noch immer liebt. Den habe ich, gerade frisch vom Studium, mit Handlungsanweisungen nur so überzogen. Das hat aber der grossen Liebe, die wir füreinander spüren, zum Glück keinen Abbruch getan.

**GN:** *Machen Sie sich eine innere Vorstellung von den Anrufern? Oder von der Situation? Wo der Anrufer zum Beispiel sitzt?*

## Die TV-Sendung

Eine Fernsehshow ist «Lämmle live» eigentlich nicht, eher verfilmter Hörfunk. Es passiert nichts, ausser dass zwei Menschen intensiv miteinander sprechen – einer davon ist sogar unsichtbar. Man hört die Stimme eines Menschen, der Rat in einer Lebenskrise sucht, und man sieht «die Lämmle», die von allen nur mit Brigitte angesprochen wird. Die Ein-Meter-Neunzig-Frau tigert in Turnschuhen lässig durchs Studio, stets ganz konzentriert auf die Stimme aus dem Off.

Von den etwa 10 000 Anrufern, die sich samstags ab 21 Uhr beim Südwestfernsehen unter der Nummer 01802/93 94 95 melden, werden die ersten 60 von einem Expertenteam angenommen. Nur fünf bis zehn Anrufer haben

dann die Chance, live per Telefon in der Sendung mit der Psychologin zu sprechen. Das sind selbstverständlich keine Therapiegespräche, Brigitte Lämmle will die jeweiligen Gesprächspartner eher dazu anregen, Veränderungen der momentanen Situation selbst herbeizuführen oder den Entschluss zu fassen, professionelle Hilfe in Form einer Therapie in Anspruch zu nehmen.

Das Interessante (und Überraschende) dabei ist, dass gegen 700 000 Zuschauer in Deutschland, Österreich und der Schweiz regelmässig die Sendung verfolgen – eine Zahl, die für ein Drittes Programm – noch dazu samstags und überdies zu nachtschlafender Zeit – eine phantastische Quote ist.

**B. Lämmle:** Ja. Wie sie sitzen, wie ich mir sie in ihrem Wohnzimmer, als Handelnde, Sprechende und Fühlende vorstellen kann. Ich habe ganz viele Bilder, und ich meine auch, dass man das merkt. Meine Arbeit ist von Bildern und bildhaften Beispielen geprägt.

**GN:** *Manchmal geraten die Anrufer ja auch in eine Art Gedankenkarussell. Fällt es Ihnen schwer zu unterbrechen?*

**B. Lämmle:** Nein, ich unterbreche dann! Früher sagte mal eine Tontechnikerin zu mir: «Man unterbricht doch nicht!» Ich in meiner Arbeit schon! Ich sage dann zum Beispiel «Das langweilt mich jetzt!» oder auch demokratischer: «Hast du das Gefühl, dass das ein wichtiger Beitrag ist, der uns noch weiterbringt?» Ich breche ganz gnadenlos ab.

**GN:** *Wie wichtig ist es für Sie, so etwas wie einen «Auftrag» zu bekommen?*

**B. Lämmle:** Der muss sein. Ohne Auftrag geht gar nichts. Das ist das erste, was ich mir bei dem Anrufer abhole. Ich kläre ab, um was es dem Anrufer geht und welche Unterstützung er sich durch das Gespräch mit mir erwartet.

**GN:** *In Ihrem Buch haben Sie gesagt: Ich will Bergführer sein.*

**B. Lämmle:** Ja, das ist mein Lieblingskapitel. Es beschreibt komplett meine therapeutische Haltung. Ein Bergführer ist professionell, perfekt ausgerüstet und befähigt, eine Gruppe anzuleiten. Dennoch kann die Tour nur gelingen, wenn auch die Kunden kompetent sind. Bergführer und Kunde sind ein Team. Nur gemeinsam kann die Tour gelingen. Der Bergführer lotet den Weg aus und weiss um die Gefahren und Schwächen, aber gehen muss der Kunde allein. Hat der Kunde den Gipfel dann erreicht, so ist er von der Perspektive beeindruckt und stolz. Er ist im Fluss!

**GN:** *Haben Sie gewisse Vorstellungen, wieviel Sitzungen es braucht? Gibt es eine Anzahl, über die Sie in Ihrer eigenen Praxis nicht hinausgehen?*

**B. Lämmle:** (Der österreichische Psychotherapeut und Bestsellerautor) Paul Watzlawick sagt: «Was ich zwischen sechs und acht Sitzungen nicht erreicht habe, da bekunde ich, dass ich am Ende bin. Das kann man nicht auf

den Klienten schieben, sondern man muss sagen: Pass auf, ich hab dir mein Können gegeben und jetzt bist du es mir wert, dass du zu jemand gehst, der es vielleicht effektiver macht.» Das finde ich eine sehr würdige Haltung. Ich weiss nicht, ob ich mich so strikt daran halte, aber ich würde nach sechs bis acht Sitzungen zumindest eine Zwischenbilanz ziehen. Mitunter beende ich auch mit der gleichen Begründung wie Paul Watzlawick oder ich mache eine Pause von vier Monaten oder etwas in der Art. Es gibt aber auch Klienten, die ich über zwei bis drei Jahre begleite und die nur vierteljährlich eine Sitzung bei mir haben. Es ist ganz unterschiedlich. • CW

## Die Bücher

B. Lämmle u.a.

«Lämmle live – Psycho-logisch. Zehn Grundfragen aus Therapie und Lebenshilfe»  
Carl-Auer-Systeme-Verlag, 1997, broschiert,  
185 S., ISBN 3-89670-091-x  
CHF 27.–/Euro 15.50

B. Lämmle, Gabriele Wünsch

«FamilienBande/So gewinnen Sie Raum für lebendige Partnerschaft, glückliche Familie, gesunde Beziehungen»  
Mosaik bei Goldmann, 1999, broschiert, 190 S., ISBN 3-442-16171-1  
CHF 14.30/Euro 8.–

Das neueste Buch von Brigitte Lämmle können Sie direkt bei uns bestellen:

B. Lämmle, Frank Haase (Redaktionsleiter von «Lämmle live»)

«Erklär mir deine Welt/ Therapeutische Gespräche und Grundlagen»

Hoffmann und Campe, 2002, gebunden,  
222 S., ISBN 3-445-09371-X  
CHF 30.50/Euro 17.90

**Bestellung: Per Bestellkarte an der letzten GN-Seite oder telefonisch:**

**In der Schweiz:** Verlag A. Vogel, Teufen,  
Tel. 071/335 66 66;

**In Deutschland:** Verlag A. Vogel Konstanz,  
Tel. 07533/40 35