



Arbeiten mit Geschichten

**50 Geschichten mit Gesprächsleitfaden
und praktischen Ideen**

Gabriele Steinbach



Gelbe Reihe : Praktische Erlebnispädagogik

ICH SUCHE NICHT – ICH FINDE

Suchen – das ist Ausgehen von alten Beständen
und ein Finden-Wollen
von bereits Bekanntem im Neuem.

Finden – das ist das völlig Neue!

Das Neue auch in der Bewegung.
Alle Wege sind offen
und was gefunden wird,
ist unbekannt.

Es ist ein Wagnis, ein heiliges Abenteuer!

Die Ungewissheit solcher Wagnisse
können eigentlich nur jene auf sich nehmen,
die sich im Ungeborgenen geborgen wissen,
die in die Ungewissheit,
in die Führerlosigkeit geführt werden,
die sich im Dunkeln einem unsichtbaren Stern überlassen,
die sich vom Ziele ziehen lassen und nicht
– menschlich beschränkt und eingeengt –
das Ziel bestimmen.

Dieses Offensein für jede neue Erkenntnis
im Außen und Innen:
Das ist das Wesenhafte des modernen Menschen,
der in aller Angst des Loslassens
doch die Gnade des Gehaltenseins
im Offenwerden neuer Möglichkeiten erfährt.

Pablo Picasso

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	5
Warum Geschichten?	5
Bedeutung der narrativen Psychologie	5
Metaphern und Symbole	6
Die Heldenreise als inneres Prinzip einer Geschichte	7
Praktische Überlegungen zu den Geschichten	8
Die Übungen	10
Tipps	10
Übersicht der Geschichten	11
Geschichten mit Gesprächsleitfaden und Übungen	17
Abschluss	135
Literaturtipps	135
Links	135
Bildnachweis	136
Autorin	136

Einleitung

Warum Geschichten?

Geschichten können:

- Visionen, Werte und Arbeitsweisen vermitteln,
- eine Gruppe darin unterstützen, verstecktes Wissen zutage zu fördern und Erfahrungen und Fähigkeiten zu teilen,
- neue Arbeitsweisen oder Konzepte bekanntmachen,
- aufzeigen, wie andere Menschen Problemstellungen gelöst haben,
- aufzeigen, wie wir Dinge tun und wie wir Dinge besser nicht tun sollten,
- Situationen außerhalb der Person lokalisieren, anschauen und mögliche Lösungswege integrieren,
- kreative Gedanken, Handlungen und Alternativen stimulieren,
- Erfolge deutlich machen,
- neue Einstellungen, Visionen oder Blickwinkel erzeugen,
- eigene Geschichten anbahnen,
- aufzeigen, was wir bereits wissen.

Es gibt keinen einzigen korrekten Weg, sondern alle Wege sind offen und möglich.

Bedeutung der narrativen Psychologie

Der narrative Gesprächsansatz basiert auf dem Gedanken, dass wir durch die Geschichten, die wir über uns selbst und über andere in uns tragen, unserem Leben Sinn geben.

Diese Geschichten können motivierend und stärkend sein, aber auch problematisch und einschränkend. Dabei ist die zugrundeliegende Metapher, dass Menschen das eigene Leben in Geschichten organisieren. Egal ob in tatsächlichen Anekdoten, die wir erzählen, in Briefen oder in alltäglichen Gesprächen, immer interpretieren wir unser Leben auf bedeutsame Weise und wählen dafür bestimmte Aspekte unseres Erlebens aus.

In der narrativen Therapie wird die „Problemgeschichte“, die Klienten erzählen, durch die Fragen der Therapeutin angereichert und erweitert mit mehr Details, sodass die Geschichte näher an die Realität kommt. Dahinter steckt die Idee, dass die Problemgeschichte wichtige Aspekte auslässt, die aber hilfreich zu sehen sind: Widerstand gegen das Problem, biographische Gründe für das Fehlverhalten, ein gesellschaftlicher Hintergrund einer schwierigen Zeit, moralische Werte die erklären, warum man ist, wie man ist. So ist es möglich, eine neue Haltung zu sich selbst und dem Problem zu finden, die umfassender als die ursprüngliche Erzählung ist.

Eine wichtige Technik dabei ist die Externalisierung, d.h. man unterscheidet zwischen dem Menschen und seinem Problem. Der Mensch ist nicht das Problem, sondern er hat ein Problem. Damit muss er nicht mehr in die Rolle der Selbstverteidigung gehen und ist offen für Veränderungen. Durch diese Verlagerung entsteht ein Perspektivenwechsel, der es ermöglicht, objektiver auf eine Situation zu schauen. Das Problem kann mit Abstand wahrgenommen werden und fehlende oder ergänzende Aspekte können hinzugefügt werden. Neue Möglichkeiten können erkannt und ins eigene System integriert werden.

In der narrativen Kunsttherapie wird mit Bild-Geschichten gearbeitet.

Die in diesem Buch ausgewählten Geschichten bieten ein Spektrum an Möglichkeiten, um zu den unterschiedlichsten Themen wie Mut, Vertrauen, Angst, Durchsetzungskraft uvm. im Sinne der narrativen Gesprächsführung zu arbeiten.

Metaphern und Symbole

Metaphern

Können wir als Geschichten mit einem Symbolgehalt verstehen, in denen Personen Charakterzüge und Eigenschaften haben, in denen sich der Zuhörer spiegeln kann. Sie enden oft mit einem „Aha“- Erlebnis, sind humorvoll und regen zum Nachdenken und zum Gespräch an.

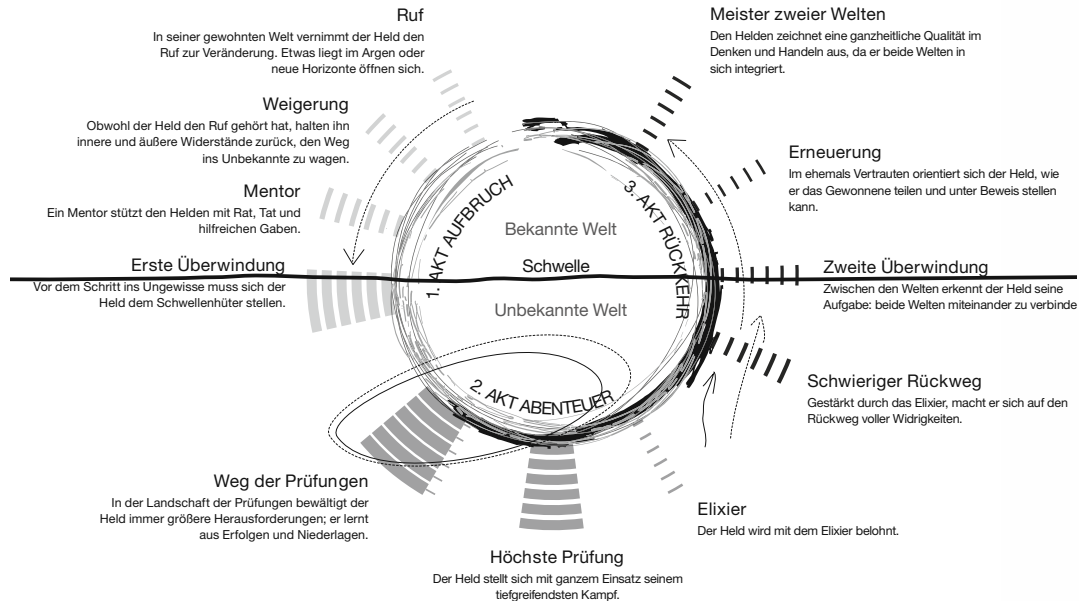
In unserem Sprachgebrauch kennen wir die Metapher auch als Bild im übertragenen Sinne, um eine Situation genau zu benennen, wie z.B. eine „Sternstunde“ – als besondere Zeit, die „rosarote Brille“ als gutgläubige Wahrnehmung, die „Nussschale“ als kleines Boot usw.

Symbole

Sind Bildträger und Erkennungszeichen, die in einer Kultur eine gemeinsame Gültigkeit haben. Geschichten mit Symbolgehalt fungierten über Jahrhunderte hinweg zur Weitergabe von Erfahrungen, Werten und Überzeugungen.¹

¹ Literaturempfehlung: „Der Mensch und seine Symbole“ von C. G. Jung Verlag Patmos – broschiert, 25.9.2012

Die Heldenreise als inneres Prinzip einer Geschichte



Quelle: www.heldenprinzip.de

Der Mythenforscher Joseph Campbell (1904 – 1987) entdeckte, dass in allen Religionen, Sagen, Mythen und Geschichten universell gültige Erfahrungsmuster verborgen liegen, die sich auch in der Struktur der menschlichen Psyche wiederfinden. Jeder Lebensweg und jede Heldenreise beinhaltet 11 Krisen, 11 Situationen oder Stationen, die mit entsprechenden Wandlungen verbunden sind. Die zwölfte Station ist immer der Status Quo und der Ausgangspunkt für neue Abenteuer und Entscheidungen.

Somit hat jeder Mensch auf seiner persönlichen, individuellen Heldenreise mit den gleichen Abläufen zu tun: Er ist mit der momentanen Situation unzufrieden, ignoriert aus Angst oder Bequemlichkeit den Ruf zur Veränderung, macht sich dann doch auf den Weg, trifft Unterstützer und Verbündete, erprobt seine Fähigkeiten, erkennt seinen größten inneren Feind, entreißt ihm in einem Kampf auf Leben und Tod ein Elixier (Wissen, Erkenntnis), wird bei der Rückkehr von seinem inneren Feind verfolgt und besiegt ihn endgültig (Transformation). Er kehrt als „Herr zweier Welten“ (Alltagsleben und neues Wissen) mit seinem Elixier in seine Welt zurück und lässt die Welt an seinem neuen Wissen teilhaben. Beispiele für diese Reise sind z.B. „Die unendliche Geschichte“, „Herr der Ringe“, „Jim Knopf“ oder Filme wie „Star Wars“.



Geschichten mit Gesprächsleitfaden und Übungen

Alles ist relativ

Albert Einstein zog mit seiner wissenschaftlichen Erkenntnis von einer Universität zur anderen, um seine Theorie zu erläutern. Er wurde stets von seinem Fahrer begleitet, der bei jeder Präsentation in einer Ecke saß, mit seiner Chauffeursmütze in der Hand und so immer wieder seinem Chef bei dessen Vortrag über die Relativitätstheorie zuhörte.

Nachdem er den Vortrag viele Male gehört hatte, kannte er ihn beinahe auswendig. Schließlich sagte der Fahrer zu Einstein: „Ihre Präsentation, Ihr Vortrag und auch Ihre Theorie sind so einfach, dass ich nicht verstehe, warum so viele Menschen hier herkommen und ihr Interesse daran zeigen, warum das Fernsehen da ist und Bilder von Ihnen macht.“ Einstein entgegnete: „Sie glauben also, dass meine Theorie einfach ist?“ „Ja“, sagte sein Fahrer, „sehr einfach sogar. Ich selbst könnte diesen Vortrag halten und Ihre Theorie an der Universität erklären.“ Da sagte Einstein zu ihm: „Gut, das nächste Mal werden wir den Vortrag an der Universität von Utah machen und Sie werden ihn halten.“ „In Ordnung“, meinte der Fahrer. Er trat an besagtem Ort mit seinen Folien für die Leinwand-Projektion an das Rednerpult. Einstein saß in der Ecke und tat so, als ob er der Fahrer sei; er hielt dabei die Mütze seines Fahrers in der Hand. Sein Fahrer hielt einen exzellenten Vortrag. Alle Menschen im Saal applaudierten stürmisch und hielten sich mit Bravorufen nicht zurück. Ein besonders eifriger Student wollte wissen, ob er eine Frage stellen dürfe. Der Fahrer bejahte selbstsicher. Daraufhin stellte der Studiosus eine äußerst knifflige Frage und der Fahrer wusste absolut nicht, was er darauf antworten sollte. Geistesgegenwärtig sagte er schließlich: „Die Antwort auf Ihre Frage ist doch so einfach, dass sogar mein Fahrer sie Ihnen geben kann ...!“

Offene Fragen:

- *Wie findest du die Geschichte?*
- *War der Fahrer nicht etwas zu voreilig?*
- *Warum hat Einstein ihm gestattet, den Vortrag zu halten?*
- *Was wäre passiert, wenn es schief gegangen wäre?*
- *Glaubst du, dass Einstein die Frage in der Rolle des Fahrers tatsächlich beantwortet hat?*
- *Wie ehrlich war der Vortrag des Fahrers den Zuhörern gegenüber?*
- *Kommt es oft vor, dass Menschen die Ideen von anderen als ihre eigenen ausgeben?*
- *Wie kann man das erkennen?*
- *Kennst du Beispiele dafür?*
- *Prüfst du selbst die Aussagen von anderen auf ihren Wahrheitsgehalt hin, bevor du sie übernimmst?*
- *Wie könnte die Geschichte weitergehen?*

Thema: Authentizität, Ehrlichkeit, Glauben an Obrigkeiten

Kleider machen Leute

Verkleidet euch als verschiedene Berufe oder bekannte Persönlichkeiten und erratet es gegenseitig.

Material: Verkleidungsutensilien

Streifenspiegel

Stellt euch zu zweit gegenüber, jeder hat ein Stück Spiegelfolie in der Hand. Experimentiert miteinander, wie nehmt ihr euch wahr?

Material: Eine Rolle Spiegelfolie

Mit Hand- und Fingerabdrücken malen

Material: Wasserfarben

