

Wie wir uns selbst erfinden – Narrationen als Geschichten, die unsere Welt ordnen – Jahrbuchbeitrag 2013 –

Geschichten für uns selbst und andere

Erzählte Geschichten prägen unser Leben. Die Bedeutung von Geschichten wird in vielen unterschiedlichen Zusammenhängen jeden Tag aufs Neue deutlich: Mit Freunden tauschen wir uns über unsere Geschichten, die wir im Alltag erleben, aus. Journalistische Darstellungen nutzen lebhaftere Geschichten von Menschen, wenn es darum geht, abstrakte Sachverhalte darzustellen. In der Werbung wird versucht, Produkte mit Geschichten in Verbindung zu bringen, um zusammen mit dem Produkt gleichsam auch die Emotionen der Geschichte mitzuverkaufen. Die beliebtesten Formen der Abendunterhaltung wie Fernsehen, Kino, Theater nutzen erfundene und wahre Geschichten, um die Zuschauer in ihren Bann zu ziehen. Kinder orientieren sich an Geschichten, um diese Welt kennen zu lernen und mit einer Gutenachtgeschichte in den Schlaf zu finden.

Wir prägen uns mit Geschichten selbst. So berichten wir über die erlebten Ereignisse als Geschichten, in denen wir selbst eine zentrale Rolle spielen, wenn auch nicht unbedingt immer die aktivste. Wir stellen uns darin selbst so dar, dass die für uns charakteristischen Merkmale betont werden. Mit diesen Geschichten festigen wir unser Selbstbild und gestalten Bilder von Situationen, in denen wir auf eine bestimmte Weise gesehen werden wollen. Dieser „Normalfall“ lässt sich auch in Situationen schildern, in denen etwas Unerwartetes dem „Normalen“ gegenüber gestellt wird, gewissermaßen als „Kontrafolie“ deutlich wird.

Die Geschichten, die hier gemeint sind, sind keine großen Erzählungen mit Bühne und Publikum, sondern größere und kleinere Berichte über uns. Das Erzählen über uns beginnt schon mit der Antwort auf die Frage „Wie geht’s?“. Hier haben wir die Wahl, wie wir uns darstellen – „Gut.“ oder „Man soll ja nicht klagen“.

Konstruieren wir also mal die Geschichte von Herrn Schmidt, 44, verheiratet, zwei Kinder. Er ist Geschäftsführer eines gewachsenen Handwerksunternehmens und trägt Verantwortung für rund 40 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Er engagiert sich beruflich sehr und zeigt deutlich, wie sehr er sich für die Weiterentwicklung seiner Firma stark macht.

Das Erzählen betrifft aber auch Anekdoten zu bedeutsamen Episoden, die wir regelmäßig wiedererzählen. Das Interessante an unseren Geschichten ist, dass sie einen unveränderlich realen Kern als Ausgangspunkt haben, wir aber selbst erfinden können, wie wir erzählen, was wir auswählen, was wir weglassen.

Christian Schmidt wuchs als zweitältester Sohn in einer großen Familie aus einfachen Verhältnissen auf. Er war schon früh in der Schule erfolgreich und wusste sich durchzusetzen. Dies lässt sich auch daran erkennen, dass sich Christian gegen seine Eltern durchsetzen musste, um anders als seine Brüder die weiterführende Schule besuchen zu können. Diese Geschichte erzählt er gern und stolz.

Diese Geschichten können sich sogar im Laufe der Zeit verändern, ohne dass wir dies als Bruch empfinden. Aus der Subjektivität und Veränderbarkeit dieser Geschichten lässt sich schließen, dass wir sie auch aktiv verändern können – dazu später mehr.

Narration als subjektive und veränderliche Sicht

In der Psychologie bedeutet die Idee hinter dem so genannten „narrativen Ansatz“, weniger das Verhalten von Menschen zu betrachten, sondern sich deren Bedeutungsgebungen, Ideen und Vorstellungen zuzuwenden – und das nicht nur individuell, sondern auch kollektiv. In sozialen Systemen wird über Bedeutung kommuniziert mit dem Versuch, einen Abgleich der individuellen Sichtweisen herzustellen. Diese Kommunikation ist, wie auch unsere Gedanken, im Wesentlichen sprachlich organisiert. Aus dieser Kommunikation entwickelt sich eine gemeinsame Auffassung von Wirklichkeit unter anderem in Geschichten, die gemeinsam konstruiert werden.

„Narration“ soll hier aufgefasst werden als eine sprachlich reproduzierbare und zeitlich gegliederte Darstellung von realen Erlebnissen bzw. Ereignissen. Darin wird durch Bezugnahme auf beteiligte Personen in deren Rollen, deren Interaktion und den betrachteten Kontext dem Geschehen Bedeutung verliehen. Diese Bedeutung steht in wesentlichem Zusammenhang mit dem Sinn-Erleben bzgl. der eigenen individuellen oder kollektiven Identität und situativen Rolle. Die individuelle Bedeutungsgebung ist kontinuierlich, gleichzeitig veränderlich und aktiv gestaltbar.

Noch in seiner Jugend hätte Christian Schmidt seine Situation wie folgt dargestellt: Unter vielen Geschwistern sah sich eigentlich niemand von den Eltern besonders bevorzugt, in der Großfamilie Schmidt herrschte allerdings die Kultur, dass man auf sich aufmerksam machen musste, wenn man gesehen werden wollte. Anders als Andreas, der sich sehr stark anpasste, und Martin, der bewusst gegen Regeln verstieß, bemerkte Christian, dass er seine Wünsche kannte und gut argumentieren konnte. Vom familiären Umfeld wurde er demnach als „starker Kopf“ bezeichnet.

Geschichten als Narration drücken jeweils nur eine Auffassung der beschriebenen Realität aus. Narrationen sind so subjektiv wie die individuelle Wirklichkeitssicht, und auch wie sie sind sie eine individuelle oder gemeinsame Konstruktionsleistung. Sie drücken eine individuelle Wahl für eine Sicht des Erlebten unter vielen möglichen aus, unabhängig davon, ob sie bewusst oder unbewusst ausgewählt bzw. konstruiert wird.

Narrationen haben eine ordnende Kraft, sie schenken Identität und Orientierung. Hätten sie keinen solchen Nutzen, hätten sie keinen überdauernden Bestand und würden durch eine andere Narration ersetzt, die einen vergleichbaren subjektiven Nutzen erfüllt.

Dadurch zeigen Geschichten als Narrationen die Tendenz, sich zu „perpetuieren“, d.h. wiederholt erzählt zu werden. Sie erscheinen dadurch als dauerhaft stabil. Dies lässt sich belegen zum Beispiel mit Geschichten der Großeltern, die immer wieder bekannte Anekdoten erzählen: Der Wert der Geschichten liegt hier nicht darin, etwas neues erzählen zu wollen, sondern an der bekannten Rolle, Identität und Weltsicht festhalten zu wollen. Ebenso bemerkenswert ist die Begeisterung von Kindern für längst bekannte und oft wiederholte Geschichten: An ihnen können sie die erzählte Realität als stabil erleben und kennen lernen.

Andererseits erfahren die stabilen Erzählweisen auch kleine Variationen, die dann allerdings nicht als Veränderungen memoriert werden – sodass die eigene Geschichte dem Erzählenden selbst als dauerhaft stabil erscheint. Dies betont die Funktion der Orientierung und Sinnggebung durch diese Selbst-Geschichten.

Christian Schmidt sah sich mit seinen Erfahrungen und den Zuschreibungen immer mehr als „Kämpfer in eigener Sache“. Dies prägte z.B. die Geschichte über seinen Kampf für die höhere Schulausbildung: Anfangs waren die Eltern skeptisch gewesen, ließen sich aber nach einem Gespräch mit dem Klassenlehrer von Christians Chancen überzeugen. In späteren Erzählungen wurde die „Gegnerschaft“ zwischen Eltern und Sohn zugunsten des kämpferischen Selbstbildes mehr und mehr betont.

Narration in unterschiedlichen Konstellationen

Die Narrationen als Geschichten mit ordnender Kraft gelten nicht nur uns selbst. Sie werden auch genutzt, um eine gemeinsame Wirklichkeit zu gestalten und sich über Rollen und Interaktionen abzugleichen. Das gelingt in ganz unterschiedlichen Kontexten, im Folgenden seien eine beispielhaft benannt.

Individuelle, biografische Narration

Gewissermaßen als biografisch können die Narrationen bezeichnet werden, die wir selbst oder andere über uns selbst erzählen, um individuelle Charaktermerkmale oder Rollen zu betonen. Welche vergangenen Zuschreibungen und Anekdoten werden heute noch berichtet? – „Bei ihm hat die Hebamme schon gesagt: Da ist ja der Nachfolger.“ – „Sie hat früher immer mit den Jungs Fußball gespielt und kam dann zerzaust und verdreht nach Hause.“ – „Ihm ist immer alles zugefallen, sein Studium schloss er nur deshalb so gut ab, weil...“

Für alle Kontexte, die unsere Biografie begleiten und in denen sich unsere persönliche Entwicklung vollzieht – Familie, Peergroups, Schule, Vereine etc. – werden solche Geschichten erzählt. Welche kennen Sie über sich selbst?

Gemeinsame Narration in familiären Kontexten

Familien und auch Paare organisieren ihre Wertesysteme und Verhalten mit Geschichten um „Glaubenssätze“ (von Stierlin auch als „Familiencredos“ bezeichnet). – „Einmal hat er eine Schokolade geklaut, stellte sich aber so ungeschickt an, dass er erwischt wurde; nach der anschließende Standpauke der Eltern war er sicher, dass er nie wieder stehlen würde.“ – „Wir hatten früher ja gar nichts, wir sind nur mit Koffern geflohen und mussten hungern; deshalb sollt ihr es mal besser haben...“

Die Interaktion in Familien insbesondere entlang solcher Glaubenssätze organisiert sich in Mustern, die sich als „Skripts“ beschreiben lassen. Sie erscheinen gelegentlich so regelhaft wie ein Theaterstück. Die gemeinsam konstruierte bzw. gewählte Narration ordnet die Abläufe der Ereignisse und die Beiträge der Personen an. Dies kann zum Beispiel die Reihenfolge und die Art, wie die einzelnen Familienmitglieder zum gemeinsamen Essen am Tisch erscheinen, betreffen; oder die Abfolge, wie sich die einzelnen Familienmitglieder in einer Streitsituation verhalten, wann sie protestieren, diskutieren, laut werden oder aufgeben.

Welche Familiengeschichten werden in Ihrer Familie gerne wieder erzählt? Auf welchen Glaubenssatz oder welchen Wert könnten sie verweisen?

Gemeinsame Narration im Kontext der Gruppe oder des Teams

Gruppen und Teams bleiben nicht so, wie sie anfänglich konstituiert sind. Sie müssen ihre Interaktionsformen und Qualitäten erst entwickeln, d.h. die Gruppen- bzw. Teammitglieder müssen gemeinsam ihr Verhalten abstimmen und regulieren, sich auf Werte einigen und Regeln für das Miteinander festlegen. Dies geschieht im Wesentlichen, ohne dass dies bewusst thematisiert oder reflektiert wird.

Besonders wichtige Entwicklungsphasen, Themen oder Ressourcen schlagen sich auch in gemeinsame Narrationen nieder. Insbesondere die frühe Findephase, Niederlagen und Erfolge können mitteilbar sein: „Wir waren so unterschiedlich, es hätte eigentlich gar nicht passen können; mit der ersten gemeinsamen Aufgabe hat es richtig gekracht, dann wurde uns klar, dass wir diese Vielfalt nutzen müssen.“ – „Damals hat uns die Gegnerschaft hochnäsiger weggeputzt, seitdem wissen wir: Schlimmeres kann uns nicht mehr passieren, wir halten zusammen.“ – oder auch: „Dieses Team startete mit zwei gegensätzlichen Chefs, diese Spaltung ist immer im Team geblieben.“

Stellen Sie sich eine Gruppe, ein Team, eine Mannschaft vor, der Sie angehören. Welche Geschichten werden dort gerne wieder erzählt? Auf welche Art der Interaktion, auf welche Kompetenzen verweisen sie?

Gemeinsame Narration im Kontext der Organisation

Organisationen bestehen nicht nur aus den so genannten Strukturen als aufgabenbezogene Hierarchieordnung, Arbeitsprozessgliederung und Kommunikationssteuerung, sondern in einer Organisationskultur, die Werte, charakteristische Bedeutungsgebungen sowie den Sinn der Organisation beinhaltet.

Organisationskultur wird auch in Geschichten transportiert, die über Erfolge und Niederlagen berichten oder die Normalität im Unternehmen betrachten: „Beinahe hätten die damals unseren Laden dicht gemacht, aber wir haben alle gemeinsam deutlich gemacht, warum unser Fortbestand wichtig ist.“ – gelegentlich auch als Witz: „Bei uns werden Probleme nicht gelöst, sondern ausgesessen“. Darüber hinaus können Gründergeschichten oder Gründungsmythen von besonderer Bedeutung sein: Als Beispiel können Steve Jobs, der die Firma Apple in einer Garage gegründet hat, sowie Bill Gates, der sein Studium für seine Firma Microsoft aufgegeben hat, dienen; beide stellen die Kreativität und Energie der Gründer in den Mittelpunkt (deren ebenfalls kreative Kooperationspartner sind nicht unbekannt, aber weniger prominent), die sich im Handeln der jeweiligen Organisation fortsetzen sollen.

Stellen Sie sich eine Organisation, ein Unternehmen, einen Verband oder Verein vor, der bzw. dem Sie angehören. Welche Geschichten kursieren bzgl. der Gründung und bzgl. wichtiger Veränderungen in der Organisation? Welche Witze nehmen den normalen Unternehmensalltag aufs Korn?

Gemeinsame Narration im Kontext der Gesellschaft und Politik

Auch für Gesellschaften werden Narrationen bzgl. der eigenen Themen oder Geschichte entwickelt. Sie helfen, ein komplexes gesellschaftliches Gesamtgeschehen so weit zu vereinfachen, dass sie verstehbar und beurteilbar werden. Deutschland nach dem letzten Weltkrieg liefert die Geschichte eines Volkes, das sich aus Hunger und verschuldeter Zerstörung mit Unterstützung, Entbehrung und Fleiß zum Wirtschaftswunder hocharbeitet. Die USA wurden besiedelt von Menschen, die aus eigener Kraft ihre Existenz auf fremdem Terrain aufgebaut und verteidigt haben. Diese Geschichten prägen die heutigen Kulturen dieser Länder, u.a. im amerikanischen Mythos, seine Existenz „vom Tellerwäscher zum Millionär“ aufbauen zu können oder in dem Glaubenssatz, Waffenbesitz zur Selbstverteidigung sei ein Grundrecht.

Mit diesem Verständnis gemeinsam erzählter geschichtlicher Narration bekommt Nostalgie eine orientierende Funktion: Sie transportiert angesichts einer verwirrend vielfältigen Gegenwart die Geschichte einer heilen Welt, die in ihren Wurzeln doch gut ist.

Für gegenwärtige gesellschaftliche Themen lassen sich Narrationen bereits am Gebrauch von Schlagworten festmachen. Es macht einen bedeutsamen Unterschied, ob zur Benennung einer bewaffneten Auseinandersetzung Begriffe wie „militärische Operation“ oder „Krieg“ gebraucht werden; ob die individuelle Erwerbstätigkeit sich an Maßstäben einer „Leistungsgesellschaft“ oder „Ergebnisgesellschaft“ messen lassen muss. Welche Geschichte steckt im Kontext einer Bankenkrise hinter dem Schlagwort „frisches Geld“, wenn man damit einen Kredit bezeichnet?

Anlässlich gegenwärtiger gesellschaftlicher Themenstellungen wird auch deutlich, dass die mit unterschiedlichen Narrationen verbundenen Bedeutungen mit unterschiedlichen Interessen und Positionen verbunden werden können. Hier werden Narrationen ein Thema der Politik: Den Sachverhalt so erzählen, wie er von einer breiten Öffentlichkeit mit wohlwollender Bedeutungsgebung aufgefasst werden sollte. Geschichten und Schlagworte werden zum Mittel des Versuchs, Bedeutungsgebung zu beeinflussen, ohne dass die intendierte spezifische Wertsetzung explizit genannt werden muss.

Denken Sie an Ihren letzten Blick in eine Tages- oder Wochenzeitung oder in ein Nachrichtenmagazin. Welche gesellschaftlichen Themen der Gegenwart werden aus welcher Perspektive, in welchem Kontext und mit welchen Mitteln konkret dargestellt? Welche Schlagworte aus den Nachrichten bleiben als relevant hängen? Wie könnte man dies anders darstellen? Wem würde dies anders nützen?

Bewusste Veränderung von Narrationen

Die Vielfalt der Erzählungen, an denen wir beteiligt sind, lässt uns als Mitgestaltende in einer aktiveren Rolle dastehen, als wir es vielleicht im Alltag erleben. Dies lädt zu einem spielerischen Umgang mit unserer Beschreibung dessen, was wir Realität nennen, ein.

*„Die Gespräche, in die wir uns einlassen im Ringen darum,
im Einvernehmen zu leben,
sind wie Märchen und Geschichten.
Sie lassen sich endlos neu fassen und neu deuten.“
(Harlene Anderson & Harold A. Coolishian)*

Unwillkürliche Veränderungen von Narrationen führen zu einer Pointierung der Auffassung von realen Ereignissen unter Anpassung an das eigene Selbstbild. Interessanterweise gilt dies auch für Zeugenaussagen vor Gericht, die mit größerem zeitlichem Abstand zum verhandelten Geschehen den subjektiven Weltansichten angepasst werden, ohne dass die Zeugen dies selbst bemerken müssen (sonst wäre es eine bewusste Falschaussage). Das bedeutet, dass einzelne Zeugenaussagen eben nicht objektive Berichte über das Geschehen sein können, sondern allenfalls von der momentanen Perspektive des Zeugen auf den Sachverhalt schließen lassen.

Wenn unsere Sicht der Wirklichkeit sich in Narrationen ausdrückt und dies zur Orientierung und Identitätsbildung nutzen kann – und außerdem diese Erzählweisen sich zeitlich verändern und damit unsere Sichtweise umgekehrt prägen – dann muss es auch möglich sein, die Geschichten aktiv und bewusst zu ändern, um eine individuell günstigere Sichtweise einnehmen zu können.

Ein aktives Verändern von Erzählweisen kann ein zentraler Aspekt in Beratungsprozessen oder Therapieprozessen sein. Dies ist nützlich, wenn die aktuell gewählte Narration für mindestens eine beteiligte Person Nachteile oder Konflikte bedingt.

Herr Schmidt kann über viele Situationen berichten, in denen er sich aktiv gegen andere Meinungen durchsetzen musste, um seine Interessen zu wahren. Dies betrifft seinen Kampf gegen die Eltern bzgl. seiner Schulausbildung, später für seine Berufswahl. Im Studium und später im Betriebsalltag sammelte er weitere Belege dafür, dass er nur auf sich selbst vertrauen kann.

Veränderung und Konstanz stehen in einem spannenden Verhältnis: Gerade unverändert wiederholte Geschichten können auf „Unverarbeitetes“ hinweisen, machen Fassungslosigkeit o.ä. deutlich, fragen immer wieder nach einer Antwort oder Erklärung – hieran zu arbeiten verändert wiederum die Narration.

Für eine nützliche, aktive Veränderung der Narration hilft das Konzept der Systemischen Intervention: Eine Systemische Intervention ist ein auf Grundlage eigener Hypothesen gestaltetes Angebot eines Beraters an einen oder mehrere Klienten, eine neue Sichtweise, Verhaltensweise oder Erlebensweise zu erhalten. Sie kann aus einem einzelnen Kommunikationsbeitrag, einem Aspekt in der Gestaltung des Beratungsrahmens oder einem komplexen methodischen Zugang bestehen.

Für den Einsatz von Interventionen ist es wichtig, dass sie gleichzeitig an die Wirklichkeitskonstruktion des Klientensystems ankoppeln könnten, d.h. als verstehbar eingeschätzt werden, und einen Neuigkeitswert beinhalten, mit dem eine neue, ergänzende Sichtweise angeboten und systemimmanente Suchprozesse aktiviert werden. Diese gleichzeitig bestätigende und irritierende Wirkabsicht wird oft mit als „passend ungewöhnlich“ charakterisiert.

Herr Schmidt bekommt in den letzten Jahren immer deutlicher die Nachteile dieses Einzelkämpferdaseins zu spüren. Mit zunehmender Komplexität des Unternehmens wird die wichtige Kontrolle der vielen Einzelprozesse immer mühsamer. Der Versuch, das gesamte Geschehen im Unternehmen zu regulieren, gelingt immer unvollständiger. Auch merkt er, dass er phasenweise die Freude an seiner Arbeit verliert, sich erschöpft fühlt und mit Ideen ans Aufgeben spielt. Das bekommt auch seine Familie zu spüren.

Konkret bedeutet dies, die bisherige Narration nicht grundsätzlich in Frage zu stellen, auch wenn sie offensichtlich für den Klienten als Erzählenden nachteilige Auswirkungen beinhaltet. Die darin enthaltene Sichtweise hat ihre Stabilität daraus gewonnen, dass sie mindestens nebensächlich einen Nutzen bietet. Eine systemische Intervention kann demnach in einer Ergänzung zu dieser Erzählweise bestehen, die allerdings einen bedeutsamen Unterschied zur bisherigen Lesart beinhaltet.

Herr Schmidt sucht auf Anraten seiner Ehefrau einen systemischen Berater auf, der ihm helfen soll, seine Arbeitssituation weniger belastend zu gestalten. In der Beratung betrachtet Herr Schmidt die Beziehungsgefüge in den Situationen, aus denen er als erfolgreich herausging. Ihm wird deutlich, dass er in seiner Erzählweise die Rolle der anderen Beteiligten unterschätzt hat – er entdeckt darin Unterstützung, die sein Kämpfen für seinen Erfolg erst ermöglicht hat.

In der systemischen Beratung, Supervision oder Therapie können unter anderem folgende Ansätze bzw. Methoden zur gezielten Veränderung der Narrationen genutzt werden:

- » „*Reframing*“ bezeichnet den inneren Prozess, in dem ein Bedeutungsrahmen sich verändert, sodass die alte Sichtweise in neuem Rahmen („Frame“) anders gesehen und bewertet werden kann. Dies kann durch bewusste Umdeutungen der sprachlichen Beschreibung, der interpretierten Bedeutung oder des Kontextes der bisherigen Beschreibung erreicht werden. Aus einem „halb leerem Glas“ wird z.B. ein „halb volles Glas“, aus dem Defizit „vergesslich sein“ die Stärke „weglassen können“ (Bedeutungsreframing); aus „ein Ziel nicht erreicht haben“ wird z.B. „Offenheit erreicht haben für neue Wege“.
Durch diese Umdeutung ändert sich die Situation selbst nicht – allerdings ändert sich ihre Interpretation und Bewertung, und damit auch die damit verbundenen Verhaltensmöglichkeiten.
- » Eine aktive *Musterunterbrechung* durch einen Berater oder Therapeuten kann das beobachtete Interaktionsmuster irritieren – mit der Idee, dass ein Verhindern des gemeinsamen Verhaltens entlang des alten „Skripts“ Suchprozesse auslöst, die ein neues, ggf. weniger belastendes Interaktionsmuster finden helfen. Wenn z.B. innerhalb einer Familie eine bestimmte eskalierende Streiddynamik etabliert ist, kann etwa die Musterunterbrechung durch die Forderung von außen, den Streit nun schriftlich oder im Liegen fortzusetzen, das eingeübte Eskalationsmuster irritieren und verändern helfen.
- » Mit dem *narrativen Ansatz* werden konkrete (Familien-)Narrationen grundsätzlich in Frage gestellt und dekonstruiert. Hiermit war anfangs ausschließlich die sprachliche und auch literarische Form der Narration gemeint. Die Dekonstruktion könnte z.B. die Erzählung „Wir sind eine harmonische Familie, selbst bei diesen und jenen Schwierigkeiten haben wir uns harmonisch geeinigt“ hinterfragen: Wer hat den stärksten Nutzen aus dieser Lesart? Wie wurde sie „erfunden“? Welche Interaktion, und welche Kompetenz wird darin betont? Was wird stattdessen nicht gesagt?
- » Durch eine spielerische *Darstellung* der bisherigen Erzählweise wird diese um das *Erleben* der Darstellung über die zunächst rein gedankliche oder sprachliche Ebene hinaus erweitert. Sie kann daher nicht unverändert bleiben. Das Darstellen erlaubt außerdem das *Erproben* neuer Möglichkeiten und damit eine neue Form der Lösungssuche. So führt z.B. ein Beratungsgespräch über Verhaltensoptionen in Konfliktsituationen manchmal zu weniger nachhaltigen Ergebnissen, als solche Konfliktsituationen möglichst realitätsnah durchzuspielen und zu reflektieren.
- » Durch Übersetzung, Rückkopplung, Überzeichnung wird eine *Verfremdung* der individuellen Erzählweise *mit kreativen oder künstlerischen Mitteln* erreicht. Innerhalb einer künstlerischen Form können zunächst ohne konkrete Lösungsabsicht Rollen, Ereignisabfolge, Bewertungen oder der Erzählstil verändert werden. Diese Variationen ergänzen und verändern die bisherige Erzählweise. So könnte z.B. die Inszenierung der eigenen Hilflosigkeit im Umgang mit einer unauflösbaren Belastungssituation in einer Choreografie aus der künstlerischen Arbeit heraus entwickeln helfen, dass die Hilflosigkeit sich in Wut und Tatendrang auflösen kann; dies in der Darstellung zu erspüren, erweitert die eigenen Narration von der eigenen Hilflosigkeit um eine Lösungsvision.

Daraus entwickelt Herr Schmidt eine neue Narration: Ihm ist es schon oft gelungen, mit seinen Qualitäten wie Willen, Klarheit und Kommunikationskompetenz Erfolge zu erkämpfen; dies ist ihm in Kooperation und durch das Vertrauen von Mitstreitern gelungen, nicht in Konkurrenz. Er sieht darin die Chance, durch umgekehrtes Vertrauen die Facette Kooperation auszubauen, um sich zu entlasten, ohne aber auf seine Stärken verzichten zu müssen. Dies sieht er als Möglichkeit zur Entlastung durch geteilte Arbeit und Verantwortung.

Warum eigentlich Geschichten?

Warum überhaupt Geschichten? Was bewegt und fasziniert uns Menschen an Geschichten, egal ob erzählt, gelesen, gesungen oder gespielt? Geschichten lieferten neben dem Aspekt der Unterhaltung schon vor langer Zeit Orientierung, sie erklärten Zusammenhänge und Regelmäßigkeiten der Natur und in Gründungsmythen die Entstehung der Welt:

„Im Anfang war das Wort, und das Wort war bei Gott, und das Wort war Gott.

Im Anfang war es bei Gott.

Alles ist durch das Wort geworden und ohne das Wort wurde nichts, was geworden ist.“

(Neues Testament, Johannes 1, 1-3)

Auch unsere Träume sind Geschichten – von bemerkenswerter Kreativität und Intensität. Dass erzählte Geschichten uns auf die bekannte Weise fesseln können, verweist auf mindestens zwei wichtige menschliche Kompetenzen: unsere Fähigkeit, mit anderen, auch unbekanntem Menschen, mitfühlen zu können, sowie die Kompetenz, die Kommunikation im Konkreten auf unterschiedlichste Weise auszugestalten.

„The difference between men and animals is that men tell stories.“

(Quelle unbekannt, zitiert von Christoph Brooker)

Offenbar sind Geschichten etwas, was uns Menschen auszeichnet, was uns von den Tieren unterscheidet. Tiere verhalten sich wesentlich stärker instinktgesteuert, ihre Kommunikation, mit der sie ihre sozialen Systeme organisieren, bezieht sich sehr direkt auf Einbindung oder Ausstoßung, Rangordnung, Nahrungsaufnahme, Füttern, Paarung, Fürsorge, Kampf.

Im Unterschied zu den Tieren sind wir in der Lage, unsere Realität zu reflektieren, deren Komplexität mit Symbolen zusammenzufassen und mit diesen Symbolen zu kommunizieren. In dieser Fähigkeit, zu interpretieren und zu gestalten, liegt die Basis zum Geschichten-Erzählen.

Insofern dreht es sich mit den Geschichten um Konkretisierungen der Möglichkeiten des Mensch-Seins. Die zur Organisation von Beziehungsgefügen relevanten Themen wie Grenzen, Interaktion, Regeln, Rangfolgen, Paar- und Familienbeziehungen, Nähe und Distanz, Empathie und Aversion etc. werden in der Regel nicht explizit kommuniziert, sondern entsprechen den Bedeutungsgebungen innerhalb dieser Erzählweisen.

„All the world's a stage,

And all the men and women merely players;

They have their exits and their entrances,

And one man in his time plays many parts,

His acts being seven ages.“

(William Shakespeare, As You Like It)

Mit dem Blick auf Geschichten als Erzählungen über tausend Arten, ein Mensch zu sein, wird der Bezug zur Kunst deutlich. Hier zeichnen sich gute Geschichten trotz ihrer Pointierung durch eine bleibende Unschärfe, ihren „Bedeutungsüberschuss“, ihre Vieldeutbarkeit aus. Menschen sind in ihrer Wahrnehmung ausgestattet als Experten ständiger Mustererkennung. Damit ist es unmöglich, eine Geschichte zu hören, ohne sie zu deuten, und die individuelle Bedeutungsgebung ist unvermeidlich. Diese wird in der Regel sprachlich formuliert, memoriert und kommuniziert. Damit wird sie individuell in ihrer Selbstwirksamkeit überschätzt.

Die Möglichkeiten, wie wir Geschichten erzählen und wie sie verstanden werden, sind sehr vielfältig. Wie viele Wahrheiten stecken in einer einzigen Geschichte? Welche Bedeutung hat am Ende die Wahrheit einer Geschichte?

„... ‚Das ist es wahr.‘

‚Dann sagen Sie mir doch – da es für Ihre Ermittlungen keinen Unterschied macht und Sie nicht entscheiden können, ob die eine oder andere Geschichte wahr ist – welche von Ihnen gefällt Ihnen besser? Welche Geschichte ist die bessere Geschichte, die mit den Tieren oder die ohne Tiere?‘

Mr Okamoto: ‚Das ist eine interessante Frage...‘

Mr Chiba: ‚Die mit den Tieren.‘“

(Yann Martel, *Schiffbruch mit Tiger*)

Herr Schmidt bedankte sich und merkte abschließend an, dass seine Geschichte doch nur ausgedacht sei. Und dennoch sei sie richtig.

Literatur

- Anderson, H. & Goolishian, H. (1990). *Menschliche Systeme als sprachliche Systeme*.
Familiendynamik 15 (3), 136-153.
- Brooker, Chr. (2005). *The Seven Basic Plots: Why We Tell Stories*.
London: Continuum.
- Byng-Hall, J. (1995). *Rewriting Family Scripts: Improvisation and Systems Change*.
New York: Guilford Press.
- Freedman J. & Combs G. (1996). *Narrative Therapy. The Social Construction of Preferred Realities*.
New York: Norton.
- Martel, Y. (2001). *Schiffbruch mit Tiger*.
Aus dem Englischen von Manfred Allié und Gabriele Kempf-Allié. Frankfurt am Main: S. Fischer.
- Neumann, K. (2006). *Lexikon systemischer Interventionen: Psychotherapeutische Techniken in Theorie und Praxis*. Wien: Krammer.
- Schlippe, A. von & Schweitzer, J. (2003). *Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung*.
Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Shakespeare, W. (1623). *As You Like It*.
Oxford: Oxford University Press.
- Stierlin, H. (1994). *Ich und die anderen. Psychotherapie in einer sich wandelnden Gesellschaft*.
Stuttgart: Klett-Cotta.
- White M. & Epston D. (1990). *Literate Means to Therapeutic Ends*.
Adelaide: Dulwich Centre Publications.