

## Narrative - die kraftvolle "Medizin" der guten Geschichten

Menschen lieben es, Geschichten zu erzählen und zu erfinden. Geschichten erzählen gehört wohl zu den ältesten Formen der Weitergabe von Wissen und damit auch zu den ursprünglichsten Lernformen und sie sind in jeder Kultur zu finden.

Das Erzählen ist eine unserer menschlichen Methoden, die Wirklichkeit zu strukturieren und unserem Erleben eine Bedeutung zu geben.

Gute Geschichten sind ein Genuss - sie regen unsere Phantasie an, verleihen uns Flügel und erfüllen viele weitere wichtige Aufgaben:

- ⇒ Lebenserfahrung weitergeben,
- ⇒ Normen und Werte vermitteln,
- ⇒ Hoffnung stiften,
- ⇒ Mut machen und zum Handeln motivieren,
- ⇒ Sinn geben u.a.m.

*"In der Welt der Geschichten geht nichts verloren."*

(Isaac Bashevis Singer)

Geschichten fesseln und bewegen, sie machen Schwieriges begreifbar und geben Impulse für Verhaltensänderungen. Sie geben Gedankenanstöße und können bisherige Denkweisen in ein anderes Licht rücken oder plötzlich verständlich machen.

Eine lebendig erzählte Geschichte gewinnt die Aufmerksamkeit und Konzentration anderer Menschen leichter als eine logisch-sachliche Darlegung von Fakten.

Geschichten besitzen die Kraft, Menschen *emotional zu bewegen* und sie auch zu etwas zu *bewegen im Sinne von Veränderung*.

### Erzähltraditionen im ländlichen Raum

"Manche amerikanischen Indianerstämme hatten ein heiliges Bündel, das wichtige Artefakte ihres Stammes enthielt. Das konnte eine Feder sein, ein Stein, eine Friedenspfeife oder eine Adlerklaue.

Einer der Ältesten trug dieses Bündel, öffnete es von Zeit zu Zeit und erzählte dann - wahrscheinlich am Lagerfeuer - die zu den Artefakten gehörenden Geschichten."

aus: "Das Feuer großer Gruppen", zur Bosen, Matthias: Eine neue Geschichte erzählen: Spirit, Mythen, Großgruppen-Interventionen und liturgische Systeme, S.88/89



Vielfach war das Geschichtenerzählen in den Dörfern eingebettet in den Kreislauf der Jahreszeiten:

- ⇒ im Winter - wenn die Feldarbeit mit Säen, Pflege und Ernte abgeschlossen war - kam die Zeit und Muße für das Geschichten erzählen.

Dabei gab es eine traditionelle Arbeitsteilung zwischen den Geschlechtern:

- die Frauen gingen der Handarbeit nach: sie stickten, strickten, webten und spinnen.
- die Männer waren zuständig für die Reparatur von Werkzeug, die Herstellung von Besen, fürs Geschichten erzählen und Musizieren.

Bestimmte Geschichten werden häufiger als andere erzählt, sie können sich zu den zentralen Geschichten eines Dorfes entwickeln. Sie werden zu einer symbolischen Repräsentation dessen, wie die Bewohner sich und ihr Dorf wahrnehmen. Diese Geschichten müssen nicht zwangsläufig historisch wahr sein - das spielt für ihre Wirksamkeit keine Rolle. Die Geschichten müssen nicht zwangsläufig der Realität entsprechen, sondern sie stellen die Brille dar, durch die die Wirklichkeit wahrgenommen wird. Sie stellen den ganz bestimmten Mythos eines Dorfes dar.

#### Geschichten inspirieren oder demotivieren

Manche Geschichten inspirieren. Sie erzeugen positive Gefühle, wenn sie erzählt werden.

Andere Geschichten sind "sauer" und verschmutzen die Atmosphäre. Menschen lieben es auch, in negativen "sauren" Geschichten zu schwelgen. Sie werden sogar sehr gerne aufgebläht: wir machen unser Land schlecht, unsere Mitbürger, unsere Firma, unsere Chefs, unsere Kollegen, unsere Vergangenheit, unsere Gegenwart, unsere Zukunft und gar nicht so selten auch uns selbst. Wenn die negativen Geschichten überwiegen, können die Qualitäten und Potentiale nicht mehr wahrgenommen werden.

"Kulturen blühen immer dann auf, wenn sie sich ein positives Bild von sich selbst und ihrer Zukunft machen, und sie zerfallen, wenn dieses Bild seine Kraft verliert." (Fred Polak, Historiker)

Die westlichen Kulturen neigen dazu, ihre Aufmerksamkeit auf "Probleme" statt auf "Lösungen" zu richten.

"Das Auseinandersetzen mit unseren Schwächen schwächt uns, das Wissen um unsere Stärken stärkt uns. Wissenschaftler haben dokumentiert, dass insbesondere defizitbasierte Veränderungsansätze Hierarchien verstärken, die Gemeinschaft aushöhlen und den Menschen das Gefühl von Selbstschwächung eintrichtern."

Gergen, K.: (1996): Das übersättigte Selbst: Identitätsprobleme im heutigen Leben. Heidelberg. Carl-Auer-Systeme-Verlag



---

### Gute Geschichten verleihen uns "Flügel"

Bilder der Zukunft sind mächtig. Wir können uns nur in die Richtung bewegen, die wir uns vorstellen können.

Menschliche Systeme wollen sich in eine positive Richtung bewegen, wie Pflanzen zur Sonne = Sonnenblumeneffekt.

Positive Fragen bewirken positive Veränderungen. Das positive Prinzip betrifft den emotionalen Kontext, in dem das Ziel festgelegt ist.

Ermunterung, persönliche Unterstützung und andere Formen positiver Affekte können sich daher entscheidend auf die Art und Weise auswirken, wie eine Person Veränderung herbeiführt. Selbst die Dankbarkeit und Anerkennung für die bloße Anwesenheit anderer im eigenen Leben kann das Ausmaß stärken, in dem sich eine Person befähigt fühlt, Wachstum anzunehmen.

Positive Kommunikation ist für die geistige und gemeinschaftliche Gesundheit von wesentlicher Bedeutung und erfordert Übung.

### Gute Geschichten und ihre Bedeutung für die menschliche Gesundheit

1997 erscheint in deutscher Auflage das Werk von Aaron Antonovsky "Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit", herausgegeben von A. Franke.

- Warum bleiben Menschen - trotz vieler potentiell gesundheitsgefährdender Einflüsse - gesund?
- Wie schaffen sie es, sich von Erkrankungen wieder zu erholen?
- Was ist das Besondere an Menschen, die trotz extremster Belastungen nicht krank werden?

Diesen Fragen war Antonovsky in Israel nachgegangen. Er interviewte Menschen, die den Erfahrungen der Konzentrationslager ausgesetzt waren und traf auf zwei sehr unterschiedliche Reaktionen:

- ⇒ die einen erschienen als zerbrochen an der Last dieser Erfahrungen,
- ⇒ eine andere Gruppe erschien ihm aber als menschlich geradezu gereift aus den gleichen traumatischen Erfahrungen hervorgegangen.

Aus den Interviews schälte er zentrale Unterschiede heraus und entwickelte daraus sein Konzept der Salutogenese = was die Gesundheit erhält/stärkt und stellte dieses Modell dem rein auf die pathogenetische (= Entstehung von Krankheiten) Betrachtungs- und Vorgehensweise der Medizin entgegen.



---

Die drei Merkmale des Kohärenzgefühls nach Aaron Antonovsky, die der Gesunderhaltung auch unter schwierigsten Bedingungen dienen, sind:

1. **Gefühl von Verstehbarkeit**

Diese Komponente beschreibt die Erwartung bzw. Fähigkeit von Menschen, Stimuli als geordnete, konsistente, strukturierte Information verarbeiten zu können und nicht mit Reizen konfrontiert zu werden, die chaotisch, willkürlich, zufällig und unerklärlich sind.

Von Kindheit an sind wir lernende begreifende Wesen, die das Leben verstehen wollen. Aus dem Verstehen/Begreifen heraus können wir zur nächsten Komponente gelangen.

2. **Gefühl von Handhabbarkeit**

Diese Komponente beschreibt die Überzeugung eines Menschen, dass Schwierigkeiten lösbar sind. Antonovsky nennt dies auch instrumentelles Vertrauen und definiert es als das "Ausmaß, in dem man wahrnimmt, dass man geeignete Ressourcen zur Verfügung hat, um den Anforderungen zu begegnen" (Antonovsky, Übersetzung durch Franke, 1997, S. 35)

Dabei betont Antonovsky, dass es nicht nur darum geht, über eigene Ressourcen und Kompetenzen verfügen zu können. Auch der Glaube daran, dass andere Personen oder eine höhere Macht dabei helfen, Schwierigkeiten zu überwinden, ist damit gemeint.

3. **Gefühl von Sinnhaftigkeit**

Diese Dimension beschreibt das "Ausmaß, in dem man das eigene Leben als emotional sinnvoll empfindet: dass wenigstens einige der vom Leben gestellten Probleme und Anforderungen es wert sind, dass man Energie in sie investiert, dass man sich für sie einsetzt und sich ihnen verpflichtet, dass sie eher willkommene Herausforderungen sind, als Lasten, die man gerne los wäre" (Antonovsky, Übersetzung durch Franke, 1997, S. 36). Antonovsky sieht diese motivationale Komponente als die wichtigste an. Ohne die Erfahrung von Sinnhaftigkeit und ohne positive Erwartungen an das Leben ergibt sich trotz einer hohen Ausprägung der anderen beiden Komponenten kein hoher Wert des gesamten Kohärenzgefühls.

Wenn alle drei Komponenten zusammenkommen, entsteht daraus ein Gefühl von Stimmigkeit (Kohärenz) im Leben. Das Kohärenzgefühl ist "eine globale Orientierung, die das Ausmaß ausdrückt, in dem jemand ein durchdringendes, überdauerndes und dennoch dynamisches Gefühl des Vertrauens hat, dass erstens die Anforderungen aus der inneren und äußeren Erfahrungswelt im Verlauf des Lebens strukturiert, vorhersagbar und erklärbar sind und dass zweitens die Ressourcen verfügbar sind, die nötig sind, um den Anforderungen gerecht zu werden. Und drittens, dass diese Anforderungen Herausforderungen sind, die Investition und Engagement verdienen."

(Antonovsky, 1993a, S. 12; Übersetzung durch Franke & Broda).



---

Menschen nutzen Geschichten, um Sinn, Identität, Prozesse, Strategien und Visionen zu verstehen und verstehbar zu machen.

Das Geschichtenerzählen erzeugt eine Meta-Ebene, um eine übergeordnete Bedeutung, Weisheit oder sozio-kulturelle Zusammengehörigkeit zu vermitteln. Es dient dazu, sowohl explizites, aber vor allem implizites Wissen in Form von Leitmotiven, Symbolen, Metaphern oder anderen Mitteln der Kommunikation weiterzugeben.

Geschichten, Mythen, Märchen dienen allen drei Ebenen des Salutogenese-Modells nach Aaron Antonovsky:

- ⇒ sie ermöglichen Begreifen und Verstehen,
- ⇒ befähigen zum Handeln und Bewältigen
- ⇒ und verleihen Bedeutsamkeit und Sinnhaftigkeit.

⇒ Appreciative Inquiry:

für die Zukunftsbilder eines gesundheitsfördernden Systems bietet sich die Methode "Appreciative Inquiry (AI)" an, deren Herzstück ein wertschätzendes Interview ist, mit dem nach den "guten Geschichten" und den Erfolgen aus der Vergangenheit "geschürft" wird.

Lernen und Entwickeln aus dem heraus, was bereits besonders gut gelungen ist, das ist hier das Leitmotiv. Für die gute Zukunft mehr machen von dem, was eh schon besonders gut funktioniert hat.

*"Eine Kultur ohne ihre Geschichtenerzähler  
wird schließlich aufhören, eine Kultur zu sein."*

Ari Ma'ayam, Muskogee Creek Indianer

