

Klaus W. Vopel

Geschichten- werkstatt

Die Deutsche Bibliothek – CIP-Einheitsaufnahme
Vopel, Klaus W.:
Geschichtenwerkstatt : Erzählen und Verstehen /
Klaus W. Vopel. - 1. Aufl. -
Salzhausen : iskopress 2001
ISBN 3-89403-077-1

1. Auflage 2001

Copyright © iskopress, Salzhausen

Umschlag und Illustrationen:
Mathias Hütter, Schwäbisch Gmünd
Satz und Layout: E. Velina
Druck: Runge, Cloppenburg

Inhalt

Vorwort	9
Kapitel 1 – Jedes Leben ist eine Geschichte	11
Biographie kompakt	12
Eine Geschichte erzählen	15
Grabinschrift	19
Geburtsgeschichte	22
Es war einmal	26
Die Stimme der Familie	30
Wenn ich nicht gelebt hätte	33
Mein Elternhaus	35
Ereignisse des Tages, Geschichte des Lebens	38
Die vier Elemente	41
Überleben	43
Zufall?	46
Der Ursprung jeder Geschichte ist eine Frage	48
Die Lichter gehen aus	51
Verluste ausgleichen	54
Dem Schatten eine Stimme geben	57
Den Schatten weiter erforschen	60
Liebes- und Ehegeschichten	63
Liebe auf den ersten Blick	69
Kapitel 2 – Die Reise des Helden	71
Die Stimme von Märchen und Mythen	72
Ein göttlicher Verbündeter	76
Verstehen	81
Eine andere Welt betreten	83
Schöpfungsmythen	86
Auf der Suche nach dem Paradies	88
Eine Reise in die Unterwelt	91

Kapitel 3 – Geschichten mit Löchern	95
Phantasie	96
Zauberei	100
Romantische Liebe	103
Ein angekündigter Tod	108
Zwischen Chaos und Kosmos	112
Sich verlieben	116
Verbotene Liebe	122
Unglückliche Liebe	128
Dreiecksbeziehung	133
Kapitel 4 – Geschichten der Weisheit	139
Weise Regierungskunst	140
Korrupter Macht widerstehen	144
Weisheit	147
Die Maske und das Selbst	151
Gerechtigkeit	156
Der Kampf gegen die Übermacht	160
Die Weisheit des Narren	165
Macht und Liebe	168
Die große Illusion	173
Erleuchtung	177
Unterrichten	181
Eifersucht	184
Kapitel 5 – Geschichten erfinden	187
Im Quartett erzählen	188
Fragmente	191
Präludium	194
Finale	197
Miniaturen	200
Liebesgeschichten	202
Unrecht	204
Drei Begriffe erzählen eine Geschichte	206
Geschichte aus vier Wörtern	208

Unsichtbare Geschichte	210
Lügendgeschichten	212
Kapitel 6 – Spontan erzählen	215
Eine neue Identität	216
Unglaublich!	218
Der magische Spiegel	220
Bewegtes Leben	221
Wessen Geschichte ist wahr?	223
Die 60-Sekunden-Geschichte	224
Mensch ohne Eigenschaften	226
Arche Noah	228
Illustriertes Märchen	229
Kriminalgeschichte	230
Erzähler und Assistent	232
Die Gruppe erzählt	234
Gute-Nacht-Geschichte	236

Vorwort

Die Liebe zu Geschichten verbindet die Menschen aller Nationen und Rassen. Selbst Völker, die über keine Schrift verfügen, haben einen Schatz an Geschichten, die sie mündlich weitergeben, von Generation zu Generation. Was ist es, das uns Menschen zum Erzählen und Zuhören motiviert? Geschichten wollten zum einen immer erziehen, Werte und Lebensweisheit weitergeben. Zum anderen haben sie eine verbindende Wirkung: von den Kämpfen und Siegen, Leiden und Glücksgefühlen unserer Mitmenschen zu hören, bringt uns diesen näher, und es bewirkt, dass wir uns als Individuen mit unseren Problemen weniger einsam fühlen.

Um unseren Hunger nach Geschichten zu befriedigen, werden jährlich eine Unzahl von Romanen und Erzählungen geschrieben, Filme produziert und Comics gezeichnet. Und auch das Fernsehen erzählt von früh bis spät Geschichten, von der Tagesschau über den Werbespot bis zum Krimi am Abend. Sogar die meisten Computerspiele, die die Kids von heute vor den Bildschirm bannen, kommen als Märchen und Mythen daher: Supermario, Star-Trek, Tomb Raider etc.

In Zeiten, als es weder Fernsehen noch Kino gab, saßen die Menschen häufig zusammen, um sich gegenseitig Geschichten zu erzählen. Oft lebten mehrere Generationen unter einem Dach, und die Überlieferung der Familienanekdoten und -geschichten ging ganz natürlich und nebenbei – abends am Küchentisch – vonstatten. Heute tun wir uns damit schwerer. Viele Erwachsene entschließen sich irgendwann, zu Eltern oder Großeltern zu reisen, um endlich etwas von deren Geschichte zu erfahren. Und vielen fällt es schwer, über sich selbst zu sprechen.

Hier setzt die „Geschichtenwerkstatt“ an. Jugendliche und erwachsene Teilnehmer bekommen Gelegenheit, ihre „Stimme“ zu entdecken und hörbar zu machen. Im Kontext einer verlässlichen Gruppe ist das möglich, ohne Angst, beurteilt oder kritisiert zu werden. Wenn unsere Teilnehmer Geschichten erzählen, kann das heilsam sein – emotional, spirituell und sogar physisch. Wir alle haben Zugang zu einer „höhe-

ren Weisheit“, und manchmal erfahren wir das erst, wenn wir unsere Geschichte laut vortragen.

Auch das Zuhören kann heilsam sein. Wenn wir die Geschichten anderer Gruppenmitglieder hören, kann Vertrauen entstehen. Wir bemerken, dass wir nicht allein sind bei unserer Suche, mit unserer Unruhe und mit unseren Fragen. Wir haben Weggefährten.

Die Experimente der Geschichtenwerkstatt passen in jede psychoedukative oder therapeutische Gruppe. Sie machen die Arbeit der Gruppe bedeutungsvoller und die Gruppe kohärenter. Darüber hinaus helfen sie jedem, der gern flüssiger schreiben möchte, der lebendiger erzählen will, der seine Kreativität und Intuition zu entwickeln wünscht. Sie helfen, die eigenen Gefühle zu spüren und das Gefühlslieben zu erfassen. Die Experimente bieten eine ausgezeichnete Möglichkeit, die Kommunikationsfähigkeit zu stärken und die eigene Biographie aus einer neuen Perspektive zu betrachten. Sie helfen darüber hinaus, einschränkende Vorurteile und Stereotype zu erkennen, die uns hindern, unsere Ziele zu erreichen.

Die allergrößte Bedeutung aber hat Folgendes: Wenn wir Geschichten aufschreiben oder spontan erzählen, dann folgen wir den Spuren der Schamanen, Priester und Dichter. Ja, wir werden die Ebenbilder des Schöpfergottes. Wir entdecken eine Kreativität, die tief in uns liegt. Sie verbindet uns mit den Mächten, deren Kinder wir sind.

Jedes Leben ist eine Geschichte



Biographie kompakt



Immer wieder haben wir das Bedürfnis, anderen die Geschichte unseres Lebens zu erzählen oder wenigstens Teile unserer Lebensgeschichte. Im besten Falle möchten wir damit erreichen, dass der Zuhörer uns versteht, unsere Empfindlichkeiten, unsere Stärken, unsere Ziele. Manchmal geben wir Einblick in unsere Biographie, um zu beeindrucken, um für uns einzunehmen oder zu belehren. Und das Interesse, das wir an unserer Lebensgeschichte haben, verändert sich. Als junge Erwachsene entwickeln wir ein gesteigertes biographisches Interesse, denn wir müssen entscheiden, was wir mit unserem Leben machen wollen. Wir blicken dann auf die Schulzeit und auf unsere Familie zurück. Wir überlegen, ob wir unser weiteres Leben ähnlich entwickeln möchten, wie das in unserer Familie üblich war, oder ob wir bewusst neue Wege einschlagen wollen.

Zwischen 40 und 50, also in der Halbzeit unseres Lebens, erneuert sich gewöhnlich das Interesse an unserer Biographie. Wir ziehen Bilanz und vergleichen unsere alten Ziele mit der Wirklichkeit unseres Lebens. Sind wir dort angekommen, wo wir hin wollten? Haben wir den richtigen Weg eingeschlagen? Können wir so weitermachen oder müssen wir den Kurs unseres Lebens drastisch verändern?

Und am Ende unseres Lebens stellen wir die Frage nach unserer Biographie erneut. Wir halten Rückschau. Jetzt übersehen wir den größten Teil unseres Lebensweges. Wir erkennen unsere Erfolge und Misserfolge deutlicher. Wir denken über Wege nach, die wir nicht gegangen sind, manchmal mit einem gewissen Bedauern, und wir spekulieren vielleicht, wie unser Leben verlaufen wäre, wenn wir damals eine andere Entscheidung getroffen hätten. Wir suchen nach dem Sinn unseres Lebens und hoffen, dass wir sagen können: „Es war gut so.“ Wenn wir Glück haben, verzeihen wir uns Fehler und sind auch bereit, anderen zu vergeben, die uns verletzt oder enttäuscht haben.

Aber wir haben nicht nur periodisch das Bedürfnis, über die Geschichte unseres eigenen Lebens nachzudenken, sondern wir sind

auch neugierig auf die Biographien anderer Menschen. Immer, wenn wir etwas über fremde Lebenswege hören, ist das eine Anregung für uns, zu vergleichen und Antworten zu finden für wichtige Lebensfragen, die uns gerade beschäftigen.

Je älter wir werden, desto leichter entdecken wir Muster, d. h. die Aspekte unserer Lebensgeschichte, die typisch sind für die Kultur, in der wir aufgewachsen sind. Auf der anderen Seite entwickeln wir ein besseres Verständnis für die einzigartigen Elemente unserer Lebensgeschichte. Die Geschichte unseres Lebens ist vielleicht der wichtigste Teil unserer Identität. In ihr erkennen wir das Glück, das wir im Leben finden, und das Kreuz, das wir zu tragen haben. Es gibt ein altes Volksmärchen, das den poetischen Titel „Der Sorgenbaum“ trägt. Es berichtet, wie sich die Menschen ständig bei Gott über all die Sorgen beklagten, von denen sie geplagt wurden. Sie waren der Meinung, dass sie es besser verdient hätten. Gott hatte ein Einsehen und machte ihnen einen Vorschlag: Sie sollten ihre Kummernisse an den Sorgenbaum hängen. Jeder konnte die eigene Sorge gegen eine fremde Sorge austauschen. Die Menschen umkreisten den Sorgenbaum und hielten Ausschau nach einer Sorge, die leichter zu tragen wäre. Aber nach langer Suche entschloss sich jeder, doch den eigenen Kummer auf sich zu nehmen.

Was immer unsere Lebensgeschichte ist, wir müssen sie kennen und dazu stehen. Zum Teil haben wir sie selbst geprägt, zum Teil ist sie uns vom Schicksal gegeben. Sie ist die Quelle und die Dokumentation unserer Identität, und am Ende unseres Lebens ist diese Geschichte das Einzige, was wir noch haben.

In der folgenden Übung können die Teilnehmer eine kompakte Version ihrer Lebensgeschichte erzählen, und zwar aus der Perspektive ihrer letzten Stunde. Das gibt die Möglichkeit, dass sich jeder auf das Wesentliche konzentriert und überprüfen kann, ob er auf dem richtigen Wege ist oder seiner Geschichte eine neue Wendung geben möchte.

Anleitung

Ab und zu erzählen wir die Geschichte unseres Lebens. Wenn wir uns bewerben, dann berichten wir von den Meilensteinen unserer beruflichen Entwicklung. Auf Familientreffen erzählen wir andere Geschichten. Wir sprechen dann vielleicht darüber, wie weit wir den geheimen Gesetzen der Familie gefolgt sind, welchen Familienmitgliedern wir wichtige Dinge verdanken, was für Konsequenzen das psychologische Erbe unserer Familie in unserem bisherigen Leben gehabt hat.

All diesen Geschichten ist eines gemeinsam: Wir können noch nicht die ganze Geschichte erzählen – ein Teil unseres Lebensweges liegt noch in der Zukunft. Heute sollst du die Geschichte deines Lebens auf eine ganz neue Weise erzählen, so wie du es bisher wahrscheinlich noch nicht getan hast:

Stell dir vor, dass du am Ende deines Lebensweges stehst. Schreibe nun, ohne lange zu überlegen und ganz spontan, die ganze Geschichte deines Lebens in fünf Sätzen auf. (2 bis 3 Minuten)

Auswertung

Wenn die Gruppe nicht zu groß ist, kann jeder seinen kurzen Text im Plenum vorlesen. Sonst kommen die Teilnehmer in Kleingruppen zusammen und stellen dort ihre Geschichten vor. Für die Besprechung im Plenum können folgende Fragen hilfreich sein:

- Habe ich in meiner Kurzbiographie irgendetwas mitgeteilt, was für mich selbst neu ist?
- Habe ich den Eindruck, dass ich mit dieser Kurzbiographie eine tiefere Schicht meines Lebens berührt habe?
- Welche Konsequenzen legt meine Geschichte nahe: Kann ich so weitermachen oder sind Veränderungen angesagt?
- Welche andere Geschichte hat mich beeindruckt?
- Welche Fragen sind für mich entstanden?
- Welchen Titel könnte ich meiner Kurzbiographie geben?

Eine Geschichte erzählen



Es gibt viele verschiedene Arten von Geschichten. Es gibt unsere eigenen Geschichten, die erzählen, wer wir sind und was uns passiert ist. Es gibt Geschichten über andere Menschen und über das, was ihnen zugestoßen ist. Manchmal steht der Charakter im Mittelpunkt und manchmal ein Ereignis. Manchmal enthüllt eine Geschichte das Wesen eines Menschen, manchmal beschreibt sie eine Stimmung, manchmal erforscht sie Lebensumstände. Mancher schreibt nie über sich, weil er die Privatheit der eigenen Person schützen möchte oder weil er glaubt, dass er nichts Bedeutungsvolles über sich schreiben könnte. Andere schreiben nur über sich selbst, weil sie glauben, dass es unmöglich ist, die Wahrheit eines anderen Menschen zu erkennen.

Wenn wir schreiben, dann benutzen wir manchmal ein Mikroskop und manchmal ein Fernglas. Manchmal schauen wir nach innen, manchmal schauen wir nach außen, und wenn wir ernsthaft schreiben, dann versuchen wir, die Wahrheit auszuloten, wir versuchen, den Kern der Dinge zu treffen. Ob wir nun über uns selbst schreiben oder über andere, wir können nur von etwas erzählen, was wir gut kennen. Am allerwichtigsten ist es, dass wir uns selbst gut kennen. Nur dann können wir andere verstehen, können wir auch die Geschichten anderer Menschen erzählen. Selbsterkenntnis ist die Basis für unser Verständnis der Welt, und wenn wir über uns selbst schreiben, dann geben wir uns damit zu erkennen. Wenn wir Glück haben, dann sind die Geschichten, die wir erzählen, neu und überraschend. Wenn wir kreativ erzählen wollen, dann müssen wir auch auf die Stimme unseres Unbewussten hören, unserer Intuition, auf die Stimme unseres Schattens und auf die Stimme unserer Sehnsucht.

Das Erzählen von Geschichten hat eine lange Tradition. Seit Menschen sich abends um ein Lagerfeuer versammelten, haben sie sich Geschichten erzählt – Geschichten vom Ursprung der Welt, von den Göttern, die das Leben geschaffen haben, und immer wieder auch