



Das Erzählen von Geschichten hat in vielen Kulturen eine lange Tradition. Dennoch ist die Bedeutung des Erzählens ein wenig in Vergessenheit geraten. Wie Geschichten, Anekdoten und Metaphern unser Leben bereichern und uns in unserer Entwicklung weiterbringen können, darum soll es im Folgenden gehen.

Es war einmal... die heilsame Kraft des Erzählens

Geschichten, Anekdoten und Metaphern in der Beratung

Es war einmal ein kleines Mädchen. Das freute sich schon nach dem Aufstehen auf den Abend. Denn abends erzählte ihr Vater ihr Geschichten. Geschichten von Ole und Lisa, einem Geschwisterpaar, das auszog in den Wald, um Abenteuer zu erleben und Mutproben zu bestehen. Das kleine Mädchen lauschte mit leuchtenden Augen, ja, sie war süchtig nach diesen Geschichten und nach dem Geschwisterpaar, das stellvertretend für sie hinauszog und der Welt mit Mut und Witz die Stirn bot, während sie sicher in ihrem Bettchen lag.

Mit dieser Lust und Freude an Geschichten ist das kleine Mädchen nicht allein. Erfundene und gefundene Geschichten, Märchen- und Fabelwesen begleiten Generationen von Kindern beim Einschlafen und Aufwachen. Und nicht nur Kinder brauchen Geschichten, auch Erwachsene. Gute Geschichten können trösten, inspirieren, verstören und anregen. Sie geben Impulse und Denkanstöße. In Geschichten werden Erfahrungen stellvertretend gemacht und Erfahrungen weiter gegeben.

Die Tradition des Geschichtenerzählens

Das Erzählen von Geschichten hat eine lange Tradition quer durch die verschiedenen Kulturen und Religionen. Im Orient gab es professionelle Geschichtenerzähler, in Afrika gibt es die so genannten Griots und auch religiöse Inhalte wurden und werden über Geschichten, Gleichnisse und Metaphern vermittelt.

Als es noch keine Therapeuten gab, wurden Weise um Rat gebeten – Rabbiner, Propheten, Priester, Hodschas, Gurus, Zen-Meister, Medizinmänner, Schamanen: zu

verschiedenen Zeiten in unterschiedlichen Kulturen. Und viele von ihnen antworteten mit Geschichten: „Geschichten waren ein Element der Volkspsychotherapie, die sich seelischer Konflikte annahm, lange bevor Psychotherapie eine wissenschaftliche Disziplin wurde.“¹ In diesen Geschichten ging es also nicht nur um Unterhaltung, sondern auch um Sinnsuche, Identitätsstiftung und die Weitergabe von Normen und Werten.

Auch in die Therapie hielt das Erzählen Einzug. Hier ist besonders der amerikanische Psychiater und Psychotherapeut Milton H. Erickson (1901-1980) zu nennen. Seine Anekdoten, verstanden als „kurze Erzählung eines interessanten oder amüsanten Vorfalles“², sind kennzeichnend für seine Arbeitsweise. Dabei handelte es sich meist um die Schilderung eigener Erlebnisse, der Erlebnisse von Angehörigen oder in verfremdeter Form auch der von Patienten. Erickson gilt als Begründer der Hypnotherapie und setzte seine Anekdoten oft auch im Rahmen der Hypnose ein.

Auch der in Persien geborene und später in Deutschland praktizierende Psychiater und Therapeut Nossrat Peseschkian (1933-2010) gilt als Pionier des therapeutischen Geschichtenerzählens. Er sammelte vor allem orientalische Geschichten für die psychotherapeutische Arbeit. Seine Idee dahinter: Menschen sind mit abstrakten Theorien oft überfordert. Wichtig ist, dass Therapie verständlich ist. Und dabei können Geschichten, Beispiele oder Metaphern helfen.

¹ Peseschkian (2014), S. 17

² Zeig (1991), S. 32

Ein eigener psychologischer Ansatz, die „Narrative Psychologie“ stellt die Bedeutung des Erzählens in den Vordergrund. Menschen, so der Gedanke, verwandeln einen Großteil ihrer Erfahrungen in Geschichten, ordnen sie auf einer Zeitachse, geben ihnen über diese Verknüpfung Sinn und kommunizieren sie dann auch in Form von Erzählungen.

Das Nachdenken und der Einsatz von Geschichten in der Therapie und Beratung hat also viele Gesichter. Direkt oder indirekt kommen sie in vielen Schulen und Ansätzen vor, so auch in der Systemischen Therapie und Beratung. Auch das Anti-Ratgeberbuch „Anleitung zum Unglücklichsein“ des Kommunikationsforschers und Psychotherapeuten Paul Watzlawick (1921-2007) ist voll von Geschichten und Anekdoten, die uns auf amüsante Weise zeigen, wie wir unserem Glück oft selbst im Weg stehen.

Aber was können Geschichten, was andere Kommunikationsformen nicht können und welchen Nutzen haben sie für die Beratung?

Was Geschichten können, können nur Geschichten: über ihre Wirkung und Funktion

Manchmal erfordert Beratung einen neuen Zugang. Und Geschichten können einen neuen Zugang bieten. Sie wecken die Neugierde. Sie unterhalten. Sie können Ernstes mit Leichtigkeit und Humor vermitteln. Und insofern macht es zunächst einmal Spaß zuzuhören: „Wenn ich einem frustrierten Menschen Ratschläge erteile, dann werde ich ihn womöglich noch mehr frustrieren. Erzähle ich derselben Person von einem Menschen, vor dem das Glück sich stets verborgen hielt und der sich darum auf eine Suche machte nach dem Glück und der viel erlebte, bis ihn das Glück schließlich fand – dann ist die Chance, dass die Suggestion ihr Ziel erreicht, schon größer.“³

Geschichten sprechen Intuition und Phantasie an und weniger den Verstand,

³ Hammel (2013), S. 14

damit wirken sie anders als andere Kommunikationsmittel.

Wie aber wirken Geschichten, Anekdoten oder Metaphern nun genau? Das soll im Folgenden einmal kurz skizziert werden.⁴ Geschichten können eine **Spiegelfunktion** haben, das heißt, sie können reflektieren und reflektiert werden. Durch ihre bildhafte Darstellung erleichtern sie die Identifikation und können gleichzeitig auch zu Distanz gegenüber den eigenen Konflikten verhelfen.

Wenn sie Themen behandeln, die einen bewegen, können Geschichten eigene **Such- und Erkenntnisprozesse** anregen.

Geschichten können **indirekt Lösungsvorschläge einbringen**. Indem jemand andere Konflikte durchlebt und bewältigt, kann der Zuhörer am Modell lernen. Er kann die Handlungen und Gedanken des Protagonisten einer Geschichte in ihren Konsequenzen für sich versuchsweise überdenken. Er kann sie annehmen oder ablehnen. Und manchmal bieten Geschichten Perspektiven an, die man noch nie vorher in Erwägung gezogen hat. Das heißt, Geschichten können **Perspektivänderungen anregen**.

Auch Redewendungen oder Metaphern können diese Funktionen haben und zu alternativen Sichtweisen einladen. Ein Beispiel mit möglichem Änderungsimpuls wäre etwa folgender Satz: „Wer etwas will, sucht Wege, wer etwas nicht will, sucht Gründe“⁵.

Über den Umweg der Geschichte können so auch eigene **Widerstände abgebaut** werden. Über die Geschichte nachzudenken und indirekt so auch über eigene schwere Themen kann manchmal leichter sein, als diese direkt anzusprechen.

Durch Geschichten können die eigenen Fähigkeiten zur Problemlösung, die eigenen vergessenen **Ressourcen besser zugänglich** werden. Etwa wenn man mit einem sehr leistungsorientierten Menschen auf

⁴ Die im Folgenden aufgeführten Kategorien und Wirkungsweisen von Geschichten, Metaphern und Anekdoten beziehen sich auf Peseschkian 2014, S. 29ff; Schwing & Fryszer 2013, S. 290ff und Zeig 1991, 32ff.

⁵ Schwing & Fryszer (2013), S. 291

die Suche nach den eigenen Lausbubengeschichten seiner Kindheit geht.⁶

Zum Schluss **prägen sich** Geschichten durch ihre Bildhaftigkeit **besser ein**, wirken länger nach und können in anderen Situationen leichter abgerufen werden.

Die Voraussetzung für diese positive Wirkung von Geschichten, gerade auch in der Beratung ist, dass die Geschichte gut ausgewählt ist, dass sie vielschichtig ist und zum Ratsuchenden⁷ und seinem Thema passt.

Geschichte ist nicht gleich Geschichte: über die Auswahl geeigneter Geschichten in der Beratung

Geschichten gibt es viele. Welche aber machen Sinn? Welche haben möglicherweise heilsame Kraft und sind nützlich?

Teilweise bringen Ratsuchende selber Geschichten oder Metaphern⁸ mit in die Beratung ein. Sie sprechen von Beziehungen, die „am seidenen Faden“ hängen, vom „Damokles-Schwert“, das über ihnen hängt, oder vom „Kloß im Hals“. Es lohnt sich, diese Bilder und Geschichten in der Beratung ernst zu nehmen, aufzugreifen und sie zu erörtern. Denn sie werden nicht durch Zufall ausgewählt. Sie sagen etwas aus über die Wahrnehmung und Gefühle desjenigen, der sie nutzt.

Auch kann es für Menschen, die zu uns in die Beratung kommen, nützlich sein, wenn der Berater eigene, gehörte oder erlebte Geschichten anonymisiert und verfremdet weitergibt. Denn zu wissen, dass andere Menschen ähnliche Probleme und Themen haben und zu erfahren, welche Lösungen

⁶ Vgl. Schwing & Fryszer (2013), S. 291f

⁷ Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird im Text nur die männliche Form von „Ratsuchender“, „Zuhörer“ oder „Berater“ verwendet. Gemeint ist selbstverständlich stets sowohl die weibliche als auch die männliche Form.

⁸ Metapher soll hier dem Duden folgend verstanden werden als: „sprachlicher Ausdruck, bei dem ein Wort (eine Wortgruppe) aus seinem eigentlichen Bedeutungszusammenhang in einen anderen übertragen wird, ohne dass ein direkter Vergleich die Beziehung zwischen Bezeichnendem und Bezeichnetem verdeutlicht; bildliche Übertragung (z.B. der kreative Kopf des Projekts)“.

sie dafür gefunden haben, kann sehr hilfreich sein.

Neben diesen Geschichten aus dem Umfeld gibt es aber auch den großen Fundus von Geschichten aus Märchen, Büchern oder auch Filmen. In vielen von ihnen gibt es Analogien zu den Themen und den Fragen der Menschen, die bei uns Beratung suchen.

Es kann auch sinnvoll sein, in ein Gespräch über das Geschichtenerzählen einzusteigen. Welche Geschichten haben im Leben eine Rolle gespielt? Was verbindet man mit diesen Geschichten? Wer hat sie einem erzählt? Was hält man von Märchen und Geschichten oder welchen Zugang hat man zur Bibel? Gibt es einen Lieblingsautor?

Sicherlich gibt es nicht die eine richtige Geschichte. Geschichten können in einer Beratung nur angeboten werden, am Ende entscheidet alleine der Zuhörer, was er mit

ES WAR EINMAL ein Zentaur, der war, wie alle Zentauren, halb Mensch und halb Pferd. Eines Nachmittags, während er so über die Wiese trottete, überkam ihn Hunger. ‚Was soll ich essen?‘ dachte er. ‚Einen Hamburger oder Klee? Klee oder einen Hamburger?‘ Und da er sich nicht entscheiden konnte, aß er nichts. Die Nacht brach herein, und der Zentaur wollte schlafen gehen.

‚Wo soll ich wohl schlafen?‘ dachte er. ‚Im Stall oder im Hotel? Im Hotel oder im Stall?‘ Und weil er sich nicht entscheiden konnte, schlief er nicht.

Weil er weder aß noch schlief, wurde der Zentaur krank. ‚Wen soll ich bloß herbeirufen?‘ dachte er. ‚Einen Arzt oder einen Veterinär? Einen Veterinär oder einen Arzt?‘ Und weil er sich nicht entscheiden konnte, wen er herbeirufen sollte, starb der Zentaur an seiner Krankheit. Die Leute im Dorf besahen sich den Leichnam und hatten Mitleid mit ihm.

„Wir müssen ihn begraben“, sagten sie. „Nur wo? Auf dem Dorffriedhof oder auf dem Feld? Auf dem Feld oder auf dem Dorffriedhof?“ Und weil sie sich nicht entscheiden konnten, fragten sie den Autor des Buches, und weil der nicht an ihrer Statt entscheiden konnte, rief er den Zentaur ins Leben zurück. Und wenn sie nicht gestorben sind, dann leben sie noch heute. (Jorge Bucay, S. 197f)

der Geschichte macht. Darin unterscheiden sich Geschichten von Empfehlungen oder Ratschlägen. Sie sind nicht so direktiv, sie bleiben in ihrer Deutung und Anwendbarkeit offen. Zumindest eignen sich offene und vielschichtige Geschichten in diesem Kontext, indem es um Veränderung geht, besonders. Vielleicht sogar solche, die bewusst mit Standortwechseln oder unerwarteten Wendungen spielen.

Ein gutes Beispiel dafür, welche Wirkung diese Art von Geschichten entfalten können, ist Jorge Bucays Buch „Komm, ich erzähl dir eine Geschichte“. Hier antwortet das Alter Ego des argentinischen Psychotherapeuten Jorge Bucay dem jungen Zuhörer Demian auf seine Fragen mit einer Vielzahl von Geschichten. Als Demian von der Eifersucht und den Besitzansprüchen gegenüber seiner Freundin berichtet, erzählt Jorge ihm Folgendes:

„ZERSTREUT SCHLENDELTE ER durch die Straßen, da sah er ihn vor sich: einen riesigen wunderschönen Berg aus Gold. Das Sonnenlicht fiel direkt drauf und ließ seine Oberfläche in allen Regenbogenfarben schillern, so dass er wirkte wie ein interga-

laktisches Objekt aus einem Film von Steven Spielberg. Leicht hypnotisiert blickte er ihn eine ganze Weile an. ‚Ob der jemandem gehört?‘ dachte er. Er sah sich in alle Richtungen um, doch es war niemand in der Nähe. Schließlich trat er an den Berg heran und berührte ihn. Er war warm. Er strich mit den Fingerkuppen über seine Oberfläche und spürte, dass die perfekte Glattheit eine taktile Entsprechung für seine Helligkeit und Schönheit waren. ‚Ich will ihn ganz für mich‘, dachte er. Vorsichtig hob er ihn an und trug ihn auf den Armen zur Stadt hinaus. Völlig berauscht kam er bald in den Wald und steuerte auf eine Lichtung zu. Dort angekommen, stellte er ihn sorgsam ins Gras und setzte sich davor, um ihn aus der Nachmittagssonne zu bewundern. ‚Es ist das erste Mal, daß ich etwas so Kostbares ganz für mich alleine habe. Etwas, das nur mir gehört. Mir ganz allein‘ – dachten sie beide zugleich.

«Wenn wir etwas besitzen, an dem wir so sklavisch hängen: Wer besitzt dann wen, Demian? *Wer besitzt wen?*»⁹

Nicht immer passt jede Geschichte: über den günstigen Zeitpunkt und die Art der Einbettung von Geschichten

Ratsuchende sind nicht immer gleich offen für die Aufnahme von Geschichten. Der Zeitpunkt muss stimmen und auch das Setting, in dem eine Geschichte erzählt wird. Das verlangt in der Beratung Feingefühl und ein Gespür für die Bedürfnisse des Zuhörers. Wo steht er? Wie bereit ist er, sich auf neue Denkrichtungen einzulassen?

Geschichten sind Angebote. Was der Zuhörer daraus mitnimmt und daraus macht, ist nicht steuerbar. Dennoch haben Geschichten eine größere Chance, Wirkung zu erzielen, wenn sie zur Situation und den Themen des Ratsuchenden passen und wenn sie Stoff zum Nachdenken bieten. Oft ist es auch wichtig für den Zuhörer zu erfahren, warum ihm eine Geschichte erzählt wird und warum gerade jetzt. Dies

⁹ Bucay (2014), S. 63f.



kann sein, weil man davon ausgeht, dass Menschen besser an Beispielen lernen oder weil andere Klienten aus dieser Geschichte schon etwas mitgenommen haben.¹⁰ Manchmal brauchen Geschichten auch Zeit nachzuwirken und wollen nicht direkt besprochen werden. Denn mit etwas Abstand werden noch mal andere Suchprozesse ausgelöst und manchmal auch noch besser eigene Deutungen gefunden. Für die Beratung heißt das, dass Geschichten nicht immer erzählt, sondern manchmal auch ausgedrückt mitgegeben und dann beim nächsten Mal besprochen werden.

Wie die Diskussion einer Geschichte dann aussehen kann, zeigt folgendes Beispiel von Schwing & Fryszer. Zu dem Thema ‚Konflikte‘ schlagen sie das Bild „zweier Esel vor, die miteinander verbunden sind, und mit viel Kraft versuchen, zwei auseinander

¹⁰ Vgl. Schwing & Fryszer (2013), S. 293f.

Literaturangaben

Bucay, J.: Komm, ich erzähl dir eine Geschichte. Frankfurt a.M.: Fischer Taschenbuch, 2014.

Hammel, S.: Handbuch des therapeutischen Erzählens. Geschichten und Metaphern in Psychotherapie, Kinder- und Familientherapie, Heilkunde, Coaching und Supervision. Stuttgart: Klett-Cotta, 2013.

Peseschkian, N.: Der Kaufmann und der Papagei. Orientalische Geschichten in der Positiven Psychotherapie. Frankfurt a.M.: Fischer Taschenbuch, 2014.

Peseschkian, N.: Wenn du willst, was du noch nie gehabt hast, dann tu, was du noch nie getan hast. Geschichten und Lebensweisheiten. Freiburg im Breisgau: Herder, 2013.

Schwing, R.; Fryszer, A.: Systemisches Handwerk. Werkzeug für die Praxis. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht, 2013.

Watzlawick, P.: Anleitung zum Unglücklichsein. München: Piper, 1995.

Zeig, J.K. (Hg.): Meine Stimme begleitet Sie überallhin. Ein Lehrseminar mit Milton H. Erickson. Stuttgart: Klett-Cotta, 1991.

liegende Heuhaufen zu erreichen. Da das Seil zu kurz ist, kommt keiner zum Ziel. Nach einer Phase des Nachdenkens gehen sie beide zusammen erst zu einem Heuhaufen, dann zu dem nächsten und fressen sich satt.“¹¹

Nehmen wir mal an, wir geben dieses Bild mit nach Hause, welche Fragen würden den Zuhörer mit etwas Abstand weiterführen? Es könnte zum Beispiel die Frage nach dem Seil sein oder die Frage danach, welche Situation er mit dem ergebnislosen Ziehen verbindet. Oder es ließe sich diskutieren, was mögliche Konsequenzen wären, wenn jeder rücksichtslos nur sein eigenes Ziel verfolgt.

Ein Plädoyer für die Wiederentdeckung von Geschichten, Anekdoten und Metaphern

Mit vielen Dingen, die uns umtreiben, die bei uns Fragen aufwerfen, die uns an unsere Grenzen bringen, sind wir nicht allein. Und davon handeln hilfreiche Geschichten: von anderen, die Ähnliches erleben und sich Ähnliches fragen. Manchmal müssen wir nur hinhören und zugreifen, wieder offener werden für den Schatz von Erfahrungen und Lösungsmöglichkeiten, der uns umgibt.

Es lohnt, sich wieder mehr mit Geschichten, Metaphern und Anekdoten zu beschäftigen. Es lohnt, die Augen und Ohren offen zu halten und nach Erzählungen oder Sprachbildern zu suchen, die zu den eigenen Fragen und zur eigenen Lebensphase passen. Manchmal können wenige Worte viel verändern.

Anknüpfend an die Gute-Nacht-Geschichten zu Anfang dieses Artikels bringt Jorge Bucay die Essenz des Geschichtenerzählens mit folgenden Worten auf den Punkt: „Kindern erzählt man Geschichten zum Einschlafen – Erwachsenen, damit sie aufwachen.“

Silke Bierhoff



¹¹ Schwing & Fryszer (2012), S. 292.