

Hanna Milling

Storytelling – Konflikte lösen mit Herz und Verstand

Eine Anleitung zur Erzählkunst mit
hundertundeiner Geschichte



Wolfgang Metzner Verlag

Hanna Milling

Storytelling – Konflikte lösen mit Herz und Verstand

Eine Anleitung zur Erzählkunst mit
hundertundeiner Geschichte



Wolfgang Metzner Verlag

© Wolfgang Metzner Verlag, Frankfurt am Main 2016

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwertung außerhalb der Freigrenzen des Urheberrechts ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar.

Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Covergestaltung Jana Fiala

Coverabbildung © sveta/Fotolia.com, Africa Studio/Fotolia.com

ISBN 978-3-943951-75-2

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Bei einigen Geschichten konnte trotz allem Bemühen der Inhaber des Rechtes nicht ausfindig gemacht werden, weil weder unter dem Verlag, noch dem Autor ein Ansprechpartner gefunden wurde und auch kein Vertrag mit der VG Wort besteht. Die Inhaber werden daher gebeten, sich an den Verlag zu wenden.

Inhalt

Einleitung – Es war einmal... 5

Dank 10

1. Einführung – Geschichten für die Lösung von Konflikten 11

1.1 Geschichten quer durch Zeit und Raum 12

1.2 Die Wirkungsebenen von Geschichten 14

Äußere Ebene 14

Innere Ebene 15

Zusammenspiel 15

Kollektive Ebene 16

Individuelle Ebene 17

Zusammenspiel 17

Die vier Quadranten 19

1.3 Geschichten und unser Gehirn 25

Der Aufbau unseres Gehirns 25

Konflikte und unser Gehirn 27

Konfliktlösung und unser Gehirn 29

1.4 Geschichten und unsere Energie 32

Energiegeladen oder kraftlos? 33

Energieblockaden 34

»Schmerzkörper« 38

Energie im Konflikt 40

Energie und Geschichten 42

1.5 Funktionen von Geschichten 43

Geschichten entspannen und unterhalten 44

Geschichten ermöglichen Distanz und dienen als Spiegel 44

Geschichten vermitteln und erleichtern die Kommunikation 46

Geschichten normalisieren und dienen als Modell 47

Geschichten erleichtern Perspektivwechsel und regen
die Phantasie an 48

Geschichten bleiben im Gedächtnis und wirken nachhaltig 49

2. Praxis und Umsetzung 51

Der Einsatz von Geschichten zur Konfliktlösung – Anregungen und Praxisbeispiele 51

2.1 Geschichten erzählen, aber wie? 52

Das Einleiten der Geschichte 53

Das Erzählen der Geschichte 54

Häufige Fallstricke 57

Im Anschluss an die Geschichte 58

2.2 Aus dem Leben – Praxisbeispiele 61

Praxisbeispiel 1: Mediation im Familienunternehmen – oder was Hunde und Esel mit Unternehmensnachfolge zu tun haben 62

Praxisbeispiel 2: Ein Teamkonflikt – oder wie der beste Wein zu Wasser wurde 68

Praxisbeispiel 3: Ein Einzelcoaching – oder die Geschichte vom kleinen Tag 73

Praxisbeispiel 4: Storytelling in der Führungsrolle – oder Geschichten von gebrochenen Achsen, stumpfen Äxten und sogenannten Scheinriesen 78

Praxisbeispiel 5: Eine begleitete Verhandlung zwischen Personalrat und Personalleitung – oder was Zauberzwerge und Lammkeulen mit Fusionen zu tun haben 85

3. Hintergrund: Die narrative Lösung von Konfliktgeschichten 91

3.1 Die Konstruktion unserer Wirklichkeit in und durch Geschichten 92

3.2 Der narrative Blick auf Konflikte und Konfliktlösung 93

3.3 Narrative Methoden zur Lösung von Konflikten 96

Externalisierende Konfliktbeschreibung 96

Diskurssensibles aktives Zuhören und Fragen 98

Das Bergen »Goldener Momente« 103

3.4 Storytelling als narrative Intervention – Ressourcen und Potential 109

4. Nachschlagewerk: 101 Geschichten für die Konfliktarbeit 113

Verzeichnis der Geschichten 249

Schlüsselwort-Verzeichnis 251

Index 257

Quellenverzeichnis 259

Literaturverzeichnis 265

Einleitung – Es war einmal...

Geschichten helfen Kindern einzuschlafen
und Erwachsenen aufzuwachen.

Jorge Bucay

Wie sollte man ein Buch über und mit Geschichten anders beginnen als mit einer Geschichte?

Es war einmal...

...eine Freundin von mir, die es liebte, zu Konzerten zu gehen, um fasziniert und voller Leidenschaft den ausdrucksstarken Stimmen ihrer Lieblingssängerinnen zu lauschen. »Wie wunderbar es sein muss, sich einfach alles von der Seele zu singen!«, sagte sie hinterher wie berauscht und fügte sehnsuchtsvoll hinzu: »Ich würde auch so gerne singen!«. Auf die Frage, weshalb sie es nicht mache, erhielt ich stets zur Antwort: »Das kann ich nicht«. Wir sprachen immer wieder darüber, ob sie es nicht zumindest einmal versuchen wolle. Aber sie blieb dabei. »Das kann ich doch eh nicht!«. Nachdem ich sie eines Tages unter der Dusche wunderschön trällern gehört hatte, stellte ich sie erneut zur Rede: »Hör mal, das hört sich toll an, wenn du singst. Du hast eine wunderschöne Stimme! Wenn das ein so großer Traum von dir ist, warum nimmst du nicht einfach Gesangsstunden und versuchst es?«. Wir vertieften uns in ein langes Gespräch über ihren Traum und alles, was sie von dessen Realisierung abhielt. Schließlich fanden wir heraus, dass dieses »Das kann ich nicht« in alten Glaubenssätzen ihrer Kindheit verwurzelt lag. Als Kind hatte sie gerne gesungen, aber ihr Vater – ein sehr ruhebedürftiger Mann – hatte sie stets ermahnt still zu sein – nicht selten mit genervten Äußerungen wie »das ist ja unerträglich!«, »das hört sich ja furchtbar an!«, »hör endlich mit dem Gekreische auf!«. Auf ihren Kindheitstraum, einmal Sängerin zu werden, hatte er spöttisch reagiert und hinzugefügt, dass das nichts »Ordentliches« sei, dass sie einen richtigen, ehrenhaften Beruf erlernen müsse.

Und es gab weitere negative Erfahrungen: Im Musikunterricht der Grundschule fragte die Lehrerin einmal, wer sich traue, ein Lied vorzusingen. Meine Freundin meldete sich begeistert, stellte sich vor die gan-

ze Klasse und hob an zu singen. Doch die Lehrerin unterbrach sie: »Du singst schief! So geht das nicht! Möchte es jemand anderes versuchen?«. Zutiefst betrübt kehrte die Kleine nach Hause zurück und klagte ihr Leid. Doch sie bekam wenig Trost. »Ich sage dir doch, du sollst das Gejaule lassen. Da siehst du, dass ich recht habe!«, bekam sie von ihrem Vater zu hören. Das war das letzte Mal gewesen, dass sie vor anderen Menschen gesungen hat.

Wir waren der Sache auf den Grund gekommen. Sie hatte die Glaubenssätze »du kannst nicht singen!« und »das ist nichts Ordentliches!« unbewusst so sehr verinnerlicht, dass diese sie vollkommen darin blockierten, es auch nur noch einmal zu versuchen. Der Kern ihres inneren Konfliktes zwischen dem Wunsch und der Leidenschaft für das Singen auf der einen und diesen alten Glaubenssätzen und Verletzungen auf der anderen Seite, war deutlich geworden. Der Verstand hatte begriffen. Sie nickte erkennend. Aber zu singen begann sie nicht.

Immer wieder sprachen wir über dieses Thema, doch war ja bereits alles begriffen, im Grunde nichts hinzuzufügen. Nur der Schritt des Handelns wollte einfach nicht folgen.

Eines Tages – wir waren abermals bei ihrem ungelösten Konflikt angekommen – fiel mir unwillkürlich eine Geschichte ein, die ich kurz zuvor in dem wundervollen Roman *Komm ich erzähl dir eine Geschichte* von Jorge Bucay gelesen hatte. »Willst du eine Geschichte hören?«, fragte ich sie. Sie wollte.

Es war einmal ein kleiner Junge, der liebte es, in den Zirkus zu gehen. Vor allem liebte er die Tiere im Zirkus und am meisten faszinierten ihn die Elefanten. Besonders seinen Lieblingselefanten seines Lieblingszirkus beobachtete er eines ums andere Mal ganz genau: Während der Vorführung zeigte der Elefant seine unglaubliche Stärke, indem er riesige Baumstämme in die Luft warf, schwerste Gewichte emporhob und mit einer unfassbaren Leichtigkeit durch die Manege zog. Doch nach der Vorführung und kurz bevor er wieder in die Manege gelassen wurde, um seine Stärke unter Beweis zu stellen, stand er angekettet an eine kleine Kette, die um eines der schweren Beine geschlungen, mit einem winzigen Pflock in den Boden gerammt war. Wie konnte es sein, dass dieses so unglaublich starke Tier sich von einer kleinen Kette und einem lächerlich kleinen Holzpflock, der nur wenige Zentimeter in den Boden gerammt war, beeindrucken ließ? Es erschien dem Jungen offensichtlich, dass ein Tier, das fähig war, einen ganzen Baum auszureißen, sich problemlos von der Kette befreien und ausreißen konnte. »Was veranlasst den Elefanten in seinen Fesseln zu bleiben?«, fragte er sich immer

wieder, »Warum befreit er sich nicht?« Mit seinen sechs Jahren glaubte der Junge noch an die Weisheit der Erwachsenen und fragte seinen Lehrer, seinen Vater, seine Mutter, seinen Onkel, ..., was es mit diesem Rätsel auf sich habe. Aber sie alle wussten keine zufriedenstellende Antwort. »Das liegt daran, dass er gezähmt ist«, wusste einer zu erklären. »Aber, wenn er doch gezähmt ist, und deshalb nicht fortläuft, warum ist er dann überhaupt angekettet?«, folgte die offensichtliche Frage unseres verstehensdurstigen Jungen. Doch er erhielt keine befriedigende Antwort.

Mit der Zeit vergaß der Junge seine Frage um den Elefanten, er wuchs zu einem großen Jungen und schließlich zu einem jungen Mann heran und beschäftigte sich mit ganz anderen Dingen ..., bis er eines Tages bei einem Spaziergang an einem Zirkuszelt vorüberkam, vor dem ein großer, starker Elefant stand, angebunden an eine, mit einem winzigen Pflock in den Boden gerammte, kleine Kette. Neben dem Elefanten saß ein alter Clown und blinzelte verträumt in die Sonnenstrahlen. Da erinnerte sich der junge Mann an seine ungelöste Frage. »Vielleicht kann er mir das Mysterium des angeketteten Elefanten erklären«, dachte er sich und trat, entschlossen seine alte Frage noch einmal zu stellen, auf ihn zu. Der alte Clown blinzelte lächelnd in die Sonnenstrahlen und sagte schließlich ernst: »Ja, ich denke, ich kann dir deine Frage beantworten. Du musst wissen, dass dieser große, starke Elefant an diesen kleinen Pflock angekettet ist, seit er ganz klein war. Direkt nach seiner Geburt wurde er an diesen Pflock angekettet. Damals zog und zerrte er an ihm, machte alle erdenklichen Anstrengungen, um sich zu befreien. Aber damals hatte er noch nicht genug Kraft. Die Kette und der Pflock waren noch stärker als er. Am Abend schlief er erschöpft ein, um am nächsten Morgen erneut den Kampf aufzunehmen, und am nächsten Morgen wieder, und am nächsten Morgen wieder, und am nächsten Morgen wieder ..., bis er eines Tages – eines traurigen Tages – aufgab und angesichts seiner Machtlosigkeit gegenüber seinen Fesseln resignierte. Dieser riesige, kräftige Elefant, den wir in der Manege ob seiner Stärke bewundern, befreit sich nicht von seiner Kette, weil er glaubt, dass er es nicht kann!«

Als die Geschichte beendet war, breitete sich Stille im Raum aus. Die Augen meiner Freundin waren feucht geworden.

Dann klingelte das Telefon, weitere Freunde, mit denen wir verabredet waren, meldeten sich, wir zogen los, verbrachten den Abend mit anderen Dingen und sprachen nicht weiter über die Geschichte. Aber in der darauffolgenden Woche rief sie mich an: Sie hatte ihre erste Ge-

sangsstunde besucht! Heute lebt sie von ihrer Musik und ist eine wunderbare Sängerin.

Die Geschichte hatte erreicht, was unserer intellektuellen Erkenntnis nicht gelungen war: Das Verstehen, dass meine Freundin in alten Glaubenssätzen gefangen war, war plötzlich auch auf einer anderen Ebene angekommen – auf der Ebene des Bauches und des Herzens. Erst dadurch konnte die Erkenntnis zur Handlung werden und ihr Leben verändern.

Dieses Buch möchte Sie einladen, die wundervolle Kraft von Geschichten für die Arbeit mit inneren und äußeren Konflikten in Mediation, Konfliktmoderation, Teamentwicklungs- und Gruppenprozessen, in Beratung, Supervision und Coaching, und wann immer Sie zur Lösung von Konflikten beitragen möchten, einzusetzen und zu nutzen.

Im ersten Kapitel können Sie kulturgeschichtliche, philosophische, psychologische, neurowissenschaftliche und energetische Hintergründe zu Herkunft, Wirkweise und Funktionen von Geschichten erfahren. Im zweiten Kapitel finden Sie Anregungen zum konkreten »Wie« des Einsatzes von Geschichten in der Konfliktarbeit sowie fünf anschauliche Praxisbeispiele.

Das dritte Kapitel bietet allen Interessierten die Gelegenheit, den Blick auf Geschichten über das Storytelling – also das gezielte Erzählen von Geschichten – hinaus um eine grundsätzlich narrative Perspektive auf Konflikte und ihre Lösung zu erweitern. Aus dieser Perspektive geht es bei der Lösung von Konflikten zunächst um das Nachvollziehen der Konfliktgeschichten aller Konfliktparteien. In einem zweiten Schritt geht es darum, diese verengten Geschichten zu entwirren und zu weiten, und schließlich darum, sie in eine neue gemeinsame Geschichte zu überführen, mit der und durch die eine Lösung des Konfliktes möglich wird. Das gezielte Erzählen alternativer Geschichten – das Storytelling – ist für die narrative Arbeit eine hilfreiche und wirkmächtige Intervention. In diesem Kapitel finden Sie darüber hinaus drei weitere narrative Methoden, die Sie bei der Lösung von Konflikten unterstützen können.

Anschließend gibt Ihnen dieses Nachschlagewerk hundertundeine Geschichten zur Hand, die sich für die unterschiedlichsten Konfliktthemen und -situationen eignen. Die Geschichten sind nur zu einem kleinen Teil von mir selbst verfasst. Die meisten stammen aus meiner über

viele Jahre gewachsenen Geschichtensammlung, zusammengetragen aus uralten und taufischen Märchen- und Geschichtenbüchern, mündlichen Überlieferungen und Quellen aller Art von nah und fern und aus allen Teilen dieser Erde. Es sind Geschichten, die ich so oder in Variationen seit vielen Jahren in meiner Arbeit als Mediatorin, Klärungshelferin, Trainerin, Ausbilderin, Beraterin und Coach erzähle. Viele von ihnen sind hier im Wortlaut der Originalquelle abgedruckt, andere mit meinen eigenen Worten und in meiner Sprache wiedergegeben.

Da die Geschichten vielschichtig und somit für ganz unterschiedliche Anliegen geeignet sind, sind sie nicht thematisch gegliedert oder in Themenkomplexe zusammengefasst, die sie nur auf einzelne Bedeutungsebenen reduzieren würden, sondern schlicht in alphabetischer Folge aneinandergereiht (Verzeichnis der Geschichten: S. 249 f.). In einem ausführlichen Register (S. 251 ff.) am Ende des Buches können Sie sowohl inhalts- und themenbezogene Schlüsselwörter wie »Ehekonflikt«, »Angst« oder »Mitarbeiterführung«, als auch intentions- und wirkungsbezogene Schlüsselwörter wie »Perspektivwechsel«, »Loslassen«, »Ressourcenaktivierung« nachschlagen. Hinter jedem Schlüsselwort finden Sie alle Seitenzahlen derjenigen Geschichten, die zu Ihrem Anliegen passen könnten, sodass Sie dieses Nachschlagewerk optimal nutzen und stets die geeignete Geschichte für Ihr Anliegen finden können.

Überdies möchte ich Sie einladen, hin und wieder ziellos und in aller Ruhe in die Welt der Geschichten einzutauchen und sich von ihnen berühren zu lassen. Denn nur dann können auch Sie Ihre Zuhörer mit den Geschichten berühren. Schlagen Sie die Sammlung an irgendeiner Stelle auf, werden Sie zum Entdecker fremder Welten und spüren Sie nach, wie die Geschichten in Ihren Innenwelten widerhallen, wenn sie sich den Weg zu Ihrem Herzen bahnen ...

Ich wünsche Ihnen viel Entdecker- und Lesevergnügen!
Hanna Milling

Dank

Zunächst möchte ich meinen Eltern danken; dafür, dass Sie mir dieses zauberhafte Rätselleben geschenkt und mir dadurch überhaupt erst ermöglicht haben, meine kleine Geschichte in das große Universum zu schreiben.

Meinem geliebten Mann und Gefährten danke ich von Herzen für seine grenzenlose Liebe, sein Vertrauen und seine Unterstützung. Er hat mich stets ermutigt meinen Herzensweg zu gehen, und auch das Entstehen dieses Buches mit wertvollen Hinweisen und Anregungen unterstützt.

Mein Dank gilt ferner allen Freunden und Kollegen, die geholfen haben, dass dieses Buch entstehen konnte. Allen voran Simone Wetzel für die große Hilfe beim Sammeln und Sortieren der Geschichten – eine Arbeit, die schon vor vielen Jahren begann –, Nadja Zeschmann für das sorgfältige Durchlesen des Manuskriptes und wertvolle Hinweise, Thomas R. Henschel für seine logistische Unterstützung in den Anfängen der Buchidee und für sein großes Verständnis, Charlotte Schönfeldt für das Teilen ihres umfangreichen Wissens über die Wirkung von Symbolen und Märchen und wie man damit arbeiten kann, und all jenen, die mich mit kleinen und großen, kurzen und langen, traurigen und lustigen Geschichten bereichert und beschenkt haben.

Dann möchte ich all meinen Klienten danken, die sich mir in Mediationen, Beratungen, Coachings und Trainings anvertrauten, sich meinen Geschichten öffneten und so überhaupt erst den großen Erfahrungsschatz ermöglichten, der hinter und in diesem Buche steckt.

Schließlich möchte ich – mit den Worten Lou Andreas-Salomés – dem Rätselleben selbst danken, das ich nie ganz verstehen, aber immer leidenschaftlich leben werde:

Gewiß, so liebt ein Freund den Freund,
Wie ich dich liebe, Rätselleben –
Ob ich in dir gejauchzt, geweint,
Ob du mir Glück, ob Schmerz gegeben.

Hanna Milling
Berlin, im März 2016

1. Einführung – Geschichten für die Lösung von Konflikten

Nicht alles Sichtbare ist auch wirklich
und nicht alles Wirkliche ist auch sichtbar.

René Magritte

Das Erzählen von Geschichten ist in der Weitergabe von Erfahrung und Weisheit eine der ältesten Traditionen. Zu allen Zeiten und in allen Kulturen wurden Geschichten erzählt, um beim Finden von Lösungen für Probleme und Konflikte zu helfen. Denn eine geeignete Geschichte, in passender Form im richtigen Moment erzählt – so wussten es Hofnarren, weise Herrscher, Medizinmänner und Heilerinnen, Dorfälteste, Geistliche und spirituelle Lehrer und Lehrerinnen aller Religionen –, eine solche Geschichte kann ganz erstaunliche Wirkung entfalten.

Während das Erzählen von Geschichten im Alltag zumindest in den westlichen Kulturen immer mehr in Vergessenheit zu geraten scheint, haben Therapeuten seine Wirkkraft seit einigen Jahren für sich (wieder-)entdeckt und es als wichtigen Bestandteil in systemische und narrative Therapieansätze eingeflochten. Wie und warum sich auch Mediatoren, Coaches, Berater und Führungskräfte ihrer Weisheit bedienen können, um bei der Klärung von Konflikten zu unterstützen, das möchte ich in den folgenden Kapiteln aufzeigen. Zunächst möchte ich Sie auf einen kleinen Ausflug quer durch Raum und Zeit einladen, um sich die historische und kulturelle Verbreitung und Bewegung von Geschichten zu vergegenwärtigen. In einem zweiten Schritt möchte ich aus verschiedenen Perspektiven (philosophisch, psychologisch, neurowissenschaftlich und energetisch) Antworten auf die Fragen geben, weshalb, wie und auf welchen Ebenen Geschichten ihre Wirkung entfalten. Am Ende des ersten Kapitels fasse ich die wichtigen Funktionen zusammen, die Geschichten im Kommunikationsprozess von Konfliktklärung und Konfliktlösung einnehmen können, um bei der Lösung von Konflikten zu helfen.

1.1 Geschichten quer durch Zeit und Raum

Durchlässig ist die Grenze zwischen den deutschen Märchen
und den russischen, amerikanischen,
arabischen Märchen der Welt.

Weil die grundlegenden Probleme des Menschen
überall gleich sind.

Evelyn Finger

Geschichten werden seit tausenden von Jahren in allen Kulturen der Welt erzählt. Viele Leitmotive sind uralte und finden sich in unterschiedlichsten Gewändern, an unterschiedlichsten Orten, zu unterschiedlichsten Zeiten, in den unterschiedlichsten Kulturen wieder.

So berühren uns Menschen der westlichen Hemisphäre orientalische Derwisch-Geschichten ebenso wie asiatische Zen-Geschichten, und die Grimm'schen Märchen verzaubern Menschen auf der ganzen Welt. Schon lange vor unserer globalisierten Hightech-Kommunikationszeit reisten Weisheitsgeschichten aus aller Herren Länder auf wundersame Weise um die Welt, kleideten sich neu ein, erreichten in ihren gewandelten Gewändern unerkannt und doch erkannt wieder ihren Ursprung und zogen weiter. Die Wurzeln der einzelnen Geschichten sind heute kaum mehr auszumachen. Nehmen wir etwa die Märchen der Gebrüder Grimm, die zu Beginn des 19. Jahrhunderts in ganz Europa übersetzt wurden und die manch einer für typisch deutsche Volksmärchen hält: Auf der Spurensuche gelangt man schnell nach Frankreich, zur Geschichtensammlung Charles Perraults (1697) und stellt fest, dass scheinbar urdeutsche Märchen wie *Dornröschen*, *Der gestiefelte Kater*, *Rotkäppchen*, *Aschenputtel* oder *Hänsel und Gretel* allesamt französische Vorbilder haben. Weit gefehlt jedoch die Annahme, sie seien also ur-französische Geschichten. Die Wege ihrer Überlieferung führen zurück bis in die Antike, manche nach Persien und von dort nach Indien, wo sie sich schließlich verlieren und ihre Spuren verwischen (vgl. Greiner 2009, S. 47). Weit über zweitausend Jahre alte Fabeln von Äsop finden sich in Persien wieder und erscheinen schließlich im heimatverbundenen *Schatzkästlein des rheinischen Hausfreundes* von Johann Peter Hebel (vgl. Nöllke 2002, S. 18). »Orientalische und okzidentale Mythologien und Weisheiten besitzen in vielerlei Hinsicht gemeinsame Wurzeln und haben sich erst im geschichtlich-politischen Spannungsfeld voneinander gelöst« (Peseschkian 1989, S. 15. Vgl. auch Schachner 2014).

Der US-amerikanische Professor Joseph Campbell hat Geschichten und Mythen der unterschiedlichsten Kulturen erforscht und nachgewiesen, dass sie sich letztlich stets um dieselben wenigen Themen ranken. Er kommt zu dem Schluss, dass es etwas Verbindendes zwischen allen Menschen dieses Planeten, gleich welcher Kultur und Religion, geben muss:

Die Einheit der ganzen Menschheit, nicht nur in ihrer biologischen Beschaffenheit, sondern auch in ihrer Seelengeschichte. Diese Geschichte hat sich überall in der Art einer einzigen Symphonie entfaltet, deren Themen angekündigt, entwickelt, ausgemalt und umgekehrt, verzerrt und wiedergefunden werden [...]. Und ich sehe keinen Grund, weshalb irgendjemand meinen sollte, dieselben bereits vernommenen Motive würden in der Zukunft nicht immer fortklingen – durchaus in neuen Verbindungen, aber beständig dieselben Motive.

(Joseph Campbell in der Einleitung zu seinem Werk Die Masken Gottes: Band 1, 1996)

Geschichten transportieren also urmenschliche Konfliktthemen, Herausforderungen und Dilemmata. So können sie raum- und zeitübergreifend hilfreiche Anregungen für die Lösung von Konflikten vermitteln. Gleichzeitig sind Geschichten Traditionsträger und damit Repräsentanten von Kulturen. Sie geben die in einer Kultur gängigen Spielregeln, Konzepte und Verhaltensnormen wieder und legen Problemlösungen nahe, wie sie zu einer bestimmten Zeit in einem bestimmten Kulturkreis gängig sind. Geschichten aus anderen Kulturen bringen Informationen über die dort zu einer bestimmten Zeit für wichtig gehaltenen Spielregeln, zeigen andere Denkmodelle auf und ermöglichen es, das eigene Repertoire von Konzepten, Werten und Konfliktlösungen zu erweitern. Auf spielerische Art und Weise lernt man über sie fremde Denkweisen kennen und übernimmt sie vielleicht sogar für sich selbst. Auch wenn Geschichten aus anderen Zeiten und Kulturen nicht mehr die heutzutage bei uns gängigen Verhaltensweisen repräsentieren, so wirken sie dennoch – selbst als Anachronismen – als Anregung zum Umdenken und Infragestellen bestehender Vorstellungen und als Vermittler fremder, unbekannter Konzepte (vgl. Peseschkian 1989, S. 32). Letztlich tritt uns gerade durch das Fremde der Geschichten aus anderen Kulturräumen das Wesentliche, das Überzeitliche, das allgemein Menschliche umso deutlicher entgegen.

1.2 Die Wirkungsebenen von Geschichten

Als vernunftbegabte Wesen sollten wir Menschen wissen,
dass wir uns nicht auf die Vernunft
alleine verlassen können.

Oscar Wilde

Meine einleitende Geschichte von der Sängerin – und wie der kleine Junge und der Elefant ihr Leben in neue Bahnen gelenkt haben – hat mir seinerzeit deutlich gemacht, dass das Erzählen einer geeigneten Geschichte im richtigen Moment eine erstaunliche Wirkung entfalten und beeindruckende Einstellungs- und Verhaltensänderungen einleiten kann. So habe ich begonnen, der Frage nachzugehen, weshalb Geschichten eine solche Wirkung entfalten können. Die Ergebnisse meiner Forschungen möchte ich Ihnen im Folgenden vorstellen, beginnend mit der Erkenntnis, dass Geschichten ihre Wirkung deshalb so wundersam entfalten können, weil sie auf ganz verschiedenen Ebenen gleichzeitig wirken.

Äußere Ebene

Versucht man menschliches Verhalten zu erfassen, stößt man zunächst auf die äußere Ebene, d. h. die Ebene des Sichtbaren, Begreifbaren. Diese Ebene umfasst alles, was an unserem Verhalten im weitesten Sinne beobachtbar ist: überprüfbare Daten und linear-kausal ableitbare Zusammenhänge – die harten Fakten also. Bemüht man das viel verwendete Bild des Eisbergs, entspricht die äußere Ebene der sichtbaren Spitze. Um uns dieser Ebene zu nähern, benötigen wir Fähigkeiten, die Nossrat Peseschkian »sekundäre Fähigkeiten« nennt (Peseschkian 1989, S. 20–23). Das sind die Fähigkeiten zu rationalem Erfassen, zu logischen Schlüssen und analytischen Schritten, zu abstrakter Sprache und vernünftigem Abwägen. Mit diesen Fähigkeiten werden wir nicht geboren, sondern wir müssen sie uns nach dem Kleinkindalter hart erwerben, worauf in unserer westlichen Gesellschaft im Schul- und Hochschulsystem großer Wert gelegt wird.

Innere Ebene

Wie beim Eisberg der größte Teil im Verborgenen unter der Wasseroberfläche liegt, so verbirgt sich unter der äußeren Ebene unseres Verhaltens die innere Ebene, d. h. die Ebene des Impliziten, Unsichtbaren. Hier sind Gefühle, Wünsche, Träume, Bedürfnisse, Ängste und Hoffnungen angesiedelt. Diese Ebene umfasst alles, was sich unserer direkten, empirischen Beobachtung entzieht, unser Verhalten aber erheblich und maßgeblich mitbestimmt. Um uns dieser Ebene zu nähern, brauchen wir Spuren und Zeichen, wir sind angewiesen auf Methoden wie Interpretation, Deutung, Hermeneutik oder gar auf fühlende Empathie und Intuition. Hierzu benötigen wir Fähigkeiten, die Peseschkian »primäre Fähigkeiten« (vgl. ebd.) nennt: Die Fähigkeit zu ganzheitlichem Denken, einheitlichem Erfassen, bildhaftem Vorstellen, emotionalen Assoziationen, Intuition und Empathie. Diese Fähigkeiten haben wir zu einem Teil schon mit unserer Geburt und erlernen die übrigen im Kleinkindalter durch Nachahmung bereits lange vor den sekundären Fähigkeiten. Die primären Fähigkeiten werden in unserer Gesellschaft in der späteren Schullaufbahn jedoch nicht weiter gefördert und durch ihre Vernachlässigung meist zunehmend verlernt.

Zusammenspiel

Um unser Verhalten tatsächlich verändern zu können, müssen beide Wahrnehmungs- und Verarbeitungsebenen, die des Äußeren und die des Inneren, erreicht werden. Wir erlernen neue Verhaltensweisen und Handlungsmöglichkeiten, indem wir selbst erlebte oder glaubhaft überlieferte Erfahrungen auf unsere gegenwärtige Situation übertragen. Dies geschieht sowohl bewusst denkend als auch unbewusst integrierend, und erst das Zusammenspiel beider Ebenen führt zum Erfolg. Logisches, rationales, linear-kausales Denken allein stößt bei Erkenntnissen – insbesondere, wenn sie uns selbst betreffen – bald an seine Grenzen. Wer kennt nicht die bisweilen frustrierende Situation, dass man eigene Handlungsmuster und Gewohnheiten analysiert, rational begriffen und für unerwünscht, überholt oder jedenfalls nicht hilfreich erklärt hat, und sich wenig später doch wieder dabei ertappt, in diesen alten Mustern festzuhängen, weil die rationale Erkenntnis den Weg zur Umsetzung nicht schafft? Oder aber man denke an die vielen aus rationalem Erkennen gefassten guten Vorsätze zum neuen Jahr und

wie viele (oder besser wenige) davon wir tatsächlich umsetzen. Insbesondere bei wichtigen Lebensentscheidungen und in zwischenmenschlichen Beziehungen, bei der Lösung von inneren und äußeren Dilemmata und Konflikten, hilft die Vernunft allein nur selten weiter. Um fundamentale und lösende Veränderungen im eigenen Leben und Verhalten vorzunehmen, muss die Erkenntnis auch auf jener tieferen Ebene des Bauches und des Herzens angekommen sein. Um also wirklich bei der Lösung von Konflikten unterstützen zu können, ist es wichtig, sowohl unsere sekundären als auch unsere primären Fähigkeiten einzusetzen. Das Erzählen von Geschichten verbindet beide Fähigkeiten und wirkt deshalb sowohl auf der äußeren als auch auf der inneren Ebene – wie im Folgenden noch weiter ausgeführt wird.

Zuvor aber gilt es noch zwei weitere Wirkungsebenen von Geschichten zu unterscheiden: Die kollektive Ebene und die individuelle Ebene.

Kollektive Ebene

In unserer individualistischen westlichen Gesellschaft wird nicht nur die innere Ebene, sondern auch die kollektive Ebene häufig übersehen, obwohl auch sie unser Verhalten maßgeblich prägt. Die Kulturen, in denen wir aufwachsen und uns bewegen, vermitteln uns kollektiv geteilte Wertsysteme und damit, was wir als gut und was wir als schlecht zu bewerten haben, was als richtig und was als falsch. Sie lehren uns, wie wir Situationen und Verhaltensweisen zu deuten haben und geben uns damit Deutungsschemata zur Hand, die wir unbewusst und häufig unhinterfragt als Wahrnehmungs- und Verhaltensfilter zwischen uns und die Welt schalten. Da wir diese Wahrnehmungs-, Deutungs- und Wertemuster mit einer großen Gruppe von Menschen (den Kollektiven bzw. Kulturen in denen wir leben) teilen, bleiben sie als scheinbare Selbstverständlichkeiten und geteilte ›Normalität‹ oft unerkannt und unhinterfragt und schließen dadurch Verhaltens- und Deutungsalternativen von vornherein aus (vgl. hierzu ausführlicher Kapitel 3 zum narrativen Ansatz).

Darüber hinaus umfasst die kollektive Ebene auch jene Bereiche, die wir als ur-menschlich bezeichnen können, also alles, was die Menschheit individuen- und kulturübergreifend verbindet. Auf dieser Ebene finden sich ur-menschliche Bedürfnisse, wie das Bedürfnis nach Zugehörigkeit, Anerkennung und Wertschätzung, sowie ur-menschliche Le-

bensfragen, etwa die für den Menschen überlebensnotwendige Frage nach Gruppenzugehörigkeit oder die Frage nach dem Lebenssinn.

Diese alle Menschen verbindenden ur-menschlichen Lebensthemen und Bedürfnisse (die *conditio humana*) sind sozusagen der Reaktionsgrund, auf dem sich in unterschiedlichen Teilen und Kontexten der Welt unterschiedliche Kulturen herausgebildet haben. Kulturen sind kollektive Strategien, die es einer Gruppe von Menschen (einem Kollektiv) ermöglichen, im Zusammenleben die ur-menschlichen Bedürfnisse bestmöglich zu erfüllen. So könnte man sagen, dass Kulturen letztlich kollektive Bedürfnisbefriedigungsstrategien sind. Die Kulturen, in die wir hineingeboren und in denen wir sozialisiert werden, sind wiederum die Grundlage bzw. der Reaktionsgrund, auf dem wir unsere individuellen Verhaltensweisen und Bedürfnisse entwickeln und ausformen.

Individuelle Ebene

Die individuelle Ebene umfasst alle angeborenen und erworbenen Eigenschaften, Merkmale, Gefühle und Bedürfnisse des Einzelnen. Diese individuelle Ebene wird in der westlichen Welt bei der Betrachtung persönlichen Verhaltens und auch bei der Konfliktbearbeitung für gewöhnlich stärker in den Vordergrund gerückt als die kollektive Prägung unseres Verhaltens.

Denn die Freiheit (und Autonomie) des Individuums gilt als hoher Wert. Doch so groß der Spielraum für individuelle Verhaltensweisen auch ist, so wenig können wir außerhalb der Zeichen- und Deutungssysteme denken, die wir kollektiv gelernt und als Kultur verinnerlicht haben. Unsere menschliche Natur und die Kulturen, denen wir angehören, sind der Nährboden oder Reaktionsgrund, der aller persönlichen Entfaltung und freien individuellen Entscheidung zu Grunde liegt.

Zusammenspiel

Wird das Verhalten einer Person ausschließlich auf der individuellen Ebene betrachtet, kommt es beim Zusammentreffen von Menschen unterschiedlicher Kulturen schnell zu Missverständnissen und Fehlinterpretationen.

Wenn etwa bei einem Meeting plötzlich ein Mann ganz dicht an einen in Deutschland sozialisierten Geschäftspartner herantritt, ohne diesen persönlich zu kennen, seinen Arm um dessen Schulter legt und stark gestikulierend mit lauter Stimme zu ihm spricht, würde der deutsche Mann dies möglicherweise als übergriffig, grenzüberschreitend und unhöflich empfinden. Auf der rein individuellen Betrachtungsebene würde er, indem er unbewusst sein kulturelles Deutungsschema zugrunde legt, dem Fremden dann möglicherweise individuelle Eigenschaften wie »unhöflich«, »distanzlos« o.ä. zuschreiben und ihm in einem Konfliktgespräch genau diese Eigenschaften vorwerfen. Zum gegenseitigen Verständnis und zur Lösung des Konfliktes ist die Betrachtung der kollektiven Ebene unabdingbar. Denn wenn der im Beispiel beschriebene fremde Mann etwa aus dem lateinamerikanischen Kulturkreis stammt, so liegen seinem Verhalten ganz andere Deutungsmuster zugrunde, und er will möglicherweise Wertschätzung, Zuspriech und Anerkennung ausdrücken. Würde ihm auf der individuellen Ebene fehlende Höflichkeit und Übergriffigkeit vorgeworfen, würde er vermutlich verletzt reagieren. Nach seinem Deutungsschema würde er dem Deutschen seinerseits Kälte, Gefühlslosigkeit und Steifheit vorwerfen. D.h. beide Seiten würden sich schnell gegenseitig negative persönliche Eigenschaften zuschreiben und beide Seiten würden sich schnell als ungerecht verurteilt empfinden. Weder die Vorwürfe auf individueller Ebene noch Versuche, das Verhalten mit Persönlichkeitsmerkmalen auf dieser individuellen Ebene zu erklären, würden hier weiterhelfen.

Erst, wenn man die unterschiedlichen kollektiven Verhaltensnormen und Deutungsmuster (hier: kulturell unterschiedliches Nähe-/Distanzverhalten) transparent und verbindende ur-menschliche Bedürfnisse, die beide Männer miteinander teilen (etwa das Bedürfnis nach Zugehörigkeit und Anerkennung), sichtbar macht und anerkennt, kann der Weg zu Veränderungen der individuellen Verhaltensweisen und Haltung geebnet werden.

Um verinnerlichte Verhaltensweisen verändern und durch sie entstandene Konflikte nachhaltig lösen zu können, gilt auch hier: Es müssen sowohl die individuelle als auch die kollektive Prägung berücksichtigt und beide Wahrnehmungs- und Verarbeitungsebenen erreicht werden. Dafür sind Geschichten ein wirkungsvolles Medium. Denn mit dem gekonnten Erzählen von Geschichten wird die alle Menschen verbindende

de *conditio humana* ebenso angesprochen wie die kollektive Ebene kultureller Prägung und die individuelle Ebene persönlichen Verhaltens.

Die vier Quadranten

Besonders anschaulich wird das Zusammenspiel dieser vier Ebenen – die Ebene des Inneren und die des Äußeren, die Ebene des Individuellen und die des Kollektiven – in dem Modell der vier Quadranten des Philosophen Ken Wilber (Wilber 2000). Diesem Modell zufolge beziehen sich alle nur erdenklichen Theorien und Theoriesysteme, die je zur Erklärung der Welt und des Menschen entwickelt wurden, auf eben diese vier Ebenen bzw. Quadranten.

Die auf das Kollektiv bezogene Ebene des Äußeren umfasst dabei alle äußeren, materiellen Formen der Gesellschaft, also alles, was durch wirtschaftswissenschaftliche, technische und sozialwissenschaftliche, objektivierbare Erkenntnisse erfasst werden kann.

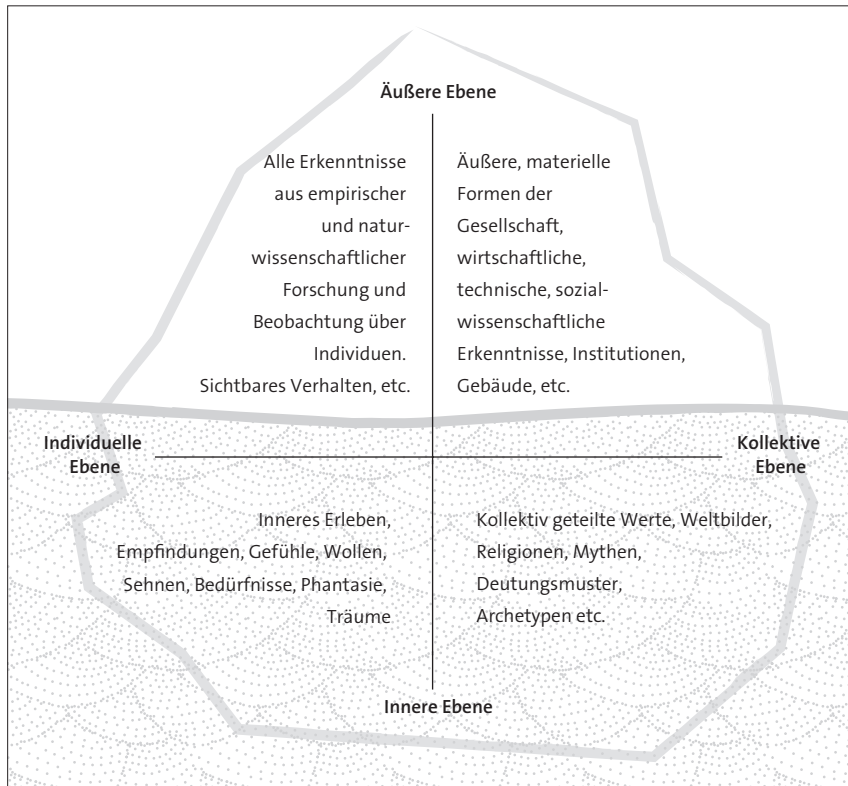
Die auf das Kollektiv bezogene Seite des Inneren hingegen beinhaltet die nicht objektivierbaren, nämlich die unsichtbaren Elemente der Kulturen, also zum einen kollektive Werte, Normen, Denksysteme, Wahrnehmungs- und Deutungsmuster, und zum anderen Mythen und menschliche Archetypen, die vom Gesamtkollektiv der Menschheit geteilt werden.

Die auf das Individuum bezogene Ebene des Äußeren enthält alle beobachtbaren Eigenschaften und Verhaltensweisen, die man durch empirische und naturwissenschaftliche Forschung erfassen kann. Hier ist also etwa die medizinische Forschung einzuordnen, die jede einzelne menschliche Zelle unter ein Mikroskop legen und analysieren kann, oder auch die Neurobiologie, die die einzelnen Hirnregionen erforscht.

Dahingegen bezieht sich die auf das Individuum bezogene Ebene des Inneren auf unsere jeweilige individuelle Innenwelt, unser Empfinden, Fühlen, Wollen, Träumen, Sehnen usw.

Im Bild des Eisberges stellt das Äußere also die sichtbare Spitze des Eisberges dar, das beobachtbare, greifbare, überprüfbare und objektivierbare Wissen über Individuen und Kulturen. Der untere Teil des Eisberges verbirgt das Innerliche von Individuen und Kulturen, das nicht rational begriffen, wohl aber erlebt werden kann.

Die vier Quadranten Ken Wilbers* können, wenn man sie frei in das Bild des Eisberges integriert, folgendermaßen bildlich dargestellt werden:



Die vier Ebenen Ken Wilbers und das Eisbergmodell in eigener Darstellung

* Das Modell der vier Quadranten wurde bereits vom österreichischen Mediator Ed Watzke zur Beschreibung der Wirkung von Geschichten angewendet (vgl. Watzke 2008, S. 17 ff.). Er verweist ganz richtig darauf, dass die einzelnen Ebenen selbstverständlich nicht so klar voneinander zu trennen sind, wie dies in der vereinfachten Graphik erscheinen mag. Sie sind in ihrer Vielschichtigkeit vielmehr eng miteinander verwoben. Auch sind die Quadranten nicht zweidimensional zu denken. Ein jeder besitzt eine Tiefendimension mit vielen Ebenen. Der Vollständigkeit halber sei außerdem darauf hingewiesen, dass die vier Quadranten Ken Wilbers, wie sie auch bei Ed Watzke abgebildet sind, die Ebene des Inneren und Äußeren auf der horizontalen und die Ebene des Individuellen und des Kollektiven auf der vertikalen Achse verortet. Im folgenden Schaubild sind die Achsen also vertauscht, um beide Modelle – jenes des Eisbergs und jenes der vier Quadranten – übereinander legen zu können.

Wie Wilber betont, stellen die Quadranten keine hierarchische Ordnung dar. Alle Ebenen sind gleich wichtig. Komplikationen tauchen eben genau dann auf, wenn das Gleichgewicht aus den Fugen gerät, weil manche Ebenen mehr Geltung genießen als andere.

Doch genau dies ist in der heutigen westlichen Welt zu beobachten – hat sich das Verhältnis doch stark zugunsten der oberen Quadranten verschoben. Die untere Ebene des Eisberges wird in der westlichen Hemisphäre seit der Aufklärung, Industrialisierung und Ökonomisierung zunehmend vernachlässigt. Verstand und Vernunft gelten mehr als Phantasie und Intuition. Wir fokussieren auf rational-kausale Erklärungsmuster, auf naturwissenschaftliche, empirische, positivistische, quantitative Strategien, haben die Entwicklung unserer sekundären Fähigkeiten stark vorangetrieben und sind dadurch in vielen Bereichen durchaus sehr weit gekommen. Um die untere Ebene des Eisberges zu begreifen, sind diese Strategien jedoch in keinsten Weise geeignet. »Sie versagen, scheitern, prallen an den Grenzen des *Inneren* ab« (Watzke 2008, S. 20). Denn Gefühle, Bedürfnisse, kulturelle Normen und Werte können eben nicht unter eine Lupe gelegt werden und sind immun gegen rational-kausale Erklärungen. So formuliert es der Wiener Mediator und Geschichtenerzähler Ed Watzke anschaulich:

Wir können tausende Seiten physiologischer Forschungsberichte lesen und dabei ein kompaktes Wissen erlangen, was im Körper, Gehirn, im Nerven- und Muskelsystem eines Menschen vorgeht, wenn jemand von Panikattacken befallen oder frisch verliebt ist.

All dies würde uns keinen blassen Schimmer davon geben, wie sich Angst oder Verliebtsein anfühlt – kennen wir diese Gefühle nicht von uns selbst, aus eigener innerer Erfahrung.

(Watzke 2008, S. 18)

Vor allem haben all die wissenschaftlichen Erkenntnisse, die auf die Ebene des Äußeren abzielen, nicht den geringsten Einfluss auf unser Verliebtsein oder unsere Angstattacken, wenn sie uns ereilen. Wissenschaftliche Erkenntnisse allein geben uns keine Möglichkeit der Einflussnahme. Dadurch, dass unsere Gesellschaft den sekundären Fähigkeiten – und damit den kognitiven Methoden der Ebene des Äußeren – seit langem eine größere Bedeutung und Wertigkeit zugesprochen hat als den primären Fähigkeiten und den Möglichkeiten der Annäherung an die Ebene des Inneren, versuchen wir beständig dieser inneren Ebene allein mit den kognitiven Methoden der Ebene des Äußeren zu begegnen. Wie häufig versuchen wir in der Konfliktarbeit mit Versachli-

chung, Rationalisierung und Vernunft zur Lösung des Knotens zu kommen, obgleich wir eigentlich wissen, dass er im Bereich des Emotionalen festgezurrt ist?

Die alleinige Anwendung unserer sekundären Fähigkeiten, um Konflikte zu lösen, scheint ebenso hilfreich zu sein, wie die Straßenlaterne bei der Suche nach dem verlorenen Schlüssel des orientalischen Narren Mullah Nasruddin:

Mullah Nasreddin hat die ganze Nacht mit Freunden gezecht. Er gerät in Streit mit seinen Kumpanen und verlässt wutschnaubend vor ihnen das Lokal. Zu allem Überfluss muss er auf dem Heimweg feststellen, dass er seinen Hausschlüssel verloren hat. Er beginnt kurzerhand, ihn im Lichtkegel der einzigen Laterne weit und breit zu suchen. »Warum denn ausgerechnet dort?«, fragen ihn seine Kumpanen, die ihn inzwischen eingeholt haben und beginnen bei der Suche zu helfen.

»Na, weil das die einzige Stelle ist, wo ich etwas sehen kann!«

Um Konflikte zu lösen, müssen wir auch die innere Ebene erreichen – und dabei sind die primären Fähigkeiten gefragt, die in der »geschichtlich-kulturell bedingten Einseitigkeit« (Peseschkian 1989, S. 8) unserer westlichen Welt immer mehr in den Hintergrund getreten sind und vernachlässigt wurden. Hierzu müssen wir wieder die Sprache des Inneren erlernen. Und diese Sprache der schwer greifbaren Ebene des Inneren der Individuen und Kollektive spielt sich im Symbolischen, im Bildhaften ab – in der Sprache von Geschichten. Geschichten sind vielschichtig und mehrdeutig und damit ein ideales Medium der »Mehr-Ebenen-Kommunikation« (vgl. Watzke 2008, S. 125): Geschichten vermögen es, alle vier Ebenen, alle vier Quadranten zu erreichen. Sie sprechen die Ebene des Äußeren und die des Inneren an, die Ebene des Individuellen und des Kollektiven.

Wenn wir aufmerksam eine Geschichte hören / sehen / lesen, werden unwillkürlich Suchprozesse in uns ausgelöst. Wir beginnen bewusst denkend, zugleich unbewusst, intuitiv erfassend, nach Bezügen zu unserem eigenen Leben, unserer aktuellen Situation, zu unserer persönlichen Geschichte zu suchen.

(Watzke 2008, S. 127)

Durch ihre Sprachlichkeit auf der einen Seite und ihre Bildhaftigkeit auf der anderen sprechen Geschichten sowohl unseren Verstand an, unser rationales, logisches Denken – also die Ebene des Äußeren, Sicht-

baren, Begreifbaren –, als auch unser Herz und unseren Bauch – also die tiefer liegende Ebene der Emotionen und Handlungsimpulse. Geschichten bieten einen Weg, Phantasie und Intuition mehr Raum in der Selbsterfahrung und in der Lösung von Konflikten zu geben. So kann das Erzählen einer geeigneten Geschichte beim Empfänger einen Suchprozess auslösen, der zu Erkenntnissen führt, die über die rein rationale Ebene weit hinausgehen und damit eine wesentlich größere Chance haben, zu Handlungs- und Haltungsänderungen zu führen (vgl. Trenkle 2014, S. 10).

Auch auf der Ebene des Kollektiven spielen Geschichten sowohl auf der Klaviatur des Äußeren, als auch auf den Saiten des Inneren. Denn sie kleiden sich in sichtbare Gewänder unterschiedlichster Welten, transportieren unbekannte kulturell geprägte Werte und Verhaltensweisen und sprechen zugleich urmenschliche archetypische Themen und Dilemmata an. Auf diese Weise laden uns Geschichten ein, uns in unserem Menschsein ganz zu Hause zu fühlen und gleichzeitig den eigenen engen Bezugsrahmen für einen Moment zu verlassen, um uns auf gänzlich ungewohnte Perspektiven und Deutungsmöglichkeiten einzulassen.

Bei alledem sind Geschichten unaufdringlich. Ihre Botschaft kommt ganz sanft und ohne Forderung – wohl aber mit einem Angebot. Es ist das Angebot, zu erforschen, was von dem Berichteten in der eigenen Seele Wirklichkeit ist. Der Zuhörer aber entscheidet selbst – bewusst und unbewusst –, ob und wie er die Geschichte auf das eigenes Leben beziehen möchte. Deshalb möchte ich das, was C. G. Gutenberg schon über die Metapher sagte (C. G. Gutenberg 1968, S. 512) an dieser Stelle auf die Geschichte anwenden und erweitern: Sie ist nicht nur weit klüger, sondern vor allem weit weiser als ihr Verfasser und auch als ihr Erzähler.

Intelligenz (jene Intelligenz, die wir so gerne in IQ-Tests messen) vermag vieles zu erfassen. Um jedoch alle vier Quadranten zu erfassen – um nicht nur zu wissen, sondern auch dementsprechend handeln und leben zu können –, dazu bedarf es mehr als Intelligenz: Es bedarf der Weisheit, und während Weisheit durchaus und notwendigerweise Intelligenz beinhaltet, hat isolierte Intelligenz keinesfalls mit Weisheit zu tun.

Intelligenz scheint Gefühle zu ignorieren. Weisheit beinhaltet über die Intelligenz hinaus affektive Eigenschaften wie Empathie, Mitgefühl, Anteilnahme, Reife im Umgang mit eigenen Gefühlen sowie den Gefühlen anderer. Weisheit widersteht den Tendenzen zu habituellen, automatisierten

Verhaltensmustern. Während Intelligenz Widersprüchlichkeiten schwer erträgt, kann Weisheit konstruktiv mit Widersprüchen umgehen (Ambiguitätstoleranz), sieht die Dinge im größeren Zusammenhang, verfügt über Scharfsinn, Durchblick, Intuition, Liebe zu Menschen, zur Natur und Demut. Weisheit beinhaltet Metakognition und Metawissen, beschäftigt sich mit den Grenzen und Voraussetzungen unserer Erkenntnis. Weisheit ist mehr mit der Tiefe von Verstehen verbunden, Intelligenz mit dessen Breite. Weisheit zielt auch auf das Gesamtwohl ab, auf Fürsorge, auf ein erfülltes, sinnstiftendes Dasein, auf Lebensglück möglichst vieler. Weisheit ist offen für dialektisches Denken, für die Verwendung von Metaphern, Umdeutungen, das Erkennen, Übertragen, Erweitern und Transformieren von Mustern. Weisheit lässt sich schwer täuschen, geht den Dingen auf den Grund, handelt oft überraschend und Regeln überschreitend (transgressiv) und verfügt überdies über einen feinen Sinn für Humor. Weisheit konnotiert mit spiritueller Reife ist ein hohes, bedeutendes Wissen, zugleich aber auch ein Tun, eine Seinsweise. Weise Menschen berücksichtigen bei ihrem Empfinden, Denken, Wollen und Handeln intuitiv alle vier Wilber-schen Quadranten.

(Watzke 2008, S. 22f.)

Weisheit verbindet das Rationale mit dem Emotionalen, das Wissen mit dem Gefühl, die theoretische Erkenntnis mit dem praktischen Handeln. ›Weisheitsgeschichten‹, mit ihrem spielerischen Charakter, ihrer Nähe zur Phantasie, Intuition und Irrationalität, wie sie in allen Epochen in allen Kulturen zu finden sind, vermögen es, genau diese Verbindung zu schaffen. Sie sprechen das Äußere ebenso an wie das Innere, das Kollektive ebenso wie das Individuelle. Sie ermöglichen es, die äußere Erkenntnis über die verworrenen Pfade des inneren Erlebens ins Handeln zu führen. Darin ruht ihre Stärke. Darin ruht ihre Kraft. Darin ruht ihre Weisheit.

Die Einlinigkeit des logischen Denkens führt uns oft genug nicht aus den Schwierigkeiten hinaus, sondern – so paradox es auch scheint – tiefer in die Probleme hinein. Ihr setzen die Geschichten unerwartete, verblüffende, nichtsdestoweniger ›wirkliche‹, ›positive‹ Lösungen entgegen. Diese scheinen zwar der Gewohnheit und Logik zu widersprechen, wirken aber wie ein Sprung aus dem Löwenkäfig eines Konfliktes.

(Peseschkian 1989, S. 19)

1.3 Geschichten und unser Gehirn

Der Kopf ist rund, damit das Denken
seine Richtung ändern kann.

Francis Picabia

Nun will es der Humor des Lebens, dass ausgerechnet eine der genuin ›harten‹ Naturwissenschaften, die ihre Erkenntnisse aus objektivierbaren ›handfesten‹ Experimenten und rational-kausalen, analytischen Auswertungen zieht – also eine der Wissenschaften, die in unserer verstandesdominierten Gesellschaft Respekt, Ansehen und Anspruch auf Glaubwürdigkeit erhält –, seit einigen Jahren immer mehr Forschungsergebnisse generiert, die beweisen, dass wir mit der Ratio und dem Verstand allein nicht weit kommen, dass wir vernunftbegabten Menschen – wie es bereits Oscar Wilde wusste – uns nicht auf die Vernunft alleine verlassen sollten, wenn es um das Meistern von Lebensaufgaben, um wichtige Entscheidungen, um Verhaltensänderungen, um zwischenmenschliche Beziehungen und um das Lösen von Konflikten geht (vgl. Hüther 2011, S. 86 f.). So möchte ich Sie im Folgenden zu einer kleinen Reise in unser Gehirn einladen, um die wundersame Wirkung von Märchen und Geschichten bei der Lösung von Konflikten aus der Perspektive der aktuellen Gehirnforschung zu beleuchten. Leser mit fundierten neurobiologischen Kenntnissen mögen mir Vereinfachungen, die im Dienste der allgemeinen Verständlichkeit stehen, nachsehen.

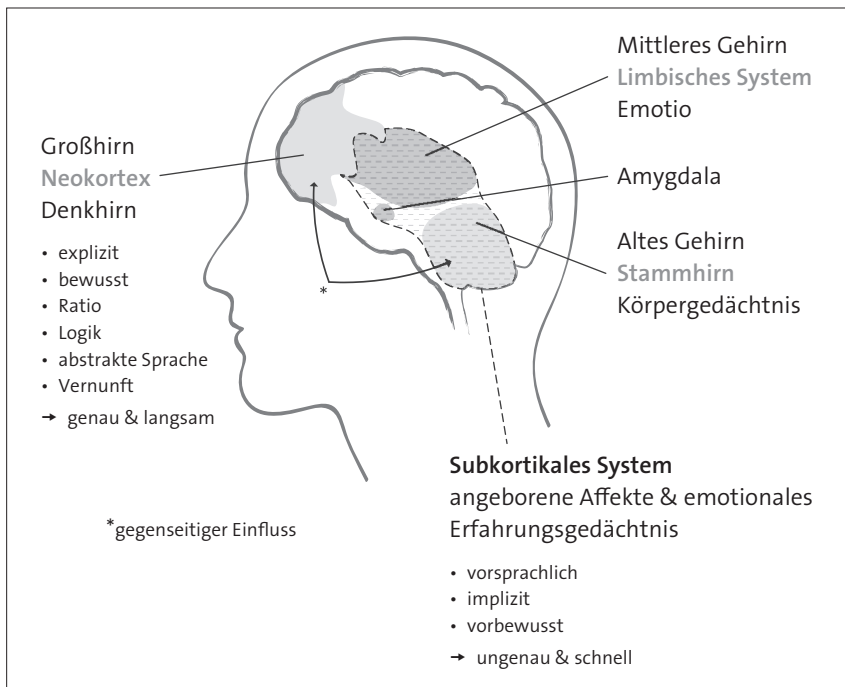
Der Aufbau unseres Gehirns

Es gehört zur Besonderheit des Menschen, dass wir mit einem außerordentlich entwickelten Großhirn, dem Neocortex, ausgestattet sind. Das ist unser unablässig arbeitendes ›Denkhirn‹, in dem alle unsere sekundären Fähigkeiten zu rational-kausalem, vernünftigem, abstraktem, explizitem und logischem Denken angesiedelt sind. Dieser Teil unseres Gehirns ist evolutionsbiologisch der jüngste und entwickelt sich zu großen Teilen erst nach unserer Geburt.

Im Vergleich zu diesem jugendlichen Großhirn sind die darunter liegenden Teile regelrechte Dinosaurier. In den Tiefen unseres Gehirns nämlich ist unser Stammhirn angesiedelt, unser ›altes Gehirn‹, auch Reptiliengehirn genannt, das evolutionsbiologisch Jahrtausende alt ist und sich in unserer individuellen Entwicklung bereits beim Embryo

im Mutterleib ausgebildet. Es ist der Sitz unseres Körpergedächtnisses, in dem alle körperlichen Erfahrungen – auch die pränatalen – von Beginn an gespeichert sind. Dort schlummern also, vorbewusst und implizit abgelegt, alle Erinnerungen an Erfahrungen, die unser physischer Körper gemacht hat, und die von jeder einzelnen Körperzelle blitzschnell abgerufen werden können.

Zwischen unserem bewusst arbeitenden Großhirn und dem Stammhirn als vorbewusstes Körpergedächtnis liegt, wie in der folgenden Graphik sichtbar, das mittlere Gehirn – unser limbisches System und Sitz der Amygdala. Hier ist die Emotio angesiedelt, d. h. hier sind alle mit den körperlichen Erfahrungen verknüpften Emotionen gespeichert.



Stammhirn und limbisches System werden oft als subkortikales System zusammengefasst. Dieser ältere Teil, der unterhalb des Großhirns liegt, ist vorbewusst, vorsprachlich und implizit, d. h. es ist unserem rationalen Denken nicht direkt zugänglich. Th. Wilson nennt es das implizite unbewusste System bzw. das »adaptive Unbewusste« (Wilson 2002). Es ist der Sitz unserer angeborenen »primären Affekte« und unseres »emotionalen Erfahrungsgedächtnisses« (Roth 2011). Während unser denkendes Großhirn zu großer Präzision und Genauigkeit fähig