

David Denborough



Geschichten des Lebens neu gestalten

Grundlagen und Praxis
der narrativen Therapie



David Denborough

Geschichten des Lebens neu gestalten

Grundlagen und Praxis der narrativen Therapie

Übersetzt von Astrid Hildenbrand

Vandenhoeck & Ruprecht

Mit 22 Abbildungen und 2 Tabellen

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

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

Im Original veröffentlicht unter folgendem Titel:

David Denborough (2014). *Retelling the Stories of Our Lives. Everyday Narrative Therapy to Draw Inspiration and Transform Experience*. New York: W. W. Norton & Company, Inc.

Copyright © 2014 by David Denborough

ISBN 978-0-393-70815-8

ISBN 978-3-647-40511-7

Weitere Ausgaben und Online-Angebote sind erhältlich unter: www.v-r.de

Umschlagabbildung: CHAI YO 99/shutterstock.com

© 2017, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Theaterstraße 13, D-37073 Göttingen / Vandenhoeck & Ruprecht LLC, Bristol, CT, U.S.A.

www.v-r.de

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.

Satz: SchwabScantechnik, Göttingen

Inhalt

Vorwort zur deutschen Ausgabe von Wolfgang Loth	9
Vorwort des Autors	11
Dank	15

Teil 1

1 Das Eigenleben von Geschichten	18
Das Recht, Geschichten zu erzählen	22
Ein sicherer Ort als Ausgangspunkt: Das Konzept des Lebensbaums	24
Erzähllinien der Identität neu gestalten	33
Rückblick und Ausblick	35
 2 Nicht die Person, sondern das Problem ist das Problem	36
Das Problem externalisieren	40
Eine Anmerkung zur Verantwortlichkeit	45
Jetzt sind Sie an der Reihe	46
Das eigene Verhältnis zum Problem verändern	47
Probleme können beharrlich sein	49
Eigene Schriftstücke erstellen	50
Gespräche in der Gruppe	52
Einfluss auf Probleme nehmen	56
Besondere Fähigkeiten, um schwere Zeiten zu überstehen	58
Rückblick und Ausblick	62
 3 Das richtige Publikum für die Geschichten des eigenen Lebens finden	63
Erdachtes Publikum	63
Wer wäre am wenigsten überrascht?	63

Unsichtbare Freunde	67
Für andere Menschen ein »bestätigender Zeuge« sein	69
Das geschriebene Wort als Zeuge	72
Öffentliche Urkunden	73
Eine Urkunde anfertigen	78
Rituale der Neueinstufung	78
Eigene Rituale entwickeln	83
Rückblick und Ausblick	83
 4 Teamarbeit: Begleiter auf dem Lebensweg finden	 84
Das eigene Leben als Verband oder Verein	89
Eine Metapher aus dem Sport	89
Die eigene Mannschaftsaufstellung planen	91
Andere Metaphern	98
Für oder wider besseres Wissen	99
Rückblick und Ausblick	107
 5 Das Leben als Reise: Identitätswanderungen	 108
Die eigene Landkarte der Identitätswanderung anfertigen	113
Den Rückschlag vorhersehen	114
Die eigene Lebensreise gestalten	124
Worte von Reisenden	124
Rückblick und Ausblick	125

Teil 2

6 Normalität hinterfragen und dem Scheitern entgegen	128
Das größere Bild	137
Außergewöhnliches Leben	140
Sich von der Normalität verabschieden	143
Handeln in Verbundenheit statt Normalitätserwartungen	145
Eine Checkliste	146
Die eigene Kultur unter die Lupe nehmen	149
Rückblick und Ausblick	150
 7 Das Leben vom Trauma befreien und würdigen, was wertvoll ist ...	 151
Die Reaktionen von Kindern erspüren	157
Wenn Erwachsene zurückblicken	159

Halberinnerungen in vollständige Erinnerungen wandeln:	
Eine Frage der Gerechtigkeit	163
Das eigene Leben	165
Selbstquälerisches Verhalten im Erwachsenenalter ablegen	168
Ein Unterstützerteam zusammenstellen	169
Andere Formen traumatischer Erfahrungen	172
Den größeren Zusammenhang der Kultur verändern	174
8 Einen geliebten verstorbenen Menschen wieder begrüßen	175
Jemandem wieder Guten Tag sagen	180
Niemand ist allein	181
Geschichten und Wissen mit anderen austauschen	183
Nachrichten versenden und gemeinsame Formen	
des Gedenkens finden	184
Wenn die Trauer akut ist	185
Die Gegenwart und das Projekt	199
Zwei wichtige Überlegungen	200
Rückblick und Ausblick	204
9 Vermächtnis und Erinnerung: Den letzten Lebensabschnitt gestalten	205
Tod und Sterben: Im Leben anderer Menschen weiterleben	205
Ein Zweitestament anfertigen	208
Gemeinsame Erinnerungen	213
Ein Brief an Angehörige	220
Rückblick und Ausblick	223
10 Die eigene Lebensgeschichte in größere Zusammenhänge stellen ...	224
Der Versuch, einen Gründervater zu finden	225
Erzähllinien von Familien in den Vereinigten Staaten	230
Vorfahren mitdenken	235
Zukünftige Generationen	237
 Epilog: Rückblick und Ausblick	 238
Literatur	239

Wolfgang Loth

Vorwort zur deutschen Ausgabe

Wer wünschte sich das nicht manchmal, sein Leben einfach neu erzählen zu können, die Möglichkeit zu haben, seine Biografie den eigenen Wünschen anzupassen und ein neuer Mensch zu sein. Das klingt verlockend, doch die Gefahr ist groß, hier Scharlatanen aufzusitzen, die aus Wünschen ihr Geschäft machen. Da ist es gut, wenn es Gewährsleute gibt wie David Denborough, die das Neugestalten eigener Lebensgeschichten auf feinfühlig, seriöse und ermutigende Weise anstoßen und begleiten. Dieses Buch zeugt davon.

David Denborough gehört zu den profiliertesten Autoren und Therapeuten des narrativen Ansatzes. Er hat lange Jahre mit Michael White zusammengearbeitet und ist Ko-Direktor des Dulwich Centre im australischen Adelaide, einem der Schlüsselorte narrativer Praxis. Gemeinwesenarbeit spielt für Denborough eine zentrale Rolle. Er ist auch an Orten zu finden, die voller traumatischer Erfahrungen sind und deren Geschichten überquellen von Zeugnissen der Not, zum Beispiel Ruanda, Palästina.

Und dennoch, oder vielleicht gerade deswegen ermöglicht dieses Buch auf eine geradezu leichtgängige Art einen Überblick über die narrative Therapie. Die praktische Umsetzung der grundlegenden Ideen gibt dem Ganzen die Richtung. Denborough schreibt, dass Michael White und er ursprünglich gemeinsam ein solches Buch für ein größeres Publikum schreiben wollten. Sie wollten die Philosophie und die Praxis des narrativen Ansatzes auch denjenigen nahebringen, die beruflich nicht mit Sozialer Arbeit zu tun haben. Whites früher Tod durchkreuzte das gemeinsame Vorhaben. Denborough hat den Gedanken schließlich wieder aufgegriffen und das Buch mit Michael White im Sinn nun selbst auf den Weg gebracht. So liegt mit diesem Buch einerseits ein Vermächtnis vor, das sich ausführlich auf Whites Arbeiten bezieht und viele Beispiele von ihm zitiert. Denborough bleibt dabei jedoch durchgängig als eigenständiger Autor erkennbar. So scheint mir dies ein schönes Beispiel für die Bedeutung von Vernetzung und Verwobensein im Bereich narrativer Therapie zu sein. Denborough greift Fäden auf, spinnt sie weiter, macht das Eingebundensein deutlich und ist

dennoch als Person unverkennbar. Dass das nun vorliegende Ergebnis sowohl für allgemein Interessierte als auch für Fachleute geeignet ist, spricht für die Qualität des Autors. An keiner Stelle erweist sich das Buch als abgehoben oder beliebig. Stets bleibt es ganz dicht an der emanzipatorischen Idee und gleichzeitig an der unmittelbaren Bedeutung in konkreten Lebensbezügen.

»Wir sind nicht unsere Probleme!« ist ein Leitspruch. Was nicht heißt, dass Probleme geleugnet werden. Im Gegenteil, sie werden – als Lebenserfahrung – gewürdigt. Gewürdigt als Ausgangspunkte für Weiterentwicklungen. So können bislang einengende und belastende Selbsterzählungen aufbrechen und zum Ausgangspunkt werden für ein größeres Zutrauen zu »sich in der Welt«. Dafür braucht es auch Verbündete. Denborough gibt dazu viele Anregungen.

Es hat mich beim Lesen berührt und beeindruckt, dass David Denborough seine Erfahrungen und Beispiele sehr oft aus Kontexten schöpft, die ans Eingemachte gehen. Das beginnt im persönlich-individuellen Bereich (häusliche Gewalt, Strafvollzug, Krankheit, Sterben) und setzt sich fort im Bereich von erlittener Gewalt im Kontext kriegerischer Ereignisse (Ruanda, Palästina). Doch ist das vorliegende Buch gerade kein Traumabuch. Es ist ein Dokument der Möglichkeiten, sich in schwieriger Zeit und unter schwierigen Umständen gestärkt zu erfahren. Die Kunst besteht darin, in keinem Augenblick auf billiges Umdeuten zurückzugreifen (was ein Entwerten bedeuten würde), sondern grundsätzlich in einer Haltung der Offenheit und des Respekts zu bleiben. Dies bedeutet praktisch, sowohl die Zeugenschaft für das Erlittene auszuhalten, das Erlittene zu validieren, als auch, dem Zeugnis dafür Raum zu geben, dass und wie Menschen über die ihnen aufgedrängten Grenzen hinauswachsen können – Grenzen sowohl im Sinne eines bisherigen Lebens als auch etwa durch eine militärische Lage. Es macht einen Unterschied, ob ich jemanden, der Vertreibung, Dauerbeschuss oder Folter überlebt hat, durch eben diese Qual definiere und somit das Opfern fortsetze, oder als jemanden anspreche, dessen Ideen darüber, was in solcher Situation stützend ist, für andere eine große Hilfe sein können. Das Anerkennen von Kompetenz, selbst wenn sie aus Leid gewonnen ist, ist Anerkennen von Kompetenz. Die Geschichten, die sich in diesem Buch genau darum ranken, atmen sämtlich den Geist des Unmittelbaren, des Starken im Verletzlichen und der Hoffnung. Es geht darum, wie Menschen dadurch Kraft gewinnen können, dass sie sich nicht mehr ins Bockshorn jagen lassen, sondern bei allem Grund zum Zagen Respekt vor sich und dem Miteinander wiedergewinnen.

Vorwort des Autors

Liebe Leserinnen und Leser,

das Leben und seine Bahnen sind nicht in Stein gemeißelt, sondern werden durch Geschichten geformt. Deshalb spielt es eine große Rolle, wie man die Geschichten seines Lebens versteht und sie anderen erzählt. Wenn in Geschichten nur Trostlosigkeit herrscht, kann das einen Menschen schwächen. Werden Geschichten so erzählt, dass sie einen stärken, kann das Verlustgefühle lindern und Sorgen vertreiben. Zu lernen, wie man die eigenen Geschichten auf neue Weise sehen kann, bietet die Möglichkeit, seinem Leben eine andere Ausrichtung zu geben. Dieses Buch greift auf die Erkenntnisse aus dem Bereich der narrativen Therapie zurück und soll Menschen unterstützen, die Geschichten ihres Lebens auf neue Weise zu schreiben und zu erzählen.

Auf den folgenden Seiten werde ich Sie an Geschichten aus verschiedenen Teilen der Welt teilhaben lassen – Geschichten von Einzelpersonen, Gruppen und Gemeinschaften, die die Geschichten ihres Lebens neu gestalten. Und ich werde Ihnen Fragen stellen zu den Geschichten Ihres Lebens – über die Hauptfiguren, die Handlungsverläufe, die Schlüsselszenen, sogar über die Tonspur.

Mich interessiert, weshalb Sie sich für dieses Buch entschieden haben. Vielleicht haben Sie gerade schwere Zeiten hinter sich oder sehnen sich danach, dass sich in Ihrem Leben etwas ändert; vielleicht haben Sie auch Freunde oder Angehörige, denen Sie von ganzem Herzen helfen möchten. Die Geschichten Ihres Lebens kenne ich nicht, aber ich weiß, dass sich mit den richtigen Fragen und dem richtigen Publikum die Geschichten Ihres Lebens umgestalten lassen.

Wenn das Leben eines Menschen eher Tragödie als Erfolg wird, liegt das allzu oft daran, dass andere Geschichten über ihn erzählen, die sich auf sein Leben auswirken, oder dass stärkere Mächte wie Sexismus, Gewalt, Rassismus oder Armut die Autoren der Erzähllinien seiner Identität geworden sind. In diesem Buch werden solche Lebensgeschichten überprüft und neu gestaltet.

Ich verwende viel Zeit darauf, mit Menschen in heftigen Notlagen zu sprechen, und sage oft, dass ich das Gute und das Böse der Welt zu sehen bekomme. Dabei werde ich Zeuge tiefer Verletzungen und Ungerechtigkeiten, die Menschen anderen Menschen zufügen. Und ich spreche mit Kindern, mit jungen Menschen und Erwachsenen, die ihr Leben zurückerobern und schützen, was ihnen wichtig ist. Nichts ist für mich bedeutsamer als diese Zurückerobung. Manchmal braucht es Generationen, um Erzählfäden zu verändern; ein andermal kann das in einem einzigen Gespräch passieren.

Das Buch, das Sie in Händen halten, wurde geschrieben, um Einzelpersonen, Freunde, Familien und Gemeinschaften bei der Neugestaltung und Neuerzählung ihrer Geschichten zu unterstützen. Dabei sind zwei Vorgehensweisen möglich.

Vielleicht lesen Sie das Buch nur für sich: Sie allein, diese Seiten und ein Stift, damit Sie auf die darin enthaltenen Fragen und Übungen reagieren können. Das Schöne an einem Buch ist die wunderbare Privatheit und Intimität zwischen Leser und Text. Möchten Sie diesen Seiten Geschichten anvertrauen, die Sie noch nie jemandem erzählt haben? Wenn das der Fall ist, dann ist dieser Wunsch einer der Gründe, warum dieses Buch geschrieben wurde.

Oder möchten Sie dieses Buch mit einem Freund erkunden, die Übungen gemeinsam machen und die darin gestellten Fragen miteinander beantworten? Austauschen können Sie sich per Brief, Internet, über Skype, E-Mail, Facebook oder einfach bei einem schönen Essen.

Unabhängig davon, welche Vorgehensweise Sie wählen, hoffe ich, dass dieses Buch Ihnen neue Möglichkeiten aufzeigt, wie Sie über Ihr Leben und das Leben Ihrer Freunde und Angehörigen sprechen können.

Die Idee zu diesem Buch entwickelte sich vor einigen Jahren in Gesprächen und Kooperationen mit Michael White, der zusammen mit seinem geistigen »Bruder« David Epston das Feld der narrativen Therapie¹ anlegte. Michael war ein bezaubernder Therapeut, Autor und Lehrer. Seine Ideen veränderten die Richtung meines Lebens und auch das vieler anderer Menschen. Im Rahmen von Schreibprojekten und gemeinwesenorientierten Aufgaben arbeitete ich fast 15 Jahre lang mit Michael zusammen.² Als er sein Buch »Landkarten

1 David Epston und Cheryl White waren die Ersten, die Michael White ermunterten, die »Geschichten«- oder »Narrativ«-Metapher in der Therapie zu untersuchen. Weitere Informationen zu dieser Vorgeschichte siehe Denborough (2009). Weitere Informationen zur narrativen Therapie siehe <http://dulwichcentre.com.au/articles-about-narrative-therapy/common-questions-narrative-therapy/>

2 Seit 20 Jahren arbeite ich im Bereich der narrativen Therapie und in der Gemeinwesenarbeit. Viele meiner neueren Projekte bei der Dulwich Centre Foundation haben sich in verschiedenen Teilen der Welt mit Gruppen und Gemeinwesen befasst, die schlimme Bedrängnis

der narrativen Therapie« (White, 2007/2010) fast fertig hatte, planten wir ein gemeinsames Buch, um narrative Konzepte einem allgemeinen Publikum vorzustellen. Wir hatten zwar noch nicht den Inhalt besprochen, wussten aber, dass wir hofften, es würde ein Erfolg werden.

Aus vielerlei Gründen hatte unsere gemeinsame Arbeit an diesem Buch nie Aussicht auf Erfolg. Michael White starb 2008, und im Jahr vor seinem Tod hatten wir keine enge Zusammenarbeit gepflegt. Nach seinem Tod gehörte es zu den drängendsten Anliegen, eine Sammlung von Michaels bis dahin unveröffentlichten Schriften vorzulegen. Im Jahr 2011 stellte ich gemeinsam mit Cheryl White, David Epston, Jill Freedman und dem Michael-White-Archiv am Dulwich Centre (www.dulwichcentre.com.au/michael-white-archive.html) eine editierte Sammlung unter dem Titel »Narrative Practice: Continuing the Conversations« (White, 2011) zusammen.

Erst jetzt hat sich die frühere Hoffnung erfüllt, narrative Konzepte einem allgemeinen Publikum vorzustellen. Der Mitautor dieses Buch ist zwar leider nicht, wie geplant, Michael White, aber es schließt die Zusammenarbeit mit dem Michael-White-Archiv am Dulwich Centre ein. Auf den folgenden Seiten finden Sie viele sprühende Geschichten aus Michaels Therapiegesprächen.

Einbezogen sind auch Auszüge aus Schriften, die das Dulwich Centre in den letzten 30 Jahren veröffentlicht hat.³ Es war mir eine Freude, in diese Schriften wieder eintauchen zu dürfen und mir vorzustellen, dass sie zum ersten Mal gelesen werden. Die Ideen und Geschichten in diesem Buch sind mir in den letzten zwanzig Jahren wie Freunde gewesen, und ich hoffe, Sie befinden sich auch bei Ihnen in guter Gesellschaft.

Die einzige Aufzeichnung, die Michael vor seinem Tod zu diesem Buch hinterließ, war der Entwurf eines Vorworts. Darin entfaltete Michael seine Vision für dieses Buch:

»Ziel dieses Buches ist es nicht, neue Geschichten über das Leben von Menschen zu stülpen oder Ratschläge zu erteilen. Die Leserinnen und Leser werden stattdessen eingeladen, ihr Leben aus einer anderen Perspektive zu betrachten und in oft unbeachteten Ereignissen einen Sinn zu erkennen, in oft unberücksichtigten Aktionen etwas Besonderes zu entdecken, in zuvor übersehenen Erfahrungen einen Zauber zu erleben und in Landschaften, die

erlitten hatten. In allen diesen Projekten mussten wir Konzepte der narrativen Therapie anpassen, um sie weltweit umsetzen zu können. Dieses Buch greift auf diese Erfahrungen zurück.

- 3 Die vom Dulwich Centre veröffentlichten Schriften sind mit Genehmigung zur Verwendung in diesem Buch angepasst worden.

zuvor für verödet gehalten wurden, Lösungen für Probleme und Zwangslagen zu finden [...]. Dies eröffnet den Leserinnen und Lesern die Chance zu wissen, welche nächsten Schritte sie in ihrem Leben gehen können.«

Ich hoffe, dass sich diese Vision erfüllt.

Dank

Viele Menschen haben zur Entstehung dieses Buch beigetragen. Ausdrücklich danken möchte ich Deborah Malmud bei W. W. Norton, die immer an die Idee dieses Buches glaubte und maßgebliche redaktionelle Arbeit leistete. Auch Sophie Hagen und Rachel Keith waren an der Veröffentlichung des Buches wesentlich beteiligt. Leigh Corrigan und Kate le Dan lieferten die grafische Aufbereitung. Mike Bowers fotografierte das auf S. 146 abgedruckte Bild.

Außerdem kamen unschätzbare Rückmeldungen auf frühere Entwürfe von folgenden Personen: Cheryl White, Jill Freedman, Mary Heath, David Epston, Daria Kutuzova, David Newman, Ruth Pluznick, Amy Druker, Loree Stout, Dale Andersen-Giberson, Susanna Chamberlain, Kaylene Graham, Meredith Oliver und Erica Denborough.

Mein besonderer Dank gilt Kaethe Weingarten, die dieses Manuskript im Detail begutachtete. Kaethe ist mit ihren drei Arbeitsbereichen – Krankheitsnarrative, Trauma und Zeugenschaft – nicht nur eine bedeutende Persönlichkeit im Feld der Familientherapie, sondern auch eine außerordentlich versierte Lektorin.

In diesem Buch finden Sie Geschichten aus der Arbeit von Jussey Verco, Silent Too Long, Kate, Ncazelo Ncube, den Beratern und Beraterinnen von Ibuka, Sue Mann, Carolyn Markey, Chris Dotman, Margaret Hayward, Eileen Hurley, Angel Yuen, der Alzheimer's Australia Vic Community Advisory Group, Nihaya Abu-Rayyan, Power to Our Journeys, Chris McLean, Sue Mitchell, dem ACT Mental Health Consumers Network, Carolynanha Johnson, Julie Moss und Lisa Berndt. Ohne ihre Beiträge wäre dieses Buch nicht zustande gekommen.

Ich hoffe, dass wir es mit vereinten Kräften geschafft haben, das zu erreichen, was Michael und ich uns vor einigen Jahren vorgenommen hatten.

Teil 1

1 Das Eigenleben von Geschichten

Wer man ist und wie man handelt, wird geprägt von den Geschichten, die man von sich erzählt. Die Geschichten, die andere über einen erzählen, lassen sich nicht immer ändern, aber man kann Geschichten beeinflussen, die man von sich selbst und über nahestehende Menschen erzählt. Und man kann mit einer gewissen Sorgfalt Erzähllinien oder Erzählfäden seiner Identität umarbeiten oder neu gestalten. Dies möchte ich an einer Geschichte verdeutlichen.

Stellen Sie sich einen 13-jährigen Jungen vor, der auf einem Berggipfel sitzt. Er ist zwar auf Klassenfahrt, aber dennoch allein. Alle anderen Jungen sind auf einer Wanderung, bei der sie vermutlich ein paar Nächte weg sind. Besagter Junge konnte nicht mit den anderen wandern, weil er von Kindheit an unter schwerem Asthma litt. In noch jüngerem Alter, das heißt in den ersten vier Lebensjahren, konnte er nicht wie ein »normales« Kind sprechen. Erst als er viereinhalb war, konnte man alle seine Wörter verstehen.

An diesem Punkt der Geschichte haben Sie sich vermutlich schon ein Bild von diesem 13-jährigen Jungen gemacht, wie er allein auf einem Berggipfel sitzt. Wahrscheinlich verknüpfen Sie gerade ein paar Ereignisse in seinem Leben zu einem Erzählfaden (siehe Abb. 1.1).

Genau das macht man im Leben. Man nimmt bestimmte Ereignisse und verknüpft sie miteinander zu einem Schema oder Thema. Und genau dieses Schema oder Thema des Lebens formt dann die Identität eines Menschen – wer er ist. Welches Thema haben Sie erkannt, als Sie über die drei Begebenheiten aus dem Leben des Jungen nachdachten, von denen ich Ihnen gerade erzählt habe? Ich schätze, es könnte in die Richtung »ein einsamer Junge« oder »ein irgendwie anderes Kind« gehen (siehe Abb. 1.2).

Der Grund dafür ist aber der, dass ich bestimmte Ereignisse ausgewählt und Ihnen als Erstes erzählt habe. Was würde passieren, wenn ich drei weitere Begebenheiten hinzufügte?

1. An jenem Tag, als der 13-jährige Junge auf dem Berggipfel saß, schrieb er seinen ersten Song. Er spielte Luftgitarre und sang das Lied den Bergen vor

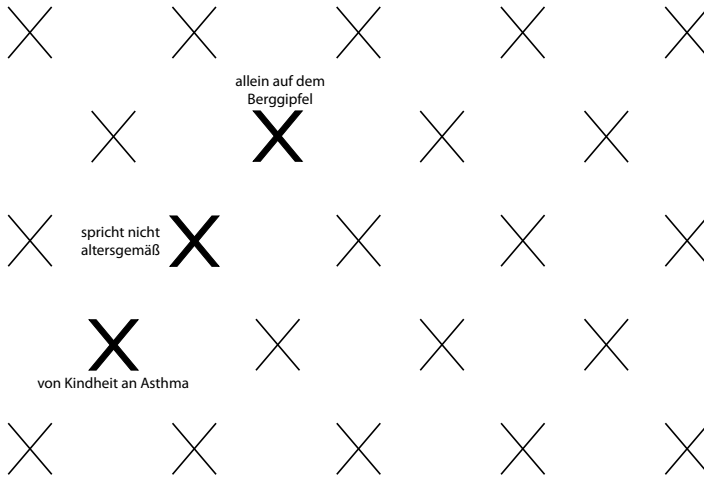


Abbildung 1.1: Lebensereignisse

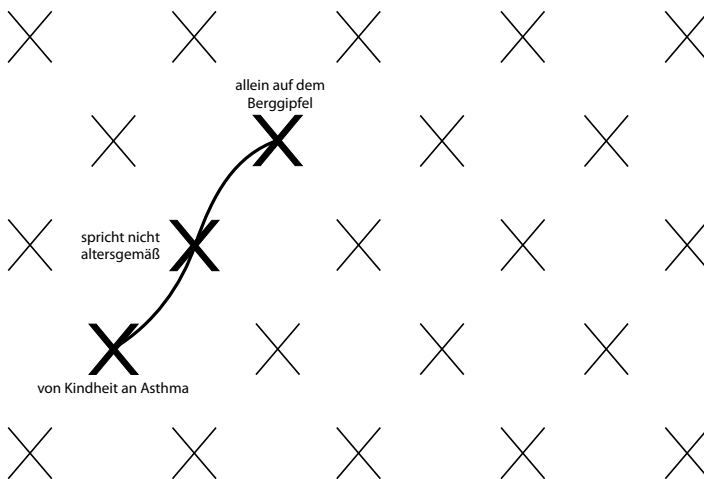


Abbildung 1.2: Begebenheiten zu einer Erzähllinie verbinden: »Einsamer Junge«

und dann seinen Freunden (Mitglieder seiner Rugbymannschaft), als sie von ihrer Wanderung zurückkehrten.

2. Als kleines Kind hatte besagter Junge oft Spaziergänge mit seinem Vater gemacht, und sobald sie auf einem Hügel waren, sang sein Vater das Lied: »Ich bin überglücklich, ich betrachte die Schöpfung, und die einzige Erklärung, die ich finden kann, ist die Liebe, die ich erlebe, seit du hier bist, genau das macht mich überglücklich!«⁴
3. Als der Junge noch klein war, hatte seine Mutter immer einen Weg gefunden, seine »eigentümliche Sprache« zu entschlüsseln und ihn zu verstehen. Der Junge hat keine Erinnerung daran, sich jemals missverstanden gefühlt zu haben.

Werden diese drei neuen Ereignisse hinzugefügt, ändert sich auch plötzlich der Erzählfaden bzw. das Schema des Lebens dieses Jungen. Die ersten Begebenheiten, von denen ich Ihnen erzählt habe, entsprechen zwar immer noch der Wahrheit, haben aber im Zusammenhang mit den anderen Ereignissen ihre Bedeutungen verändert.

Welches Thema bzw. welchen Erzählfaden würden Sie jetzt mit dem Leben dieses Jungen verbinden? Worauf es tatsächlich am meisten ankommt, ist zum einen die Erzähllinie, die er aus diesen Ereignissen selbst generiert, und zum anderen die Erzähllinie, die von den Menschen, die er kennt und deren Meinungen er schätzt, gestützt und widergespiegelt wird. Wie Sie vielleicht erraten haben, handelt es sich um Begebenheiten aus meinem eigenen Leben. Wenn ich dieser zweiten Erzähllinie, die ich überaus bevorzuge, einen Namen geben sollte, würde ich sie, glaube ich, »ein überglücklicher Songschreiber« nennen (siehe Abb. 1.3).

Ich wollte Ihnen anhand dieses Beispiels zeigen, wie das menschliche Leben von Geschichten geprägt wird. Im Leben eines Menschen gibt es viele verschiedene Ereignisse, aber nur einige davon werden zu Erzähllinien seiner Identität ausgestaltet. Welchen Erzählfaden man in seinem Leben verfolgt, entscheidet darüber, wer man ist und wie man handelt. Wenn ich geglaubt hätte, ich sei ein »einsamer Junge«, und wenn andere mich als einen »einsamen Jungen« betrachtet hätten, wäre mein Leben völlig anders verlaufen als das Leben, in dem ich mich als einen »überglücklichen Songschreiber« sah – und andere mich als einen solchen betrachteten. Der »einsame Junge« kann als »Problem-

4 »I'm on top of the world, looking down on creation, and the only explanation I can find is the love I have found ever since you've been around, that has put me right on top of the world!« (The Carpenters, 1972).

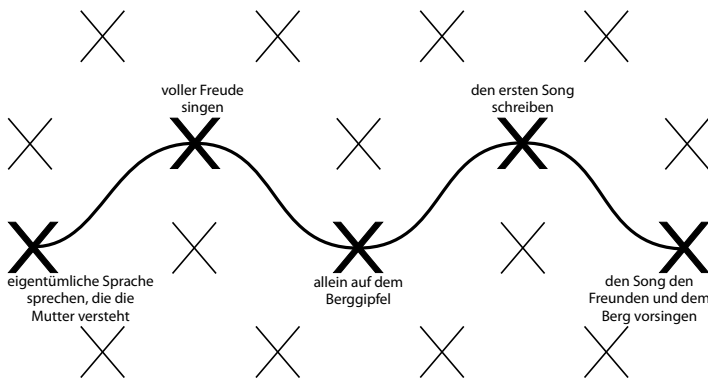


Abbildung 1.3: Andere Begebenheiten zu einem zweiten Erzählfaden verknüpfen: »Ein überglücklicher Songschreiber«

geschichte« begriffen werden, während der »überglückliche Songschreiber« als eine »bevorzugte Geschichte« gesehen werden kann.

Mit diesem Buch möchte ich Sie mit Fragen, Instrumenten und Gedanken vertraut machen, damit Sie bevorzugte Geschichten Ihres eigenen Lebens entwickeln und bevorzugte Geschichten des Lebens Ihnen nahestehender Menschen erzeugen können. In jedem Menschenleben gibt es Begebenheiten, die einen zusammenzucken lassen, die seelische Qualen mit sich bringen, die einen mit Kummer erfüllen, die Schamgefühle verursachen. Wenn solche Momente zu einer Erzähllinie verknüpft werden, kann ein Mensch wahrhaftig die Hoffnung im Leben verlieren. Doch in jedem Menschenleben gibt es auch Ereignisse oder kurze Momente der Schönheit, der Liebenswürdigkeit, der Erholung, der kleinen Fluchten oder des Widerstands. Wenn solche Begebenheiten miteinander verflochten werden, damit sie eine Geschichte über jemanden erzählen, gestaltet sich das Leben leichter. In diesem Buch geht es darum, im Leben von Menschen Erzähllinien zu entwerfen, die sie respektieren und mit denen sie leben können.

Ich möchte Ihnen nun zeigen, wie sich dieses Vorgehen auf Vanessas Leben anwenden lässt.⁵

⁵ Vanessa ist eine Kunstfigur, die Geschichten mehrerer Personen in sich vereint.



Fallbeispiel Vanessa: Die Überschrift ändern

Vanessas Leben ist in letzter Zeit schwierig geworden, zumal sie während der Immobilienkrise vor zwei Jahren ihre Wohnung aufgeben musste. Heute hat sie manchmal, vor allem dann, wenn sie kaum die Miete für ihre derzeitige Unterkunft aufbringen kann, die Worte ihres früheren Ehemannes in den Ohren: »Du bist zu nichts zu gebrauchen!« Sobald Vanessa von diesem Satz heimgesucht wird, kommt ihr sofort alles in den Sinn, was sie in ihrem Leben falsch gemacht hat, und sie denkt an all die Menschen, die sie enttäuscht hat. Wenn die Worte ihres früheren Mannes in ihrem Gedächtnis nachhallen, hat sie das Gefühl, als würde sie innerlich zusammenschrumpfen.

In diesen Momenten ist es, als ob der Satz »Du bist zu nichts zu gebrauchen!« zur Überschrift von Vanessas Lebensgeschichte würde. Dann sieht sie die Worte vor sich, als ob sie in großen, fetten Buchstaben geschrieben und für jedermann sichtbar wären. Wenn andere diese Überschrift einmal gelesen hätten, so Vanessa, werde diese alles prägen, was die Menschen über sie dächten.

Doch diese Überschrift ist nicht »die Wahrheit« über Vanessas Leben; sie ist nur eine einzelne Geschichte. Sie ist eine Geschichte, die ihr verletzender früherer Ehemann erzählt und die durch derzeit wirtschaftlich schwere Zeiten untermauert wird. Es gibt noch viele andere Erzählfäden in Vanessas Leben, und ihre Schwester, Salome, weiß das nur zu gut.

Salome bezeichnet Vanessa oft als »die netteste Person, die ich kenne«. Diese Einschätzung stammt aus der Zeit, als die beiden zusammen in der High School waren. Vanessa, obwohl zwei Jahre älter als ihre Schwester, kümmerte sich immerzu um Salome: Sie schaute in jeder Mittagspause nach ihr, munterte sie auf, stellte sie anderen Mitschülern vor und wies diejenigen zurecht, die Salome das Leben schwer machten, weil sie nicht so gehen und sprechen konnte wie die anderen.

Als Vanessa sich kürzlich immer wieder von der Geschichte »Du bist zu nichts zu gebrauchen!« beherrscht fühlte, rief sie ihre Schwester an. Unter gemeinsamem Gelächter gaben sie der Geschichte eine andere Überschrift.

Das Recht, Geschichten zu erzählen

Die Geschichten, die man von sich erzählt, entstehen nicht in einem luftleeren Raum. Allzu oft sind die Geschichten über sich selbst, die man für wahr hält, von anderen geschrieben worden. Menschen beispielsweise, die als Kinder missbraucht wurden, behalten in ihrem Selbstbild, das sie dauerhaft in sich tragen,

oftmals den Blickwinkel des Täters bei. Ebenso tragen Sexismus und Rassismus dazu bei, dass Frauen und Farbige negative Erzähllinien von sich entwickeln. Allzu oft werden die Geschichten aus dem Leben von Menschen durch die Brille des Täters, der Rassisten, Sexisten oder Homophoben erzählt.

In diesem Zusammenhang kann es bedeutsam sein, dass Sie über Ihr Recht, Geschichten zu erzählen, nachdenken.⁶ Das Recht, Geschichten zu erzählen, ist zwar weniger bekannt als andere Rechtsansprüche, aber es ist wichtig. In einem ersten Schritt, in dem Sie die Geschichten Ihrer Identität neu schreiben, ist es vielleicht notwendig, dass Sie das Recht, Geschichten zu erzählen, für Ihren gesamten Lebensverlauf zurückfordern.

Als ich vor einiger Zeit mit Menschenrechtsorganisationen zusammenarbeitete, entwarf ich die von mir so bezeichnete und aus sieben zentralen Artikeln bestehende »Charta des Rechts, Geschichten zu erzählen« (ich gebrauche den Begriff *Artikel*, weil dieser auch in der Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte verwendet wird):

- *Artikel 1.* Jeder Mensch hat das Recht, seine Erfahrungen und Probleme mit eigenen Worten und Begriffen zu beschreiben.
- *Artikel 2.* Jeder Mensch hat das Recht, dass sein Leben im Kontext seiner Erfahrungen sowie im Kontext seiner Beziehungen zu anderen Menschen verstanden wird.
- *Artikel 3.* Jeder Mensch hat das Recht, ihm wichtige Personen zur Mitwirkung an dem Prozess einzuladen, in dem er sein Leben von den Auswirkungen qualvoller Erlebnisse zurückfordert.
- *Artikel 4.* Jeder Mensch hat das Recht, von Problemen frei zu sein, die durch Traumatisierung und Ungerechtigkeit so in seinem tiefsten Innern verankert sind, als ob sie ein individuelles Defizit darstellten. Die Person ist nicht das Problem; das Problem ist das Problem (siehe Kap. 2).
- *Artikel 5.* Jeder Mensch hat das Recht, dass seine Reaktionen auf schwere Zeiten respektiert werden. Niemand nimmt Notlagen passiv in Empfang. Menschen zeigen immer Reaktionen. Menschen lehnen sich immer gegen Ungerechtigkeit auf.
- *Artikel 6.* Jeder Mensch hat das Recht, dass seine Überlebensfähigkeiten und -kenntnisse respektiert, gewürdigt und anerkannt werden.
- *Artikel 7.* Jeder Mensch hat das Recht, zu wissen und zu erfahren, dass seine in schweren Zeiten gemachten Erfahrungen einen Beitrag zum Leben anderer Menschen in ähnlichen Situationen leisten können.

⁶ David Epston und Stephen Madigan haben das Konzept des Rechts, Geschichten zu erzählen, eingeführt, das ich zu der Charta erweitert habe, wie sie in diesem Kapitel erscheint.

Wie alle anderen Arten von Recht muss auch das Recht, Geschichten zu erzählen, verteidigt und manchmal eingefordert werden. In dem Prozess, den Erzählfaden seines Lebens zu korrigieren, muss manchmal das Recht, Geschichten zu erzählen, eingefordert und verteidigt werden, wenn es verletzt worden ist. Beispielsweise wird Vanessa, um die Überschrift für ihr Leben »Du bist zu nichts zu gebrauchen!« in die Überschrift »Die netteste Person, die ich kenne« zu verwandeln, ihr Recht einfordern müssen, ihre Erfahrungen und Probleme mit eigenen Worten und Begriffen zu beschreiben (Art. 1). Und sie wird ihr Recht einfordern müssen, dass ihr Leben im Kontext ihrer Erfahrungen, das heißt Flucht aus einer verletzenden Beziehung und Bewältigung des derzeitigen finanziellen Engpasses (Art. 2), verstanden wird.

Überlegen Sie einen Augenblick, ob Sie sich schon einmal für andere Menschen und ihr Recht, Geschichten zu erzählen, eingesetzt haben. Haben Sie schon einmal erlebt, wie jemand über eine andere Person oder eine Gruppe anderer Menschen geredet hat und Sie dachten: »Das ist nicht in Ordnung, dass für oder über diese Person gesprochen wird. Die Person sollte imstande sein, für sich selbst zu sprechen.« Haben Sie schon einmal etwas gesagt oder getan, was es einem anderen Menschen ermöglicht hat, für sich zu sprechen, statt dass für ihn gesprochen wird?

Und haben Sie schon einmal versucht, Ihr eigenes Recht, Geschichten aus Ihrem Leben zu erzählen, einzufordern? Haben andere zu beschreiben versucht, was in Ihrem Leben nicht stimmt, oder Lösungen anbieten wollen, die in deren Leben, aber nicht in dem Ihrigen, funktionieren könnten? Und haben Sie sich auf die eine oder andere Art dagegen gewehrt, auch wenn es nur ein stiller Protest war?

Ein sicherer Ort als Ausgangspunkt: Das Konzept des Lebensbaums

Es ist nicht nur wichtig, dass man im Hinblick auf sich und andere über das Recht, Geschichten zu erzählen, nachdenkt, es verteidigt und einfordert, sondern dass man auch überlegt, wann und wem man Geschichten aus seinem Leben erzählt.

Das nächste Kapitel befasst sich damit, wie über die Probleme, Schwierigkeiten oder Notlagen des Lebens gesprochen wird. Doch bevor wir über solche Notlagen sprechen, kann es bedeutsam sein, in Bezug auf das eigene Leben eine so genannte Position am »Flussufer« zu entwickeln.⁷ Wenn das Leben eines

7 Caleb Wakhungu aus dem Mt. Elgon Self-Help Community Project (www.mt-elgonproject.org) hat während eines von Michael White abgehaltenen Workshops die Metapher der »Position am Flussufer« kreiert.

Menschen in Aufruhr ist, ist es mit einem reißenden Fluss vergleichbar: schnell fließend und voller Risiken und Gefahren. Wenn man sich mitten im Strudel befindet, ist das vielleicht nicht der Zeitpunkt, um über Risiken oder Gefahren zu reden. Stattdessen müssen vielleicht alle verfügbaren Kräfte in das unmittelbare Überleben investiert werden. Man muss sich aus dem Wildwasser befreien und an das Flussufer gelangen, von wo aus dann das Leben betrachtet werden kann.

Ein Instrument, um sich eine solche Position am Flussufer anzueignen, ist das Anfertigen des sogenannten »Lebensbaums«. Diese Art, das eigene Leben zu betrachten, stammt aus Simbabwe im südlichen Afrika. Ncazelo Ncube, Psychologin aus Simbabwe, und ich arbeiteten zusammen an einem Konzept, wie Menschen zu helfen ist, die unter vielen mit HIV/AIDS verbundenen Verlusten litten.⁸ Das Lebensbaum-Konzept wird inzwischen in vielerlei Kontexten weltweit angewendet. Bevor wir uns dem nächsten Kapitel zuwenden, möchte ich Sie einladen, Ihren eigenen Lebensbaum zu entwerfen. Dieses Verfahren können Sie für sich allein nutzen oder zusammen mit anderen Personen anwenden. Wenn Sie jemanden kennen, der ebenfalls Interesse daran hat, die Geschichten seines Lebens neu zu erzählen oder neu zu schreiben, können Sie diesen Prozess gemeinsam gestalten.

Im ersten Schritt zeichnet man einen Baum. Dabei kommt es nicht auf die Art des Baums an, sondern darauf, dass man damit etwas Positives assoziiert. Denken Sie einen Augenblick an Bäume, die in Ihrem Leben mit guten Erinnerungen verbunden sind, und dann zeichnen Sie einen solchen Baum. Wenn Sie nicht gut zeichnen können (wie das bei mir der Fall ist!), können Sie die in Abbildung 1.4 bereitgestellte Schablone verwenden. Wenn Sie sich für die Schablone entscheiden, sollten Sie sich diese auf irgendeine Weise aneignen, indem Sie beispielsweise dem Baum eine Farbe geben, die Sie mit einem bestimmten Baum in Ihrem Gedächtnis verbinden. Wichtig ist, dass der gezeichnete Baum Wurzeln, Erde, einen Stamm, Zweige, Blätter, Früchte und Samen hat. Sie können weitere Details hinzufügen, aber unabdingbar sind die erwähnten Komponenten, weil sie auf bestimmte Aspekte Ihres Lebens verweisen.

8 Der narrative Ansatz des Lebensbaums wurde von Ncazelo Ncube und David Denborough im Rahmen der Zusammenarbeit zwischen der Regional Psychosocial Support Initiative (REPSSI) und der Dulwich Centre Foundation entwickelt. Das Team, das nach Simbabwe reiste, wo der Ansatz des Lebensbaums entwickelt worden war, bestand aus Michael White, Cheryl White, Shona Russell und David Denborough. Weitere Informationen zum Lebensbaum-Konzept siehe <http://dulwichcentre.com.au/product/the-tree-of-life-project-ncazelo-ncube/>