

Die Kraft des Storytellings

Jeffrey Kottler

Der Autor beschreibt, wie Storytelling helfen kann, in Leid, Elend und traumatischen Erfahrungen Sinn zu finden, und wie es Selbstheilung und Resilienz fördert.

Welche Geschichte hat Ihr Leben verändert? Denken Sie vielleicht an eine Geschichte von besonderer Kraft, die Sie gehört oder gesehen haben und die eine so starke Wirkung auf Ihr Leben hatte, dass sie in Ihnen heute noch nachhallt. Denken Sie an eine Figur aus einer Geschichte, die einen solch vertrauten Platz in Ihrem Leben einnimmt, dass sie oder er sich für Sie so echt anfühlt wie jemand, den Sie persönlich kennen. Oder denken Sie an eine Geschichte, die Sie über sich selbst erzählen und die eine heilige und kostbare Eigenschaft in sich trägt, die Sie mehr als alles andere schätzen. Und das Wichtigste: Erinnern Sie sich daran, wie Sie einmal vor einer schwierigen Herausforderung standen, eine Enttäuschung oder Krise erlebten und es dann geschafft haben, sich davon zu erholen und stärker daraus hervorzugehen: Welche Geschichten erzählen Sie sich (und anderen) über diese Erfahrung, in der Sie die Helden- und nicht die Opferrolle innehaben?

Wenn wir lernen, der Welt einen Sinn abzugewinnen und uns auf die Herausforderungen des Lebens vorzubereiten, dann tun wir dies durch das Hören und Erzählen von Geschichten. Schon ab etwa 18 Monaten beschreiben Kleinkinder ihre Erlebnisse durch Wiederholung und nonverbale Gesten. Eltern und Lehrkräfte lesen den Kindern Geschichten vor, die die kulturellen und

moralischen Lektionen transportieren, die wir als zentral erachten. Und die meisten Gespräche zwischen Kindern und ihren Eltern (und anderen Erwachsenen) beinhalten auch das Erzählen einer Geschichte.

Wenn wir älter werden, enthalten zwei Drittel aller unserer Gespräche auch Geschichten über andere und uns selbst. Klatsch ist, trotz seines heutzutage schlechten Rufs, ursprünglich ein Mittel zur Weitergabe von Informationen über diejenigen von uns gewesen, die unzuverlässig sind, die sich befremdlich oder unangemessen verhalten oder die nicht ihren Teil der gemeinsamen Last tragen (Beersma & van Kleef, 2012). Geschichtenerzählen ist somit die primäre Form, in der wir mit anderen kommunizieren, unseren Erfahrungen Sinn geben und die bedeutsamsten Erinnerungen festhalten (Bucay, 2013; Gottschall, 2012; Kottler, 2015). Man hat festgestellt, dass Geschichten sich deutlich besser einprägen als bloße Faktendarstellungen. Wenn es darum geht, andere zu beeinflussen und zu überzeugen, tun wir dies am wirkungsvollsten nicht mit Argumenten oder rationaler Logik, sondern eher mit erzählten Beispielen. Das Gehirn verwandelt automatisch fast jede Erfahrung in eine Geschichte, seien es Fantasien, Träume oder Lebensereignisse von großer Tragweite. Dank der



Abb. 1: Wir lernen, den Sinn der Welt durch das Hören und Erzählen von Geschichten zu verstehen. Hier: Storytelling Club Taiwan

Spiegelneuronen im Gehirn können wir sogar stellvertretende Erfahrungen machen, zum Beispiel von Abenteuern, Gefahren, Bedrohungen und Katastrophen (Hess, 2012; Rifkin, 2009). Wir können an ferne Orte reisen, uns mit Ängsten auseinandersetzen, Heiterkeit und starke emotionale Erregung spüren – und das alles, ohne auch nur aus dem Sessel aufzustehen. Fernsehen, Kinofilme, Theaterstücke, Romane, Musiktex te, Märchen, Video- und Onlinespiele und Unterhaltungen geben uns die Möglichkeit, Geschehnisse so zu erleben, als seien wir an ihnen wirklich beteiligt – und was unser Gehirn betrifft, sind sie für uns tatsächlich so real und authentisch wie alle anderen Erlebnisse. Vielleicht spüren wir auch deshalb eine so starke emotionale Verbindung zu fiktiven Figuren, Prominenten oder Sportgrößen. Wir empfinden sie als vertraute Freunde und Freundinnen, weil unser Gehirn nicht zwischen ihnen und unseren echten Familienmitgliedern und FreundInnen unterscheidet.

STORYTELLING ALS MEDIUM DER SINNPRODUKTION

Indem wir belastende Ereignisse in Form von Geschichten erneut verarbeiten, verstehen wir erstmals, was uns passiert ist, und außerdem auch die Bedeutung dessen, was passiert ist. Geschichten an sich reichen jedoch nicht aus – unabhängig davon, wie sie das Geschehen abbilden –, wenn sie nicht zugleich mit ausreichenden Coping-Fähigkeiten und einer optimistischeren Perspektive verbunden sind. Man betrachte etwa den Unterschied zwischen jemandem, der darauf beharrt, ein Opfer von von ihm/ihr nicht beeinflussbaren Umständen zu sein (Schicksal, Glück, schlechte Gene, Wirtschaftslage, Natur, das Verhalten anderer Menschen), und andererseits jemandem, der aufrichtig glaubt, er/sie sei ein resilienter Überlebender schwieriger und herausfordernder Situationen, der auf seine/ihre Fähigkeit vertraut, mit Schwierigkeiten umzugehen, und auf die Zukunft hofft. Zwar kann eine pessimistische Einstellung Enttäuschungen verhindern, sie schadet jedoch genauso der Fähigkeit, Geschichten mit einer stärkeren Resilienzkomponente zu konstruieren, in denen Mut und das erfolgreiche Bewältigen von Schwierigkeiten – Recovery – vorkommen (Calhoun & Tedeschi, 2014). Ein Großteil der Traumaforschung belegt die Hypothese, dass Stress und negative Symptome mit dem potenziellen Wachstum, das beide begleitet, koexistieren können. Deshalb scheint das Therapieziel weniger darin zu liegen, ein »Heilmittel« zu entwickeln, als vielmehr darin, eine Möglichkeit des Umgangs mit auftretenden Problemen zu finden. Menschen zeigen nach traumatischen Ereignissen hauptsächlich 3 Reaktionsweisen (Joseph, 2011): Sie können zum einen durch das Erlebte durchaus geschwächt und traumatisiert werden. Rund ein Drittel der Trauma-Überlebenden wiederum lebt mit minimalen

andauernden Symptomen einfach weiter. Am überraschendsten ist jedoch die Erkenntnis, dass ein weiteres Drittel über ein außerordentliches persönliches Wachstum infolge des Erlittenen berichtet.

Was unterscheidet diejenigen, die mit anhaltenden Schwierigkeiten kämpfen, von denen, die aus der Erfahrung lernen und an ihr wachsen können? Es sind die Geschichten, die sie selbst über das Geschehene erzählen. Auch die Tatsache an sich, dass sie Gelegenheit hatten, ihre Geschichte mit anderen zu teilen, ist hilfreich, besonders wenn die ZuhörerInnen ihnen helfen, ihr Leiden einzuordnen und in der Erfahrung Sinn zu finden.

Storytelling bei der Verarbeitung von Traumata

Wir wissen, dass eine signifikante Anzahl von PatientInnen, die Hilfe suchen, unter den anhaltenden Wirkungen eines Traumas leiden, egal ob infolge von Katastrophen, Trauer und Verlust, Krankheit, Misshandlung, Vernachlässigung, Gewaltverbrechen, Kriegserfahrungen oder dem Miterleben eines verstörenden Ereignisses. Wir wissen auch, dass die Wahrscheinlichkeit, mit der sich jemand von einer solchen erlebten bedrohlichen Erfahrung erholt, unmittelbar damit zusammenhängt, wie er/sie die Erfahrung in Form eines Narrativs verarbeitet, das die Bedeutung des Geschehenen erklärt und ihm Sinn verleiht. Anders ausgedrückt schafft nicht nur das traumatische Ereignis selbst die nachwirkenden Probleme, wie verheerend auch immer diese sein mögen, sondern auch die relativ unartikulierte und begrenzte Codierung der Erfahrung als eine wiedererlebbare und weitererzählbare Geschichte. Denn es gehört eben auch zu den Folgen eines Traumas, dass es die Fähigkeit beeinträchtigt, das Geschehene anders zu verarbeiten als in Form unzusammenhängender Bruchstücke, die sowohl verwirrend als auch

beängstigend sein können (Neimeyer, 2012; Sewell, 1996; van der Kolk, 2014). Die Trauma-Erfahrung spielt sich auf mehreren Ebenen und in mehreren Dimensionen ab. Sie umfasst sowohl neurobiologische Prozesse und eine intensive emotionale Überflutung als auch die Schwierigkeit, das Geschehene als sinnvoll und so zu erleben, dass es sich in die Selbstidentität einbauen lässt. Oft bleibt ein andauerndes Gefühl der Unvollständigkeit, Verwirrung, Unsicherheit und Furcht infolge der Unfähigkeit, das Geschehene sinnvoll zu begreifen und nach vorne zu schauen. Nicht selten fällt es denjenigen, die unter den andauernden Wirkungen einer Misshandlung oder eines Traumas leiden, auch noch schwer, das Geschehene zu beschreiben. Die Erinnerungen sind nebelhaft. Die Erzählung hat chaotische Merkmale – durch Pausen geprägte Anfänge und Enden, abrupte Sprünge in der Chronologie und eine auffallend fehlende Kohärenz. Die ZuhörerInnen haben es schwer zu folgen; darin spiegelt sich jedoch lediglich die eigene Erfahrung des Klienten wider. Persönliche Erzählungen können genauso zu psychischer Krankheit und zur negativen Verarbeitung des Traumas beitragen, wie sie auf der anderen Seite zu Heilung und Wachstum führen können (Adler, 2012). Menschen mit Schwierigkeiten im Leben stecken häufig in einer Geschichte fest, die durch traumatische Umstände ausgelöst und anschließend durch den Sinn (oder fehlenden Sinn) verschlimmert wurde, der dem Ereignis nachträglich verliehen wurde. Oftmals können solche Geschichten Menschen blockieren oder sie in einem Narrativ von Scheitern, Scham, Schuld, Angst, Verwirrung oder Tragik binden, in dem sie in hohem Maße hilflose Opfer sind. Storytelling als Methode wird von HelferInnen und HeilerInnen aller theoretischen Schulen häufig eingesetzt, um Menschen zu helfen, ihre persönlichen Leidenserfahrungen so zu benennen und sich anzueignen, dass das Leiden oder Trauma größeren Sinn erhält, und um

ihnen das Gefühl zu vermitteln, dass sie mit ihrer Anstrengung nicht allein sind. Es gehört bis heute zu den gängigsten Motiven in den Geschichten der Welt, dass ergreifende Beispiele für Traumata und emotionales Leiden vorgestellt und dabei oft heroische Anstrengungen gezeigt werden, in denen Mut, Resilienz und Recovery zum Ausdruck kommen. Einige der klassischen Werke der zeitgenössischen westlichen Literatur beispielsweise zeigen Menschen, die schrecklichen Misshandlungen ausgesetzt waren und es später irgendwie (jedoch nicht immer) geschafft haben, ein erfolgreiches Leben zu führen. Es gibt eine lange und bedeutende Reihe von Menschen, die außergewöhnliche Schwierigkeiten durchlebt und sich dann entschlossen haben, anderen ihre Geschichte zu erzählen, um ihre Selbstheilung zu fördern, und das Erlittene mitzuteilen, damit sie in diesen Erfahrungen Sinn finden können. Zweifellos ist das Anschauen oder Lesen der Erzählungen anderer über ihre traumatischen Erlebnisse eine Möglichkeit, die Recovery zu unterstützen, doch ist es weitaus wirkungsvoller, wenn man den Überlebenden eines Traumas hilft, ihre Geschichten so zu erzählen, dass sie damit ihre Stimme gegen künftige Ungerechtigkeit und Misshandlung erheben können. In gewisser Hinsicht können Leiden, Trauma und Elend als Katalysator wirken, der die Motivation für künftiges konstruktives Handeln erzeugt – zumindest dann, wenn die Erfahrungen irgendwie sinnvoll verarbeitet werden (Kottler, 2015).

GESCHICHTEN ERZÄHLEN, UM DAS LEIDEN ZU LÖSEN

Zu den andauernden Wirkungen eines Traumas gehört, dass die Betroffenen oft ein unablässiges Bedürfnis haben, die Geschichte des damit verbundenen Ereignisses mitsamt dessen Bedeutung zu erzählen. Dies kann in einer privaten Unterhaltung im Freundes- oder Familienkreis geschehen, als Niederschrift

im privaten Tagebuch oder bei einem öffentlichen Auftritt vor größerem Publikum. Gerade dieses Erzählen der Geschichte bietet letztlich die besten Gelegenheiten zur Heilung. Eine Reihe von Studien hat die günstigen Effekte eindeutig aufgezeigt, die dann eintreten, wenn leidenden Menschen geholfen wird, ihre Geschichte zu erzählen. Wie wir gesehen haben, geben solche narrativen Darstellungen Menschen nicht nur Hilfestellung beim Umdeuten (Reframing) ihrer Erfahrungen – von der Tragödie in den Triumph, von der Opferrolle in die des heldenhaften Überlebenden, von der Hilflosigkeit in die Resilienz und Selbsthilfekraft (Greenberg, 2008). Ein Beispiel: Ein Arzt (Lawlis, 2007) beschreibt, wie er mit Geschichten Kinder tröstet, die eine schlimme oder unheilbare Krankheit erleben. Er wollte eine Lumbalpunktion bei einem 6-jährigen, an Leukämie erkrankten Jungen durchführen. Dabei richtete sich die Angst des Jungen mehr darauf, dass er schon wieder eine Nadel in die Wirbelsäule eingeführt bekommen sollte. Der Arzt fragte den kleinen Jungen, ob er eine Geschichte hören wolle. Als der Junge nickte, begann er: »Es war einmal ...« Der Junge lauschte gebannt der – spontan ausgedachten – Erzählung. Sie handelte von einer Krankheit, die ein ganzes Dorf befallen hatte. Dort gab es einen Helden, der sich ihr mutig entgegenstellte, jedoch am Ende selbst an ihr erkrankte. Weil er aber lernte, mit dem Schmerz umzugehen, konnte er sich mit einem Zauberspruch selbst heilen. Lawlis berichtet weiter, dass der Junge, sobald die Geschichte geendet hatte, zu seiner Mutter ging, um sie zu beruhigen: »Alles okay«, sagte er. Dann unterzog er sich voller Stolz dem Eingriff und zeigte nur minimalen Widerstand. Viele belastende Ereignisse, insbesondere solche, die mit schweren Traumata, Schmerzen und extremer emotionaler Erregung einhergehen, werden oft im Kurzzeitgedächtnis gespeichert, d. h. fälschlich unter kurzzeitigem Zugriff eingeordnet. Sie

umfassen allerdings unterschiedliche chaotische Bruchstücke, verstörende Bilder und ungeordnete Muster, die zu unkontrollierten Reinszenierungen des Erlebten (Reenactments) führen. Es ist, als ob solche Personen dazu verurteilt seien, ihre Erinnerungen immer wieder neu zu durchleben – bis zu dem Zeitpunkt, an dem diese irgendwie integriert und vollständiger verarbeitet werden können (van der Kolk, 1994; 2014). Das Geschichtenerzählen, ob im therapeutischen oder informellen Kontext, erleichtert dieses erste Annehmen eines traumatischen Ereignisses als eine vergangene Realität. Es muss jedoch die Möglichkeit vorhanden sein, der Geschichte einen neuen Handlungsfaden zu geben, in dem die erzählerischen Motive von Wachstum, Mut, Flexibilität und Resilienz im Vordergrund stehen, anstelle der früheren Motive, in denen eine anhaltende und fest verwurzelte Selbstwahrnehmung der Hilf- und Hoffnungslosigkeit dominierte. Heilung und Recovery können aber nicht nur stattfinden, wenn die eigene Geschichte erzählt wird, sondern auch – wie oben beschrieben – im Rahmen eines stellvertretenden Erlebens. Hierin liegt eine der ungewöhnlichsten Facetten dieses Phänomens: dass Menschen im Privaten, still, unbewusst, durch glücklichen Zufall, bedeutende Veränderungen in ihrem Leben deshalb erfahren, weil sie die Geschichte eines anderen gehört oder gesehen haben.

POSITIVER NUTZEN DES EMOTIONALEN STORYTELLINGS

Letztendlich besteht das Ziel eines heilenden Geschichtenerzählens darin, Sinn in dem zu finden (oder auch dem Sinn zu verleihen), was geschehen ist – obwohl dieses Geschehen sich zufällig, willkürlich und scheinbar schicksalhaft ergeben hat. Dabei werden häufig frühere, selbstschädigende Überzeugungen infrage gestellt: dass die Welt voller verborgener Übel und gefährlich ist, dass alle Menschen böse und be-

drohlich sind und dass das Geschehene Gottes Wille war und als solcher akzeptiert werden muss. Vor allem aber führt die Umarbeitung des Haupt-Handlungsfadens der Geschichte dazu, sich von Vorstellungen zu verabschieden wie jene, dass die traumatischen Ereignisse zwangsläufig das eigene Selbst definieren, und rückt in den Vordergrund, dass man nicht selbst schuld ist und dass die Erlebnisse nicht das absolut Schlimmste darstellen, was einem je passieren kann, unabhängig davon, wie schwierig oder herausfordernd sie sich damals angefühlt haben. Dies alles steht im Einklang mit einem Großteil der zentralen Konstrukte der kognitiven Verhaltenstherapie und der Gesprächstherapie, die in der Regel darauf abzielen, nicht hilfreiche Überzeugungen und Annahmen der Betroffenen infrage zu stellen. Wenn die Gelegenheit sich bietet oder hergestellt wird, hilft das Erzählen der eigenen Geschichte einem Menschen oft, von anderen besser verstanden zu werden oder – wahrscheinlich noch wichtiger – sich besser verstanden zu fühlen. Das Nacherzählen von Ereignissen in relativ zusammenhängender Form und im Kontext einer sicherheit gebenden Beziehung trägt dazu bei, für den erzählenden Menschen stärkere Unterstützung und engere Bindungen aufzubauen. Dies trifft besonders dann zu, wenn die mit den traumatischen Ereignissen verbundenen Emotionen aus einer »idealen Distanz« wiedergegeben werden, d. h. wenn das Erzählen mit jenem Quäntchen Selbstkontrolle erfolgt, das noch einen leichten bis mittleren Emotionsausdruck erlaubt, ohne dass es eine Retraumatisierung auslöst. Denn es ist der Unterschied zu beachten zwischen der Katharsis von Gefühlen in einem akzeptierenden Umfeld und dem Erleben eines Zusammenbruchs und folgenden Schamempfindens (Scheff, 1979). In der Theorie und allgemeinen Praxis hat sich das emotionale oder kathartische Storytelling als nützlich und konstruktiv erwiesen. Letztlich hängen seine Ef-

ekte jedoch weitgehend davon ab, wie das Narrativ strukturiert ist. Dies gilt unabhängig davon, ob die Geschichten in Form visueller Medien (Sandler, 2018), schriftlich (Cleland, 2018), digital (Lambert, 2018) oder sogar als Daten dargeboten werden (Knaflig, 2015). Wie bei fast allem, mit dem wir Menschen emotional berühren, beeinflussen oder bewegen, kommt es auch hier darauf an, dass die LeserInnen, ZuhörerInnen oder ZuschauerInnen in der Lage sind, in das Narrativ so hineinzugehen, als sei es ihre eigene, authentische Erfahrung (die es natürlich ist). Besonders jedoch gilt dies für Alltagsgespräche und persönliche Interaktionen. Im modernen Alltag, der durch viele Ablenkungen, Zerstreuungen, durch Multitasking und technische Einflüsse geprägt ist, bekommen Menschen selten die Gelegenheit, ohne Unterbrechung die Geschichten ihres Lebens zu erzählen. Sie haben das Bedürfnis, über die Geschichten zu sprechen, die in ihren Träumen und Fantasien vorkommen, die sie aus der Vergangenheit heimsuchen und von diesen Menschen als speziell, beschämend, sinnhaft oder bruchstückhaft empfunden werden. Wir sind die, als die wir uns erinnern. Und wir müssen klären, wer wir werden möchten.¹

ANMERKUNG

¹ Dieser Aufsatz ist eine überarbeitete Fassung von Kottler, Jeffrey (2015). *Stories we've heard, stories we've told: Life-changing narratives in therapy and everyday life*. New York: Oxford University Press.

LITERATUR

Adler, Jonathan (2012). *Living into the story: Agency and coherence in a longitudinal study of narrative identity development and mental health over the course of therapy*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102, 367-389.

Beersma, Bianca & van Kleef, Gerben (2012). *Why people gossip: An empirical analysis of social motives, antecedents, and consequences*. *Journal of Applied Social Psychology*, 42(11), 2640-2670.

Bucay, Jorge (2013). *Let me tell you a story: Tales along the road to happiness*. New York: Europa.

Calhoun, Lawrence & Tedeschi, Richard (2014). *Facilitating posttraumatic growth: A clinician's guide*. New York: Routledge.

Cleland, Jane (2018). *Mastering plot twists*. Cincinnati: Writers Digest Books.

Gottschall, Jonathan (2012). *The storytelling animal: How stories make us human*. New York: Houghton Mifflin.

Greenberg, Melanie (2008). *Emotional storytelling after stressful experiences*. In Shane Lopez (Hrsg.), *Positive Psychology: Exploring the best in people* (Vol. 3) (S. 145-169). Westport: Praeger.

Hess, Mary (2012). *Mirror neurons, the development of empathy and digital storytelling*. *Religious Education*, 107(4), 401-414.

Joseph, Stephen (2011). *What doesn't kill us: The new psychology of posttraumatic growth*. New York: Basic Books.

Knaflig, Cole (2015). *Storytelling with data*. New York: Wiley.

Kottler, Jeffrey (2014). *Change: What really leads to personal transformations*. New York: Oxford University Press.

Kottler, Jeffrey (2015). *Stories we've heard, stories we've told: life-changing narratives in therapy and everyday life*. New York: Oxford University Press.

Lambert, Joe (2018). *Digital storytelling*. New York: Routledge.

Lawlis, Frank (2007). *Story as a personal myth*. In Stanley Krippner, Michael Bova & Lesley Gray (Hrsg.), *Healing Stories: The use of narrative in counseling psychotherapy* (S. 177-191). Charlottesville: Puente.

Neimeyer, Robert (Hrsg.) (2012). *Techniques of grief therapy: Creative practices for counseling the bereaved*. New York: Routledge.

Rifkin, Jeremy (2009). *The empathic civilization: The race to consciousness in a world of crisis*. New York: Jeremy Tarcher.

Sandler, Morgan (2018). *Visual storytelling*. Studio City: Michael Wiese Productions.

Scheff, Thomas (1979). *Catharsis in healing, ritual, and drama*. Berkeley: University of California Press.

Sewell, Kenneth (1996). *Constructional risk factors for a posttraumatic stress response after a mass murder*. *Journal of Constructivist Psychology*, 9, 97-107.

van der Kolk, Bessel (1994). *The body keeps the score: Memory and the evolving psychobiology of traumatic stress*. *Harvard Review of Psychiatry*, 1, 253-265.

van der Kolk, Bessel (2014). *The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma*. New York: Viking.

DER AUTOR

Jeffrey Kottler ist Professor für Klinische Psychiatrie am Baylor College of Medicine in Houston, USA.

