



Allan Guggenbühl

# Mythodrama-Therapie

Geschichten als Mittel der Konfliktbewältigung  
bei Kindern und Jugendlichen

 hogrefe

# Mythodrama-Therapie

# **Mythodrama-Therapie**

Allan Guggenbühl

Allan Guggenbühl

# Mythodrama- Therapie

Geschichten als Mittel der Konfliktbewältigung  
bei Kindern und Jugendlichen



**Prof. Dr. Allan Guggenbühl**  
Institut für Konfliktmanagement  
Untere Zäune 1  
8001 Zürich  
Schweiz  
E-Mail: [allan.guggenbuehl@ikm.ch](mailto:allan.guggenbuehl@ikm.ch)

Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

#### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

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

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Kopien und Vervielfältigungen zu Lehr- und Unterrichtszwecken, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Anregungen und Zuschriften bitte an:

Hogrefe AG  
Lektorat Psychologie  
Länggass-Strasse 76  
3012 Bern  
Schweiz  
Tel. +41 31 300 45 00  
[info@hogrefe.ch](mailto:info@hogrefe.ch)  
[www.hogrefe.ch](http://www.hogrefe.ch)

Lektorat: Dr. Susanne Lauri  
Bearbeitung: Barbara Buchter, Freiburg  
Herstellung: René Tschirren  
Umschlagabbildung: Getty Images/Natalia Crespo  
Umschlaggestaltung: Claude Borer, Riehen  
Satz: Mediengestaltung Meike Cichos, Göttingen  
Druck und buchbinderische Verarbeitung: Finidr s.r.o., Český Těšín  
Printed in Czech Republic

1. Auflage 2021  
© 2021 Hogrefe Verlag, Bern

(E-Book-ISBN\_PDF 978-3-456-96027-2)  
(E-Book-ISBN\_EPUB 978-3-456-76027-8)  
ISBN 978-3-456-86027-5  
<https://doi.org/10.1024/86027-000>

## Nutzungsbedingungen

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden. Davon ausgenommen sind Materialien, die eindeutig als Vervielfältigungsvorlage vorgesehen sind (z. B. Fragebögen, Arbeitsmaterialien).

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Download-Materialien.

# Inhaltsverzeichnis

<b>Der Mensch lebt in Geschichten</b> . . . . .	9
<b>1 Mut zum Halbchaos: Grundlage der Gruppentherapie</b> . . . . .	19
1.1 Therapie mit Kindern und Jugendlichen . . . . .	19
1.1.1 Grundlagen der Gruppentherapie . . . . .	22
1.1.2 Die Qualitäten halbchaotischer Sitzungen bzw. der Gruppenpsychotherapie . . . . .	23
1.1.3 Sprache: der Diskurs in der Gruppe . . . . .	24
1.1.4 Relativierung der Selbstdarstellung der Teilnehmenden . . . . .	25
1.1.5 Multiple Kontakte als Ressource . . . . .	26
1.1.6 Übertragungen . . . . .	27
1.1.7 Konflikte . . . . .	28
1.1.8 Schatteninhalte durch Konflikte und Ärger erschließen . . . . .	29
1.1.9 Die Außenwelt schaut zu . . . . .	31
1.2 Grundlage der mythodramatischen Gruppentherapie . . . . .	32
<b>2 Phase eins: die Inszenierung der Gemeinschaft</b> . . . . .	39
2.1 Hilfe annehmen: ein Zeichen von Schwäche? . . . . .	40
2.1.1 Die Angst vor dem eigenen Machtverlust . . . . .	41
2.1.2 Aufwertungen dank Annahme einer Hilfeleistung . . . . .	42
2.2 Das dritte Element: der furchtlose Ritter . . . . .	43
2.2.1 Geschichten erweitern den Denkhorizont . . . . .	44
2.2.2 Gruppengröße: Die Vielzahl macht es aus . . . . .	44
2.3 Arbeitsschritte vor Gruppenbeginn . . . . .	45
2.3.1 Die Notwendigkeit der Öffentlichkeitsarbeit . . . . .	46
2.3.2 Der Einbezug der Vorinformationen . . . . .	46
2.3.3 Führt Professionalisierung zu partieller Blindheit? . . . . .	47

2.4	Gut gemeint ist nicht immer gut: Abklärungsodyssee . . . . .	48
2.4.1	Die schädlichen Auswirkungen von Diagnosen . . . . .	50
2.4.2	Vorurteile und Zuschreibungen spiegeln den sozialen Kontext wider . . . . .	51
2.4.3	Der kritische Blick auf Akten . . . . .	52
2.4.4	Auch die Meinungen der Kinder und Jugendlichen sind wichtig . . . . .	53
2.5	Erstkontakte sind entscheidend . . . . .	54
2.5.1	Begrüßungen signalisieren Bedeutungen . . . . .	54
2.5.2	Verlauf der Vorgespräche . . . . .	55
2.5.3	Kinder und Jugendliche als Täter begrüßen . . . . .	56
2.6	Gruppenbeginn: Unterthemen der einzelnen Sitzungen . . . . .	57
2.6.1	Nervosität und gebannte Aufmerksamkeit . . . . .	58
2.6.2	Setzung der Form der Zusammenarbeit . . . . .	59
2.6.3	Die Gruppe steht im Zusammenhang mit dem eigenen Leben . . . . .	62
2.6.4	Betonung der Gemeinsamkeiten . . . . .	63
2.6.5	Kleine Geschichten helfen weiter . . . . .	64
2.7	Persönliche Einschätzung: Verhalten innerhalb der Gruppe . . . . .	67
2.8	Flexible Zielsetzungen und Erwartungen der mythodramatischen Therapie . . . . .	68
<b>3</b>	<b>Phase zwei: Spaß und Bewegung – das gemeinsame Spiel . . . . .</b>	<b>71</b>
3.1	Spieleisiche Begegnungen erleichtern den Kontakt . . . . .	71
3.2	In der Einfachheit liegt das Geheimnis . . . . .	72
3.3	Die ganz normale Unterwerfung macht uns tüchtig . . . . .	73
3.4	Im Spiel zeigt sich unsere Einzigartigkeit . . . . .	75
<b>4</b>	<b>Phase drei: die Macht der Geschichten . . . . .</b>	<b>79</b>
4.1	Die Kunst, in eine andere Welt einzutauchen . . . . .	79
4.2	Geschichten als ein Medium des Kontaktes . . . . .	82
4.2.1	Welche Sprache eignet sich für die Geschichten? . . . . .	82
4.2.2	Das Geschichtenerzählen als Anbindungsakt . . . . .	83
4.3	Gemeinschaften leben von Geschichten . . . . .	83
4.4	Irritationen führen uns weiter . . . . .	84
4.5	Die Sprengkraft der Archetypen . . . . .	85
4.6	Gegensätze ziehen sich an . . . . .	86
4.7	Fern und doch nah: der Topos . . . . .	87
4.8	Trügerische Wahrheiten . . . . .	89



4.9	Die Auswahl der Geschichten . . . . .	89
4.9.1	Protagonisten und Antagonisten: Held, Opfer, Mentor etc. . . . .	89
4.9.2	Die Suche nach der passenden Geschichte . . . . .	91
4.9.3	Der Mut zur eigenen Geschichte . . . . .	92
4.9.4	Die Klimax ist der Beginn der Imagination . . . . .	92
4.10	Erzähltechniken . . . . .	93
4.10.1	Wenn der Erzähler zur Geschichte wird . . . . .	94
4.10.2	Die Kunst des Memorierens . . . . .	95
4.10.3	Hören, Sehen, Tasten, Schmecken und Riechen . . . . .	96
4.11	Fieslinge, Narren und Helden – wer und wie sind sie? . . . . .	97
4.12	Die Pause in der mythodramatischen Geschichte . . . . .	100
4.12.1	Wiedererkennung ermöglicht Phasen der Entspannung . . . . .	100
4.12.2	Pausen binden die Zuhörer ein . . . . .	100
4.13	Bezüge zur Außenwelt einbauen . . . . .	101
4.14	Das Geschichtenerzählen als Anbindungsakt . . . . .	102
4.15	Der Einsatz von Bildern . . . . .	102
4.16	Die Zuhörer sind gescheitert als der Erzähler . . . . .	102
4.17	Haupt- und Nebenszenarien einsetzen . . . . .	103
4.18	Gefühle und Stimmung durch Details ausdrücken . . . . .	104
4.19	Der Einsatz von Mental Movers . . . . .	105
<b>5</b>	<b>Phase vier: durch Fantasien entführt werden – die Imagination . . . . .</b>	<b>107</b>
5.1	Durch den Raum stampfen, schreien: Inszenierungen . . . . .	110
5.1.1	Schummeln als Gruppenerlebnis . . . . .	111
5.1.2	Provokativ, harmlos, extrem oder banal: Jeder Schluss ist erlaubt . . . . .	111
5.1.3	Räume: die Kunst der leichten Unordnung . . . . .	112
5.2	Die konstruktive und die zerstörerische Kraft der Imagination . . . . .	113
5.2.1	Unsere ganz normalen Verrücktheiten . . . . .	115
5.2.2	Die Sehnsucht nach Grenzerfahrungen . . . . .	118
5.2.3	Imaginationsreisen sind anarchistisch . . . . .	120
5.3	Die Beseelung unseres Daseins . . . . .	121
5.4	Exzentrische Interessen und Hobbys . . . . .	122
5.5	Innere Vorstellungen beeinflussen Entscheidungen . . . . .	122
5.6	Bilder fördern Imaginationen . . . . .	127
5.7	Sind Enttäuschungen vorprogrammiert? . . . . .	127
5.8	Imaginationen bereichern Beziehungen . . . . .	128
5.9	Imaginationen – Realität oder Wunschdenken? . . . . .	128

5.9.1	Die Gefahr starrer Zuschreibungen und Realitätsverlust . . .	128
5.9.2	Unsere Vergangenheit: Fantasie oder Tatsachenbericht? . . .	130
5.9.3	Imaginierte Persönlichkeitseigenschaften . . . . .	130
5.9.4	Die mediale Inszenierung unserer Einzigartigkeit . . . . .	131
5.9.5	In der Fremde ist das Leben spannender! . . . . .	131
5.10	Führt Effizienz zu Imaginationsabwehr? . . . . .	132
5.11	Die Autonomie der Person – eine Illusion? . . . . .	133
5.12	Zwischen Realität und Fantasie: Kinder und Imagination . . . . .	135
<b>6</b>	<b>Die Umsetzung innerer Bilder . . . . .</b>	<b>137</b>
6.1	Bildliche Darstellung der Imaginationsinhalte . . . . .	138
6.2	Interpretationen . . . . .	140
6.2.1	Interpretation versus Diagnose . . . . .	144
6.2.2	Das Setting bei Interpretationen . . . . .	145
6.2.3	Vorgehen bei Bildinterpretationen . . . . .	146
6.3	Dramatisierung . . . . .	149
6.3.1	Anweisungen an die Untergruppen . . . . .	152
6.3.2	Zusätzliche Anweisungen . . . . .	153
6.3.3	Requisiten . . . . .	153
6.3.4	Die Bühne . . . . .	154
6.3.5	Die Rolle des Gruppenleiters während des Theaterspiels . . .	154
6.4	Freies Improvisieren der Schlussversion . . . . .	158
6.5	Fazit . . . . .	161
<b>7</b>	<b>Der Schritt in die Realität: der Transfer . . . . .</b>	<b>163</b>
<b>8</b>	<b>Epilog: Profil des Mythodramas . . . . .</b>	<b>171</b>
	<b>Literatur . . . . .</b>	<b>177</b>
	<b>Der Autor . . . . .</b>	<b>180</b>
	<b>Sachwortverzeichnis . . . . .</b>	<b>181</b>

# Der Mensch lebt in Geschichten

## Zusammenfassung

Am Anfang dieses Kapitels wird dargestellt, wie sich Kinder in die Welt hinein-fantasieren und sich und der Umwelt Bedeutung geben. Anschließend wird die Rolle der Innenwelt bei Kindern und Jugendlichen beschrieben und die Möglichkeit, durch Geschichten als Psychotherapeut mit ihnen Kontakt aufzunehmen. Die Geschichten werden als Brücken zur Innenwelt von Kindern und Jugendlichen verstanden und in ihrer Bedeutung für Gemeinschaften, aber auch als Verbindungsglied zwischen der Innenwelt der Kinder oder Jugendlichen und den Lebensrealitäten analysiert.

Simmentaler Kühe grasen auf dem Feld, am Horizont glitzert der Zürichsee. Im Hintergrund hört man einen Rasenmäher und den Trolleybus, der an der Endstation dieses Wohnquartiers kehrt. Ich lade meinen Einkauf aus dem Fond meines Wagens und überlege mir, was das letzte Gekritzel auf meinem Einkaufszettel bedeutet. Mascarpone? Plötzlich höre ich eine Stimme hinter mir: „Dies ist eine gefährliche Gegend!“, werde ich informiert. „Räuber treiben ihr Unwesen, haben bereits ein Haus am Waldrand in Brand gesetzt!“ Während ich mich umdrehe, teilt mir eine andere Stimme mit: „Keine Angst! Wir beschützen Sie!“

Hinter mir stehen nicht Polizisten oder eine Bürgerwehr, sondern drei sieben- bis achtjährige Knaben. Sie haben sich mit Holzschwertern, Wasserpistolen und einem Pfeilbogen bewaffnet. Sie haben einen Auftrag zu erfüllen! Sie müssten gegen Räuber vorgehen, teilen sie mir mit. „Woher wisst ihr von diesen Räufern?“, will ich wissen. Die Antworten kommen fast gleichzeitig aus drei Mündern: „Jemand hat zwei Männer beobachtet, die zum Häuschen am Wald geschlichen sind.“

Sie sind eingebrochen, um die Spuren zu verwischen. Nachher haben sie das Haus angezündet!“ Ein Junge fügt aufgeregt hinzu, jemand habe ihm gesagt, dass diese Verbrecherbande jemanden gefangen nehmen wollte! Als ich ungläubig reagiere, zeigen die Knaben aufgeregt Richtung Wald: Tatsächlich steht dort ein ausgebranntes Gartenhäuschen!

Das Gartenhäuschen war nicht von Räufern angezündet worden, sondern wegen eines Grills in Brand geraten. Auch wurde das Quartier nicht von einer Bande heimgesucht. Die Räuber gab es nur in den Köpfen dieser Jungen. Die Räubergeschichte kursierte jedoch auch unter anderen Kindern dieses Quartiers. Viele waren überzeugt, dass es diese bösen Männer wirklich gibt. Fake News? In den Augen dieser Kinder war das abgebrannte Gartenhäuschen am Waldrand der ultimative Beweis des Treibens düsterer Männer. Aus ihrer Sicht müsste auch den Erwachsenen klar sein: Gegen diese Bösewichte musste etwas unternommen werden! Die heldenhaften sieben- bis achtjährigen Jungen waren dazu bereit.

Die Episode spielte sich vor einigen Jahren in einem friedlichen Vorstadtquartier ab. Alles schien so, wie es sein sollte. Die Autos waren auf der rechten Straßenseite, in der blauen Zone geparkt, ein Facility Manager wischte den Vorplatz eines Wohnhauses, ein Jogger hatte seine Runde beendet und klaubte seine Post aus seinem Briefkasten, eine Frau entsorgte einen städtischen blauen Kehrichtsack im blockeigenen Container. Eine Spaziergängerin hielt schuldbewusst einen Hundekotbeutel in der Hand, der von ihrem Pinscher stammen musste. Im ersten Stock des Wohnblockes sah man hinter einem Fenster einen Jugendlichen an einem Pult. Alle verhielten sich gesellschaftskonform, nur das Verhalten der drei Knaben war außergewöhnlich.\*

Würde ein extraterrestrisches Wesen die Szene beobachten, dann müsste es schlussfolgern, dass allen außer den Knaben ein Chip in ihren Gehirnen implantiert worden war! Ihr Verhalten folgte einem Regelsystem. Die Erwachsenen orientierten sich an rationalen Überlegungen und gesellschaftlichen Codes. Sie erfüllten definierte Funktionen, passten sich an. Das Verhalten der Knaben hingegen ließ sich nicht aus dem Kontext ableiten. Sie verhielten sich nicht konform, sondern lebten eine Fantasie aus. Haben Erwachsene keine Fantasien mehr?

Könnten wir in die Köpfe der Erwachsenen blicken, dann erhielten wir vielleicht ein anderes Bild. Ihre Konformität könnte vorgetäuscht sein. Wahrscheinlich werden auch sie von Fantasien umgetrieben. Die Spaziergängerin mit dem Hundekotbeutel hatte sich vielleicht vorgestellt, wie ihr Pinscher den Jogger beißt

---

\* Aus Gründen der besseren Lesbarkeit werden in diesem Buch nicht durchgehend weibliche und männliche Formen parallel, sondern oftmals neutrale Formen oder – den Regeln der deutschen Sprache folgend – das generische Maskulinum verwendet. Dennoch schließen alle enthaltenen Personenbezeichnungen das jeweils andere Geschlecht mit ein.

und im Quartier für Aufruhr sorgt. Der Jogger wurde vielleicht durch die Hundehalterin an seine Ex-Frau erinnert, die die Fenster des Nachts immer geschlossen haben wollte. Der Chauffeur betrachtete die Glätte der Endschleufe und versetzte sich innerlich in einen Lastwagenfahrer, der über einen vereisten See im Yukon braust. Der Jugendliche war in ein Computergame vertieft und stellte sich vor, als Ritter in einem Turnier um die schöne Genevieve zu kämpfen. Mit anderen Worten: Auch Erwachsene haben Fantasien. Im Gegensatz zu Kindern distanzieren sie sich jedoch meistens von ihren andrängenden, spontanen Vorstellungen. Sie haben gesellschaftliche Erwartungen und eigene Aufgaben zu erfüllen. Die eigene Rolle und Funktion in der Gesellschaft zu erfüllen hat Priorität.

Diese Einstellung zeichnet die Mehrheit der Menschen aus. Man distanziert sich von seiner Fantasiewelt. Innerlich brodelt es jedoch weiter, spontane Bilder, Gefühle und Empfindungen führen ein Eigenleben. Vor dem inneren Auge werden Szenen rekapituliert, Wünsche erfüllt, Traumata verarbeitet oder Zukunftsszenarien entworfen, ohne dass man darauf eingeht. Die spontanen Einfälle werden als flüchtige Gedanken oder Abfallprodukte des Gehirns empfunden. Handlungen nach Fantasien auszurichten, wäre unangebracht, würde den Alltag durcheinanderbringen. Man behält sie deswegen lieber für sich, verdrängt sie und lässt nur jene Fantasien zu, die die Gesellschaft akzeptiert und sie nicht irritieren. Man will schließlich niemanden vor den Kopf stoßen.

Um die Hintergründe dieses Phänomens zu verstehen, bietet sich die Psychologie an: Sie sucht nach Gesetzmäßigkeiten, Zusammenhängen, Motiven und Einflussfaktoren unseres Verhaltens und Erlebens. Sie analysiert Fehlhandlungen, Störungen, studiert Beziehungen, organisiert Untersuchungen und evaluiert Leistungen. Die Psychologie basiert auf zwei Erkenntnis Kanälen: *Außenbeobachtungen und Auseinandersetzungen mit dem Innenleben*. In der empirischen Psychologie geht es um die *Außenschau*. Sie ist der Realität verpflichtet. Sie gewinnt Erkenntnis aufgrund von Beobachtungen. Es geht um das Sammeln von Erfahrungswissen und das Erkennen von Gesetzmäßigkeiten. In der empirischen Wissenschaft werden darum Untersuchungen durchgeführt, die zu Evidenzen (evidence based) führen. Sie konzentriert sich auf messbare Eigenschaften und interpersonal feststellbare Verhaltensweisen. Durchschnitte werden errechnet und Signifikanzen gesucht. Schlussfolgerungen sollen nachvollziehbar und vor allem replizierbar sein.<sup>1</sup> Was man beobachtet oder untersucht, kann fotografiert, gefilmt, protokolliert oder durch Interviews objektiviert werden.

---

1 Die Reproduzierbarkeit ist jedoch leider in vielen psychologischen Untersuchungen nicht gewährleistet. Siehe Richie (2020)

Der zweite Erkenntnisweg ist die *Innenschau*. Wenn wir uns dem Innenleben zuwenden, dann versuchen wir uns aus uns selbst heraus zu verstehen. Ausgangspunkt dieses Erkenntnisweges sind innere Wirklichkeiten: Bilder, Fantasien, Gedanken, die Außenpersonen nicht zugänglich sind. Diese private Welt kann nicht objektiviert werden, da sie nur dem inneren Auge und Ohr der betreffenden Person zugänglich ist. Außenpersonen können unser Innenleben weder fotografieren noch Tonbandaufnahmen herstellen oder filmen. Es bleibt der Außenwelt verborgen. Was in uns abläuft, kann weder von Zweitpersonen eingesehen noch empirisch erfasst werden. Wir sind die einzigen Zeugen unserer persönlichen Träume, Fantasien, Visionen, Gedanken, und nur wir werden mit unseren eigenen Emotionen konfrontiert. Auch den neuesten neurologischen Techniken gelingt es nicht, die Gedanken und Fantasien eines Menschen zu entschlüsseln.

Vieles, was uns antreibt, erklärt sich jedoch erst durch den Einbezug des Geschehens der Innenwelt. Darum ist die Reflexion über uns selbst wichtig für das Verständnis unserer Motive, Einstellungen und Ziele. Da unser Innenleben jedoch weder mit Daten noch direkten Beobachtungen erfasst werden kann, können wir Gesetzmäßigkeiten nur *erdenken*: Theorien und Modelle aufstellen, die helfen, uns zu verstehen. Die Grundlage sind Erinnerungen, Assoziationen, Einfälle, Fantasien, Komplexe und Gefühle, denen wir mithilfe des Bewusstseins nachgehen. Oft haben die Inhalte unseres Innenlebens jedoch keinen oder nur einen losen Zusammenhang mit äußeren Faktoren. Fantasien führen, wie ich später genauer erläutern werde, ein Eigenleben. Sie sind kaum zu beeinflussen. Sie sind nicht Produkte unseres Willens, sondern unbewusster Kräfte. Diese treiben mit uns ihr eigenes Spiel, wir sind ihnen ausgesetzt. Eine Fantasie verfolgt, ein Gefühl bedrängt uns, eine Idee lässt uns nicht los oder ein Gedanke geht uns nicht aus dem Kopf. Die Innenwelt hat ihre eigenen Regisseure und folgt einem eigenen Skript. Was in uns abläuft, verhält sich oft anarchisch, missachtet soziale Konventionen und kümmert sich nicht um die Moral. Unsere Innenwelt ist kein Abbild äußerer Eindrücke, sondern generiert sich aus angeborenen Anlagen, Erinnerungen und Erlebnissen.

Der Innenwelt können wir uns jedoch *indirekt* zuwenden, sind dabei aber auf Vermittlungen angewiesen. Dazu haben wir ein großartiges Mittel zur Verfügung: *die Sprache*. Durch sie erhalten wir Informationen jenseits unseres Sinnes- und Wahrnehmungshorizonts. Sie bieten uns Metaphern an, dank derer wir in unbekannte Gefilde vordringen können. Die Sprache hilft uns, geistige Beschränkungen zu überwinden. Wir können deswegen auch das Geschehen unserer Innenwelt ebenso wie auch jenes unserer Mitmenschen sprachlich erfassen. Wenn jemand uns schildert, dass er im Traum in weißer Kleidung einen riesigen Kon-

zertsaal aufsuchte und hilflos auf einem alten Handy herumdrückte, bis der Dirigent, in Frack und Windeln gekleidet, ihn begrüßte, dann entwickeln wir dank der Versprachlichung ein Bild dieser absurden Szene in unserem Kopf. Natürlich ist dieses persönlich gefärbt und entspricht nur approximativ den Vorstellungen des Träumers. Dank der Sprache ahnen wir, was sich im Inneren des Mitmenschen abspielt.

Das Innenleben reduziert sich nicht auf statische Bilder wie in einer Galerie, sondern zeichnet sich durch eine *Dynamik* aus. Es gleicht einem Theater. Dramen, Tragödien, Komödien, Romanzen werden inszeniert. Verschiedenste Figuren treten in diversen Szenarien auf. Wir sehen uns auf eine Alp im Berner Oberland versetzt und einen Tango tanzen, sind in einem Zug nach Sidney und werden durch ein Krokodil verfolgt oder sitzen im Pig & Whistle in Kyoto, trinken ein Bier, während Präsident Biden eintritt und mit Mäusen tanzt. Unser Innenleben ist uns oft unverständlich, vielfach faszinierend oder hie und da auch irritierend. Das Innenleben spiegelt gleichzeitig unsere Lebenswelt wider. Oft treten Menschen auf, die uns vertraut sind, vieles bleibt aber auch mysteriös. Wieso stelle ich mir vor, wie ich den Bellevueplatz sprengte? Was soll diese erotische Fantasie über eine Arbeitskollegin? Unser eigenes Innenleben zu entschlüsseln und darin einen Sinn zu suchen, bleibt die persönliche Lebensaufgabe von uns allen. Doch wie soll man die einzelnen Bilder, Eindrücke, Gedanken, Einsichten, Empfindungen und Gefühle einfangen? Wie können wir mit unseren inneren Fantasien, Ablagerungen und Engrammen umgehen? Und: Wie bringen wir diese innere Kakophonie mit dem Tsunami an Eindrücken der Außenwelt in Zusammenhang?

Die Antwort lautet: durch *Geschichten*. Der Mensch hat schon früh die Fähigkeit entwickelt, Paradoxien, Irritationen, Faszinationen und Traumata durch Geschichten einzufangen (Pinker, 1997). Durch sie werden Einzelereignisse und Bilder miteinander verbunden und zu einem sinnvollen Ganzen entwickelt. Geschichten werden aus Erinnerungen, dem eigenen Wissen, gesellschaftlichen Vorgaben konstruiert und sind eine Antwort auf ein Problem oder eine Herausforderung. Mithilfe von Geschichten versuchen wir uns zu verstehen, mit unseren Mitmenschen in Kontakt zu treten und Gemeinschaften zu entwickeln (Wilson, 2003). Wir kreieren sie aus gesellschaftlichen Mythen, Beziehungserfahrungen, Traumata, archetypischen Vorgaben, reichern sie mit persönlichen Erlebnissen an und kalibrieren sie mit der eigenen Einstellung. Geschichten verwenden persönliche Eindrücke, Tatsachen und amplifizieren diese von eigenen Fantasien und Erwartungen. Sie sind das Bindeglied zwischen Außen- und Innenwelt, das Resultat eines Kompromisses zwischen psychologischen Bedürfnissen und den Anpassungsanforderungen der Außenwelt. Persönliche Bedürfnisse werden platziert, er-

lebte Traumen relativiert oder hervorgehoben. Geschichten geben uns eine Orientierung.

Viele Geschichten, die wir entwickeln und die uns faszinieren, handeln von *Konflikten*. Es geht um Situationen, die überfordern, belasten oder irritieren. Eindrücke, Tagesreste, Erlebnisse und Erinnerungen werden verarbeitet. Sie sind der Versuch der Seele, mit schwierigen Ereignissen oder Problemen umzugehen, indem innere Ressourcen einbezogen werden, um eine Perspektive zu finden, um weiterzukommen.<sup>2</sup> Gedanken, Beobachtungen, Erinnerungen, Träume und Wahrnehmungen werden durch die Geschichte in einen Ablauf gebracht, sodass wir etwas verstehen und aus einem Geschehen vielleicht sogar einen Sinn ableiten können. Wir glauben dann zu verstehen, wieso etwas geschehen ist und was es zu bedeuten hat.

Geschichten mobilisieren ein drittes Element unseres Daseins: *die Imagination*. Sie erlaubt uns, in fiktionale Welten einzutauchen. Die Fiktion befreit uns von der Gefangennahme durch die Realität. Wir können dem Hier und Jetzt etwas entgegensetzen, wenn es droht, uns zu vereinnahmen. Dies geschieht bereits bei banalen Ereignissen. Wir kritisieren die Partnerin, weil sie zu spät kommt. Eigentlich geht es lediglich um die Koordination der eigenen Fortbewegung, damit man zum gleichen Zeitpunkt an einem bestimmten Ort präsent ist, ein organisatorisches Problem. „Alle in eurer Familie nehmen es mit der Pünktlichkeit ungenau, schon dein Vater ...“, werden wir vielleicht der Partnerin vorwerfen und zur Antwort bekommen, dass man selbst aus einer „pingeligen Spießbürgerfamilie“ stamme, die nur Pflicht und Ordnung im Kopf habe. Wir reagieren mit Familiengeschichten.

Natürlich glauben wir, dass sie *wahr* sind, doch oft handelt es sich um „thruthy stories“: persönliche Geschichten, bei denen wir beanspruchen, dass sie stimmen, obwohl es sich ganz oder zum Teil um Fiktionen handelt (Gottschall, 2012, S. 161ff.). Auch wenn wir uns um Wahrheit bemühen und scheinbar Fakten zitieren, handelt es sich um Fantasien (Schacter, 2001, S. 71ff.; Livingstone Smith, 2004, S. 9ff.). Wir versuchen, uns mithilfe einer Geschichte von der Realität zu distanzieren, indem wir die entsprechende Herausforderung in einen anderen Topos transferieren.<sup>3</sup> Geschichten helfen uns bei der Bewältigung eines Problems, können jedoch auch Konflikte verschärfen.

2 Traumen können jedoch zu einer Fixierung auf ein Ereignis führen. Die betroffene Person bleibt dann innerlich stecken und ist unfähig, eine Perspektive zu entwickeln.

3 Eindrücklich sind die Schilderungen des Priesters Lawrence Jenco (1934–1996), der eine 19-monatige Gefangenschaft durch radikale Schiiten erlebte. Er habe die Zeit nur überlebt, weil er innerliche Reisen unternahm. Siehe dazu Jenco (1995)



Gemeinschaften leben von Geschichten. Sie ermöglichen das Zusammenleben und stärken die Solidarität der Mitglieder untereinander.<sup>4</sup> Familien brauchen Geschichten, damit interne Differenzen und Persönlichkeitsunterschiede kompensiert werden und das Gefühl einer gemeinsamen Herkunft entsteht. Firmen leben von Geschichten, um den Angestellten eine Vision oder sich ein Profil zu geben. Jeder einzelne Mensch entwickelt zudem eine persönliche Lebensgeschichte, durch die er persönliche Eigenschaften, Stärken, Schwächen und Schwierigkeiten begründet. Eine persönliche Lebensgeschichte gehört zum Selbstbild. Sie dient der Orientierung im Leben und hilft Entscheidungen zu fällen.

Zurück zur Eingangsgeschichte. Die drei Jungen fühlten sich berufen, in ihrem Quartier für Ordnung zu sorgen. Haben sie jedoch wirklich an die Räubergeschichte geglaubt? Wohl kaum. Eher ist wahrscheinlich, dass die Geschichte für sie eine *Quasirealität* war. Es handelte sich um eine *Realitätskonstruktion*, wie wir es bei Kindern immer wieder beobachten. Die Knaben haben nicht wirklich geglaubt, dass es die Räuber gibt, doch sie haben sich in eine Stimmung versetzt, die die Räuber in reale Figuren verwandelte. Sie lebten die Räubergeschichte sowohl emotional als auch mental. Dank dieser Identifikation konnten sie sich innerlich in die Räuberszenarie versetzen und die entsprechende Spannung, Angstlust und Suche nach Antworten nachvollziehen. Sie konfrontierten sich mit einem existenziellen Thema: dem Umgang mit dem Bösen.

In diesem Beispiel zeigt sich eine Funktion der Geschichten. Sie sind als eine Vorlage unserer Umwelt und von uns selbst zu verstehen. Sie sind zudem eine wichtige Verbindung zwischen der Realität und der Innenwelt. Dank ihrem fiktionalen Charakter können wir uns eher der Unmittelbarkeit des Moments hingeben und über diesen Umweg sowohl emotional wie auch mental unser Dasein ausloten. Geschichten sind eine Brücke zwischen der Innerlichkeit und der Welt dort draußen, sie machen uns mächtig und handlungsfähig. Voraussetzung ist jedoch ein Verständnis für Quasirealitäten. Während jüngere Kinder in ihnen eine Ressource sehen und Geschichten spielerisch umsetzen, tendieren Erwachsene dazu, ihre Bedeutung zu relativieren oder sie zu kategorisieren. Es geht dann nicht um eine spielerische Darstellung von Ereignisfolgen und ihre Auswirkungen, sondern um Fake News, Fakten, wahre Geschichten, Tatsachen, Klatsch oder Erfindungen. Die Gefahr ist, dass damit ihre Bedeutung vergessen wird. Geschichten sind eine wertvolle Zugabe in unserem Leben, helfen uns, Innen und Außen zu verbinden. Sie sind eine Aufforderung zur Auseinandersetzung mit sich selbst und der Um-

---

4 In van Schaik & Michel (2017) werden die biblischen Geschichten dargestellt als Versuch menschlicher Gemeinschaften, um die Herausforderungen der Sesshaftigkeit zu bewältigen.

welt. Wenn Geschichten jedoch verdinglicht, analysiert, auf ihren Wahrheitsgehalt hin geprüft oder nach ihrer literarischen Qualität beurteilt werden, dann drohen wir uns von ihnen zu distanzieren. Wir lösen uns aus ihnen heraus. Der Wiederhall, den eine Geschichte möglicherweise in uns auslöst, wird nicht wahrgenommen oder als unwichtig erachtet. Es wird nicht erkannt, dass eine Geschichte auch Ausdruck eines inneren Geschehens ist oder auf ein verborgenes Motiv hinweisen könnte.

Dies ist bei den Personen der Geschichte in der Vorstadtsiedlung der Fall: Die Hundehalterin kämpft möglicherweise mit Aggressionen, identifiziert sich vielleicht zu sehr mit ihrem Pinscher; der Jogger hat die Trennung von seiner Frau nicht überwunden; der Buschauffeur möchte seinem Leben eine Wende geben und seine Abenteuerlust ausleben, und der Jugendliche hätte gerne eine Freundin, die er beeindrucken kann. Sie entwickeln Geschichten, bestückt mit Elementen ihres Daseins, die ihnen einen Weg zu sich selbst und ihrem Dasein ermöglichen würden. Diese innere Ressource wird jedoch nicht genutzt. Im Gegensatz zu vielen Kindern, die ihre Fantasien als Quasirealität wahrnehmen, neigen wir dazu, sie zu ignorieren. Als Erwachsener muss man in der Gesellschaft funktionieren. Die Anpassung an Codes und Normen steht im Vordergrund. Es gilt sich zu bewähren, durchzusetzen, mit den Mitmenschen zu kommunizieren, die Stellung zu bewahren, empathisch zu sein und den eigenen Ruf nicht zu zerstören. Der Dialog mit der eigenen Innerlichkeit rückt in den Hintergrund.<sup>5</sup> Dieser Entfremdungsprozess hat sich durch die Digitalisierung unseres Lebens verstärkt. Unser Bedürfnis nach Geschichten leben wir über Filme, Netflix und Medienklatsch aus. Wir lassen uns aufregen, beängstigen, irritieren und steuern durch konstruierte Geschichten, ohne uns selbst einzubringen oder infrage zu stellen. Der Prozess, den Geschichten auslösen können, wird im Alltag nicht integriert. Wenn jemand von einer Netflix-Serie hingerissen ist oder einen Roman verschlingt, dann wird selten ein persönlicher Bezug hergestellt. Geschichten werden in einem unpersönlichen Raum abgehandelt, damit sie uns nicht gefährlich werden. Wir können uns der Illusion hingeben, sie hätten nichts mit uns selbst zu tun, sondern es gehe um Unterhaltung, Informationen oder Zerstreuung. Wir drohen uns selbst, unsere Seele zu übersehen.

In diesem Buch wird ein Weg aufgezeigt, wie man die Distanz zwischen der Innenwelt und der Außenwelt kreativ nutzen kann. Die Innenwelt wird als Ressource verstanden, dank derer wir dem eigenen Leben Tiefe verleihen, Gefahren er-

---

5 Was damit gemeint ist, habe ich in meinem Buch *Die vergessene Klugheit. Wie Normen unser Denken verhindern* (Guggenbühl, 2016) zu beschreiben versucht.