

# die kraft des erzählens

Betrachtungen von Frederik Mellak

---

Ich möchte mit einem prominenten Zitat beginnen: „*Am Anfang war das Wort*“, so heißt es in der Bibel. Dem Wort - auch in der Bedeutung von Klang, also dem gesprochenen Wort - wird die Kraft zugetraut, Leben zu schöpfen.

„Erzähl mir was!“

„Jetzt werd' ich dir einmal was erzählen.“

„Erzähl mir doch kein Märchen!“

„Wenn er erzählte, hingen sie an seinen Lippen.“

„Zu Hause erzählt er gar nichts von der Schule.“

„Erzähl mir einen Schwank aus deinem Leben.“

„Erzähl mir nichts von Liebe.“

„Erzähl mir etwas von dir.“

„Erzählen“ ist ein schillernder Begriff und eine nicht minder schillernde Form zwischenmenschlicher Begegnung. Redensarten rund um das Wort „erzählen“ bewegen sich zwischen dem Wunsch, Intimes, Persönliches zu erfahren und der Angst, belogen zu werden. Beides hat mit der existentiellen Grunderfahrung der Trennung zu tun, in die wir durch die Geburt geworfen werden. Ehrliches, authentisches Erzählen öffnet neue Welten, Erzählen mit geheimen, oft unbewussten Absichten zieht uns in klebrige Verwicklungen hinein.

Ich möchte mich mit zwei Hauptbereichen des „Erzählens“ befassen:

- 1) Mit dem Erzählen von Märchen und Geschichten
- 2) Mit dem biografischen Erzählen im Alltag und zu besonderen Anlässen

Lassen Sie mich als Märchenerzähler mit dem Erzählen von Märchen und Geschichten beginnen. Dieses ist insofern einfacher zu behandeln, als es dabei deklariert immer um erfundene Geschichten geht. Sobald einer sagt: „*Es war einmal*“, wissen alle: Was jetzt kommt, ist gelogen. Warum es dennoch wahr ist und die Zuhörenden so fasziniert, davon soll im Folgenden die Rede sein.

Der berühmte orientalische Schriftsteller Salman Rushdie schreibt in *Harun oder das Meer der Geschichten*: „*Bei Wahlen gewann meist derjenige Kandidat, der im Wahlkampf den besten Märchenerzähler verpflichten konnte. Dem Märchenerzähler glaubten die Leute nämlich alles, weil er von vornherein sagte, dass er lüge. Die Politiker hingegen behaupteten, die Wahrheit zu sagen, und so glaubte man ihnen nicht.*“

## 1) Märchen und Geschichten „verrücken“ unser Denken.

---

Wir Menschen, zumal wir Erwachsenen, nehmen die Welt nicht wahr, wie sie ist, sondern so, wie wir sie sehen wollen. Wir machen im Lauf unserer Entwicklung Erfahrungen, die uns prägen, und vor allem die schmerzhaften Erfahrungen wollen wir künftig vermeiden. So bauen wir innerlich Weltbilder auf und richten uns, je länger, umso fester in diesen Weltbildern ein. Wie machtvoll unsere Denkkonzepte sein können, legt Rüdiger Dahlke dar:

*„In München hatte der Fahrer eines Transportunternehmens für Gefrierwaren seinen LKW am Freitagnachmittag in den Fabrikhof gefahren und war noch kurz auf die leere Ladefläche geklettert. In diesem Augenblick kam ein anderer Fahrer in den Hof, sah die angelehnte Tür und warf sie zu. Der nun sozusagen im Gefrierfach eingesperrte Fahrer bekam sicherlich schreckliche Angst zu erfrieren. Und das tat er dann auch. Am Montagmorgen wurde er mit Erfrierungsanzeichen tot aufgefunden. Nur kalt war er nicht, denn der andere Fahrer hatte auch das Kühlaggregat ausgeschaltet, weshalb der Fall überhaupt bis in die Zeitungsspalten gelangte. Der „Erfrorene“ hätte genügend Luft und sogar Wasser gehabt, um die 2 ½ Tage bei sommerlichen Temperaturen zu überstehen. In seiner Vorstellung aber hatte er gefürchtet zu erfrieren, und diesem inneren Bild war er gefolgt.“*

Aus: Frankfurter Ring Magazin 2/1994

Märchen und Geschichten verrücken diese eingefahrenen Sehweisen wieder. Geschichten und Märchen verhelfen zu einem Standortwechsel.

Die Situation eines Menschen, der sich einseitig von solchen Denkkonzepten leiten lässt, gleicht einem, der längere Zeit nur auf einem Bein steht. Nach einiger Zeit verkrampfen sich die Muskeln, das belastete Bein beginnt zu schmerzen. Kaum kann er noch das Gleichgewicht halten. In der ungewohnten Haltung beginnt sich die gesamte Muskulatur des Körpers zu verspannen und zu verkrampfen. Der Mensch schreit um Hilfe. In dieser Situation treffen ihn verschiedene Helfer an. Während er weiter auf einem Bein steht, beginnt ein Helfer das belastete und verkrampfte Bein zu massieren. Ein anderer nimmt sich die verkrampfte Nackenpartie vor. Ein dritter sieht, dass der Mensch sein Gleichgewicht zu verlieren droht und bietet ihm seinen Arm als Stütze an. Ein weiser alter Mann schlägt vor, er soll daran denken, wie gut er es hat im Vergleich zu Menschen, die gar keine Beine mehr besitzen. Beschwörend redet er auf ihn ein: *„Stell dir vor, du bist eine Feder!“* Ein abgeklärter Alter setzt wohlmeinend hinzu: *„Kommt Zeit, kommt Rat.“* Schließlich geht ein Zuschauer auf den Leidenden zu und sagt: *„Warum stehst du nur auf einem Bein? Mach doch das andere gerade und stelle dich darauf. Du hast noch ein zweites Bein.“*

Dieses zweite Bein könnte unsere freie Phantasie sein, unsere Intuition, unsere innere Welt, in der alles denkbar ist, die uns in das Reich der unbegrenzten Möglichkeiten führt. Wenn wir uns auf dieses zweite Bein stellen, kann sich das erste Bein unserer fixen Überzeugungen und Konzepte ein wenig ausrasten und auslüften.

Märchen und Geschichten ändern unser festgefahrenes Denken, manchmal heilen sie es auch.

## 2) So ist denn auch die wichtigste Botschaft der Märchen und Geschichten: Geh los! Habe Mut und Vertrauen!

---

*Die Menschheit ist in einen so beklagenswerten Zustand gefallen, weil – wie die Aborigines sagen – die weißen Menschen ihren Traum verloren haben.*

Robert Lawlor, Am Anfang war der Traum. Die Kulturgeschichte der Aborigines

Wenn im Negativen Vorstellungen und Einbildungen eine solche starke Kraft haben, lässt sich diese Kraft auch für positive Entwicklungen nutzen.

*„Es ist, als wollte uns das Märchen versichern: Auch wenn du selber nicht weißt, woher du kommst, wohin du gehst, wenn du nicht weißt, welche Mächte auf dich einwirken und wie sie es tun, du darfst sicher sein, dass du in sinnvollen Zusammenhängen stehst.“*

Der Schweizer Märchenforscher Max Luethi nennt *Allverbundenheit* ein Strukturmerkmal der literarischen Gattung *Volksmärchen*: Ich bin geborgen und kann aus dem Netz des Lebens nicht hinausfallen.

## 3) Märchen sind Reifungsgeschichten. Ihr Ziel ist im Bild des Königs, der Königin ausgedrückt.

---

*„Jeder Mensch trägt ein bestimmtes Leitbild in sich, das er verwirklichen möchte. So steht das „Königtum“ im Märchen nicht für eine mehr oder weniger überkommene Regierungsform. Königlich werden ist vielmehr ein uralter Archetyp, den wir alle in uns tragen. Aus einem Menschen, der unter einer Situation leidet, wird einer, der diese Herausforderung annimmt, bewältigt - und damit das eigene Leben meistert.“*

Helmut Wittmann

Märchen ermutigen Erwachsene wie Kinder, Reifungsschritte, die in vielen Phasen des Lebens, von der Geburt bis zum Tod, anstehen, anzupacken und zu durchleben.

Jorge Bucay erzählt in *Komm, ich erzähl dir eine Geschichte* vom Elefanten, der nur an einem schwachen Stock angepflockt ist: *„Mit seiner riesigen Kraft, die den Elefanten Bäume ausreißen lässt, könnte er sich mühelos auch von diesem Pflock losreißen. Warum tut er es nicht? Weil er von klein auf daran gewöhnt wurde. Er glaubt, dass er es nicht kann, darum tut er es nicht.“*

*Wir können aber nur herausfinden, was wir können, wenn wir es ausprobieren, heute, hier und jetzt, mit aller Kraft und von ganzem Herzen.“*

#### 4) Erzählen ist wie „Lausen“.

Es knüpft Beziehung und bildet Zugehörigkeit.

---

*„In Primatengruppen wurde sozialer Zusammenhang durch Fellpflege hergestellt, durch Lausen, einem Verhalten im Dienst der Hygiene, aber wesentlich mehr im Dienst der Bindung und der Kooperation. Die Zeit, die dafür aufgewendet wurde, stieg mit der Größe der Gruppe an. Das Lausen als Methode, den Gruppenzusammenhalt aufrecht zu halten, war nicht mehr ausführbar. Lausen wurde allmählich durch Gesten, durch nichtverbale Kommunikation und letztlich durch Worte ergänzt. Die Größe des Gehirns und der Gruppe und die Sprache entwickelten sich miteinander. Nicht mehr nur das Berühren, sondern auch das Sprechen sollte die Bindung, die Kooperation und die Kommunikation ermöglichen. Heute brauchen wir das Sprechen zu sehr für die Information. Das Lausen geht daran etwas verloren.“*

Verena Kast, Mit Worten berühren.

In einer Erzählsituation legt sich eine Atmosphäre von Geborgenheit um Erzähler/in wie Zuhörer/in. Die gute Erzählmutter.

*Am Beginn des menschlichen Lebens erfährt der Mensch eine Einheitswirklichkeit. Die Geburt bedeutet dann die Vertreibung aus dem Paradies des Mutterleibs. Kinder sperren sich noch lange dagegen, die Unterscheidung von Innen und Außen zu akzeptieren. Sie werden mühsam lernen müssen, dass Gefühle, so heftig sie auch sein mögen, von anderen nicht unbedingt geteilt werden. Ziel aller künstlerischen Aktivität ist die Wiederherstellung der Lebens Ganzheit. Erzählen kann als Formsprache betrachtet werden, die menschliche Innenwahrnehmung in symbolischer Übertragung den anderen Menschen zugänglich macht.“*

Johannes Merkel, Spielen, Erzählen, Phantasieren. Die Sprache der inneren Welt

#### 5) Erzählen ist die Urform und die effektivste Form, Sprache zu vermitteln.

---

Die Erzählsituation ist der Mutterschoß der Sprachentwicklung. In der noch jungen Wissenschaft der Kinesik erkannte man, dass Sprachvermittlung ein Tanz ist, der auf der gleichzeitigen körperlichen Anwesenheit von Sprecher und Zuhörer beruht. Der Sprecher tanzt mit seiner gesamten Körpermuskulatur von Kopf bis zu den Füßen seine Worte und Laute. Der Zuhörer antwortet auf die wahrgenommene Sprache mit eben denselben feinen Bewegungen ebenfalls von Kopf bis Fuß und das mit einer solch minimalen Zeitverzögerung, dass eine bewusste Reaktion auszuschießen ist. *„Es ist als bewegten sich Sprecher und Hörer in einem gemeinsamen Tanz.“*

Das Verstummen vieler Familien im Alltag und vor dem Bildschirm führt zu Sprachstörungen. Schon 1996 hatte Sally Ward, eine in England führende Wissenschaftlerin auf dem Gebiet der Sprachentwicklung von Kindern, festgestellt: Kinder, die von ihren Eltern vor den *Babysitter Fernseher* gesetzt werden, weisen mit drei Jahren einen Sprachentwicklungsrückstand von einem Jahr auf, sprechen also die Sprache von Zweijährigen.

*„Wer Kindern Märchen erzählt, schafft Grundlagen für ein umfassenderes Lebens- und Weltverständnis. Über die Märchen bekommen die Kinder Impulse für die Gestaltung ihres seelischen Gleichgewichts. Jeder, der es versucht hat, weiß, dass man unruhige Kinder befrieden kann, wenn man ihnen in rechter Atmosphäre erzählt.*

*Menschen, die Zugang zu ihrer Seelentiefe haben, verfügen über mehr Möglichkeiten, um mit anderen Menschen oder mit Gott in Beziehung zu treten. Die Belebung der Urbilder, von denen die Märchen erzählen, hat eine große Auswirkung auf die seelischen Grundkräfte.“*

Felicitas Betz

## 6) Märchen und Geschichten erzählen und hören, das erzeugt Freude, entspannt und stärkt die Immunkraft.

---

*„Was hilft Menschen, mit Stresssituationen auf gesunde Art fertig zu werden? Diese Frage untersuchte die Psychoneuroimmunologie-Forscherin Susan Lutgendorf und stieß auf einen wichtigen gesundheitserhaltenden Faktor: den sense of coherence - den Sinn für die Zusammenhänge des Lebens. Das ist die Fähigkeit trotz widriger Umstände einen Sinn im Leben zu sehen.*

*In einem Test bekamen 400 Menschen Nasentropfen mit Erkältungsviren. Nicht alle erkrankten. Besonders gefährdet waren jene Menschen, die sich in einem Fragebogen als besonders gestresst geoutet hatten. Der Körper reagiert auf das, was im Gehirn vor sich geht; er reagiert nicht auf das, was in der Umwelt vor sich geht. Ein Mensch, der zur Freude fähig ist und einen Sinn im Leben sieht, selbst dann, wenn dieses ihn mit schwierigen Herausforderungen konfrontiert, entwickelt mehr Immunkraft.“*

Aus: Psychologie Heute, Dez. 2002, Die gesunde Leichtigkeit des Seins.

# Authentisches „Biografisches Erzählen“ im Alltag und zu besonderen Anlässen

---

Was kann man dabei von Märchen und Geschichten lernen?

Persönliches, autobiografisches Erzählen hat dieselben Qualitäten wie das Erzählen von Märchen und Geschichten anzubieten:

- 1) Erweiterung des eigenen Weltbildes, neue Sichtweisen, neue Welten erschließen sich, zu denen ich sonst keinen Zugang hätte
- 2) Etwas Persönliches zu erzählen und zu erleben, dass mir dabei aufmerksam zugehört wird, stärkt mein *Selbst-Wert-Gefühl*, stärkt meine Kompetenz für mein eigenes Leben. Im Erzählen kann ich den oft chaotischen Fluss meines Lebens ordnen.
- 3) Gegenseitige Ermutigung, auch schwierige Lebensphasen anzunehmen
- 4) Gemeinschaft stärken, Beziehungsnetz aufbauen, „Lausen“
- 5) Verständnis für größere Zusammenhänge, meine Einordnung in den Gesamtstrom des Lebens
- 6) Angstreduktion, Entspannung

Doch beim biografischen Erzählen stellt sich noch dringender die Frage nach Wahrheit oder Lüge. Anders als beim Märchenerzählen gehen wir beim biografischen Erzählen davon aus, dass der Erzählende die Wahrheit sagt, sagen will zumindest. Doch dem ist oft nicht so.

Wir alle kennen Situationen, in denen uns ein Nachbar, eine Kollegin, eine Verwandte, die Mutter etwas heftig und eindringlich erzählt. Wir können nicht ausweichen, fühlen uns unwohler und unwohler, dann geht unser Gesprächspartner, und wir bleiben erschöpft, ausgelaugt, unrund zurück. Was ist passiert?

Der/die Erzählende hat - meist unbewusst - geheime Nebenabsichten, will uns beeindrucken, weil er/sie sich unsicher/minderwertig fühlt, will Schuldgefühle loswerden, Zorn abladen, Ängste zudecken, jemanden anderen schlechtreden, es jemandem heimzahlen, uns gegen jemanden aufbringen.

Im Alltag führen wir oft Gespräche, bei denen wir aneinander vorbeireden. Wir sind dann nur mit uns selbst beschäftigt und veranstalten Wettbewerbe, wer es gerade am schwersten hat, traktieren uns mit Monologen, erzählen detailliert von belanglosen Begebenheiten. Oder wir beweisen uns gegenseitig, wie toll wir sind. Wir *vergegnen* einander, wie Martin Buber es formuliert.

Martin Buber :

*Wenn Peter und Paul miteinander reden und nicht ehrlich sind dabei, sondern einen Schein aufbauen wollen, ein „Image“, so haben sie es mit insgesamt sechs Personen zu tun:*

- 1) Mit Peter, wie er eigentlich ist.
- 2) Mit Peter, wie er Paul erscheinen möchte.
- 3) Mit Peter, wie Peter glaubt, dass Paul ihn sieht.

- 4) Mit Paul, wie er eigentlich ist.
- 5) Mit Paul, wie er Peter erscheinen möchte.
- 6) Mit Paul, wie Paul glaubt, dass Peter ihn sieht.

Dass ein solches Gespräch sehr schwierig sein kann, versteht sich.

Martin Buber: „Wenn sich das Gespräch in seinem Wesen erfüllt zwischen zwei Partnern, die einander in Wahrheit zugewandt sind, sich rückhaltlos äußern und vom Scheinen-Wollen frei sind, vollzieht sich eine denkwürdige, nirgendwo sonst sich einstellende gemeinschaftliche Fruchtbarkeit.“

Wenn man sich an ein autobiografisches Erzählprojekt wagt, tut es gut, für die eben gezeigten Phänomene wachsam und achtsam zu sein.

## Lebensgeschichtliches Erzählen vor dem Altwerden

### Mögliche Themen und Projekte

- 1) Wir Kinder der Kriegskinder. Die Generation der heute 35- bis 55-Jährigen  
Wie beeinflussen die - oft nicht verarbeiteten Kriegstraumata der *Kriegsgeneration* deren Kinder?
- 2) Vater werden - Mutter werden  
Wie verändert sich der Lebensalltag bei jungen Eltern?
- 3) Im Beruf erfolgreiche Männer und Frauen erzählen Jugendlichen, wie es ihnen mit ihrer Berufswahl und Berufslaufbahn gegangen ist.

## Zusammenfassung

### Was gewinnen wir durch das Erzählen und Hören von Märchen und Geschichten?

- 1) Märchen und Geschichten *verrücken* unser Denken.
- 2) So ist denn auch die wichtigste Botschaft der Märchen und Geschichten:  
Geh los! Habe Mut und Vertrauen!
- 3) Märchen sind Reifungsgeschichten. Ihr Ziel ist im Bild des *Königs*, der *Königin* ausgedrückt.
- 4) Erzählen ist wie *Lausen*. Es knüpft Beziehung und bildet Zugehörigkeit.
- 5) Erzählen ist die Urform und die effektivste Form, Sprache zu vermitteln.
- 6) Märchen und Geschichten erzählen und hören, das erzeugt Freude, entspannt und stärkt die Immunkraft.

**Frederik Mellak**  
**8062 Kumberg**  
**T: 03132/ 5406**  
**E: frederik.mellak@aon.at**  
**W: www.freudeanmaerchen.at**

# Literaturliste

## Ungewöhnliche Märchensammlungen

Calvino, Italo:

**Die Braut, die von Luft lebte**

und andere italienische Märchen

München : Hanser, 1993

ISBN 978-3-446-16596-0

EUR 26,60

(als Taschenbuch bei dtv, ISBN 978-3-423-12505-5)

Diederichs, Ulf:

**Der Märchenpalast.**

Die schönsten Märchen Europas aus 52 Sprachen ; erzählt für 365 Tage und eine Nacht

München : Droemer Knaur, 1992

3 Bände

Derzeit vergriffen

Gebert, Helga:

**Phantastische Märchen von Riesen & Drachen, von Zwergen & Erdleuten,  
von Meermädchen & Wassermännern und Nixen**

Weinheim : Beltz & Gelberg, 1987

Derzeit vergriffen

Köhlmeier, Michael:

**Shakespeare.**

Neu erzählt

München : Piper, 2009

ISBN 978-3-492-24191-5

EUR 9,20

## Bücher zur heilsamen Wirkung des Erzählens

Bly, Robert:

**Die kindliche Gesellschaft.**

Über die Weigerung, erwachsen zu werden

München : Droemer Knaur, 1992

Derzeit vergriffen

Bly, Robert:

**Eisenhans.**

Ein Buch über Männer.

Reinbek : Rowohlt , 2005

ISBN 978-3-499-62015-7

EUR 10,30

Ben-Izzy, Joel:

**Der Geschichtenerzähler oder das Geheimnis des Glücks**

Freiburg i. Br. : Herder, 2009

ISBN 978-3-451-05597-3

EUR 9,20

Bucay, Jorge:

**Komm, ich erzähl dir eine Geschichte**

Frankfurt a. M. : Fischer, 2005

ISBN 978-3-10-009586-2

EUR 19,50

(als Taschenbuch bei Fischer, ISBN 978-3-596-51038-2)

Estés, Clarissa Pinkola:

**Die Wolfsfrau.**

Die Kraft der weiblichen Urinstinkte

München : Heyne, 1997

ISBN 978-3-453-13226-9

EUR 13,40

Estés, Clarissa Pinkola:

**Die Wolfsfrau erzählt.**

Auf den Spuren der Wilden Frau

München : Heyne, 1998

ISBN 978-3-453-14095-0

EUR 9,20

Mellon, Nancy:

**Der Phantasie eine Stimme geben.**

Die Kunst des kreativen Erzählens

Braunschweig : Aurum-Verl., 1993

Derzeit vergriffen

Merkel, Johannes:

**Sprache der inneren Welt.**

Spielen, Erzählen, Phantasieren.

Bremen : edition lumière, 2007

ISBN 978-3-934686-47-2

EUR 25,50

Peseschkian, Nossrat:

**Der Kaufmann und der Papagei.**

Orientalische Geschichten in der Positiven Psychotherapie

Frankfurt a. M. : Fischer, 1979

ISBN 978-3-596-23300-7

EUR 9,20

Rosenberg, Marshall B.:

**Gewaltfreie Kommunikation.**

Eine Sprache des Lebens

Paderborn : Junfermann, 2010

ISBN 978-3-87387-454-1

EUR 22,60

Ruf, Oskar:

**Die esoterische Bedeutung der Märchen.**

Zum Menschenbild in den Königs- und Zaubermärchen

München : Droemer Knaur, 1992

Derzeit vergriffen

Rushdie, Salman:

**Harun und das Meer der Geschichten**

Reinbek : Rowohlt, 2005

ISBN 978-3-499-23936-6

EUR 9,20

Sanders, Barry:

**Der Verlust der Sprachkultur**

Franfurt a. M. : Fischer, 1993

Derzeit vergriffen

Voorhoeve, Bert:

**Bilder als Quelle innerer Kraft.**

Phantasietraining durch Bildarbeit

Stuttgart : Urachhaus, 1995

Derzeit vergriffen

**Zum „Biografischen Erzählen“**

Gudjons, Herbert:

**Auf meinen Spuren.**

Übungen zur Biografiearbeit

Bad Heilbrunn : Klinkhardt, 2008

ISBN 978-3-7815-1600-7

EUR 20,45

Ustorf, Anne-Ev:

**Wir Kinder der Kriegskinder.**

Die Generation im Schatten des Zweiten Weltkriegs

Freiburg i. Br. : Herder, 2010

ISBN 978-3-451-29814-1

EUR 20,60