

Erzählen und Zuhören – Miteinander statt gegeneinander

Sakino Mathilde Sternberg

Was ist meine Motivation, mich mit dem Geschichtenerzählen zu beschäftigen?

Die erste ist ohne Zweifel die persönliche Begegnung mit dem israelischen Professor Dan Bar-On und dem palästinensischen Professor Sami Adwan und die tiefe Berührung in meiner Seele, die diese Begegnung ausgelöst hat. Es war im späten April 2001 während eines Kongresses für Systemaufstellungen in Würzburg. Ich saß im Hörsaal des Kongresszentrums, und die beiden setzten sich auf das Podium für ihren Vortrag. Da war eine Geste von Zuneigung und gegenseitiger Achtung, die mich tief berührte. Ich glaube, Dan schenkte Sami ein Glas Wasser ein, bevor er anfangen zu sprechen. Es war, als ob in meinem Herzen ein Licht aufging. Dann hörte ich zu. Nicht nur mit den Ohren, mit meinem ganzen Wesen.

Dan und Sami erzählten die Geschichte ihrer Freundschaft. Wie sie sich kennengelernt, wie ihre Familien sich befreundet hatten, wie ihre Treffen unter schwierigsten Bedingungen zustande kamen, die Sorgen und Ängste umeinander, wenn wieder Selbstmordattentate oder andere schlimme Dinge auf der israelischen oder palästinensischen Seite passiert waren. Die Geschichte von Dans Sohn, der aus Patriotismus zur Armee gehen wollte und sich mit der Möglichkeit auseinandersetzen musste, auf einen Sohn aus der befreundeten Familie schießen zu müssen. Die gemeinsame Suche beider Familien nach einer Lösung, die darin bestand, dass der Sohn sich zum Sanitätsdienst meldete, um so seinem inneren Verpflichtungsgefühl nachzukommen, aber nicht in militärische Handlungen verwickelt zu werden. Ich erinnere mich, dass mir beim Zuhören die Tränen herunterliefen und mich eine Flut von Gefühlen bewegte, Zuneigung, Mitgefühl und tiefe Verbundenheit. Und die Frage: „Was kann ich tun?“

Ich ging dann zu dem Workshop, den die beiden nachmittags anboten. Er fand in einem Raum statt, dessen Größe in der Erwartung von ungefähr 30 Teilnehmern ausgewählt worden war, es drängten sich aber an die 100 Leute hinein, und noch mehr standen draußen vor der Tür und bekamen keinen Platz. Auch hier bemerkte ich eine Qualität bei Dan und Sami, die mich berührte. Sie wollten es ermöglichen, dass alle hineinkamen, und es gelang. Wir standen, saßen, gedrängt, gequetscht, ich saß auf einer Stuhllehne hinten im Raum an die Wand gedrückt, aber das war mir egal. Und fast alle Menschen im Raum – anders als sonst oft – machten noch mehr Platz für die, die immer noch draußen

warteten. Eine Energie von „zusammen“ entstand, und der Workshop begann. Ich erinnere nicht alle Einzelheiten, aber diese: Bert Hellinger war einer der Teilnehmer, und Dan fragte ihn in seiner bescheidenen und freundlichen Art, nachdem er seine Einleitung gesprochen hatte, ob er, Bert, mit seiner Methode helfen könne.

Bert, ebenfalls bescheiden, antwortete: „Ich will es versuchen.“ Er schlug vor, eine Gegenüberstellung von Stellvertretern für die israelische und für die palästinensische Seite zu machen, und fragte nach Stellvertretern jüdischer Herkunft für die Palästinenser und Stellvertretern arabischer Herkunft für die Israelis. Es entstanden zwei sich gegenüberstehende Reihen von jeweils ungefähr zehn Personen, die die beiden Seiten des Konfliktes repräsentierten. Bert forderte die Repräsentanten auf, ihrem Gegenüber in die Augen zu schauen und nichts weiter zu tun, als den Bewegungen zu folgen, die in ihnen entstünden.

Die daraus entstehenden Bewegungen und emotionalen Ausbrüche waren von einer solchen Intensität, dass der gesamte Raum erfüllt davon war und der größte Teil der „Zuschauer“ emotional einbezogen wurde.

Ich spürte, wie mich ein tiefes Schluchzen überfiel, das ich nicht verstand und nicht kontrollieren konnte. Ich „war“ einer von ihnen, ich wusste nicht einmal, von welcher Seite, nur, dass ich dazugehörte. Dieses Erlebnis war der Schlüssel zu etwas, von dem ich bis heute nicht genau weiß, was es ist, dem ich aber folge.

Peter Ustinov sagte einmal über seine schreibende Tätigkeit: „Ich spiele, um zu leben, ich schreibe, weil ich muss.“ Diese Aussage kommt meinem Empfinden sehr nahe, wenn ich über die Motivation nachdenke, aus der heraus ich mich diesem Thema widme.

Nach dem Workshop ging ich zu Sami und Dan, und wir umarmten uns mit großer Wärme und Zuneigung. Ich sagte zu Dan, ich würde gern etwas tun, wüsste aber nicht was. Er lächelte mich an und sagte: „Deine Anteilnahme ist schon mehr als genug.“ Das berührte mich, aber es beruhigte mich nicht. Im Gegenteil, ein Teil von mir wollte etwas tun. Aber die Zeit war offensichtlich nicht reif, denn alle Ideen, die ich hatte, zum Beispiel mit Bert Hellinger nach Israel zu fahren, verliefen im Sande.

Ich schrieb ein- oder zweimal E-Mails an Dan, aber auch das schlief wieder ein.

Bis zum Mai 2003. Wieder ein Kongress für systemische Aufsteller in Würzburg, ein Vortrag von Sami und Dan. Ich traf die beiden zufällig vorher auf dem Weg zum großen Vortragszelt, ging auf sie zu und machte mich wieder bekannt. Ein freundliches Lächeln von beiden, und dann saß ich im Vortrag. Es war anders. Weniger Publikum, Zwei Jahre voller Leid, und es war ein kleines Wunder, dass Sami hatte ausreisen können.

Wie die beiden ihre Arbeit unter extrem schwierigen Bedingungen aufrechterhalten hatten und was es sie gekostet hatte, hier zu sitzen, konnte ich mehr fühlen als sehen oder hören.

Ich ging auch wieder in den Workshop am selben Nachmittag, und auch hier war es anders als zwei Jahre zuvor. Ein großer Raum, geplant für 100 und mehr Teilnehmer, gefüllt mit nur rund 40 Leuten. So wenig Interesse? Ich fühlte mich am richtigen Platz zur richtigen Zeit. Dieses Mal bestand der Workshop aus einer Art Rollenspiel. Die Teilnehmer wurden aufgeteilt in sechs Gruppen, je drei Gruppen Palästinenser und Israelis. Jede Gruppe hatte die Aufgabe, über eine von drei verschiedenen historischen Epochen des Konfliktes aus der jeweiligen Sicht zu erzählen. Danach traf sich jede Gruppe mit der Gruppe des anderen Volkes und hörte deren Geschichte zu. Ich war in eine Gruppe eingeteilt, die Palästinenser darstellte. Augenblicklich fühlte ich mich in der Rolle einer alten Palästinenserin. Ich war aufgebracht, verletzt und voller Hass. Im zweiten Teil, in dem wir die „anderen“ trafen, brachen dieser Hass und die Verletzung aus mir heraus. Ich konnte in der Rolle die Grausamkeit der Situation fühlen und erleben, den Schmerz der erlittenen Demütigungen und das Gefühl der Ohnmacht. Und dass ich nur bereit war, mir die andere Seite anzuhören, wenn auch mir zugehört würde.

Nach dem Rollenspiel fiel es mir schwer, die Rolle wieder loszulassen, zu überwältigend waren die Gefühle gewesen, der Schmerz und die Ohnmacht, dieses „es ist mehr als genug“. Es war das erste Mal, dass ich die palästinensische Seite wirklich verstehen konnte.

Nach dem Workshop ging ich zu Sami, und wir umarmten uns wortlos. Auch zu Dan nahm ich Kontakt auf, ich wusste, ab jetzt würden wir miteinander zu tun haben.

Noch ahnte ich nicht, was das Ganze mit mir persönlich zu tun hatte, aber da waren eine Gewissheit und ein Vertrauen, dem ich in den kommenden Tagen, Wochen und Monaten folgte.

Ich begann einen regelmäßigen E-Mail-Briefwechsel mit Dan Bar-On, der zu einer tiefen Freundschaft geworden ist.

Im Juli 2003 nahm ich in Hamburg an einem Seminar von Dan teil, in dem er Masterstudenten des Hamburger Instituts für Friedensforschung und Sicherheitspolitik seinen Ansatz des Geschichtenerzählens („Storytelling“) vorstellte, den er in den letzten 25 Jahren entwickelt hat.

Storytelling: das Erzählen der persönlichen Geschichte

Storytelling ist keine Methode im eigentlichen Sinn. Der israelische Psychologe Dan Bar-On nennt es das, was eigentlich zu unserer menschlichen Natur gehört, bewusst tun: Menschen erzählen gern Geschichten, wir haben es nur verlernt. Geschichte wurde, bevor es schriftliche Aufzeichnungen gab, immer mündlich weitergegeben. Storytelling ist das Erzählen der persönlichen Lebensgeschichte und im Zusammenhang mit der „historischen“ Geschichte ein wesentlicher Bestandteil von Identitätsbildung.

„Ich würde sagen, dass dies die eigentlichen therapeutischen Aspekte des Storytelling sind: Diejenigen, die ihre Geschichte erzählen, eignen sie sich als wertvollen Bestandteil ihres Selbstwertgefühls wieder an.“

(Bar-On, Erzähl dein Leben, 2004)

Bar-On wurde in den 1980er-Jahren bekannt, weil er zunächst die Kinder von Holocaustopfern und dann die von Tätern interviewt hatte und diese Nachkommen schliesslich in einer Gesprächsgruppe zusammenbrachte. Er nennt es: „Das Schweigen brechen, auf beiden Seiten.“ Später übertrug er die Methode biografischer Gespräche und Interviews auch auf andere Kontexte, zum Beispiel an der Universität in Beer Sheva und in seinem Friedensinstitut PRIME zusammen mit seinem palästinensischen Kollegen Professor Sami Adwan auf den palästinensischen Konflikt.

Dan Bar-On leitet das von der Körberstiftung in Hamburg organisierte Trainingsprogramm „Storytelling in conflicts“.

Anfang der 90er-Jahre hatte Dan Nachkommen von Nazi-Tätern mit Nachkommen von Holocaust-Opfern in einer Gruppe zusammengebracht, die sich „TRT – To Reflect and Trust“ nannte und in deren Treffen jeder Teilnehmer sowohl seine Geschichte erzählte als auch der Geschichte der anderen zuhörte.

In dieses Seminar in Hamburg hatte er als Gast eine Teilnehmerin der TRT-Gruppe eingeladen, deren Vater im Dritten Reich für die Tötung unzähliger Menschen verantwortlich war. Sie erzählte, wie in ihrer Familie (sie hatte ihren Vater nicht kennengelernt, da er 1946 hingerichtet wurde) geschwiegen wurde über alles, was mit der Vergangenheit des Vaters zu tun hatte. Was und wie sie es erzählte, rief bei mir Erinnerungen wach an meine eigene Familie und wie auch bei uns geschwiegen wurde über das Dritte Reich und den Krieg. Immer hieß es: „Das ist vorbei.“ Selbst in den Formulierungen schienen Ähnlichkeiten zu bestehen.

Mein Vater war im Zweiten Weltkrieg Soldat, 1941 in die NSDAP eingetreten, er war von 1943 bis Kriegsende in Weißrussland/Minsk, hat aber nie darüber gesprochen. Auch sonst gab es über diese Zeit nur Schweigen. Mein Vater wurde nach seiner Rückkehr aus dem Krieg zu einem

jähzornigen, unberechenbaren, teilweise psychotischem, alkoholabhängigen Mann, der sich und seine Familie quälte. 1985 erhängte er sich.

Die einzige Überlebende in unserer Familie aus dieser Generation, eine Tante, die ich nach dem Seminar anrief und fragte, ob sie etwas wüsste, antwortete mir: „Die Schweres erlebt haben, reden da nicht drüber.“

Die Erzählungen der TRT-Teilnehmerin erschütterten mich bis ins Tiefste.

In der darauffolgenden Nacht wachte ich, kurz nachdem ich eingeschlafen war, dadurch auf, dass ich heftig schluchzte. Ich weiß nicht, ob und was ich geträumt hatte, aber ich konnte nicht aufhören zu weinen, mein ganzer Körper bebte. Gedanken- und Gefühlsfetzen rasten in meinem Kopf, unsinnige Bildfragmente, die ich nicht erinnere, aber deren Gefühlsqualität Panik auslöste; ich wusste nicht, was los war, es war ein grauenvoller Zustand. Ich war auch nicht in der Lage, mein Handy zu bedienen, ganz abgesehen davon, dass ich nicht gewusst hätte, wen ich hätte anrufen oder was ich hätte sagen sollen. Dieser Zustand dauerte lange Zeit, vielleicht ein paar Stunden, ich sah nicht auf die Uhr. Irgendwann war ich in der Lage aufzustehen und ging in den Garten, bis ich mich ein wenig gefangen hatte, danach nahm ich eine heiße und kalte Dusche und konnte dann etwas schlafen.

Ich glaube heute, dass nur die vielen Jahre Meditationserfahrung mich vor dem Verrücktwerden in dieser Nacht bewahrt haben.

Ich erzählte Dan am nächsten Morgen von meinem Erlebnis. Ich sah es im Zusammenhang mit den Erzählungen der TRT-Frau über ihren Vater, die alle Erinnerungen an meinen Vater und das Schweigen in unserer Familie über die Geschehnisse der NS-Zeit an die Oberfläche gebracht hatten. Ich fügte hinzu: „Ich will wissen, was geschehen ist, und ich habe große Angst davor. Ich will verstehen, warum er sich umgebracht hat.“

Dan hörte mir zu und meinte: „Vielleicht musst du dafür ein bisschen professionelle Hilfe in Anspruch nehmen, allein kann es zu viel sein.“ Ich war dankbar für sein Verständnis und Mitgefühl.

In den folgenden Monaten und Jahren ging ich auf die Suche nach der Vergangenheit meines Vaters, die in gewissem Sinne ja auch meine ist. Es ist ein langsamer, langer Prozess, und er ist noch nicht zu Ende. Ich nähere mich ihm mit viel Geduld vor allem für meine eigenen emotionalen und körperlichen Belastbarkeitsgrenzen. Manchmal spüre ich, dass es zu viel wird, dann mache ich eine Pause, die ein paar Monate dauern kann.

Zu dieser persönlichen Suche habe ich parallel viele Bücher von Menschen gelesen, die entweder selbst im Zweiten Weltkrieg waren und über ihr Erleben geschrieben haben oder deren Väter im Krieg, Nazis oder Mitläufer waren. Ich will verstehen, auch wenn es schwer sein mag.

Ich habe Kontakt aufgenommen zu der Frau aus der TRT-

Gruppe. Die telefonischen und brieflichen Gespräche halfen sehr, weil sie verstehen konnte, wie ich mich fühlte in diesem schmerzhaften Prozess der Suche.

Ich las Dans Bücher, kommunizierte mit ihm über vieles, und auch das war sehr hilfreich.

Mittlerweile kommen auch in meine therapeutische Praxis viele Menschen mit Themen, die mit dem Nationalsozialismus zu tun haben. In Aufstellungen zeigen sich Zusammenhänge mit dieser Vergangenheit.

Ich lebe in Berlin und bin täglich sowohl in meiner Praxis als auch im Privatleben mit den „anderen“ konfrontiert. Zum Beispiel mit Menschen aus der ehemaligen DDR, deren Leben vor, aber auch nach der Wende geprägt war und ist von anderen Lebensbedingungen als im Westen Deutschlands. Wir tun oft so, als habe der Fall der Mauer alle Verschiedenartigkeit ausgelöscht. Politisch ist aus zweien ein System geworden, kulturell und menschlich ist den Menschen im Osten einfach ihres weggenommen und ein anderes übergestülpt worden. Darüber wird aber nicht gesprochen.

Menschen, die aus anderen Ländern kommen und hier leben, Familien haben, eine eigene Kultur, für die es schwer ist, ebenso wie für uns, die Deutschen.

Wir sprechen aber nicht wirklich miteinander und hören uns auch (meistens) nicht zu.

In meinem therapeutischen Sommerseminar 2004 habe ich einen Tag mit dem Geschichtenerzählen gestaltet. Ich hatte keine Ahnung, auf was ich mich da einlasse und war überwältigt von dem, was einige Teilnehmer erzählten.

Jemand aus der ehemaligen DDR erzählte zum ersten Mal über seine traumatische Erfahrung mit der Staatssicherheit. Dieses löste bei einer anderen Teilnehmerin Unglauben und Kritik aus, die sie dem Erzähler Stunden später in einer Pause entgegenschleuderte. Das wiederum traumatisierte diesen Teilnehmer erneut, da es genau die Angst bestätigte, derenwegen er 20 Jahre nicht über sein Erleben gesprochen hatte. Alle Teilnehmer jedoch stimmten darin überein, dass das Erzählen wie auch das Zuhören heilsam sei und zu gegenseitigem Verstehen beitrage.

Ich möchte beitragen zu mehr Verstehen untereinander, ich möchte zuhören, was Menschen zu erzählen haben. Was haben sie erlebt vor und nach der Wende, was denken und fühlen sie wirklich? Was haben wir gemeinsam, was unterscheidet uns im Erleben, Denken und Fühlen? Was ist „ihre“ Geschichte, was ist „unsere“?

Ich höre oft Menschen sagen: „Was soll das, fast 20 Jahre nach der Wende, es ist vorbei.“

Ich glaube, dass viele Konflikte und Missverständnisse in Deutschland auch damit zu tun haben, dass wir uns nicht die Zeit genommen haben, einander zuzuhören. Wir sind

füreinander noch immer die „anderen“. Und Frieden ist nur dann möglich, wenn wir die „anderen“ im Innen und im Außen annehmen, wie sie sind.

Ich spüre, dass das Erzählen der eigenen Geschichte und das Zuhören der Geschichten anderer ein zutiefst heilender Prozess ist, für den es sich lohnt, sich Zeit zu nehmen.

Seit Januar 2006 nehme ich an einem Dialogtraining mit Dan Bar-On teil.

16 Menschen aus aller Welt lernen, in Konfliktgebieten und -situationen mithilfe des Storytelling Dialog in Gang zu setzen.

Die Suche nach meines Vaters Vergangenheit hat einige Informationen ergeben, die in mir den Wunsch entstehen ließen, mich mit dem Erleben anderer „Kriegsveteranen“, vielleicht sogar aus seiner Einheit, zu beschäftigen und auch nach Überlebenden zu suchen, die die Gräueltaten im Herbst 1943 in und um Minsk miterlebt haben.

Eine weitere Frage bewegt mich sehr:

Welche Auswirkungen haben die Kriegserfahrungen der Männer auf deren Frauen, Töchter und Enkelinnen? Was wissen diese, wie gehen sie mit dem Wissen beziehungsweise Nichtwissen um? Wie entstanden Normalisierungsprozesse im Angesicht des Grauens der NS-Zeit?

Wie haben sich die Frauen verhalten, angepasst?

Wie verhalten sich Frauen heute? Gibt es Zusammenhänge zwischen den Erlebnissen in der NS-Zeit und dem Verhalten der nachgeborenen Frauengeneration in Konfliktsituationen? Wie wird Traumatisierung an die folgenden Generationen weitergegeben? Wie verhält es sich mit Ausgrenzung anderer?

Ich habe meine Tante (Frau eines Bruders meiner Mutter, die einzige Überlebende meiner Familie aus der Kriegsgeneration), meine Cousine und deren Tochter interviewt und mir ihre Lebensgeschichten angehört. Es war eine sehr berührende Erfahrung, ich glaube, auch für sie. Die Informationen sind zum Teil erschütternd.

In einem nächsten Schritt traf ich mit Frauen meiner Generation zusammen, die in der Gegend wohnen, aufgewachsen sind, leben, in der ich aufgewachsen bin, also in einem ländlichen katholischen Umfeld. Wir werden uns gegenseitig unsere Geschichten erzählen und nach erlebten Geschichten in den Familien forschen.

Die Arbeit von Sami und Dan bei PRIME unterstütze ich, so gut ich kann.

Mit Sami habe ich auf einem Kongress im Mai 2007 einen Workshop gegeben zum Thema: „Wie können die Erfahrungen der Arbeit bei PRIME auf andere Konfliktgebiete übertragen werden?“ An dem Workshop nahmen ungefähr 50 Menschen teil.

Das gibt mir Hoffnung.



Sakino Mathilde Sternberg, Jahrgang 1948, Diplom-Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin. Seit mehr als 30 Jahren in der Arbeit mit Menschen tätig. Ausbildung in systemischer Familientherapie nach Satir im Institut für Familientherapie Weinheim. Weiterbildungen in verschiedenen Methoden der humanistischen Psychologie, u.a. Gestalt, Encounter, Bioenergetik, Primärtherapie. Aufstellungen (Hellinger u.a.) in Gruppen- und Einzelarbeit. Traumatherapie (u.a. Reddemann, Levine, Dan Bar-On), Meditation (Osho u.a.). Sie kombiniert verschiedene Ansätze zu einem integrativen Therapiemodell. Eigenes Institut in Berlin: Akademie für Lebenslust und mit ihrem Mann: Trauma-Therapie-Institut Berlin. Engagiert in der Dialogarbeit mit Dan Bar-On. Autorin des Buches: „Wie bewegt man einen Elefanten – Weg vom Trauma, hin zum Leben“, Innenwelt Verlag 2007

www.sakino.de
lebenslust@sakino.de