

Kann Erzählkunst einen wichtigen Beitrag zum sozialen Zusammenhalt leisten?

„Der Elefant im dunklen Raum“ oder „Wie sieht ein Elefant aus?“

PATRICIA VÖGE UND HELMUT N. GABEL

Geschichten bieten die Möglichkeit, eine Erkenntnis mit unseren Lebenserfahrungen abzugleichen oder um ein Prinzip zu erzählen. Man kann sie aber auch als Inspiration für die eigene Vorgehensweise betrachten. Bei einem Workshop während des 9. Symposiums zur Salutogenese führte eine Geschichte in den Teilnehmern zu tiefen Denk- und Reflexionsprozessen.

Schlüsselwörter: Erzählkunst, Herz-Meditation, Zusammengehörigkeitsgefühl, intuitive Wahrnehmung

Es war einmal vor langer Zeit, da saßen Menschen um ein Feuer herum und erzählten farbige, lebhaftere Geschichten. Es wurden Schöpfungsmythen erzählt, welche die Menschen auf bildhafte Art und Weise an ihre geistige Herkunft erinnerten. Die Geschichten waren ein Spiegel der kosmischen Ordnung, worin die Menschen ihren Platz fanden. Später wurden die Geschichten Träger von zivilisatorischen Errungenschaften und Ereignissen in anderen Gegenden. Schließlich lernten die Menschen, durch Geschichten ihre persönlichen Herausforderungen miteinander zu teilen und aus den Lebensgeschichten anderer voneinander zu lernen.

Die Erzählkunst hat sich vor allem im Orient erhalten, wo sie ein Weg für die Stärkung des Zusammenhalts von Freunden, Familien und die Aufnahme und Einbindung von Fremden ist.

Ähnlich wie im Okzident, erhöht die Omnipräsenz der neuen Medien die Vereinsamung von Menschen auch dort. Dennoch lebt die Erzählkunst weiter und wird auch weiterhin in kleinen Kreisen zur Blüte gebracht.

Parallel dazu entstehen in Deutschland neue kleine Gemeinschaften, die der gesellschaftlichen Gesamtentwicklung neue Impulse verleihen. Ob Orient oder Okzident, Menschen erkunden auch weiterhin Wege und Möglichkeiten des Zusammenlebens und Miteinanderseins.

Wirkung von Geschichten

Was Geschichten so einzigartig macht, ist ihre scheinbar simple und einfache Struktur, wodurch sie zugänglich für alte und junge Menschen sind. Doch hinter dieser Schlichtheit, versteckt sich eine tiefe, vielschichtige Komplexität, durch die der Erzähler mehrere Ebenen der Zuhörer erreicht:

der Zuhörer lebt mit dem Atem des Erzählers mit, lebt mit den Ereignissen in der Geschichte mit, vereint sich mit Weisheiten, die von Generation zu Generation von den Geschichten gehütet und getragen werden und die als Inspiration für das eigene Leben dienen. Das soll nicht heißen, dass der Zuhörer sein Kritikvermögen aufgibt, sondern im Gegenteil aufgefordert ist, die Wirkung der Geschichte bei sich selbst und Mithörern zu reflektieren.

Die bildliche Darstellung dieser Lebensweisheiten berührt. Die Worte können lebendig und für die Zuhörer zum Greifen nah werden. Die bildliche Darstellung erleichtert es dem Einzelnen, eigene Erlebnisse zu reflektieren. Durch ihre einfache Struktur eröffnen Geschichten ein weites Feld an Möglichkeiten, eine Verknüpfung zum eigenen Leben zu finden.

Die bildliche Darstellung erleichtert es dem Einzelnen, eigene Erlebnisse zu reflektieren.



Quelle: Autor

Durch die aktive Darstellung der Geschichte, wurde eine vertrauende Beziehung zwischen den Teilnehmern hergestellt, die von Lachen und Offenheit geprägt war.

Arbeit mit Geschichten in Unternehmen.

Für uns haben sich in der Arbeit mit Geschichten in Unternehmen verschiedene Möglichkeiten ergeben:

- Geschichten können einmal als Highlight oder bildhaft-lebendige Unterstützung einer sachlich formulierten Erkenntnis angewandt werden. Hierbei geht es um konkrete Arbeitsprozesse, die durch eine bildhafte Darstellung veranschaulicht werden können. Diese Art der Anwendung ist besonders bei komplexen Prozessen hilfreich, welche durch eine verbale Erläuterung, für Mitgestalter des Prozesses oftmals abstrakt und unzugänglich bleiben.

Durch eine bildhafte Darstellung wird Mitarbeitern und Führungskräften die Möglichkeit gegeben, den Prozess zu erörtern und dadurch Vertrauen und Transparenz aufzubauen (Durch eine alleinige kognitive Analyse und verbale Auseinandersetzung ist dies oft schwierig).

- Geschichten können auch dazu dienen, um ein Prinzip der Führung oder der Zusammenarbeit zu erzählen, denn gerade das sind Kernthemen vieler Geschichten. So bieten Geschichten zum Beispiel die Möglichkeit, objektiv verschiedene Rolle zu betrachten und die Perspektive des anderen zu erkunden. Die Betrachtung der Perspektive des Gegenübers und die Fähigkeiten die Perspektive des anderen einzunehmen, ist eine essentielle Ressource in der Zusammenarbeit von Mitarbeitern und Führungskräften und Gruppenprozessen.
- Möglich ist aber auch, eine Geschichte rundum in ihren Aussagen, Charakteren und Struktur genauer zu betrachten und als Inspiration für die eigene Vorgehensweise zu betrachten. In

diesem Prozess wird besonders die Reflexion über das eigene Verhalten und eigene Muster gefördert. Hier steht die Gestaltung einer gesunden Lebensführung im Vordergrund sowie die Reflektion von Werten und Sinnfragen, welche die Grundlage einer gesunden und konkreten Zielsetzung darstellen.

Der Workshop und die Geschichte

Bei unserem Workshop haben wir mit einer Gruppe von 15 Teilnehmern diese Prozesse anhand der Geschichte „Der Elefant im dunklen Raum“ aus dem Mathnavi des persischen Mystikers Rumi¹ erkundet. Zur Verfügung standen uns 90 Minuten.

Ziel war es, die Geschichte von Rumi mit unseren Lebenserfahrungen abzugleichen und ihre Aussagen in unser Leben und Alltag zu integrieren. Hier die Geschichte:

„Der Elefant im dunklen Raum“

Hier ist eine Geschichte aus Indien. Eine Geschichte über Leute, die in Streit darüber geraten, wie ein Elefant aussieht – ein Tier, das keiner von ihnen je mit eigenen Augen gesehen hat.

Vor langer Zeit gab es eine Gruppe von indischen Zirkusleuten, die wanderten mit ihrem Elefanten von Land zu Land, von Ort zu Ort. Einmal gelangten sie auf ihrer Reise in ein Dorf, dessen Bewohner hatten noch nie ein solches Tier gesehen. Als

¹ Mowlana Rumi, geboren in Balkh, nahe bei Mazar-i Sharif, heute Afghanistan, ist durch seine mystisch-poetischen Dichtungen und Geschichten weltberühmt geworden. Er hat im 13. Jahrhundert in der Hauptstadt des seldschukischen Reiches, Konya, heute Türkei, gelebt und gelehrt, wohin seine Familie vor dem Mongolensturm geflohen war. Das sogenannte Mathnavi ist sein Hauptwerk.



Quelle: Autor

Bei einer gemeinsamen Herz-Meditation entsteht mit Hilfe von Rhythmen je nach Sensibilität auch ein inneres Zusammengehörigkeitsgefühl.

die Zirkusleute dort ankamen, war es schon dunkle Nacht. So brachten sie ihren Elefanten in einer großen Scheune unter, die in der Mitte des Dorfes lag. Die Scheune war genau richtig für so ein mächtiges Tier, doch ohne Fenster und ohne jegliche Beleuchtung.

Die Menschen im Dorf hatten ja noch nie einen Elefanten zu Gesicht bekommen. Voller Neugier versammelten sie sich alle vor der Scheune. Sie schwatzten aufgeregt miteinander und schließlich traute sich einer und fragte die Reisenden aus Indien, ob man nicht das sonderbare Tier schon einmal anschauen könnte. Die Inder erwiderten: „Also gut, wenn ihr wirklich wissen wollt, wie ein Elefant aussieht, dann dürft ihr in den dunklen Stall gehen und den Leib des Tieres betasten. So werdet ihr ganz rasch erfahren, was für eine Form so ein Elefant hat.“

Freudig drängten die Menschen in die Scheune. Dort gab es ja keinerlei Licht, stockfinster war der Raum. Es blieb den Neugierigen wirklich nichts anderes übrig, sie begannen den Elefanten zu betasten... ganz vorsichtig, natürlich, sie wussten ja nicht, ob so ein Elefant nicht doch gefährlich ist!

Einer von ihnen bekam den Rüssel in die Hände, lang und hohl, und gleich schien es ihm sonnenklar: „Oha, so ein Elefant sieht ja aus wie ein Abflussrohr.“

Ein anderer befühlte die Ohren des Tieres, geschmeidig, zart und flach und dachte bei sich: „Na so was, ein Elefant sieht aus wie Fächer.“

Ein dritter stieß auf die mächtigen Beine des Kolosses, war schwer beeindruckt und sofort sicher, ein Elefant gleicht einer gewaltigen Säule.

Der letzte stieß auf den Steiß des Dickhäuters, auf sein ausladendes, weiches Hinterteil und musste nun fast lachen bei der Vorstellung: „Ein Elefant ist ohne Zweifel wie ein Federbett!“

So eilten sie wieder nach draußen, um einander freudestrahlend zu erklären, wie ein Elefant tatsächlich aussieht. Gleich fingen sie an, aufeinander einzureden und das große Tier zu schildern, jeder aus seiner eigenen Sichtweise und nach seiner eigenen Erfahrung.

„Wie ein leeres Abflussrohr ist der Elefant...“

„Aber nein, wie ein feiner Fächer, so ist er!“

„Ganz im Gegenteil, einer unerschütterlichen Säule gleicht dieses Tier.“

„Oh, ihr Törichte, der Elefant ist wie ein wunderbares Himmelbett!“

Wie rasch war ihre Entdeckerfreude zunichte, wie schnell gerieten sie in erbitterten Streit. Hätte es doch bloß eine einzige Kerze in der dunklen Scheune gegeben, dann hätten sich mit einem Augenaufschlag alle diese Widersprüche aufgelöst. Statt im Dunklen ihrem begrenzten Tastsinn zu folgen, hätten alle Menschen zugleich das Bild des Elefanten vor sich gehabt, des ganzen großen Elefanten: vor ihren eigenen Augen.

Struktur und Ablauf des Workshops

Die Struktur der Geschichte diente uns als Struktur für den Ablauf des Workshops:

- Kontext: Indien, wandernde Artisten, Elefant, Dorfbewohner jenseits der Grenze, die noch nie einen Elefanten gesehen hatten.
- Entwicklungsdynamischer Wendepunkt: Artisten kommen bei Dunkelheit in dem Dorf an, Neugierde der Dorfbewohner, das Unbekannte zu erkunden.
- Analyse und Krise: Sie analysieren die einzelnen Teile und sehen das Ganze nicht, wodurch sie in einen heftigen Streit geraten.
- Lösungsangebot in Form einer offenen Frage: Wie können wir ein Licht anzünden, um eine Situation in größerem Kontext zu erfassen? Wie können wir Intuition entwickeln?

Entlang der Strukturelemente der Geschichte haben wir den Workshop wie folgt aufgebaut:

- Begrüßung, Einleitung durch Kontextualisierung des Geschichten-Erzählens im Allgemeinen und kurzes Kennenlernen der Teilnehmer. Erzählen der Geschichte.
- Aktive Darstellung der Geschichte durch die Teilnehmer. Aktivierung der kreativen Phantasie der Teilnehmer und der Kooperation. Verinnerlichung der Geschichte, um so die Beziehung zur Geschichte und ihrer Aussagen zu vertiefen.
- Erfahrungsaustausch und Reflektion der Teilnehmer in der Runde.
- Kurze Herz-Meditation zur Förderung der inneren Reflektion und Ordnung des Erlebten. Herz-Meditation ist ein Weg zur Intuition, der unmittelbaren ganzheitlichen Wahrnehmung.

Unsere Erfahrung

Unsere Erfahrung war, dass diese einfache und kurze Geschichte in den Teilnehmern tiefe Denk- und Reflexionsprozesse herbeiführen konnte. Durch die aktive Darstellung der Geschichte, wurde eine vertrauende Beziehung zwischen den Teilnehmern hergestellt, die von Lachen und Offenheit geprägt war. Die Kombination des Erlebens der Geschichte

Herz-Meditation ist ein Weg zur Intuition, der unmittelbaren ganzheitlichen Wahrnehmung.

auf mehreren Ebenen mit der anschließenden Herz-Meditation wurde als ein ganzheitlicher Zugang von den Teilnehmern geschätzt. Eine lebhaft Diskussion entspann sich über verschiedene Erkenntnisarten und wie sie wirklich ermöglicht werden können und wie sie jeweils helfen.

Auch Chancen und Risiken wurden diskutiert.

Die rational-analytische Denkweise, die jedes Teil isoliert untersucht, hat den Vorteil die Details zu erkennen und den Nachteil, das Ganze und den Sinnzusammenhang aus den Augen zu verlieren. Intuitive Denkweise betrachtet das Ganze, Symbol für das Licht, das den Raum erhellt und den ganzen Elefanten sichtbar werden lässt. Hierbei wurde zu denken gegeben, dass wir modernen Menschen diese Denkweise nicht bewusst zur Verfügung

haben und anfällig für Einbildungen aller Art seien. Das ist auch so lange der Fall, als wir unser intuitives Wahrnehmen und Denken nicht Schritt für Schritt schulen, bis uns „ein Licht“ aufgeht.

Die Methode, diese ganzheitliche oder intuitive Wahrnehmung bewusst zu aktivieren, liegt in der sogenannten Herz-Meditation. Ein wesentlicher Bestandteil dieser Herz-Meditation ist das Rezitieren oder Spielen bestimmter Rhythmen, die durch ihre Schwingungen das Herz allmählich öffnen und eine konkrete Zusammenarbeit zwischen dem Herz als Organ der Verbindung und dem Kopf als Bewusstseinspol aktivieren. Bei einer gemeinsamen Meditation mit Hilfe dieser Rhythmen entsteht je nach Sensibilität auch ein inneres Zusammengehörigkeitsgefühl. Dies haben einige Teilnehmer erfahren können und waren erstaunt. Wir danken den Teilnehmern für die einzigartige Bereicherung und den lebendigen Austausch.

Die Gruppe der Artisten führt ihre Reise zu unbekanntem Dorf fern fort und ist gespannt, welche weiteren Begegnungen sich auf dem Weg auf tun. ■

Dr. Patricia Vöge

... ist Gesundheitspsychologin. Sie hat in den USA an der renommierten UCLA studiert. Sie ist mit der Praxis verschiedener Meditations-Stile vertraut. Seit 2014 lebt sie wieder in Deutschland, wo sie Unternehmen im Betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM) begleitet und Seminare zu Themen der Gesundheitsförderung und Salutogenese gibt. Von Dr. Seyed Azmayesh hat sie die Wissenschaft der Rhythmen kennen gelernt und praktiziert Herz-Meditation, wie sie im Buch „Flammendes Herz“ beschrieben wird.

Kontakt

eMail: patriciavoegel@ucla.edu



Quelle: Autor

Helmut N. Gabel

... leitet und konzipiert nachhaltig angelegte Personalentwicklungsprogramme für Unternehmen. Er hat eine Ausbildung zum Sprecher und ein Studium der Eurythmie absolviert. Später kam noch ein Studium der Arbeitswissenschaften dazu. Er tritt zusammen mit dem Ensemble Louly als Daff-Spieler und Erzähler von Rumi-Geschichten und Rezitator von Gedichten unterschiedlicher Sufi-Dichter in Deutsch, Persisch und Englisch auf.

Die Methode der Herz-Meditation vermittelt er in Workshops in Deutschland und weiteren europäischen Ländern.

Kontakt

eMail: kontakt@herzmeditation.eu



Quelle: Autor



Impressionen

vom Symposium 2015



Salutogenese & Gemeinschaft

