

Geschichten hören, eigene Geschichten erzählen

Einer guten Geschichte kann niemand widerstehen. Sie nimmt in Bann und lässt Menschen miteinander in Berührung kommen. Obwohl das bei Erwachsenen selten mit körperlicher Berührung einhergeht, kann ihr Inhalt dennoch emotional berühren und eine Verbindung zwischen Erzähler*in, Inhalt und Zuhörer*in schaffen.

Persönlich erlebte Geschichten können das, gehörte und gelesene ebenso, informative und literarische, ernste und wahrhaftige, lustige und anekdotische, gegenwärtige oder aus vergangenen Zeiten. Im Augenblick des Erzählens gewinnt ihr Inhalt an Bedeutung. Manchmal ist das dem Erzähler oder der Erzählerin bewusst, manchmal nicht. Manchmal sind mit dem Erzählten Fragen verbunden, manchmal regt es zum Nachdenken an, zum Staunen, Wundern oder auch zum Schmunzeln. Und nicht selten verändern sich die Geschichten im Laufe der Zeit. Ihr mehrmaliges Erzählen schleift, poliert und fügt neue Bedeutungsebenen ein. Weshalb üben Geschichten diese Faszination auf uns aus?

Geschichten verbinden Menschen miteinander

Unabhängig vom Alter eines Menschen „bauen“ Geschichten Brücken zwischen dem *Ich* des Erzählenden zum *Du* des Zuhörenden oder dem *Wir* der Gruppe. Sie lassen aufhorchen und fördern die Zwiesprache mit sich selbst oder das Gespräch in der Runde. Dabei unterscheiden sich mündlich erzählte Geschichten unwesentlich von vorgelesenen. Die Verschiedenheit besteht vielmehr darin, ob es sich um eine persönlich erlebte handelt, oder von einer dritten Person handelnden bzw. erdachten.

Die persönlich erlebte und erzählte Geschichte bekräftigt das jüngst – oder auch vor langer Zeit – Erlebte. Die Worte, aus denen sich die Erzählung formt, lassen sie für sich selbst *und* die Zuhörenden wahr werden, eine in allen Lebensjahren notwendige Erfahrung. Geht es in jungen Jahren zunächst um die Entwicklung der Persönlichkeit, dreht es sich im mittleren Lebensalter sowie im Alter um das Verständnis für die eigene Biografie. Gerade angesichts des Bewusstseins, dass sich eines Tages der Lebenskreis schließen wird, gewinnt der Wunsch nach einer zufriedenen Rückschau auf das Leben an Bedeutung. Wie wohltuend und entlastend ist es dann, ohne Angst vor Bewertungen des oder der Zuhörenden von eigenen Erfahrungen erzählen zu können.

Ein Angebot, um eigene Geschichten zu erzählen

Und genau hierzu eignen sich Geschichten hervorragend, die von Betreuungskräften vorgelesen oder nacherzählt werden. Ihr Inhalt stellt ein unverbindliches Angebot dar, den Faden aufzunehmen und von Eigenem zu erzählen. Das ist in 1:1-Situationen genauso möglich wie in Gruppen, wo die Erzählungen anderer wiederum zum eigenen Erzählen ermuntern können. Denn Geschichten öffnen viele Möglichkeiten des Verstehens. Ausschließliches Zuhören und das Gehörte auf sich wirken lassen, ist eine davon. Oder das Aufgreifen eines inhaltlichen Aspektes, der an eigene Erfahrungen anknüpft, von denen dann erzählt wird. Dabei obliegt es der Entscheidung jedes einzelnen, was und wie viel erzählt werden möchte. Ebenso wie sie die Möglichkeit bieten, den Faden zu einem späteren Zeitpunkt erneut aufzunehmen und zu vertiefen. Mit den Geschichten verhält es sich dabei wie mit einem Samenkorn, das zu seiner Zeit aufgeht, wächst, blüht und Früchte ernten lässt.

Vorlesen und biografisches Erzählen bei hochaltrigen Menschen

Dank der freundlichen Genehmigung des Verlags Ernst Kaufmann können wir Ihnen eine Geschichte abdrucken, mit der Sie solche Erzählgespräche ermöglichen können. „Das Gewitter“ erzählt von einem Vater, der mit seinen vier Söhnen eine Wanderung unternahm, bei der sie von einem Gewitter überrascht wurden. In einer Schutzhütte im Wald finden sie Unterschlupf. In kürzester Zeit füllt sich die Hütte mit weiteren Wanderern, die sich unwillkürlich näherkommen. Die Geschichte beinhaltet vielfältige Anknüpfungspunkte. Einige davon sind: Frühaufsteher*in – Morgenstunden – Sommer – Wandern – Wandern mit Kindern – Singen – Gewitter – Angst – Schutz (suchen und finden) – Vorsorge – Proviant – Teilen – Verzicht – Notgemeinschaft – Glück – Bewahrung.

Der Aspekt *Verzicht* (der Mutter an der Teilnahme der Wanderung wegen des jüngsten Kindes) steht nicht im Mittelpunkt der Geschichte. Dennoch kann auch diese Textpassage Erinnerungen wachrufen und zum Erzählen eigener Verzichtserfahrungen führen. Die Erfahrung einer *Notgemeinschaft* kann gerade beim Vorlesen in Senioren- und Pflegeeinrichtungen ins Bewusstsein der Zuhörer*innen gelangen, stellt ja das Leben in einer Einrichtung eine ähnliche Erfahrung dar, und zwar nicht nur während der Corona-Pandemie.

Zum Vorlesen brauchen Sie nichts als ein bisschen Lust, Mut und Zeit. Die Vorlesedauer beträgt rund fünf Minuten. Idealerweise lesen Sie sich die Geschichte vorher selbst mindestens einmal laut vor. Das ist ein einfacher Trick, der Ihnen das spätere Vorlesen erleichtert, weil Sie die sprachlichen „Stolperfallen“ bereits kennen. Sie stellen fest, welche Worte Ihnen leicht über die Lippen kommen oder wo Sie straucheln. Befreien Sie sich von der erlernten Pflicht, die Geschichte wortwörtlich lesen zu müssen. Lassen Sie Worte an Stellen weg, wo sie Sie beim Lesen stören. Stellen Sie den Satz um oder fügen Sie Pausen ein, um Ihren Lesefluss zu stimulieren. Es kommt auf den Inhalt an, nicht die akkurate Wiedergabe des Textes. Viel wichtiger als das ist es, sich beim Lesen die Geschehnisse vor dem inneren Auge vorzustellen. Gelingt Ihnen das, können Ihnen auch die Zuhörenden besser folgen und mehr verstehen.

Falls Sie die Geschichte im Rahmen eines Gruppenangebots vorlesen, unterstützen auch Requisiten das Sinnverständnis und tragen zur haptisch-sinnlichen Vergegenwärtigung bei. Zur ausgewählten Geschichte passen: Wanderstock – Wanderrucksack – Wanderschuh – Wanderhut – Wanderkarte – Inhalt des Rucksacks (Sonnencreme, Pflaster, Jod; Äpfel, Eier, Tomaten, Gurken, Marmorkuchen → gegebenenfalls zum gemeinsamen Essen) – Feldflasche mit Wasser – Wiesenblumenstrauß. Und falls Sie lieber frei erzählen wollen, helfen Ihnen der Übungstrick und die Requisiten dabei, nicht den roten Faden der Geschichte zu verlieren.

Singen Sie gerne? Dann können Sie – wenn dies nach Corona-Zeiten wieder möglich ist – zur Einstimmung gemeinsam das Lied „Das Wandern ist des Müllers Lust“ oder ein anderes Wanderlied mit den Senior*innen singen.

Nach der Geschichte ist eine kleine Pause ohne Worte wünschenswert. Sie lässt nicht nur die Möglichkeit zum Nachsinnen zu, sondern auch die gedankliche Rückkehr ins Seniorenheim. Je besser Sie den oder die Zuhörenden kennen, könnten Sie auch mit einer persönlichen Aussage oder Frage zum Erzählen eigener Erfahrungen einladen:

- Ich erinnere mich, dass ich auch einmal ...
- Mich würde interessieren, was die Kinder zuhause ihrer Mutter erzählt haben?

Insbesondere die Redewendung „Ich erinnere mich ...“ lädt zu Erzählungen aus dem persönlichen Leben ein. Erinnerungen an glückliche Tage werden ebenso wach wie an andere. Von allen darf erzählt werden, denn sie alle machen das Leben eines jeden Menschen aus.

Das Gewitter



ah_fotobox – stock.adobe.com

Die Sonne stieg als roter Ball hinter dem Horizont hervor und ließ einen herrlichen Sommertag erwarten. Für die frühen Morgenstunden war es zwar schon recht schwül, aber der Himmel zeigte kein einziges Wölkchen. Und so entschloss sich Vater Wilhard, mit seinen vier Buben eine Wanderung zu unternehmen.

Der Rucksack war schnell gepackt, eine Wanderkarte, Sonnencreme, Pflaster und Jod für alle Fälle, Wasser und natürlich Proviant, für den Mama gesorgt hatte, verschwanden im Dunkel des Rucksacks. Mama, die mit dem Kleinsten zu Hause bleiben musste, bekam von allen noch schnell einen dicken Kuss, und dann marschierten die fünf gut gelaunt zum Dorf hinaus in Richtung Wald.

Die Feldflaschen, die an jedem Gürtel baumelten, wippten im Takt der Schritte lustig auf und ab. Vater, der sehr musikalisch war, stimmte das Lied „Das Wandern ist des Müllers Lust“ an, in das die Jungs mit ihren klaren Stimmen einfielen und das die ohnehin zwitschernden Vögel zu noch lauterem Geträllere anregte.

Vorbei ging's an Wiesen, auf denen schwarz-weiße Kühe weideten, an Feldern, an deren Rändern roter Mohn und blaue Kornblumen leuchteten, und an kleinen sprudelnden Bächen, deren Wasser so klar war, dass man auf den Grund sehen und sogar Fische erkennen konnte. Das Wandern machte Spaß, und die Zeit verging wie im Fluge.

Obwohl der Tag klar begonnen hatte, wurden die Temperaturen gegen Mittag immer heißer, und ehe sich die tapferen Wanderer versahen, ließ sich in der Ferne ein leises Grummeln vernehmen. Wilhard schaute besorgt zum Himmel, an dem überraschend schnell dicke, schwarze Wolken aufzogen. „Das wird doch wohl kein Gewitter werden“, bemerkte er etwas beunruhigt. Sie waren mitten im tiefen Wald, und Regenzeug hatten sie dummerweise auch nicht mitgenommen. Wilhard warf prüfend einen Blick auf die Wanderkarte und versuchte, auf ihr die nächstgelegene Schutzhütte auszumachen.

Vorlesen und biografisches Erzählen bei hochaltrigen Menschen

Unterdessen wurden die schwarzen Ungetüme am Himmel immer mächtiger und erste dicke Regentropfen verhießen nichts Gutes. Das ferne Gegrummel war inzwischen auch deutlicher geworden und steigerte sich bald zu lautem Krachen. Helle Blitze zuckten in der Ferne und sausten wie Leuchtraketen rasant zu Boden.

Phillip, der Jüngste, bekam es mit der Angst zu tun und fing an zu weinen. Papa nahm ihn fest bei der Hand und tröstete ihn. Bis zur nächsten Schutzhütte waren es höchstens 300 Meter. Wenn sie einen Zahn zulegen, könnten sie diese noch rechtzeitig erreichen, bevor der Himmel seine Schleusen öffnete und ihnen Blitze und Donner um die Ohren flogen. Eilig wies Vater Wilhard den Jungs den Weg, während das Gewitter immer näher rückte und das Theater am Himmel bedrohliche Formen annahm.

Gott sei Dank tauchte endlich die ersehnte Schutzhütte auf, und nach noch ein paar eiligen Schritten konnten alle erleichtert aufatmen. Sollte sich jetzt doch der Himmel ruhig austoben. Wilhard und seine Jungs waren in Sicherheit und würden während des Spektakels eine ordentliche Brotzeit halten und all die leckeren und verführerisch riechenden Sachen von Mama verspeisen. Dick belegte Wurstbrote, rotbackige Äpfel, hart gekochte Eier, Tomaten, Gurken und sogar ein Marmorkuchen kamen aus dem Rucksack zum Vorschein.

Kaum hatte Wilhard all die Herrlichkeiten vor seinen Kindern ausgebreitet, eilte schnellen Schrittes eine andere Familie herbei, die sich ebenfalls vor dem Gewitter in Sicherheit bringen wollte. Aber dabei blieb es nicht. In kürzester Zeit tauchten noch fünf weitere Wanderer auf, die in der inzwischen schon recht überbevölkerten Schutzhütte Zuflucht suchten.

Nun, wie jeder weiß, ist bekanntlich Raum in der kleinsten Hütte, und so rückten alle einfach ein wenig enger zusammen und fingen an, ihre Proviantsschätze zu teilen. Schon bald war eine fröhliche Unterhaltung im Gange, bei der so mancher Witz und reichlich ausgeschmücktes Wanderlatein zum Besten gegeben wurden. Ausgelassenes Gelächter schallte immer wieder aus der Schutzhütte in den Wald hinein, sodass die Vögel sich schon wunderten. Das Beisammensein fanden alle so gemütlich, dass niemand bemerkte, dass sich das Gewitter schon längst verzogen hatte.

Karin Hermanns, Das Gewitter
aus: Das große Vorlesebuch für Menschen mit Demenz
(c) Verlag Ernst Kaufmann, Lahr



Diese Handreichung wurde von Barbara Knieling, Lese- und Literaturpädagogin (BVL), Bietigheim-Bissingen, im Auftrag der Altenhilfe-Fachberatung des Landkreises Heilbronn im Mai 2020 erstellt. Gemeinsam mit dem Kreissenorenrat für Stadt- und Landkreis Heilbronn und der Sozialplanung der Stadt Heilbronn wollen die Beteiligten die Betreuungskräfte in den Pflegeeinrichtungen, den Betreuungsgruppen und in der häuslichen Betreuung in Corona-Zeiten in ihrer Arbeit unterstützen.