

# Narrative Gruppenarbeit - Einführung in die Trainingspraxis



FAIR SKILLS 

## Methodische Grundlagen

### Was meinen wir mit „narrativ“?

- Begriff aus der narrativen Psychologie (Narratologie): erzählen und erschließen von eigenen Erlebnissen
- Annahme: persönliche Erfahrungen sind identitäts-stiftend; sie liegen hinter den Einstellungen und Verhaltensweisen.
- Unterscheidet sich grundlegend vom Argumentieren und Diskutieren. Argumente sind meistens kognitiv und logisch; Erzählungen basieren auf persönlichen Erinnerungen und durchlebten Erfahrungen und Erinnerungen

Methodische Grundlagen von Prof. Michaela Köttig , aus der CI-Forschung und der Praxis des biographisch-narrativen Interviews

## Methodische Grundlagen

### „Der narrative Gesprächsmodus“

- Der Fokus liegt auf den unmittelbaren Erfahrungen jeder\*s Einzelnen
- Ein narratives Gespräch wird immer auf die Geschichten/ Erzählungen und Erfahrungen der Personen hinsteuern
- Ansichten/ Meinungsäußerung sind keine Erzählungen  
Aber: Meinungsbildende persönliche Erfahrungen sind in Ansichten enthalten – und können dahinter erschlossen werden

## Methodische Grundlagen die „heilenden Wirkung“ des Erzählens

- Erzählt eine Person über vergangene Erfahrungen, durchlebt sie\*er diese Erfahrung teilweise, zusammen mit einer oder mehreren zuhörenden Personen (anders als beim Argumentieren)
- Nur durch das erzählerische Wiedergeben – und das Wieder-Erleben unserer ursprünglichen Erfahrung, können wir deren Auswirkung auf unser Verhalten und unsere Meinung moderieren. Die Erinnerung kann sich erweitern/ vertiefen – und die Belastungen/ Traumata können sich auflösen, positive Erfahrungen werden im Erzählen verstärkt  
→ „die heilende Wirkung“ des Erzählens
- Dies ist der Grund, warum narrative Gruppenarbeit persönliche Entwicklung unterstützen sowie Identität und Selbständigkeit stärken kann – auch die sog. „Resilienz“ (Widerstandskraft)

## Methodische Grundlagen

### Persönliche Entwicklung – aber auch: Prävention

- Durch Erzählen/ Zuhören können Ressentiments, Gruppenhass und andere psycho-soziale Herausforderungen bearbeitet werden
- Narratives Erzählen und Zuhören bestärkt das soziale und emotionale Lernen und wirkt präventiv! –z.B. gegen gewaltverherrlichende, extremistische Ideologien
- Bei Ausstieg aus/ Distanzierung von extremistischen Haltungen ist das Erzählen in vertrauensvollen (Mentor\*innen-) Beziehungen ein Schlüsselfaktor

## Methodische Grundlagen

### Wirkung von narrativen Methoden auf Jugendliche

- Junge Menschen realisieren oft zum ersten Mal, was und worüber sie erzählen könnten und wollen
- Man kann kaum etwas falsch machen: Persönliche Erzählungen können nicht bestritten werden – alle haben recht
- Erzähler\*innen werden stets ganzheitlich gesehen und sind „kompetent“ (Respekt)
- Mit dem Erzählen wird immer auch Reflexion in Gang gesetzt: „sanfte Intervention“
- Orientierung am bereits Erwähnten lindert die mögliche Scheu vor dem Erzählen

# Methodische Grundlagen

## Vorteile für Pädagog\*innen

- Interventionstechnik:  
Das Zuhören und Verstehen-Wollen rückt in den Vordergrund – Handlungs- und Berichtigungs-Druck lassen nach.
- Erzählen ist jenseits von politischer Korrektheit - Erzähler\*innen haben immer recht!
- Ganzheitliche Wahrnehmung der\*s Erzählenden: biografisches Arbeiten hilft, die Lebenssituation und -geschichte besser zu verstehen
- Ermöglicht eine gezielte, auf den individuellen Einzelfall abgestimmte Intervention

# Rahmenbedingungen

## Voraussetzungen, Regeln und Techniken

Narratives Gespräch kann in einem **Eins-zu-eins-Interview** oder in **narrativer Gruppenarbeit** stattfinden (die „Wir-unter-uns-Gruppe“).

Voraussetzungen sind:

- Techniken, um einen erzählerischen Dialog oder ein narratives Gruppengespräch zu eröffnen
- Einen Rahmen für einen 'Safe Space' schaffen
- einige grundlegende Regeln und Verfahrensweisen der narrativen Interaktion



## Rahmenbedingungen

### Das narrative (Gruppen-) Gespräch eröffnen

- „Hier kannst Du alles mitteilen, was dir durch deinen Kopf geht – seien es Themen, die wir zuvor diskutiert haben, oder aus deinem Leben oder allgemeine Themen. Ich/Wir (Teamer\*innen) werden dir stets zuhören.“
- „Außerdem kannst Du mir/uns oder den anderen alle Fragen stellen, die Du möchtest. Das gilt für alle.“
- „Du musst aber nichts mitteilen, was Du nicht mitteilen möchtest und Du musst auf keine Fragen antworten, wenn Du nicht möchtest.“
- „Wir sind freiwillig hier. Und Du musst für Dich sorgen – für das, was Du tun und sagen willst oder auch nicht. Wir helfen dabei!“
- „Außerdem musst Du dafür sorgen, dass Du Dich hier gut fühlst, z.B. nutze die Gruppe für Dich und gestalte sie interessant für Dich.“
- „Ich/Wir als Teamer\*innen werden Dich dabei, so gut wir können, unterstützen. Nimm uns zur Hilfe.“

## Rahmenbedingungen

### Aushandlung von Regeln und Verfahrensweisen

- „Welche weiteren Regeln möchtest Du für die Gruppe aufstellen, damit Du Dich wohl fühlst?“

Wenn sie nicht von der Gruppe kommen, sollten folgende mögliche Regeln angesprochen werden:

Vertraulichkeit (Gesagtes bleibt in der Gruppe), aktives Zuhören, Respekt, Toleranz/ keine Diskriminierungen, Ehrlichkeit/ Ernsthaftigkeit, Pausen/Raum verlassen, Nachbereitung, etc.

## Rahmenbedingungen

### Haltung als Gesprächsleiter\*in

- Kritisch-zugewandt:
  - Neugierig und unterstützend, punktuell zur Abgrenzung bereit.
- Als Gesprächsleitung kann und soll ich Position beziehen, ohne aber ins Argumentieren zu verfallen. Das eigentliche Ziel – das Erzählen! – nicht aus den Augen zu verlieren.
  - Am besten: Ich beziehe kurz Position und steuere dann auf die persönliche Erfahrungen/ Erzählung der TN zu.
- Gespräch nicht in einer problembehafteten Episode enden lassen, sondern – lösungsorientiert, anerkennend – darüber hinaus führen,
- nachher Notizen machen, um später Anknüpfungen und Querverbindungen anbieten zu können („Gruppendächtnis“, „Achtsamkeit“)

## Rahmenbedingungen

### Die kritisch-zugewandte Haltung praktizieren:

Wenn ein\*e Teilnehmer\*in äußert, dass sie\*er alle Ausländer hasst (oder Schwulen, Juden ... hasst?).

Dann kann ich in zwei Schritten reagieren:

1. „Ich bin gar nicht Deiner Meinung (bzw. finde sie unmenschlich/einschüchternd etc.) – aber ...“
2. „... aber mich interessiert vor allem, wie Du dazu kommst, was Du persönlich erlebt hast ... mit ‚Ausländern, Schwulen und Juden‘“.

„Kannst Du darüber etwas erzählen?“

„Wenn du keine direkte persönliche Erfahrung hast, wo und von wem hast Du das gehört? ... Welche Situation und welche Art Person waren das?“

„Oder kannst Du mir eine andere Erfahrung erzählen/ Person nennen, wo Du so empfunden hast?“

# Narrative Gesprächstechniken

## 'Warum'-Fragen vs. 'Wie' und 'was'-Fragen

- „Wie?“- und „Was?“-Fragen sind wirksamer als „Warum?“-Fragen.
- Man kann immer nach konkreten Situationen/Vorfällen und Interaktion fragen. Das ist wirksamer als nach Gedanken und Meinungen zu fragen:
  - „Wie war die Situation? Wie hat es angefangen? Was geschah dann? Wie war es am Ende?“
  - „Kannst Du mal zurückgehen und die Sache mit dem ... nochmal erzählen?“ „Die Sache mit dem ... kann ich mir noch nicht recht vorstellen.“
  - „Kannst Du mir genau erzählen, wie sich die Situation ereignet hat?“
  - „Was hast Du gedacht, als ...?“ „Wie hat sich das angefühlt, als...? (selten!)“
  - „An welche anderen Situationen in Deinem Leben erinnert Dich das? Wo/ wann war es ähnlich/ anders?“
  - An andere Teilnehmer\*innen der Gruppe: „Woran erinnert Euch das?“, „Gab es bei Euch etwas ähnliches/ anderes?“ ... Etc. ...

# Narrative Gesprächstechniken

## Erzähl-generierende Nachfragen

- „Du hast gesagt, Geflüchtete seien 'hinterlistig' und würden 'Frauen schlecht behandeln'. Was hast Du denn mit Geflüchteten erlebt?“
- „Wenn Du noch keinen Geflüchteten näher begegnet bist, kannst Du über jemanden anders erzählen, den\*die Du 'hinterlistig' findest oder der\*die 'Frauen schlecht behandelt'?“ „Kann jemand anderes von uns hierzu etwas erzählen ... eine Begebenheit, die ähnlich ist ... oder etwas, an das Ihr hierbei denken musstet?“ „Warst Du selbst auch schon mal 'hinterlistig' ?“

Meinungen können Diskussionen und Konflikte hervorrufen – was manchmal gut und wichtig ist. Persönliche Erzählungen und Erfahrungen hingegen können/ dürfen nicht ‚diskutiert‘ werden. Daher schaffen Erzählungen Verständnis und Toleranz.

# Narrative Gesprächstechniken

## Von Argumenten zum narrativen Gespräch – und zurück!

Man kann auch zwischen narrativem Gespräch und Diskussion wechseln, Argumente und Meinungen artikulieren – um dann wieder zu einer Erzählung hinzuführen:

- „Diese Erfahrung, die Du gerade erzählt hast ... welche Schlussfolgerung ziehst Du aus Ihr? Was hast Du daraus gelernt?“
- Wenn wir hier eine politische Talk-Runde hätten, was wäre Deine Position?
- ...
- „Wenn wir uns deine Schlussfolgerung anschauen – oder die eine\*r anderen Teilnehmer\*in der Gruppe – gibt es eine andere Situation oder Erfahrung, die Du hierzu erinnern und erzählen könntest?“

# Narrative Gesprächstechniken

## Hypothetische Fragen – Lösungsorientiert

Auch **hypothetische Fragen** können helfen, den Prozess wieder in eine narrative Richtung zu bringen:

- „Was wäre wenn“-Fragen:
- „Wenn dein Konflikt mit Mehmet plötzlich nicht mehr da wäre, wie würdest Du das merken? Erzähl mal, was dann anders wäre?“

### **Lösungsorientiert:**

- „Kannst Du Dich (oder jemand anderes aus der Gruppe) an Situationen mit Mehmet erinnern, in denen der Konflikt nicht da war? Wie war das? Woran hast Du das gemerkt? Woher kam das?“



# Narrative Gesprächstechniken

## Problemorientierte und außen-perspektivische Fragen

### Problemorientierte Fragen:

- „In Bezug auf dein Problem in der Schule, was müsste passieren, dass es so richtig schlimm wird? Was würde dann passieren? Und wie würdest Du damit umgehen? Kannst Du Dich an eine solche schlimme Situation erinnern?“

### Außen-perspektivische Fragen:

- „Wenn dein\*e Lehrer\*in, Mutter/Vater oder beste\*r Freund\*in das gesehen hätte, was würde er\*sie dazu sagen?“
- „Wie haben die anderen diese Situation erlebt? Woran erinnert euch das? Habt ihr etwas ähnliches erlebt?“

# Übung

## Erzähl-generierenden Gesprächsführung

- Bildet Dreier-Gruppen
- Die Situation ist folgende: Ein\*e Teilnehmer\*in in Eurer Arbeit sagt:  
„Ich hasse alle Zigeuner. Die stinken alle.“
- Erprobe und skizziere einen Dialog!  
Was tust du? Was sagst du?  
Wie würde die Teilnehmer\*in darauf reagieren?  
Was würde dann passieren? ... wie könnte es weitergehen?
- Stell Dir einen Dialog mit verschiedenen Möglichkeiten vor:  
Wenn ich das sage, sagt er\*sie wahrscheinlich, dass ..., dann kann ich Folgendes sagen ... dann passiert wahrscheinlich das .... als Konsequenz wird sie\*er dann wahrscheinlich sagen ... etc.

## Grenzen narrativer Arbeit

- Sprecher\*in befindet sich momentan in einer akuten Lebenskrise – bzw. das narrative Wiedererleben der erzählten Erfahrung wird zu belastend (ist evtl. re-traumatisierend)
- Mangelnde Achtsamkeit/ Aufmerksamkeit der Zuhörer\*innen
- Wenn unaufrichtige, destruktive oder menschenverachtenden Haltungen in der Gruppe übermächtig sind, so dass sie nicht mehr nachhaltig bearbeitet werden können (dann eher in Einzel- oder Kleingruppensettings fortfahren!)