

## Erzählen

Autor: Lorenz Wachinger

Quelle: BR2

Wenn das Erzählen so wichtig ist, sogar für das Gesundsein, so darf man doch fragen, ob man die entscheidende Haltung nicht lernen kann. Gemeint ist nicht das Technische am Reden und Erzählen; sondern die innere Haltung, sich zu öffnen, sowohl bei der oder dem Erzählenden auch als dem oder der Hörenden.

Das Wichtigste ist, sich zu trauen. Gegen das befreiende Erzählen stehen Ängste, denn du musst etwas von dir zeigen; Angst schon, überhaupt nicht erzählen zu können; Widerstände, die du nicht einmal kennen musst, verhindern viel, zeigen dir auch manches über dich selbst. Zweitens, du offenbarst *dich*, du erzählst *deine* Geschichte und im Erzählen stehst du für deine Geschichte ein, das ist riskant, kein Wunder, dass Angst dagegensteht. Drittens, du wirst im Erzählen *deinen* Ton finden und dich nicht beirren lassen, wenn er fremd klingt. Wer dir zuhört, wird sich, wenn es gelingt, auf dich einstellen, wird sogar mehr zu sich selber finden; es geht ja um die Beziehung zwischen beiden, das braucht Zeit; du wirst im Erzählen dein Gegenüber zum Zuhören motivieren, wirst die Aufnahme dessen, was du sagen willst fördern. Aber schon richtig zuzuhören ist anstrengend, es fordert viel vom Hörenden. Und *meine* Geschichte wird die *deine* aufrufen, das Gewebe der Begegnung, die anrührt, wird wirken. Du musst nicht meinen, alles sei logisch und klar aussagbar; es müssen nicht fertige Geschichten sein.

Dein eigenes Leben will erzählt sein, es fordert seinen Zusammenhang, zu dem du dich so oder so stellen musst; kannst oder willst du die Bruchstücke deiner Erinnerung, deines Bewusstseins zu einem Ganzen fügen oder gibst du die Herrschaft darüber auf? Hinter allem, auch dem alltäglichen Erzählen, steht im Grunde die Frage, wie du zu der ablaufenden Zeit deines Lebens stehst, - eine Frage, der du nicht ausweichen kannst.