

# Rückwärtssalto aus dem Hamsterrad

**ST.GALLEN – Am Sonntagnachmittag 2. Juni 2024 lancierte der Förderraum im Stadtbistro des Hotel Dom erstmals eine Living Library: eine lebendige Bibliothek, in der Menschen ausgeliehen werden können, die über Gratwanderungen, Seiltänze, Bruchstellen, Übergänge, Umwege und Lücken in ihrem Lebenslauf erzählten. Als Plädoyer für die Vielfalt unterschiedlichster Lebensrealitäten und Erfahrungsräume. Eindrücke vor Ort.**

Von Mark Riklin

Sonntagnachmittag kurz vor 15 Uhr. Im Entrée des Hotel Dom werden ankommende Gäste von Eduard Landaal, dem Gastgeber der heutigen Living Library, in Empfang genommen und auf die Titel der Geschichten hingewiesen, die heute ausgeliehen werden können: «Auf dem Gedankenkarussell», «Siedler am Küchentisch» oder «Eine neue Ausfahrt». Die breite Auswahl stellt die Besucher:innen vor die Qual der Wahl. Sorgfältig nehmen Gäste die ausgestellten Bücher zur Hand, lesen auf dem Buchrücken den Klappentext und entscheiden sich schlussendlich für ein Buch, in dem sie heute lesen wollen.

## **Ausleih-Prinzipien**

Stadtbistro, am grossen Tisch. Kurz nach 15 Uhr eröffnet der Gastgeber mit charmantem, holländischem Akzent die heutige Living Library, führt ein in Idee, Ablauf und die wichtigsten Ausleih-Prinzipien. Und macht darauf aufmerksam, alle «Bücher» nach 20 bis 30 Minuten wieder in gutem Zustand zurückzugeben. Die Gäste stehen auf, suchen sich an einem Nebentisch die Autorin oder den Autoren der ausgewählten Geschichte und nehmen Platz. Erzähler und «Leser» stellen sich kurz vor, bevor das Buch aufgeschlagen wird, im doppelten Sinne: der eine «liest», spricht erzählt aus seinem Leben, der andere «liest» in einem fremden Buch, spricht hört zu.

## **Weckruf in der Calatrava-Halle**

Und schon sprudelt es an den 8 Nebentischen. Von einem «Weckruf in der Calatrava-Halle» ist die Rede, einer Art Spiegel, der dem Protagonisten vorgehalten wird: Auf dem Weg zur Arbeit beobachtet er verwehrte Männer, die bereits frühmorgens die ersten Bierdosen öffnen. «Wenn ich nicht so enden möchte, muss ich schleunigst was ändern», schießt es ihm durch den Kopf. Und so gibt er seine Sucht auf und hat plötzlich viel Zeit, die sinnvoll gestaltet werden will. Keine einfache Aufgabe, wird dem Zuhörer bewusst, der nie auf die Idee gekommen wäre, dass diese Frage zum grossen Lebensthema werden könnte. Gedanken, die er bisher nicht kannte, aber gut nachempfinden kann.

## **Archaische Themen**

Auch an anderen Tischen sind es Episoden, die stellvertretend für die grossen Fragen und Themen des Menschseins stehen. Und immer wieder sind es auslösende Ereignisse, die eine Entwicklung in Gang bringen: eine Frage, die ins Schwarze trifft; eine Rückmeldung, die hellhörig macht; eine ausgestreckte Hand, die aus der Bahn wirft. Ein Ruf zum Abenteuer, die eigene Komfortzone zu verlassen und noch immer mehr zu dem zu werden, der man ist. «Ich sass vor einem leeren Blatt Papier und wusste gar nicht, was ich erzählen, wo ich anfangen sollte», erzählt eine Expertin in eigener Sache von ihrem Versuch, eine Episode aus ihrem Leben auszuwählen. «Bis ich auf den roten Faden stiess, der sich durch mein Leben zieht: das Unstete und die holprige Suche nach meinem Platz und meiner Rolle im Leben.»

## **Wohlwollen schafft Vertrauen**

Die Tisch-Glocke klingelt, es ist Zeit für eine Pause. Auch Geschichten brauchen frische Luft zum Atmen. Die Erzähler:innen treffen sich vor dem Hoteleingang zur Rauch- und Verschnaufpause. Alle sind sich einig, es sei einfacher gewesen als gedacht, die Nervosität schnell verfliegen, durch das Interesse und Wohlwollen der Zuhörenden sei Vertrauen entstanden. Die Leser:innen tauschen sich am grossen Tisch aus, erzählen sich gegenseitig von ihren Eindrücken und empfehlen sich Buchtitel weiter. «Darf ich mal reinschauen?», fragt ein Gast seine Tischnachbarin. Und schon ist es Zeit für einen zweiten Versuch.

## **Glückliche Fügung**

Neuer Tisch, neues Gegenüber, neue Geschichte. «Bin ich gut genug?», heisst es auf dem Klappentext des Buchtitels «Rückwärtssalto aus dem Hamsterrad». «Mögen mich meine Mitarbeiter? Weiss ich überhaupt, was ich hier mache? Bohrende Fragen, die mich am Anfang meines beruflichen Weges in eine Krise schlittern lassen. Bis eines Tages per Zufall eine Stelle frei wird, die auf mich zugeschnitten scheint, eine glückliche Fügung.» Allen Geschichten ist gemeinsam, dass sich ein Fenster in die Zukunft öffnet, ein Silberstreifen am Horizont zeigt, ein Weg abzeichnet. Die Erzähler:innen haben Widerstandskraft entwickelt und einen Umgang mit Herausforderungen gefunden, die teilweise zu Lebensbegleitern geworden sind. Die Leserschaft wird mit Zuversicht aus den Geschichten entlassen, ohne dass etwas beschönigt wird.

## **Reflecting Team**

In einer Schlussrunde sitzen alle um den grossen Tisch, die Zuhörenden im inneren Kreis, die Erzählenden im äusseren. Rollenwechsel. Jetzt erzählen die Leser:innen, was sie erlebt haben, denken laut nach, was in ihnen ausgelöst wurde. Die Erzähler:innen hören mit grossen Ohren zu, was ihre Geschichten bewirkt haben. Die Offenheit und die Bereitschaft, einem wildfremden Menschen persönlichste Dinge zu erzählen, hätten ihn überrascht, sagt ein Leser. Während dem Zuhören sei er immer neugieriger geworden, hätte gerne noch viel mehr gehört: «Ich würde am liebsten noch mehr Bücher kennenlernen und im einen oder anderen noch ein bisschen länger blättern.» Zudem habe er einen Stolz auf sich und die eigene Geschichte herausgehört: «Ich habe etwas erlebt, ich habe etwas zu erzählen, das ist mein Leben, mit dem ich vor dir sitze.» Diese Aufrichtigkeit habe berührt.

## **Entstigmatisierung**

Ein paar Tage später. Die Living Library Gruppe trifft sich nochmals, um Eindrücke auszutauschen und den Pilotversuch auszuwerten. «Ich bin mit einem beschwingten Gefühl nach Hause gegangen», meldet sich ein Erzähler zu Wort. Die Erfahrung der Living Library habe ihn auf dem Weg bestätigt, auf dem er schon länger wandere. Zudem sei es wichtig, offen über mentale Krisen zu reden, als Beitrag zur Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen. Ramona Giarraputo, Geschäftsführerin der Stiftung Förderraum, habe die Teilnahme an der ersten Durchführung aufgewühlt, sie habe Parallelen zu ihrer eigenen Geschichte gesehen. «Es ist Aufgabe des Förderraums, Menschen eine Stimme zu geben», sagt Ramona Giarraputo, und gibt ihr Commitment für die Fortsetzung des Formats. Nach der Living Library ist vor der nächsten Living Library.

### **Zuhören als Befreiung**

«Die Living Library hat viel Potential, vor allem, weil man aufgefordert ist, wirklich nur zuzuhören. Ich bemerkte eine Befreiung bei der Aufgabe, nur zuhören zu müssen und nicht aktiver Teil eines Gesprächs zu sein. Ich konnte mich ganz auf die Geschichte und auf meine Empathie einlassen – und habe bemerkt, dass mich unsere üblichen Gesprächsrituale weniger intensiv zuhören lassen, weil ich entweder Interesse signalisieren sollte oder gar kluge, weiterführende Fragen in mir formuliere. Das war mir bisher gar nicht so klar – aber weil der zeitliche Rahmen und das Ende der Geschichte klar waren, habe ich eine andere Qualität des Zuhörens erlebt. Eine, die nicht wertet und keine Lösungen anbietet.»

*Daniela Egger, Schriftstellerin*

### **Im Erzählen sich selbst finden**

Die aktuelle Ausgabe des Magazins «Psychologie heute» (Juni 2024) beschäftigt sich mit den Hochs und Tiefs in unserer Vergangenheit, die ein roter Faden durchzieht: unser psychologisches Narrativ. Die narrative Psychologie vertritt die Auffassung, dass Erzählungen für die menschliche Erfahrungsorganisation grundlegend sind. Die Konstruktion einer stimmigen Lebensgeschichte aus der eigenen Biografie hilft, Identität zu bilden sowie Selbsterkenntnis und Orientierung zu gewinnen. Beschäftigen wir uns mit unserer Lebensgeschichte, erfahren wir mehr über unsere Persönlichkeit und gehen gestärkt hervor.