

«Erzählen als Inspiration fürs Zuhören»

Die Teilnahme an der Living Library hat Tamara Graf gezeigt, wie wertvoll es ist, selber zu erzählen – und dadurch das professionelle Zuhören neu zu verstehen. Ein Perspektivenwechsel mit nachhaltiger Wirkung.

Ein Donnerstagabend im Spätherbst, 17.30 Uhr. Im Kaffeehaus im historischen Linsebühl-Postgebäude herrscht gedämpfte Betriebsamkeit. Einige Gäste lesen Zeitung, andere blättern in einem Buch. Aus der Kaffeemaschine zischt Dampf, handgebrühter Kaffee tropft durch den Filter, Jazzmusik legt sich wie ein weicher Teppich über das Löffelgeklapper. Vor sechs Wochen sass Tamara Graf im Stadbistro des Hotel Dom an einem Tisch der Living Library. Heute blickt sie bei einer Tasse Kaffee zurück, um ihre Erfahrungen zu bündeln.

Rollenwechsel wider Erwarten

Das Format «Living Library» habe sie schon länger fasziniert, sagt Tamara Graf. «Eigentlich wollte ich mich als Zuhörerin anmelden.» Doch nach einem Gespräch mit Eduard Landaal, dem Leiter der Living Library, wechselte sie die Seite: «Plötzlich sass ich als Erzählerin dort», schmunzelt die Fachmitarbeiterin der Stiftung Förderraum. «So kann es gehen... Nach wie vor skeptisch und unsicher, habe ich mich auf den Prozess eingelassen.»

Ob sie wirklich ihre persönliche Episode – eine Erfahrung im Umfeld eines Suizids – erzählen sollte, liess sie zunächst zweifeln. «Ein Suizid ist noch keine Geschichte, sondern vor allem ein Drama», sagt sie rückblickend. Das Geschichten-Coaching sollte Klarheit schaffen: Eignet sich diese Episode für die Living Library?

Die intensive Auseinandersetzung veränderte ihren Blick. Die dramaturgische Struktur schuf Distanz, Ordnung und Klarheit darüber, über welchen Aspekt der Geschichte sie erzählen wollte. Ein Rest Unsicherheit blieb jedoch: «Mich damit zu zeigen, kostet Überwindung. Was, wenn meine Geschichte schockiert oder langweilt? Was, wenn sie die zuhörende Person emotional stark berührt und sie darauf reagiert?»

Wenn Erzählen berührt

Der Rollenwechsel habe sie überrascht. «Als Mitarbeiterin im Förderraum als Erzählerin teilzunehmen, fühlte sich zuerst seltsam und ungewohnt an. Aber sobald die Living Library begann, war die Unsicherheit verflogen.»

Oft sei sie diejenige, die zuhört. «Plötzlich hörte jemand mir zu – ohne zu werten, einfach offen und berührbar. Das war eine unglaublich schöne Erfahrung.» Sie habe dadurch einmal mehr erlebt, wie stark die Reaktion einer zuhörenden Person wirken könne – und wie wichtig es sei, sich auch in der professionell zuhörenden Rolle berühren zu lassen. «Das Erzählen als Inspiration fürs Zuhören, denn gutes Zuhören fühlt sich für die Erzählenden wie ein Geschenk an.»

«Der klare Aufbau und Rahmen der Living Library, die Dramaturgie und die Botschaft, welche mit der Geschichte transportiert werden soll, verhinderten unkontrollierte Gefühlsausbrüche und ermöglichen einen, zumindest für mich, ganz anderen Zugang zu meiner eigenen Geschichte. «Meine Geschichte hat sich während des Prozesses verändert. Ich habe neue Erkenntnisse gewonnen. Vergangenheit ist nichts Statisches – sie verändert sich, je nach Blickwinkel und Bewertung des Geschehenen.»

Aufbruch im Kaffeehaus

Das Kaffeehaus leert sich. Die Jazzmusik wird einen Tick lauter, die ersten Stühle stehen bereits auf den Tischen, ein Staubsauger brummt. Zeit aufzubrechen.

Tamara Graf lächelt, als sie an die Living Library zurückdenkt. Sie empfiehlt allen das Format, auch als Geschichtenerzählerin oder -erzähler. Ganz im Sinn des Leitbilds des Förderraums: «Alltägliches versuchen. Neues tun.» Wir alle haben unsere Geschichten, welche uns geprägt haben. Und diese wollen erzählt werden.

Mark Riklin