

Inhaltsverzeichnis

- 7 Die alternative Held:innenreise – Digital Storytelling von Unten – Teil 1
 - 7 *ORF-Interview am Rennbahnweg*
 - 12 *Das Buch*
 - 15 *Storytelling und seine Macht*
 - 25 *Aus Storytelling wird Storyselling*
 - 31 *Das Versprechen von Social Media*
 - 37 *Die Smartphone-Demokratisierung*
 - 52 *Die Evolution der Social-Media-Plattformen*
 - 62 *Die Plattformen*
 - 74 *Einfluss als Job – der Aufstieg der Influencer:innen*
 - 89 *Die Geschichte der Manosphere*
 - 100 *Social-Media-Downfall – Der Fall Mois – eine toxische Blaupause*
 - 112 *#Talahon – von den TikTok-Trends in den Bundestag*
 - 121 *Online-Radikalisierung*
 - 137 *Rechtsextreme Online-Strategien: von 4chan ins Weiße Haus*
 - 149 *Die autoritäre Wende*
 - 159 *Wie mit Jugendlichen darüber reden?*
- 168 Die alternative Held:innenreise – Digital Storytelling von Unten – Teil 2
 - 169 *Online-Extremismusprävention*
 - 184 *Unsere alternative Held:innenreise*
 - 190 *Weitere Elemente im Storytelling von Unten*
 - 207 *Dein Projekt*

- 212 *Corporate Identity*
- 220 *Woher kommt die Geschichte?*
- 223 *Wer erzählt unsere Geschichte?*
- 228 *Formate*
- 240 *Vom Skript zum Dreh zum fertigen Video*
- 256 *Ballern (oder auch: Teilen)*
- 269 *Online-Offline-Verknüpfungen*

- 280 *Von der Idee zur Online-Kampagne –
eine DIY-Anleitung*
- 286 *Thema finden: Wie gestalte ich meine eigene
Held:innengeschichte?*
- 289 *Partizipation als Haltung*
- 293 *Gesprächsführung, Community Management und
Interventionsleitfäden*

- 296 *„Es ist noch viel zu tun, aber wir haben schon viel
geschafft.“*

302 Danksagungen

Die alternative Held:innenreise – Digital Storytelling von Unten Teil I

ORF-Interview am Rennbahnweg

„Was stört dich an der österreichischen Kultur?“, Ali drehte sich weg von der Kamera und dem Redakteur, der auf seine Antwort wartete. Sein Blick wanderte hilfeschend zu seinen Freund:innen und den Erwachsenen im Projektteam von „Demokratie, was geht?“, die schon für die nächsten Interviews bereitstanden. Spätestens jetzt war klar, was hier gespielt wurde – nämlich genau das Gegenteil davon, was vorab mit dem ORF-Produktionsteam besprochen wurde.

Die Jugendlichen wollten *ihre* Geschichte erzählen. Sie wollten erzählen, wie es ist, am Rande der Stadt, in den großen Siedlungen Wiens aufzuwachsen – in einer Welt, die von Medien gerne als Parallelgesellschaft bezeichnet wird. Wie bei vielen seiner Freund:innen mussten auch Alis Eltern vor Krieg und Terror fliehen und haben hier in Österreich eine zweite Heimat gefunden.

Ali und seine Freund:innen wollen das, was wir eigentlich alle wollen: ein gutes Leben führen. Alis Traum ist es, seinen Eltern ein Haus im Grünen zu kaufen, als Dank für all das, was sie auf sich genommen haben, um ihren Kindern ein Leben in Frieden zu ermöglichen. Der erste Bezirk, das Zentrum von Macht und Reichtum, ist vom Rennbahnweg zwar nur etwa eine halbe Stunde entfernt, scheint für sie aber nahezu unerreichbar. Zumindest auf dem gesellschaftlich anerkannten Weg. Doch es gibt auch andere Wege. Angebote, das schnelle Geld zu machen, eröffnen sich für Jugendliche genug, egal

ob im Park oder auf Social Media. Viele ihrer Freund:innen haben diesen Weg in die Kriminalität gewählt. Aber Ali und die anderen Jugendlichen im Projektteam haben nicht aufgegeben. Lehrstellen, AMS-Kurse, Nebenjobs: Es ist ein täglicher Kampf, den vielen Verlockungen zu widerstehen und den „richtigen“ Weg weiterzugehen.

Diese – *ihre* – Geschichten haben sie gemeinsam unter dem Titel #ImSchattenVonWien erzählt. Der gleichnamige Kurzfilm hat in den letzten Monaten für großes Aufsehen gesorgt. Mit ausverkauften Kinovorstellungen in der ganzen Stadt. Die begleitenden Social-Media-Inhalte wurden von Millionen von Menschen gesehen.

8 Als Mikroinfluencer:innen tragen sie ihre Geschichten in ihre jeweiligen Online-Communitys und weit darüber hinaus. Und zwar genau dorthin, wo klassische Medien und Institutionen kaum gehört werden. Der Erfolg war so groß, dass auch Mainstream-Medien auf das Projekt aufmerksam wurden. Wie der ORF. In einer Dokumentation zum Thema Jugendkriminalität sollten Ausschnitte des Films gezeigt und Ali und seine Freunde interviewt werden. Aber spätestens mit der Frage „Was stört dich an der österreichischen Kultur?“ wurde klar: Die Geschichte war bereits geschrieben. Jetzt ging es nur mehr darum, die passenden Zitate dazu zu bekommen.

Die Interview-Anfrage hatte uns Monate zuvor erreicht. Trotz anfänglicher Skepsis entschieden wir, uns gemeinsam darauf einzulassen. Überzeugt hatte uns ein Redakteur der Sendung, ein junger Journalist mit eigener Migrationsbiografie. Er versicherte uns, dass die Dokumentation sich von den üblichen Beiträgen der Mainstream-Medien unterscheiden sollte, die zumeist ein verzerrtes Bild von Jugendkriminalität zeichnen. Egal ob Messerattacke, Raubüberfall oder Sexualdelikt, was auf die Titelseite kommt, entscheidet sich vor allem danach, ob der mutmaßliche Täter Migrationsbiografie hat oder nicht. Jugendliche wie Ali und seine Freunde sind in dieser Erzählung üblicherweise die Bösewichte, die raubend, prügelnd und vergewaltigend durch Wien ziehen und Angst und Schrecken

verbreiten. Die großen Siedlungen am Rande der Stadt werden zu „No-Go-Areas“, die angeblich von bewaffneten Jugendbanden und Sittenwächtern beherrscht werden und in die sich nicht einmal mehr die Polizei trauen würde.

Die eigene Geschichte aus der Hand geben

Die Realität könnte nicht gegenteiliger aussehen. Hier am Rennbahnweg war alles friedlich, die Vögel zwitscherten, und wir waren immer noch halbwegs guter Dinge. Gemeinsam wollten wir klarstellen, was in der Sozialwissenschaft schon lange als der Common Sense gilt. Nicht die Migrationsbiografie, sondern der sozioökonomische Hintergrund ist die entscheidende Kategorie im Diskurs über Jugendkriminalität. Will man Kriminalität verhindern, muss man Armut abschaffen – so unser Ansatz. Aber das Produktionsteam der ORF-Doku hatte gewechselt, und anhand der Fragen wurde schnell klar, welche Geschichte in der Dokumentation erzählt werden sollte. „Was stört dich an anderen Religionen?“ Das Ziel dieser Suggestivfragen war, Antworten zu bekommen, die in die Erzählung vom angeblichen Kulturkampf zwischen Muslim:innen und Nicht-Muslim:innen passen und sie somit zu reproduzieren. Und es wurde nur noch schlimmer: „Was sagst du zur 12-Jährigen, die in Favoriten von Jugendlichen mit Migrationshintergrund vergewaltigt wurde?“ Was sollte Ali dazu sagen? Natürlich fand er das schrecklich, aber er hatte damit genauso wenig zu tun wie der Journalist, der die Fragen stellte. „Die sind zerrissen, zwischen den ‚traditionellen Werten‘ aus ihrem konservativen Elternhaus und unserer ‚freien, liberalen Demokratie und Gesellschaft‘ hier und damit komplett überfordert“, rechtfertigte der Redakteur diese Frage.

Mit Interventionen hatten wir keine Chance, wir hatten unsere Geschichte bereits aus der Hand gegeben. Die Dokumentation toppte dann unsere schlimmsten Befürchtungen. „Richtig respektlos, wir wollten unsere Geschichten erzählen, aber die haben gar

nicht zugehört“, schrieb Ali in die WhatsApp-Gruppe und brachte es damit auf den Punkt. Auch wenn die Jugendlichen nicht als Bösewichte beschrieben wurden, waren sie bloß passive Nebenfiguren ihrer eigenen Story. Gefangen in den Strukturen patriarchaler, reaktionärer Parallelgesellschaften sei ihr Weg in die Kriminalität bereits vorgezeichnet, außer sie würden von weißen Held:innen, Polizist:innen, Lehrer:innen oder Sozialarbeiter:innen gerettet. Eine klassische White-Savior-Story, wie wir sie aus Hollywood-Filmen wie „Dangerous Minds“, „The Blind Side“ oder „12 Years a Slave“ kennen. Doch diese Erzählung ist falsch – egal, wie oft man sie wiederholt.

10

Auch wenn wir Ali und seine Freund:innen immer wieder sozialarbeiterisch unterstützen, besteht unsere Zusammenarbeit hauptsächlich darin, gemeinsam Geschichten zu erzählen. Sie haben ihren eigenen Weg eingeschlagen. Sie wurden von niemandem gerettet. Auch wenn das Produktionsteam unsere Kritik nachvollziehen konnte, wollten sie an der Storyline der Dokumentation nichts mehr ändern. Anders könne man den Großteil der Zuseher:innen nicht abholen, zu tief sei die Geschichte von den „bösen muslimischen Jugendlichen“ bereits in den Köpfen verankert. Damit niemand wegschaltet, sei es notwendig, sich der dominanten Erzählung zu bedienen, meinte das Produktionsteam. Der einzige Moment, in dem Armut thematisiert wurde, war im Zusammenhang mit den Migrationsbiografien der Jugendlichen und erneut verknüpft mit Kriminalität. Alles andere fand keinen Platz und damit machte das Produktionsteam einen großen Fehler.

Denn indem sie immer wieder die gleichen reaktionären Narrative reproduzieren, werden diese immer dominanter und gleichzeitig verlieren sie alle Menschen, die sich durch diese Berichterstattung nicht repräsentiert fühlen. So wie Ali und seine Freund:innen. Gemeinsam haben wir uns lange auf das Interview vorbereitet. Die Jungs hatten sich extra schick gemacht, sich genau überlegt, was sie der Welt da draußen sagen wollen, nur um wieder einmal enttäuscht zu werden.

Das war das letzte Mal. Uns wurde beigebracht, dass wir auf ihre Zustimmung angewiesen sind – die der Dominanzgesellschaft, der Mächtigen, der Medien. Aber das ist ein Märchen. Unsere Kraft wächst genau dann, wenn wir aufhören, nach oben zu schielen, uns zu verbiegen, um zu gefallen – und anfangen, uns gegenseitig zu stärken.

Main Character bleiben – die eigene Geschichte selbst erzählen

Es ist nicht überraschend, dass der größte TikTok-er in deutschsprachigen Raum, Younes Zarou, ein BIPOC (Black, Indigenous and People of Colour) und junger muslimischer Mann ist. Auf Social Media können marginalisierte Gruppen ihre eigenen Geschichten erzählen. Besonders Themen, die im Mainstream untergehen, haben hier eine große Chance und ein Publikum, das diese Themen hören möchte. Social Media bietet Menschen, die aufgrund ihrer Herkunft, ihres sozialen und vor allem ihres ökonomischen Hintergrunds benachteiligt sind, die Möglichkeit, sich mit einfachen Mitteln eine Bühne zu schaffen, auf der ihre Stimmen gehört werden. Viele bekannte Content Creator:innen, die marginalisierten oder von Diskriminierung betroffenen Gruppen angehören, berichteten Jahre später, dass sie sich in ihrer Anfangszeit oft als Außenseiter:innen gefühlt haben, Schwierigkeiten hatten oder nicht ernst genommen wurden. Einige hielten bestimmte Aspekte ihrer Identität zunächst verborgen, bevor sie sich dazu entschieden, diese offen zu zeigen. Dass das so ist, kann unterschiedliche Gründe haben: die Sorge, Follower:innen zu verlieren, oder die Angst, auf diese eine Sache reduziert zu werden. Heute stehen sie selbstbewusst zu ihren Erfahrungen und sind für viele Jugendliche wichtige Vorbilder.

Mit Social Media haben auch Personen ohne einflussreiche Eltern, Startkapital oder einen hohen Bildungsgrad, der Erfolg im System verspricht, die Möglichkeit, das, was sie sagen möchten, nach außen zu tragen. Im Gegensatz zu ORF-Beiträgen bestimmen hier keine primär weißen Redakteure, wie ihre Geschichten erzählt wer-

den, sie können sie selbst erzählen und so Main Character ihrer eigenen Geschichte bleiben. Wenn meine Meinungen, meine Haltungen, alles, was mir wichtig ist, im medialen Mainstream nicht abgebildet, sondern immer in ein negatives Licht gestellt wird, wende ich mich Menschen zu, die ähnliche Erfahrungen teilen. Wenn Medien über Jugendliche wie Ali und seine Freund:innen berichten, schreiben sie gerne von Parallelgesellschaften. Wir sprechen lieber von Gegengemeinschaften. Der entscheidende Unterschied ist: Wir können diese Gegengemeinschaften unterstützen, begleiten und vor allem die progressiven Elemente darin verstärken, indem wir gemeinsam alternative Held:innengeschichten erzählen.

Das Buch

Die wenigsten Erwachsenen, die mit Jugendlichen arbeiten, kennen wohl die Geschichte, wie Rapper und YouTuber Mois zur frauenfeindlichen Pseudo-Animefigur „Zois“ wurde, einen Online-Mob gegen seine Ex-Frau entfachte und später in TikTok-Livestreams als Joker-Collage um Geld bat. Ali und seine Freund:innen hingegen sind mit dieser Geschichte sehr vertraut. Die Diskrepanz zwischen dem digitalen Alltag Jugendlicher und dem Verständnis von Eltern, Lehrer:innen und Jugendarbeiter:innen ist groß.

Diese Kluft wollen wir überbrücken. Im ersten Teil des Buches geht es darum, zu verstehen, wie die Online-Welt funktioniert und welche Erzählungen dort dominieren. Das Erzählen von Geschichten hat sich von Lagerfeuer-Zusammenkünften bis zu 90-Sekunden-TikTok-Videos gewandelt – beide Formen existieren heute nebeneinander. Aber: Was sind Erzählungen eigentlich? Welche Rolle spielen sie in Machtverhältnissen und Unterdrückung? Wir werfen einen Blick auf die Entwicklung von Social Media, um zu verstehen, wie sich Plattformen und ihre Erzählmöglichkeiten gezielt nutzen lassen. Dabei geht es auch um die Frage, wie Identitäten im digitalen Raum entstehen, ab wann wir von eigenen Online-Identitäten

sprechen – und wie diese mit Themen wie Radikalisierung, Klassenunterschieden und patriarchalen Strukturen verknüpft sind. Im ersten Teil arbeiten wir mit zahlreichen realen – positiven wie negativen – Beispielen, die wir mit zentralen Begrifflichkeiten in Beziehung setzen. Wir bearbeiten das Thema nicht akademisch und erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit oder wissenschaftliche Exaktheit. Letzteres ist auch gar nicht möglich, weil sich vieles, was hier beschrieben wird, sehr dynamisch weiterentwickelt. Gerade deshalb sind ein Überblick und ein grundlegendes Verständnis nötig, das wir vermitteln möchten. Wenn dieses Wissen mit praktischen Gesprächsmethoden für Eltern und Multiplikator:innen verknüpft wird, entsteht die Möglichkeit, einen offenen und ehrlichen Austausch mit Kindern und Jugendlichen zu führen.

13

Im zweiten Teil des Buches zeigen wir, wie man selbst aktiv werden kann. Denn egal, wie wir zu Social Media stehen – es wird uns nicht mehr verlassen. Forderungen nach Verboten verpuffen, und Altersbeschränkungen sind allein nicht wirksam. TikTok ist zwar offiziell erst ab 13 Jahren erlaubt, wird aber bereits von Jüngeren genutzt – und wir dürfen sie nicht allein lassen. Mittlerweile ist klar: Jugendarbeiter:innen müssen in diesen digitalen Räumen präsent sein. Also gibt es am Ende eine praktische DIY-Anleitung: Von der Idee über das Skript bis hin zum viralen Video zeigen wir, wie man digitale Inhalte strategisch und wirkungsvoll gestaltet.

Unsere Social-Media-Seite wird zur digitalen Visitenkarte, über die wir Jugendlichen unsere Angebote näherbringen. Jugendberatungsstellen nutzen sie, um Informationen zu Gewalt, sexuellem Missbrauch, Kinderrechten und psychischer Gesundheit direkt und ohne Umwege an Kinder und Jugendliche weiterzugeben. Doch das allein reicht nicht aus. Soziale Arbeit hat die wichtige Aufgabe, junge Menschen zu stärken und ihre Stimmen in der Gesellschaft hörbar zu machen. Dafür braucht es professionelle, zeitgemäße Methoden – wie zum Beispiel das Storytelling von Unten. Die Schrei-

bung von Unten mit großem U markiert unsere bewusste Entscheidung, eine marginalisierte Perspektive ins Zentrum zu rücken. Das Sternchen hinter Begriffen wie Frauen* und Männer* macht sichtbar, dass auch trans, inter und nicht-binäre Identitäten in dieser Bezeichnung mitgedacht sind.

Digital Storytelling von Unten

14

Natürlich ist Social Media ein schräges Spielfeld, das die Machtstrukturen unserer Welt nicht aufbricht, sondern fortsetzt. Aber wenn wir Social Media und seine Regeln verstehen, können wir diese Strukturen ausnutzen, um mit unseren Geschichten möglichst viele Menschen zu erreichen. Geschichten, die Mut machen und alternative Perspektiven zu den dominierenden Erzählungen anbieten. Die Jugendlichen sind sowieso da. Fehlen fortschrittliche Angebote, müssen sie sich häufig jenen reaktionären oder extremistischen Gruppen zuwenden, die Social Media für ihre eigenen Zwecke nutzen. Es ist höchste Zeit, aktiv zu werden, statt weiter abzuwarten und alles zu zerdenken – denn es ist bereits fünf nach zwölf. Anhand praktischer Beispiele aus unserer Arbeit führen wir die Leser:innen in das Handwerk des digitalen Storytellings ein. Dabei beantworten wir eine zentrale Frage: Wie kann man eigene Geschichten so erzählen, dass sie auch gehört werden?

Die gute Nachricht: Wir haben die besseren Karten in der Hand. Denn viele Propaganda-Strategien basieren nicht auf starken Erzählungen, sondern auf Manipulation – weil ihre Geschichte allein nicht trägt. Es widerstrebt Menschen grundsätzlich, zu glauben, andere seien weniger wert. Unsere eigentliche Stärke liegt in etwas anderem: in der Fähigkeit zur Kooperation. Diese Fähigkeit hat unser Überleben gesichert – nicht Dominanz, sondern Zusammenhalt.

Die Vorstellung, dass wir nur gemeinsam stark sind, wurde über Jahrtausende weitergegeben, tief verwurzelt in Geschichten am Lagerfeuer.

Unsere Geschichten, alternative Held:innengeschichten von einer Welt, in der wir aufeinander schauen, in der niemand zurückgelassen wird, sind die besseren. Wir müssen sie nur erzählen.

Projekte wie Jamal al-Khatib – Mein Weg, #WirAlleSindWien, NISA_gemeinsam, #ImSchattenVonWien, Mein Kopf – mein Kopftuch – meine Entscheidung, Bro&Kontra, #MoreThanThatGirl, Frag die Abla oder Cop&Che wurden vom Autor:innenteam mitentwickelt und umgesetzt.

Unsere Ansätze wurden wissenschaftlich begleitet, evaluiert und haben die digitale Jugendarbeit entscheidend mitgeprägt. Mit „wir“ meinen wir Eşim Karakuyu, Christopher Glanzl, Fabian Reicher sowie die Kolleg:innen und Jugendlichen, mit denen wir in diesen Projekten gemeinsam alternative Held:innengeschichten entwickeln durften. Damit haben wir in den letzten Jahren über 80 Millionen Aufrufe auf verschiedenen Social-Media-Plattformen erzielt.

Social Media ist längst nicht nur Unterhaltung – es ist ein zentraler Teil jugendlicher Lebenswelten. Hier spiegeln sich Macht und Ungleichheit, aber genauso Kreativität, Gemeinschaft und neue Formen von Selbstbestimmung. Dieses Buch lädt dazu ein, genauer hinzuschauen: auf die Codes, Trends und Konflikte, die Jugendliche bewegen. Denn wer Social Media versteht, versteht nicht nur die Gegenwart der Jugend, sondern auch die Chancen für eine Gesellschaft, die offener, gerechter und vielfältiger werden kann. Genau da setzt unsere Reise in den nächsten Kapiteln an.

Storytelling und seine Macht

Dafür gehen wir erst einmal einen Schritt zurück und fragen uns: Was sind eigentlich Geschichten? Geschichten begegnen uns überall, manche offensichtlich und andere versteckt. Ganz klar ist es uns dann, wenn uns jemand eine Geschichte erzählt, wenn wir an ein Märchen von früher denken oder wenn wir einen Film schauen. Auch Werbebotschaften oder politische Botschaften wer-

den in Geschichten verpackt. Mit Geschichten erzählen wir anderen Menschen von uns und unseren Vorstellungen von der Welt. Geschichten helfen uns, die Realität in eine Form zu bringen, die verständlich, einprägsam, greifbar und bedeutungsvoll ist. Durch sie erschaffen wir eine gemeinsame, kollektive Wirklichkeit – und eine geteilte Erinnerung.

16 Viele von uns werden sich sicher noch an die Gute-Nacht-Geschichten unserer Kindheit erinnern, die uns von unseren Eltern, älteren Geschwistern oder anderen Bezugspersonen vor dem Einschlafen erzählt wurden. Erzählen kann heilsam sein: Es kann beruhigen, Vertrauen schaffen und wie ein emotionaler Anker wirken. Die liebevolle Stimme der Erzählperson kann die Bindung zum Kind stärken und ihm Halt geben. Kindergeschichten können die Welt in ein vertrautes Zuhause verwandeln.

Geschichten sind im Idealfall spannend und vermitteln Emotionen, und alles, was wir emotional erfahren, merken wir uns leichter. Sie haben auch sehr oft eine tiefere Bedeutung, eine Botschaft, und sollen uns zeigen, dass wir mit unseren Gefühlen nicht allein sind, dass Veränderung möglich ist.

Wir gehen so weit und behaupten: Geschichten sind die Grundlage der menschlichen Kommunikation. Wir alle sind „Storytelling Animals“. Wesen, die Geschichten erzählen.

Die Held:innenreise

Und das begann am Lagerfeuer, in einer Zeit, als die Welt noch unzählige Gefahren für uns Menschen bot. Beim Geschichtenerzählen ging es nicht nur um den reinen Unterhaltungswert, sondern auch darum, aus den Erfahrungen der Erzähler:innen zu lernen. Unser Gedächtnis arbeitet selektiv, wir merken uns nur ausgewählte Daten und Fakten, vor allem wenn sie ohne Emotionen oder Kontext präsentiert werden. Wir verarbeiten Informationen besser, wenn sie in eine Geschichte verpackt werden, die Zusammenhänge schafft,

uns emotional berührt und an die wir mit unseren eigenen Erfahrungen anknüpfen können. Gute Geschichtenerzähler:innen werden geschätzt, teilen sie doch kollektives Wissen und Erfahrungen mit anderen und vermehren es dadurch.

Die Geschichten am Lagerfeuer dienten also nicht nur der Unterhaltung – sie vermittelten Werte, Überlebensstipps, Kulturwissen und Identität – in allen Kulturen zu allen Zeiten. So hat der Mythenforscher Joseph Campbell herausgefunden, dass Märchen und Mythen auf der ganzen Welt dieselbe typische Situationsabfolge haben und darin immer wieder ähnliche Charaktere vorkommen. Aus dieser Erkenntnis entwickelte er sein Modell der klassischen Held:innenreise, das später von Hollywood adaptiert wurde und auch für das Storytelling von Unten die Grundlage darstellt.

17

Am Anfang steht die Hauptfigur in ihrer gewohnten Welt – alles ist vertraut, aber oft auch unbefriedigend. Dann erfolgt der „Ruf zum Abenteuer“: ein Ereignis, das den oder die zukünftige Held:in zwingt, ihre Komfortzone zu verlassen. Zunächst gibt es Zweifel oder Widerstände, doch schließlich bricht der:die Protagonist:in auf und überschreitet die Schwelle in eine unbekannte Welt. Dort erwarten sie Prüfungen, Helfer:innen und Gegner:innen. Jede Station bringt sie an ihre Grenzen und zwingt sie, über sich hinauszuwachsen.

Im Kern geht es dabei nicht um äußere Kämpfe allein, sondern auch um innere Transformation. Die Figur begegnet ihren größten Ängsten und Schwächen, findet neue Stärke – und kehrt am Ende als Held:in zurück.

Dieses Erzählmuster ist so mächtig, weil es universelle Erfahrungen spiegelt: den Übergang vom Bekannten ins Unbekannte, von Sicherheit zu Risiko, von Zweifel zu Erkenntnis. Ob in antiken Mythen, in Märchen oder in modernen Blockbustern wie „Star Wars“ oder „Herr der Ringe“ – überall erkennen wir dieselbe Struktur.

Eine der bekanntesten Held:innenreisen ist die von David gegen Goliath.

David, ein junger Hirte, folgt dem Ruf zum Abenteuer, als er sich einem scheinbar übermächtigen Goliath stellt. Trotz Zweifeln anderer und seiner offensichtlichen Unterlegenheit tritt er an – unterstützt von seinem Glauben, Mut und dem Willen, sein Volk zu verteidigen.

18

Schließlich kommt es zur zentralen Prüfung, dem alles entscheidenden Kampf. Anstatt in den klassischen Nahkampf zu gehen, bleibt David auf Distanz, trifft den Riesen mit einem gezielten Schuss aus seiner Steinschleuder am Kopf und tötet ihn damit. Eine durchdachte Strategie, unkonventionelles Denken, kluges Taktieren – damit kann man auch einen körperlich überlegenen Gegner besiegen –, so die Botschaft der Geschichte. Die Geschichte, die auf eine biblische Erzählung zurückgeht, steht heute sinnbildlich für einen ungleichen Kampf: Ein scheinbar Schwächerer, ein Underdog, tritt gegen einen übermächtigen Gegner an – und gewinnt.

Geschichten schaffen Perspektiven

Gute Geschichten sind pure Magie. Wenn ihr kurz die Augen schließt und versucht, euch an eine Geschichte zu erinnern, die euch berührt hat, die euch eine neue Welt eröffnet oder unerwartete Perspektiven gezeigt hat, die euch das Gefühl gegeben hat, da draußen ist jemand, der euch versteht, eine Geschichte, die euch zum Weinen und vielleicht auch zum Nachdenken gebracht hat – dann wisst ihr genau, was den Zauber von Geschichten ausmacht.

Alle Sorgen lassen sich besser ertragen, wenn man sie in eine Geschichte packt, die ihnen einen Sinn gibt. Diese Funktion hatten lange Zeit vor allem Gemeinschaftserzählungen, etwa in Religionen. Die Vorstellung von einem Leben nach dem Tod kann helfen, ein schweres Leben leichter zu bewältigen. Auch der Tod eines geliebten Menschen, lässt sich leichter überwinden, wenn er etwa in eine spirituelle Erzählung integriert wird, die Trost oder Hoffnung spendet und uns so durch die Krise hilft.

Wo ist Opa jetzt? Warum kommt er nicht mehr zurück? Jeder, der als Kind einen Verlust erlebt hat, hat dazu eine Geschichte erzählt bekommen. Auch wenn wir das damals nicht rational verstanden haben, war emotional klar: Opa ist weg – und das ist zwar traurig, aber in Ordnung.

Wir alle brauchen Perspektiven. Das ist durchaus doppeldeutig zu verstehen. Wir brauchen eine Perspektive für unsere Zukunft, eine Vision, wohin wir wollen, einen Plan, eine Idee für ein würdevolles Leben. Aber wir brauchen auch einen Wechsel der Perspektive, um unsere Wahrnehmung zu erweitern. Bleiben wir nur in unserer eigenen Interpretation der Welt stecken, wird sie ganz schnell klein, kompliziert und feindselig. Denn warum funktioniert die Welt nicht so, wie ich sie sehe? In unserer Wahrnehmung sind wir eingeschränkt auf unsere Erfahrungen, unsere Sozialisation und unsere fünf Sinne. Es ist, als würden wir die Welt nur durch unsere eigenen Grundeinstellungen wahrnehmen – sehr eingeschränkt und vorhersehbar. Empathie und die Reflexion der eigenen Haltung sind der Schlüssel, um die Welt auch aus anderen Blickwinkeln zu sehen. Nur wenn wir lernen, einander wirklich zu verstehen, können wir Gemeinschaften bilden – und das ist für unser Überleben unverzichtbar.

19

Mythen und nicht erzählte Geschichten

Wir Menschen sind weder besonders groß noch stark, aber wir haben eine Superkraft, die uns von Anfang an das Überleben gesichert hat: Kooperation und Zusammenarbeit. Lange bevor der Mensch sesshaft wurde, lebten wir in kleinen, mobilen Gruppen als Jäger:innen und Sammler:innen. In diesen Gruppen gab es zumeist keine formale Hierarchie: Entscheidungen wurden oft gemeinschaftlich getroffen. Es gab also keine Anführer:innen. Wenn überhaupt gab es in bestimmten Situationen, wie bei der Jagd oder im Streit, sogenannte situative Autoritäten – meist ältere, erfahrenere Mitglieder der Gruppe. Die Beschaffung von Nahrung war gemeinschaft-