

## Storytelling Warm-ups

**Sascha Meinert, Michael Stollt**  
Institut für prospektive Analysen e.V.



## Von Steinen und Blumen

### Steine -

### Eine Geschichte zum Thema Zeit

„All I need is time, more than that is mine“

Britney Spears 2000



*(von Stephen Covey)*

Eines Tages wurde ein alter, in Ehren ergrauter Professor gebeten, im Rahmen einer anspruchsvollen Tagung ein Referat zum Thema "Zeitmanagement" zu halten. Der Workshop war für eine Gruppe von 15 Managern größerer Gesellschaften bestimmt. Da der Workshop nur einen von fünf Teilen der Tagung bildete, sollte der Professor in knapp einer Stunde sein Wissen zu diesem Thema an die Manager vermitteln.

Zur vereinbarten Zeit stand nun der alte Professor vor der Elite von 15 Managern, die sich gerade darauf vorbereiteten, sämtliche Einzelheiten des Expertenreferats aufzuschreiben. Der Professor beobachtete seine (un-)aufmerksamen Zuhörer, einen nach dem anderen, langsam und sprach dann: "Wir werden ein Experiment machen."

Mit diesen Worten stellte er ein sehr großes gläsernes Gefäß auf den Tisch, der ihn von den Tagungsteilnehmern trennte. Dann holte er unter dem Tisch ein Dutzend Steine hervor, die jeweils ungefähr so groß wie Tennisbälle waren und legte sie vorsichtig, einen nach dem anderen in die gläserne Schüssel. Als das Glas gefüllt und es unmöglich war, noch einen zusätzlichen Stein hinein zu tun, blickte der Professor die Tagungsteilnehmer an und fragte: "Ist das Glas voll?" Alle antworteten spontan: "Ja!" Der Professor wartet noch ein paar Sekunden und fügte hinzu: "Wirklich?"

→→→

Darauf holte er unter der Tischplatte einen Behälter mit Kies hervor. Mit Sorgfalt kippte er den Kies über die großen Steine, schüttelte dabei hin und wieder das Glas leicht, bis der Kies zwischen den großen Steinen hindurch zum Boden des Glasgefäßes vorgedrungen war.

Abermals blickte der alte Professor auf sein Publikum und fragte erneut: "Ist dieses Glas jetzt voll?" Dieses Mal durchschauten die Tagungsteilnehmer das Spielchen des Professors! Einer der Manager antwortete: "Sehr wahrscheinlich nicht!" "Gut!" antwortete der Professor.

Er beugte sich wieder und dieses Mal holte er unter der Tischplatte einen Kessel voll trockenen Sand hervor. Vorsichtig kippte er den Sand in das große Glasgefäß und der Sand füllte die Hohlräume zwischen den Steinen und dem Kies aus. Erneut fragte der Professor seine "Schüler": "Ist das Glas jetzt voll?"

Die gespannten Kursteilnehmer antworteten ohne zu zögern: "Nein!" "Gut!" erwiderte der alte Professor, und wie zu erwarten war, nahm er einen Krug mit Wasser und füllte das Glas bis zum oberen Rand. Dann blickte er auf seine "Schüler" und fragte: "Welche große Wahrheit lässt sich mit diesem Experiment beweisen?"

Ein Tagungsteilnehmer antwortete, nachdem er über das Thema des Kurses und über das Gesehene nachgedacht hatte: "Das Experiment beweist, dass man auch wenn der Terminkalender noch so voll ist, noch ein paar weitere Termine hinzufügen kann – wenn man wirklich will!"

"Nein!" antwortete der Professor. "Das ist es nicht! Dieses Experiment beweist folgende große Wahrheit: Wenn man nicht zu aller erst die großen Steine in den Glasbehälter legt, lassen sich nicht alle Dinge und ganz besonders nicht mehr die großen Steine im Glas unterbringen!"

Da breitete sich unter den Zuhörern ein nachdenkliches Schweigen aus. In die Stille hinein fragte der Professor: "Welches sind die großen Steine in eurem Leben? Sind es

- die Gesundheit
- die Freunde
- Träume verwirklichen
- einer Sache dienen
- sich Zeit nehmen
- die Familie
- tun was man mag
- lernen
- sich entspannen
- oder . . . etwas ganz anderes?"

"Was man sich unbedingt merken muss, ist, wie wichtig diese großen "Steine" in unserem Leben sind! Wenn man den Lappalien, dem "Kies" und dem "Sand" den Vorrang gibt, füllt man sein Leben mit Nichtigkeiten und die kostbare Zeit, in der man sich den wichtigsten Elementen seines Lebens widmen sollte, geht verloren und ist nicht mehr verfügbar!"

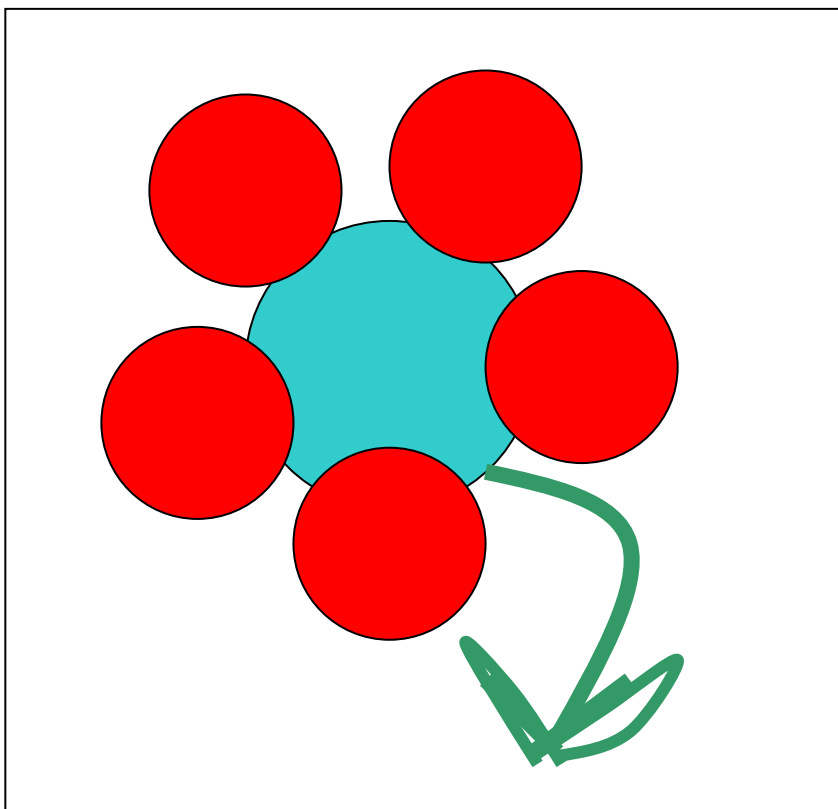
"Vergessen sie also nie, sich die Frage zu stellen: Welche sind die "großen Steine" meines Lebens? Legen sie diese Steine zuallererst in ihr Glas, ihr Leben und fügen sie erst dann kleinere Steine, Sand und Wasser hinzu!" Mit einer freundlichen Handbewegung und einem leisen Lächeln verabschiedete sich der alte Professor von seinem nachdenklichen Publikum und verließ ohne Hast den Saal.

## Warm-up zur ‚Steine-Geschichte‘ in Kleingruppen

Im Anschluss an das Vorlesen der Geschichte malen die Teilnehmenden in Kleingruppen von 5 Personen eine Blumenblüte mit einem Kreis in der Mitte und fünf Blütenblättern. In die Mitte schreiben die Teilnehmenden nun die Dinge, die alle in der Gruppe übereinstimmend als besonders wichtig in ihrem Leben erachten („die großen Steine“ wie z.B. Familie, Gesundheit, Freundschaften). Jeder Teilnehmende kann zudem in einem Blütenblatt seine individuellen ‚wichtigen Steine‘ niederschreiben.

Das Warm-up eignet sich gut als Einstieg in eine Lerneinheit, um einen persönlichen Bezug zum Thema sicherzustellen. Auf diese Weise kann im Laufe der Diskussionen immer wieder an die wichtigen Dinge im Leben der Teilnehmenden selbst angeknüpft werden.

**Zeitbedarf: 20-30 Minuten, ab 14 Jahren, ab 10 Personen**



## Perspektivenwechsel: „Blick auf die Erde“

„Normalerweise wachst du morgens auf. Und je nachdem, auf welcher Umlaufbahn du dich befindest, wachst du vielleicht über dem Mittleren Osten auf, oder über Nordafrika. Während du frühstückst, schaust du aus dem Fenster und siehst die Erde unter dir vorbeiziehen – da ist der Mittelmeerraum und Griechenland und Rom und Nordafrika und der Sinai. Und dir wird plötzlich klar, dass das, was du da siehst, viele Jahre lang der Inbegriff der Menschheitsgeschichte war – die Wiege der Zivilisation. Und du denkst an alles, was du über die Geschichte weißt, während du auf die Szenerie hinunterschaust.

Und deine Umlaufbahn führt dich weiter hinunter, über Nordafrika und über den Indischen Ozean und unter der Spitze des großen indischen Subkontinents vorbei. Du kurvst an Ceylon, Burma und Südostasien entlang; dann bewegst du dich auf deiner Umlaufbahn wieder nach oben, über die Philippinen und über die gewaltigen Wassermassen des Pazifik – dir war vorher nie klar, wie riesengroß er ist. Und schließlich schaust du über die Küste von Kalifornien und hältst Ausschau nach den vertrauten Dingen – nach Los Angeles und Phoenix, und weiter geht's über El Paso, und da ist Houston, da ist dein Zuhause, und du erkennst tatsächlich den Astrodrom. Und du identifizierst dich damit – und du fühlst dich verbunden.

Dann wendest du dich weiter nach unten und schaust auf den Süden, und da breitet sich die ganze Halbinsel von Florida aus. Und du denkst an die unzähligen Stunden die du auf dieser Route geflogen bist, unten in der Atmosphäre, und das alles ist dir lieb und vertraut. Dann überquerst du den Atlantik und kommst wieder über Afrika.

Und da ist dieses Identitätsgefühl – dass du dich mit Houston identifizierst und dann mit Los Angeles und Phoenix und New Orleans. Und mit einem Schlag wird dir bewusst, dass du dich innerlich mit Nordafrika identifizierst. Du freust dich darauf, du siehst es voraus. Und dann kommt es. Der ganze Identifikationsprozess beginnt sich zu verändern. Wenn du die Erde in anderthalb Stunden umkreist, wird dir allmählich bewusst, dass deine Identität mit dem Ganzen zusammenhängt. Und das ist ein enormer Schritt.

Du schaust hinunter, und all die unzähligen Grenzen, über die deine Umlaufbahn dich immer wieder hinwegführt, kommen dir unwirklich vor. Du siehst sie nicht einmal. Und diese Szenerie beim Aufwachen – über dem Mittleren Osten – du weißt, da unten bringen sich die Menschen zu Hunderten gegenseitig um, wegen irgendeiner imaginären Grenzlinie, die man nicht einmal sehen kann. Aus deiner Perspektive ist die Erde ein Ganzes, und sie ist wunderschön. Und du wünschst, du könntest je einen Kämpfer von jeder Seite an die Hand nehmen und sagen: „Schau sie dir aus dieser Perspektive an. Schau hin! Was ist wichtig?“

Der Astronaut Rusty Schweikart verbrachte im März 1969 einige Tage in der Apollo 9, um das Mondmodul in der Umlaufbahn zu testen.  
Zitiert nach Peter M. Senge (8. Aufl. 2001), Die fünfte Disziplin, Klett-Cotta-Verlag, S. 446-447.

Diese Geschichte eignet sich als Einstimmung für eine Diskussion über Identität in einer globalisierten Welt oder als Einführung für eine Übung zum Zeitstrahl des globalen Bewusstseins.

## Weitere Beispiele für Storytelling Warm ups

### Zeitzeugnis

Jeder Teilnehmende schreibt eine kleine Geschichte über einen Gegenstand, der im Jahr 2100 einmal als ein Zeitzeugnis der vorigen Jahrhundertwende gelten könnte und stellt sie dann im Plenum vor.

Der Gegenstand könnte in einer Vitrine in einem Museum in der Zukunft stehen, in dem aus jeder Epoche charakteristische Gegenstände gezeigt werden. Der Gegenstand sollte deshalb auch nicht zu groß sein. Charakteristisch meint hier, dass der Gegenstand typische Merkmale dieser Zeit verkörpert. Dabei kann sich in ihm z.B. die Dekadenz einer bestimmten Epoche widerspiegeln, ihr Tempo, ihre Werte und die beherrschenden Wünsche der Menschen, oder andere prägende Kennzeichen.

Sinn der Übung ist, einmal eine andere Sichtweise auf die Gegenwart zu bekommen. Man schaut mit den Augen eines Museumsbesuchers aus der Zukunft, der durch die kurze Geschichte über einen Gegenstand versucht, einen Eindruck von der Welt ‚damals‘ zu bekommen. Die Geschichte sollte erklären, warum gerade dieses Objekt als Zeitzeuge unserer Epoche geeignet ist und welche Bedeutung es für das Leben der Menschen hatte.

**Zeitbedarf: 30-45 Minuten, ab 15 Jahren, eher für kleinere Gruppen geeignet**

### Perspektivenwechsel: Ein Tag im Leben...

Wie im Improvisationstheater wird über Zuruf eine Person ‚kreiert‘ (Alter, Geschlecht, Herkunft, Lebenssituation, etc.). Die TeamerInnen leiten diesen ‚Entstehungsprozess‘ an, indem sie den Teilnehmenden Fragen zu dieser Person stellen. Man fängt dabei mit grundlegenden Charakteristika an (Männlich, weiblich? Wie alt? Woher?) und kommt dann zu immer genaueren Fragen (Arbeitet die Person? Wo und als was arbeitet sie? Hat sie Kinder? usw.) Die Person soll also an Gestalt gewinnen, ohne gleichzeitig schon zu stark in die Details zu gehen. Das sollen die Teilnehmenden dann selber übernehmen, indem jede/r (oder in kleinen Gruppen) eine kurze Geschichte über einen Tag im Leben dieser Person schreibt. Die Geschichte kann sowohl im Jetzt als auch in der Zukunft spielen.

**Zeitbedarf: 15-20 Minuten, ab 15 Jahren, 10 – 25 Teilnehmende**

## **Perspektivenwechsel: „Mein Leben als Opfer, mein Leben als Held“**

Paarweise erzählen sich die Teilnehmenden (jeweils 2 Minuten lang) die Geschichte ihres Lebens. In einem ersten Durchgang nehmen sie die Perspektive eines Opfers ein. Sie erzählen über ihr Leben aus dem Blickwinkel von jemandem, der sich als Opfer (z.B. von Diskriminierung oder gesellschaftlichem Leistungsdruck) wahrnimmt. Danach wechseln sie die Perspektive. Jetzt verknüpfen sie die einzelnen „Eckpfeiler“ ihrer persönlichen Biographie zu einer anderen Geschichte: Die eines Helden. Die Übung soll einerseits auf das Medium Geschichte einstimmen, und zeigt den Teilnehmenden andererseits wie sich aus ein und denselben biografischen Elementen zwei völlig verschiedene Geschichten mit verschiedenen Botschaften formen lassen.

**Zeitbedarf: 15 Minuten, ab 15 Jahren, 10 – 25 Teilnehmende**