Heroes of our own epics

Ein Rollenspiel über Helden, richtige falsche Erinnerungen und faszinierende Fähigkeiten des Homo Sapiens, Geschichten zu erzählen.

von Taisia Kann

Genre: psychologisches Freeform Live Action Rollenspiel #happylarp
Teilnehmende: 3-6, Spielleitung ist nicht notwendig
Dauer: ca. 3 Stunden
Material:
- Diese Szenariobeschreibung für jeden Teilnehmenden
- Karten mit Bewältigungsstrategien
- ein Wurfgegenstand (z. B. ein Ball oder ein Kuscheltier etc) für die Vorbereitungsübung
Raum: es wird ein Raum benötigt

“There is no spoon.”
Matrix

“There's always somebody who wants to confiscate our humanity, and there are always stories that restore it.[...] Forge meaning. Build identity.”
Andrew Solomon’s TED Talk

Spielziel und Motivation **3**

Zusammenfassung **4**

Spielstil **4**

Charaktere **5**

Spielmechaniken **6**

Spielablauf **7**

Szenenbeschreibung **7**

Überblick 7

Szene 1: Die Ruhe vor dem Sturm 7

Szene 2: Wo alles schief geht: Konflikt 8

Szene 3: Was Alex passiert ist 8

Szene 4: Was Robin passiert ist 9

Szene 5: Alex erzählt von damals 9

Szene 6: Robin erzählt von damals 10

Szene 7: Heldengeschichte von Alex 10

Szene 8: Heldengeschichte von Robin 10

Debriefing **11**

Anhang 1: Bewältigungsstrategie-Karten **12**

Spielziel und Motivation

Ist das nicht wunderbar, wie sogar die miesesten Ereignissen unseres Lebens irgendwann zu den lustigen Geschichten werden können, die wir bei einem Bier erzählen? Wie die Fische, die wir fangen, mit den Jahren wachsen? Wie wir immer schon gut in etwas waren, was unsere Persönlichkeit ausmacht?

Wenn die Hauptfunktion menschlichen Erinnerungsvermögens wäre, die Fakten und Ereignisse fehlerfrei zu speichern, müsste man zugeben, dass die Evolution an dieser Stelle zweifellos gescheitert ist. Die Liste der von Kognitivwissenschaftlern erforschten Erinnerungsverzerrungen (memory bias) auf Wikipedia beinhaltetgerade fast 50 verschiedene systemische Fehler.[1]

Wenn allerdings die Hauptfunktion unseres Erinnerungsvermögens sein soll, uns ein besseres Leben, im Einklang mit sich selbst zu ermöglichen, dann gehören die Plastizität unserer Erinnerungen eher zu der evolutionären Vorteilen. Die Fähigkeit, unsere Erinnerungen zu manipulieren, erlaubt uns als strahlende Protagonisten in unseren persönlichen Geschichten zu fungieren. Sogar total bösartige Menschen sind oft in ihren eigenen Augen eher Helden.

Menschen verarbeiten potenziell traumatische Ereignisse durch Geschichten, erst so ergibt eine lose Sammlung der Geschehnisse irgendeinen Sinn. Die Fähigkeit aus einer Erfahrung eine sinnvolle Geschichte zu kreieren, kann laut der Erkenntnisse der positiven Psychology auch die Basis für Widerstandskraft in stressigen Situationen sein.[2]

Trotz vieler zur Verfügung stehender Psychopharmaka ist eine der populärsten und effektivsten Therapieformen bei Depressionen weiterhin das Gespräch mit einem Therapeuten. Laut dem Psychologen Michele Crossley, hängt eine Depression oft mit einer unzusammenhängenden Geschichte und einer inadäquaten narrativen Darstellung der Persönlichkeit zusammen. Wenn man diese Sicht annimmt, scheint die Psychotherapie den Patienten zu helfen, ihre Lebensgeschichte zu bereinigen und durch eine Geschichte zu ersetzen, mit der sie besser leben können.[3]

In den letzten Jahren wurden viele großartige MiniLarp- /Freeform-Szenarien geschaffen, die den Teilnehmenden ermöglichen sollen Grenzerfahrungen zu machen und sämtliche unangenehme, politische und stark emotionale Themen mit Hilfe des Rollenspiels zu erforschen. Das vorliegende Szenario fokussiert sich im Gegensatz dazu darauf, spielerisch die Mechaniken aufzuzeigen, die uns Menschen helfen, konsequent in unseren Lebensgeschichten die Protagonistenrolle zu behalten und mit einer heilen persönlichen Geschichte widerstandsfähig durch schlechte Zeiten zu gehen.

---

[1] Wikipedia, List of memory biases. https://en.wikipedia.org/wiki/List_of_memory_biases

[2] Vergleiche z.B. Ron Breazeale. Teaching Resilience Through Storytelling. Storytelling is an ideal vehicle for teaching resilience skills and attitudes. https://www.psychologytoday.com/blog/in-the-face-adversity/201101/teaching-resilience-through-storytelling

[3] Vgl. Jonathan Gottschall. The Storytelling Animal: How Stories Make Us Human. Houghton Mifflin Harcourt, 2012

und

vgl. Crossley, Michele. Introducing Narrative Psychology: Self, Trauma, and the Construction of Meaning. Buckingham, UK: Open University Press, 2000.

Zusammenfassung

1. Alle Teilnehmende **lesen** das Szenario
2. Die Teilnehmenden designen die **Charaktere** mit Hilfe der Vorbereitungsübung
3. Die Teilnehmenden designen **Szene 1** und spielen die Szene anschließend
4. **Szene 2**: Design und Spiel
5. **Szenen 3 bis 6**: Die Teilnehmenden ziehen eine Bewältigungsstrategie-Karte, designen und spielen die Szenen
6. **Szenen 7 und 8**: Design und Spiel
7. Debriefing

Spielstil

- Eine Spielleitung ist nicht notwendig. **Alle Teilnehmende können (und sollten) die Spielbeschreibung komplett lesen.**
- Für das Spiel werden keine Kostüme oder Requisiten benötigt. Lediglich die Bewältigungsstrategie-Karten, die als Teil dieser Beschreibung verfügbar sind, sollen gedruckt und ausgeschnitten werden. Ein Wurfgegenstand (ein Ball oder ein Kuscheltier) kann für die Vorbereitungsübung genutzt werden.
- Falls Requisiten gebraucht werden, können die Objekte symbolisch ersetzt werden. So kann z.B. ein leeres Glas im Spiel ein Getränk darstellen oder ein Kugelschreiber als Darstellung für ein Messer verwendet werden.
- Das Szenario kann in einem Seminarraum oder einer Blackbox gespielt werden.
- Dieses Spiel ist ein MiniLARP, das bedeutet, dass alle Aktionen direkt ausgespielt werden. Würfel oder ähnliches werden nicht benötigt.
- Das Spiel besteht aus einzelnen Szenen, die von den Spielenden, anhand der Spielbeschreibung und den entwickelten Charaktergeschichten, gemeinsam bestimmt werden.
- Das Ziel dieses Rollenspiels ist ausdrücklich nicht zu gewinnen, sondern gemeinsam mit den Mitspielenden eine Geschichte mit mehreren Interpretationen zu entwickeln und zu durchleben.
- Auf der Metaebene sind alle Informationen allen Teilnehmenden verfügbar. Wenn ein Charakter beispielsweise ein Geheimnis hat, ist diese Information trotzdem allen Teilnehmenden bekannt, jedoch nicht notwendigerweise deren Charakteren. Die Weiterentwicklung der Geschichte erfolgt gemeinsam durch Absprachen zwischen den einzelnen Szenen.
- Falls Darstellung von körperlichen Gewalt oder Nähe im Laufe des Spiels vorkommen soll, wird empfohlen auf die persönlichen Grenzen der einzelnen Spielenden Rücksicht zu nehmen. Hier können ‘Telling’ oder symbolische Gesten das körperliche Ausspielen ersetzen.
- Falls Teilnehmende sich in bestimmten Spielsituationen unwohl fühlen, gilt: Jeder Spieler darf das Spiel jederzeit abbrechen.

Charaktere

In diesem Szenario gibt es zwei Charaktere: **Robin** und **Alex**.

Robin und Alex sind sich sehr nah. Sie lieben sich und sind entweder ein Paar oder sehr nahe Freunde, Geschwister oder Familie.

In verschiedenen Szenen wird die Darstellung von Robin und Alex von verschiedenen Spielenden übernommen, wobei die anderen Teilnehmenden in die Rollen der verschiedenen Hilfscharaktere schlüpfen können oder die Szenen als Zuschauende betrachten.

Jeder Teilnehmende spielt mindestens einmal einen der Hauptcharaktere, aber nicht den gleichen Charakter in zwei aufeinander folgenden Szenen. Es ist möglich und erwünscht, dass ein Spieler in verschiedenen Szenen mindesten einmal sowohl Alex als auch Robin verkörpert.

Mit Hilfe der “Abklatschen”-Technik kann mitten in der Szene der Darsteller für einen Charakter gewechselt werden. Dabei klatscht / tippt ein Spieler dem anderen auf die Schulter und nimmt seinen Platz ein, die Handlung geht ununterbrochen weiter. Der aktuelle Darsteller eines Charakters kann damit auch einem anderen Teilnehmenden, der gerade keine Rolle in der Szene übernimmt, den Charakter aktiv “abgeben”.

Die Teilnehmenden können die Charaktere in einem gemeinsamen Gespräch vor dem Spiel selbst mitgestalten. Um die Charaktergestaltung zu vereinfachen, kann die folgende **Vorbereitungsübung** genutzt werden:

1. Die Teilnehmenden bestimmen zusammen die Beziehung zwischen den Charakteren (zum Beispiel “Brüder” oder “beste Freundinnen”).
2. Die Teilnehmenden stellen sich im Kreis auf und werfen sich ein kleines Gegenstand (z. B. Ball oder ein Kuscheltier) gegenseitig und ohne eine bestimmte Reihenfolge zu. Dabei stellt der Werfende eine Frage nach einer Eigenschaft eines Charakters (zum Beispiel “Beruf” oder “War sie gut in der Schule?” “Sein Lieblingsort?”) und der Empfänger des Gegenstand beantwortet die Frage spontan.[4]
3. Erst werden ca. zehn Fragen zu Alex, dann zu Robin beantwortet. Wenn gewünscht kann noch eine Runde Fragen zu der Beziehung von den beiden gemacht werden (zum Beispiel, “Wo haben sie sich kennengelernt?”, “Mag Robin die Eltern von Alex?”).

Folgende Beispielfragen können hilfreich sein, um die Charaktere etwas lebendiger zu gestalten:

1. Welche Beziehung verbindet die Charaktere?
2. Alter
3. Geschlecht
4. Beruf
5. Hobby
6. Lieblingsessen
7. Was lieben die beiden aneinander?
8. Was finden die beiden aneinander unangenehm oder nervig?
9. Gemeinsame Lieblingsbeschäftigung
10. Wovor haben sie Angst?

[4] Wenn kein Ball oder ähnliches zum werfen da ist, kann als Alternative auch ein Armzeichen in die Richtung des Frageempfängers genutzt werden.

Spielmechaniken

Zur Gestaltung der Szenen und dem Spielablauf können die folgenden Spieltechniken genutzt werden:

- **Bewältigungsstrategie-Karten** - beschreiben bewusste und unbewusste Strategien, die ein Charakter zum Umgang mit der stressigen Konflikt-Erfahrung anwendet. Die Karten basieren auf gängigen und wissenschaftlich feststellbaren Erinnerungsverzerrungen. Die Strategien sollen beim Design der Szenen einbezogen werden. Siehe die Karten in Anhang 1. Die Karten werden vor dem Spiel gemischt und vor den entsprechenden Szenen blind gezogen. Die einmal gespielten Karten werden aus dem Spiel genommen.
- **Cut** - ist ein Codewort zur sofortigen Beendigung der Szene. Jeder Teilnehmende darf jederzeit “cut” einsetzen.
- **Fast-forward** - ist ein Codewort, das das Spiel unterbricht und die Handlung auf eine bestimmte ausgerufene Zeit in die Zukunft versetzt. Zum Beispiel “Fast-forward, 20 Minuten später” bedeutet, dass die Spielenden die Szene von der Stelle weiterspielen, als wären 20 Minuten vergangen. Kann von jedem Spieler verwendet werden um unnötige Längen zu überspringen und die Szenen dramatischer / dynamischer zu gestalten.
- **Innerer Monolog** - ein Spieler erzählt laut die Gedanken von seinem Charakter als Monolog und lässt dadurch die anderen Spieler daran teilhaben. In der Spielwelt sagt der Charakter im Moment nichts und die anderen Charaktere hören den Monolog nicht.
- **“Wahr-Regel”** besagt, dass alles, was im Spiel erzählt wird, wahr ist. Wenn zum Beispiel ein Spieler erzählt, dass sein Charakter mit dem anderen gestern Abend in einer Bar war, dann ist das wahr und die anderen Charaktere können sich darauf berufen. Ab jetzt darf auch keine Information mehr erfunden werden, die der vorher genannten direkt widerspricht. Scheinbare Widersprüche können allerdings durch Diskussionen aufgelöst werden. Wenn zum Beispiel ein dritter Spieler meint, dass sein Charakter mit dem ersten Charakter gestern gemeinsam zu Abend gegessen hat, dann passierte es eben vor oder nach dem Besuch der Bar.
- **Abklatschen** - ist eine Technik, die es erlaubt mitten im Spiel den Darsteller eines Charakters zu wechseln. Dabei klatscht / tippt ein Spieler dem anderen auf die Schulter und nimmt seinen Platz ein, die Handlung geht ununterbrochen weiter. Diese Technik kann auch anders herum genutzt werden: ein Spieler kann einen Charakter auch an einen Teilnehmenden abgeben, der gerade nicht an der Szene teilnimmt.

Spielablauf

Das Spiel besteht aus acht Szenen, die von den Teilnehmenden anhand der unten stehenden Beschreibungen einzeln designed und daraufhin ausgespielt werden.

Die einzelnen Szenen sollten inklusive Vorbereitung maximal bis zu 15 Minuten in Anspruch nehmen und können jederzeit von einem Spielenden mit dem Code-Word „cut“ abgebrochen werden (zum Beispiel aus dramaturgischen Gründen (Cliffhanger!) oder falls die Handlung sich zu sehr verlangsamt).

Das Design der Szenen soll in einem gemeinsamen Gespräch vor jede Szene stattfinden. Bei konterkarierenden Ideen, haben die Teilnehmenden, die in der diskutierten Szene die Hauptcharaktere spielen das letzte Wort. Sie sollen sich mit der Geschichte wohl fühlen.

Die ersten zwei Szenen beziehen sich auf die Beziehung der Charakteren und den Konflikt zwischen den beiden. Die restlichen Szenen zeigen die Art, wie die Charaktere mit den Erinnerungen an diese Beziehung umgehen. Die Voraussetzung ist, dass die beiden Charaktere noch mehrere Jahre lang und relativ zufrieden nach der Szene Zwei leben. Die Trennung der Charaktere beeinflusst deren Leben und ändert sie beide, hinterlässt aber keine schwere Traumata, da Traumabehandlung nicht das Gegenstand dieses Spiels ist.

Szenenbeschreibung

Überblick

Szene 1: Die Ruhe vor dem Sturm
Szene 2: Wo alles schief geht: Konflikt
Szene 3: Was Alex passiert ist
Szene 4: Was Robin passiert ist
Szene 5: Alex erzählt von damals
Szene 6: Robin erzählt von damals
Szene 7: Heldengeschichte von Alex
Szene 8: Heldengeschichte von Robin

Szene 1: Die Ruhe vor dem Sturm

In dieser Szene wird die typische gemeinsame Zeit (Morgen / Nachmittag / Abend) aus dem Leben von Alex und Robin dargestellt. Die beiden verbringen die Zeit mit irgendetwas, was für sie alltäglich ist und fühlen sich sehr nah.

Die Szene endet damit, dass die beiden Charaktere sich in die Augen schauen und sich anfassen (Umarmen, Hände schütteln, Knuddeln, abhängig davon was für die Charaktere passend ist und womit die Darstellenden sich wohl fühlen)

Beim Design der Szene können zum Beispiel die folgenden Fragen als Hilfestellung genutzt werden:

1. Wo findet die Szene statt?
2. Womit beschäftigen sich die Charaktere?
3. Wie fühlen sie sich? Sind sie ruhig, aufgebracht, traurig, glücklich?
4. Welche Themen beschäftigen sie?
5. Nehmen weitere Charaktere an der Szene teil?

Szene 2: Wo alles schief geht: Konflikt

In dieser Szene erleben Alex und Robin einen sehr ernsten Konflikt.

Die Szene endet damit, dass die beiden sich so stark zerstritten haben, dass sie sich danach Jahrelang nicht mehr sehen wollen. Das ist ein trauriges und wichtiges Erlebnis für die beiden.

Beim Design der Szene können zum Beispiel die folgenden Fragen als Hilfestellung genutzt werden:

1. Wo findet die Szene stadt?
2. Was ist der Grund für den Konflikt?
3. Wie entsteht die Konfliktsituation? Ist einer von beiden expliziert schuld daran?
4. Wie sehr eskaliert die Szene? Wie endet sie?
5. Nehmen weitere Charaktere an der Szene teil?

Szene 3: Was Alex passiert ist

Diese Szene spielt einige Tage oder Wochen nach dem Konflikt und der Trennung der beiden Charakteren.

In dieser Szene erzählt Alex in einem offenen Gespräch mit einer (oder mehreren) eng befreundeten Person oder mit einem Familienmitglied oder mit dem Therapeut etc., wie der Konflikt verlief, was der Charakter davon hält und wie die Geschehnisse von dem Charakter wahrgenommen wurden.

Es ist nicht das erste mal, dass er/sie davon spricht. Die Geschichte des Konflikts ist noch frisch und emotional, wurde jedoch bereits ein paar mal erzählt.

Bevor die Szene designed wird, zieht die Person, die Alex in der Szene spielt, eine von der Bewältigungsstrategie-Karten und liest sie den anderen Teilnehmenden vor. Die Karte beschreibt eine der Strategien, die der Charakter zum Umgang mit der stressiger Konflikt-Erfahrung anwendet. Diese Strategie soll in der Erzählung von Alex erkennbar vorkommen. Falls die Strategie zu der Geschichte gar nicht passt, kann die Karte erneut gezogen werden (die erste Karte wird dann zurückgelegt). Die einmal gespielten Karten werden aus dem Spiel genommen.

Beim Design der Szene können zum Beispiel die folgenden Fragen als Hilfestellung genutzt werden:

1. Mit wem spricht Alex?
2. Wie sind die Beteiligten gelaunt?
3. Wie fühlt sich Alex?
4. Wie soll die Szene enden?

Szene 4: Was Robin passiert ist

Auch diese Szene geschieht einige Tage oder Wochen nach dem Konflikt und der Trennung der beiden Charaktere. Die Szene soll nach dem gleichen Prinzip aufgebaut sein wie die Szene 3, nur dass es hier um das Gespräch von Robin mit einer oder mehreren Vertrauenspersonen geht.

Bevor die Szene designed wird, zieht die Person, die Robin in der Szene spielt, eine von der Bewältigungsstrategie-Karten und liest sie den anderen Teilnehmenden vor. Die Inhalte der Karte sollen in die Szene eingebaut werden. Falls die Strategie zu der Geschichte gar nicht passt, kann die Karte erneut gezogen werden (die erste Karte wird dann zurückgelegt). Die einmal gespielten Karten werden aus dem Spiel genommen.

Szene 5: Alex erzählt von damals

Diese Szene geschieht mehrere Jahre nach dem Konflikt und Trennung der beiden Charakteren.

In dieser Szene erzählt Alex in einem Gespräch mit einer oder mehreren vertrauten Person(en), die Alex zum Zeitpunkt des Konflikts nicht gekannt haben, über das Ende der Beziehung mit Robin.

Die Szene kann zum Beispiel ein Gespräch mit dem Alex' Kind darstellen, oder auch sowas wie eine Pub-Anekdote sein.

Bevor die Szene designed wird, zieht die Person, die Alex in der Szene spielt, eine von der Bewältigungsstrategie-Karten und liest sie den anderen Teilnehmenden vor. Falls die Strategie zu der Geschichte gar nicht passt, kann die Karte erneut gezogen werden (die erste Karte wird dann zurückgelegt). Die einmal gespielten Karten werden aus dem Spiel genommen.

Die Szene endet in einer gehobenen Stimmung. Alex ist positiv gelaunt: von nostalgisch bis glücklich.

Beim Design der Szene können zum Beispiel die folgenden Fragen als Hilfestellung genutzt werden:

1. Mit wem spricht Alex?
2. Was machen die Beteiligten?
3. Wie sind sie gelaunt?
4. Wie soll die Szene enden?

Szene 6: Robin erzählt von damals

Auch diese Szene geschieht mehrere Jahre nach dem Konflikt und Trennung der beiden Charaktere. Die Szene soll nach dem gleichen Prinzip aufgebaut sein wie die vorherige Szene 5, nur dass es hier um die Erzählung von Robin geht.

Bevor die Szene designed wird, zieht die Person, die Robin in der Szene spielt, eine von der Bewältigungsstrategie-Karten und liest sie den anderen Teilnehmenden vor. Die Inhalte der Karte sollen in die Szene eingebaut werden. Falls die Strategie zu der Geschichte gar nicht passt, kann die Karte erneut gezogen werden (die erste Karte wird dann zurückgelegt). Die einmal gespielten Karten werden aus dem Spiel genommen.

Die Szene endet in einer gehobenen Stimmung. Robin ist positiv gelaunt: von nostalgisch bis glücklich.

Szene 7: Heldengeschichte von Alex

Diese Szene stellt die Erinnerungen von Alex an den Konflikt dar.

Die “Szene 2: Wo alles schief geht: Konflikt” wird erneut gespielt, jedoch so, wie Alex sich daran mehrere Jahre später erinnert.

Alex ist der einzige Protagonist der Szene, alle andere Charaktere sind Hilfscharaktere.

Vor der Szene legen die Teilnehmenden fest, welche Rolle Alex in der Eigenwahrnehmung dieser Konflikterfahrung spielt und wie der Konflikt in die Eigengeschichte des Charakters eingebunden ist.

Zum Beispiel ist es eine Episode aus dem Epos:

- eines strahlenden Helden
- eines Überlebenden einer schrecklichen Tragödie
- eines unschuldigen Opfers der Umstände
- eines komischen Charakters, dem immer etwas unfassbar Blödes passiert
- eines Schülers auf dem Weg zum besseren Selbst
- etc. etc. etc.

Während der Szene kann der Darsteller von Alex jederzeit “Monolog” ausrufen und in einem inneren Monolog die Gedanken der Charakter darstellen, ohne dass diese den anderen Charakteren in der Szene bekannt werden. Die anderen Charaktere der Szene bewegen sich nicht und die Szene geht weiter, nachdem der Monolog beendet wird.

Szene 8: Heldengeschichte von Robin

Die Szene soll nach dem gleichen Prinzip aufgebaut sein wie die vorherige Szene 7, nur dass es hier um die Erzählung von Robin geht.

Debriefing

Die Spielnachbesprechung dient dazu, nach dem Spiel gemeinsam in die Realität zurück zu kehren, über die gemachten Erfahrungen zu sprechen und sicherzustellen, dass die gegebenenfalls vorhandenen negativen Emotionen, die man im Spiel als Charakter gegenüber anderen Charakteren erlebt hat, nicht auf die Mitspieler übertragen werden.

Also...

Jetzt ist das Spiel vorbei.

Atme tief durch und lass' die erlebte Geschichte gehen.

Bedankt euch bei euren Mitspielern, schüttelt euch die Hände oder umarmt euch, wenn es sich für alle richtig anfühlt.

Als **Leitfragen** dienen:

Wie war das Erlebte für dich?

Was war deine Lieblingsszene?

Was hat dich gestört?

Hattest du genug Spielzeit in den Szenen?

Wie haben sich die Geschichten der Charaktere entwickelt?

Waren die Bewältigungsstrategie-Karten sinnvoll oder störend?

Denkst du, dieses Spiel könnte dein reales Leben beeinflussen und wenn ja, wie?

Welche Erfahrungen und Emotionen willst du aus diesem Spiel mitnehmen?

Anhang 1: Bewältigungsstrategie-Karten

1. Superhelden-Ich

In allem was mir wichtig ist, bin ich überdurchschnittlich gut.
Andere Menschen machen Fehler, ich habe nur manchmal Pech.
Ich mach nichts Böses, ich verteidige mich nur angemessen.
Ich verliere nie. Wenn ich verliere, wurde unfair gespielt.
Ich beschreibe mich selbst in positiveren Wörtern als andere Menschen.

Hintergrund:
Der "Lake-Wobegon-Effekt" bezeichnet in der Psychologie die Tatsache, dass die Mehrheit der Menschen bestimmte eigene Fähigkeiten für überdurchschnittlich halten, zum Beispiel als Manager, als Autofahrer und bei der Gesundheitsvorsorge. Es handelt sich dabei um eine selbstwertdienliche Verzerrung (self-serving bias).

2. Sinnfindung

"Alles ergibt irgendein Sinn."
"Für jede Tür, die sich schließt, öffnet sich eine bessere Tür."
"Gott / Karma / Schicksal / Universum wollen das so."
"Das, was geschehen ist, macht mich zu einem besseren Mensch und bringt mich weiter."
Menschen können keine sinnlose Folter ertragen, sie können jedoch viel Leiden aushalten, wenn sie glauben, dass es zielführend ist.

Hintergrund:
"Meaning-based couping" (Sinnbasierte Bewältigungsstrategie) bezeichnet in der Couping-Theorie eine der positiven Strategien zur Bewältigung von extremen Stresssituationen, die darauf basiert Bedeutung und Sinn in der negativen Lebenssituationen finden zu können.

3. Aluhut-Träger

Es gibt keine Zufälle! Der innere Erzähler findet Zusammenhänge, wo es keine gibt und erklärt alles, auch wenn er keine Ahnung hat was wirklich passiert ist.
Nutze der Kraft des magischen Denkens:
"Er ist durchgedreht, weil die Sterne schlecht standen"
"Wir haben uns zerstritten, weil ich gestern keinen Kaffee getrunken habe."

Hintergrund:
Illusorische Korrelation ist ein Effekt bei der intuitiven Betrachtung von stochastischen Phänomenen, wenn zwischen diesen eine objektiv nicht vorhandene Korrelation als deutlich wahrnehmbar angesehen wird.

4. Opfer der Umstände

"Ich verstehe nicht, wieso das immer wieder mir passiert."
"Ich habe nur angemessen reagiert, kein Mensch kann sich zurückhalten, wenn er so provoziert werden."
"Wenn meine Eltern besser zu mir gewesen wären, würde ich nicht immer wieder auf die schlechten Jungs reinfallen"
"Sie war voll unfair zu mir! Was hat sie nur erwartet, blödes Ding!"
Hintergrund:
Fundamentale Attributionsfehler - die Neigung, den Einfluss interner Faktoren, wie Persönlichkeitseigenschaften, Einstellungen und Meinungen, auf das Verhalten anderer systematisch zu überschätzen und äußere Faktoren (situative Einflüsse) zu unterschätzen. Menschen sind stark motiviert, ihr Selbstwertgefühl gegen Bedrohungen zu verteidigen, daher neigen sie dazu, eigene Erfolge eher intern, Misserfolge eher extern zu attribuieren.

5. Das wusste ich schon immer!

“Schon als er klein war, war es klar, dass er so hinterhältig ist”

“Ich wusste schon immer, ich darf ihr nicht trauen”

“Hätte ich damals nur nicht zugesagt, als er mich gefragt hat. Ich hatte ja gleich so ein komisches Gefühl!”

Hintergrund:
Rückschaufehler (hindsight bias) bezeichnet die kognitive Verzerrung, sich systematisch falsch an frühere Vorhersagen zu erinnern, nachdem der Ausgang von Ereignissen erfahren wurde. Dabei werden Geschehnisse als vorhersehbar eingeschätzt, obwohl es keine Hinweise dafür gegeben hat.

6. Jetzt, da du es sagst, kann ich mich deutlich daran erinnern!

“Er war doch etwa nicht betrunken, oder? - Hm, ich weiß das nicht, ich denke schon.”

“Du bist bestimmt ganz ruhig geblieben? - Ja, ich habe zwar laut geantwortet, war aber sehr ruhig. Und ruhig wie ich war...”

Die Fragen und Erwartungen des Gesprächspartners formen die subjektive Wahrnehmung des Konflikts.

Hintergrund:
Beeinflussbarkeit des Gedächtnisses (Suggestibility) ist die Fähigkeit, falsche aber plausible Informationen über vergangene Ereignisse, die von anderen Menschen stammen, als Lückenfüller in die Erinnerungen an die Ereignisse einzubauen. Beeinflussbarkeit nutzt äußere Hinweise zur Verzerrung der Erinnerungen. Besonders beeinflussbar sind Erinnerungen der emotional aufgebrachten Personen.

7. Menschen wie du machen sowas!

“Alle Frauen sind so!”
“Natürlich konnte er das nicht verstehen. Akademiker wissen nicht, was schwere Arbeit bedeutet!”
“Sie ist ja Südländerin, natürlich wurde sie laut!”

Hintergrund:
Fundamentale Attributionsfehler - die Neigung, den Einfluss interner Faktoren, wie Persönlichkeitseigenschaften, Einstellungen und Meinungen, auf das Verhalten anderer systematisch zu überschätzen und äußere Faktoren (situative Einflüsse) zu unterschätzen. Eine der Auswirkungen ist die Verzerrung der Erinnerungen so dass sie gut mit den Stereotypen über bestimmte Personengruppen erklärt werden können.

8. Ich habe alles richtig gemacht!

“Ich bin froh, dass ich gegangen bin. Etwas besseres konnte mir echt nicht passieren!”

“Natürlich habe ich ihr nicht geglaubt. Das war ja gar nicht glaubwürdig. Das konnte ja keine wissen!”

“Ich würde ihm das jederzeit wieder sagen!”

Hintergrund:
Die Tendenz Entscheidungen nachträglich besser zu bewerten (“Choice-Supportive Bias”) ist eine bekannte kognitive Verzerrung. Menschen neigen dazu ihre Entscheidungen besser wahrzunehmen, als sie es in Wirklichkeit sind. Obwohl wir berechtigte Zweifel vor einer Entscheidung hegen, bestätigen wir uns im Nachhinein automatisch selbst, dass die Entscheidung richtig war.

### 9. Das war jemand anders “Ich war damals so jung, ich wusste nicht was ich tat.” “Ich habe überreagiert. Ich weiß nicht, was da los war, ich war nicht ich selbst.” “In der regel bin ich ja sehr geduldig, aber da war ich super emotional.” **Hintergrund:** Selbstdistanzierung bezeichnet in Psychologie die Fähigkeit sich von eigenen Erlebnissen zu distanzieren und sie objektiv zu betrachten, als wären sie jemand anderem passiert. Selbstdistanzierung kann gelernt werden und korreliert negativ mit emotionaler Betroffenheit nach negativen Erlebnissen.	### 10. Ich bin nicht alleine! “Seitdem Alex gegangen ist, verbringe ich viel mehr Zeit mit den Kindern. Das tut uns allen gut.” “Ich habe getwittert, wie sehr ich sie vermisse und so viele Menschen haben mit dem Hashtag ähnliche Geschichten erzählt. Wir machen jetzt eine Webseite darüber.” “Ich bin jetzt wieder Single. Ich kann mit anderen Singles so viel erleben” **Hintergrund:** “Social couping” (Soziale Bewältigungsstrategie) bezeichnet in Couping-Theorie eine der positiven Strategien zur Bewältigung von extremen Stresssituationen, die darauf basiert Verbindung zu anderen zu suchen und sich als Teil einer sozialen Gruppe zu identifizieren.