

# Geschichten

Liebe Angehörige und Freunde

## 1. Es ist Geschichtenzeit...

### *Vom Vöglein, das die Wahrheit erzählt...*

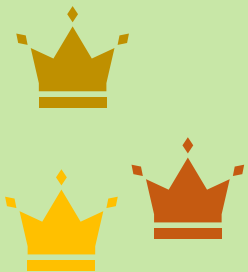
*Erwacht an einem schönen Morgen ein reicher Müller ob dem Stillstehen des grossen Mühlrades. Der brave Mann eilt hinab in den Mühlraum, um nach der Ursache der Störung zu sehen. Da findet er auf dem grossen Rade eine schön gezimmerte Kiste und in derselben drei wunderhübsche Kindlein, zwei Knaben und ein Mädchen. Dieselben trugen goldenes Haar und ein güldenes Sternlein auf der heitern Stirne. Der Müller rief seine Frau herbei, die bei dem seltenen Anblicke die Hände vor Verwunderung über dem den Kopf zusammenschlug, und da die beiden Leutchen ohne Kinder waren, beschlossen sie, die fremden als Ihre eigenen zu pflegen und zu erziehen. So verging manches Jahr des Friedens, und die Kleinen wuchsen fröhlich und kräftig heran zur grossen Freude der guten Pflegeeltern.*

*Als aber die Knaben ins zwanzigste Jahr kamen, da glaubte der Müller ihnen die volle Wahrheit sagen zu müssen, und er erzählte ihnen, wie er sie gefunden und dass sie nicht ihre, der Müllersleute, eigene Kinder seien. Die Geschwister verlangten aber zu wissen, von wannen sie kämen und wer ihnen Vater und Mutter sei, und sie bedrängten mit ihren Fragen den gutmütigen Alten gar sehr, der ihnen endlich sagte, sie sollten die Burg aufsuchen, wo das Vöglein sei, das die Wahrheit erzähle; dort würden sie die gewünschte Auskunft erlangen. Und als der frühe Morgen kam, ritt der jüngere der beiden Knaben, ungeachtet aller Bitten und Tränen der Pflegeeltern, auf des Müllers stattlichem Rappen von dannen. Als aber Wochen und Monate vergingen, ohne dass eine Nachricht kam, da weinten die Mühlenbewohner gar heisse Tränen, und es zog an einem frühen Herbstmorgen, von den besten Segenswünschen begleitet, auf einem stolzen Braunen reitend, der ältere Bruder aus, um den Verlorenen und das wunderbare Vöglein aufzusuchen. Es verging der Herbst, es kam der Winter, und wieder wurde es Frühling, aber von den Fernen kam keine Nachricht in die stille Bergmühle. Nun hielt sich das zur Jungfrau emporgeblühte Schwesterlein, welches sich die schönen Augen um die verschollenen Brüder schier ausgeweint hatte, nicht länger, und sie bat um das schneeweisse Pferd des Müllers, um das Brüderpaar aufzusuchen. Vergebens flehte der alternde Müller, vergebens rang die gute Müllerin die Hände, um den Liebling zurückzuhalten; eines Morgens war die treue Schwester in die Ferne geritten.*



#### Inhalt:

1. Es ist Geschichtenzeit
2. Die Geschichten der Angehörigen
3. Das Hirn liebt Geschichten
4. Anlässe



Der Weg führte sie über Wiesen und Felder, und als sie durch einen langen, finstern Wald trabte, kam ihr von ungefähr ein altes Weib entgegen und sagte zur Jungfrau, es wisse wohl, wen sie suche; auch ihre Brüder seien des gleichen Weges gegangen, um das Vöglein zu suchen, das die Wahrheit spreche und welches zu finden sei in einem funkelnden Schlosse auf dem steilen Hügel neben dem Bergsee. Allein die Brüder und mit ihnen auf Tausende und abermals Tausende von Rittern und Edelfräulein seien niemals zurückgekehrt, weil sie der Warnungen nicht geachtet. »Schöne Jungfrau,« schloss die Alte, »wollt Ihr glücklich das Werk vollbringen und die Retterin der Verzauberten im Bergschloss werden, so geht Euren Weg und schaut Euch nicht um, was auch hinter Euch gerufen werden mag, wendet Ihr nach rückwärts Euer Antlitz, so werdet Ihr in einen Stein verwandelt.« Die Jungfrau dankte und ritt weiter. Es ging nicht gar lange, so kam sie an den Fuss eines steilen Berges, wo sie Ihr Pferd zurücklassen musste. Mutig stieg sie den stotzigen Pfad hinan, vor ihr auf stolzer Höhe das prächtige Zauberschloss. Da erhob sich hinter ihr ein Donner wie die Brandung des Meeres, und es wurde ihr Name gerufen von unzähligen schmeichelnden und drohenden Stimmen. Aber die Mutige schaute nicht zurück und stieg fürbass weiter, bis sie an das Schlosstor gelangte, wo ein entsetzlicher Riese mit mächtiger Tanne in der Hand ihr den Weg versperren wollte. Aber die Jungfrau schlüpfte behende durch und entkam glücklich in das Innere des Schlosses. Durch die leeren Prunkgemächer irrend, führte sie ihr gutes Geschick in einen grossen Saal, wo unzählige, reichbefiederte Vögel in goldenen und silbernen Käfigen im wunderlichsten und doch verständlichen Kauderwelsch ihr zuschrien, sie allein könnten die Wahrheit offenbaren. Nur in einer Ecke lag ein graues unscheinbares Vöglein in einfachem Zwinger und schwieg, die fremde Jungfrau mit seinen klugen Äugelein anschauend. An dieses wandte sich die fast Zagende, und sie erfuhr von ihm, dass es selbst allerdings der Vogel sei, der die Wahrheit offenbare und sie ihm nun zu folgen habe. Dann gingen die beiden in den Garten; auf das Geheiss des Vogels hob die Jungfrau hart am Rand eines Springbrunnens eine Rute empor, mit der sie die Steinblöcke im Garten und auf dem Berge berührte. Und siehe, kaum war das Geheissene getan, dass der Zauber wich und lebenswarme Menschen in glänzendster Hoftracht, Ritter und Damen, fröhlich die Jungfrau umstanden, in unmittelbarer Nähe aber die beiden heissgeliebten Brüder, welche die treue Schwester schluchzend umhalsten. Und vom nächsten Baum herab sang In wunderbaren Tönen das graue Vögelein die Geschichte der Geschwister: sie seien Königskinder, aber während der Abwesenheit des Vaters habe ein böser Ohm, der nach der Herrschaft trachtete, sie ausgesetzt und dem vom Kriege zurückkehrenden König die Mähre vorgelogen, es habe die Königin selbst drei Katzen geboren, weshalb sie im Gefängnis schmachte.

Empört ob der grauenhaften Tat des schlimmen Oheims schworen die Brüder Rache und Sühnung für die arme Mutter, und sie brachen auf von einem glänzenden Gefolge umringt, der Königsstadt entgegen die Schwester voran, von den edelsten Jungfrauen geleitet. Und als sie vor das Königsschloss traten, da fanden sie, auf marmornem Stuhle sitzend, den noch stattlichen, aber kummervollen Vater und neben ihm, wie eine zischende Schlange, den aalglatten Ohm. Das Erkennen war das freudigste, und am andern Tage sass der König und sein befreites Gemahl auf dem goldenen Throne, neben ihnen die wiedergefundenen Kinder und das herbeigeholte schlichte Müllerpaar, weinend vor Lust und Freude und jubelnd begrüsst vom ganzen Hofe. Die kühne Tochter aber ist eine grosse Königin geworden, die beiden Brüder, gewaltige Helden, teilten sich nach dem Tode der Eltern in das Reich und herrschten lange und glücklich. - Den Ohm erreichte das verdiente Schicksal: er starb am Tage nach dem Wiederfinde durch Henkershand.



Quelle: Volksthümliches aus Graubünden, D. Jecklin, vollständige Neuauflage, Berlin 2014, in Camplium bei Trons erzählt.

## Geschichten berühren uns

Märchen sind ja für Erwachsene geschrieben – und wie hungrig die Menschen nach Geschichten sind, das erlebe ich täglich, wenn ich im Internet unterwegs bin oder in der Zeitung. Früher gab es in der Zeitung Berichte, trockene, gut recherchierte Fakten, die in einen fachlichen oder politischen Zusammenhang gestellt wurden.

Menschen möchten berührt werden. Einen Bericht zu lesen, ist anstrengend und macht weniger Spass, als wenn dies mit Bildern und Geschichten geschieht. Das wissen die Medien und achten darauf, dass unsere Sinne ordentlich angesprochen werden. Das führt zu einer Flut von Sinnesreizen.

In den Zeitungen gibt es «Stories» über fragmentarisch dargestellte Schicksale, die unsere Emotionen wecken sollen, die uns überzeugen sollen. Fakten wollen das nicht – sie sind parteilos.

Geschichten überzeugen uns also, ob sie wahr sind oder nicht. Unser Hirn braucht Geschichten, weil die Lerntheorie besagt, dass jede trockene Theorie ein Bild oder einen Vergleich braucht, um plastisch zu werden und damit «greifbar». Geschichten lassen Bilder entstehen und Bilder und Emotionen sind für uns Realität, drum glauben wir ihnen manchmal mehr als den Fakten. Darum geht von Geschichten, die nicht als solche gekennzeichnet sind – z.B. von Tratsch und verfärbten Erzählungen eine gewisse Gefahr aus. Was einleuchtend dargestellt ist, kann falsch sein.

Geschichten werden «benutzt», um Marketingziele zu erreichen. Das wissen alle Hilfsorganisationen – und auch die VASK Bern kommt nicht ganz drum herum, Geschichten zu erzählen. Geschichten machen Zusammenhänge verständlich – und sie dienen der Erinnerung von Erlebtem.

## 2. Die Geschichten der Angehörigen

Wir haben jetzt auch eine [Geschichte auf der Homepage](#) – über die Gründung der VASK – mit Originalzitataten aus Protokollen und einem [Film](#). Lasst euch berühren – es steckt viel Freiwilligeneinsatz hinter unserem Angebot!

### In den Medien

Momentan gibt es in den Medien zahlreiche Geschichten von Angehörigen. Die [Podcast-Serien](#) von Stand-by-You. In der Presse lesen wir von Sportler\*innen und sonstigen bekannten Personen, wie sie psychische Erkrankungen oder Trauer bewältigt haben. Aber auch wir haben 6 Filme zu diversen Angehörigenrollen, die als Diskussionsgrundlage dienen können. Anfragen bitte ans Präsidium.

### In den Angehörigengruppen

Vielleicht liebe ich darum die Angehörigengruppen, weil ich so viele Geschichten höre und wir sie einander anvertrauen. Weil diese Geschichten auch Lösungsansätze bieten, die jede Person aufnehmen oder fallen lassen kann. Die Moderation hilft, den Geschichten einen Rahmen zu geben, sie «greifbar» zu machen und sie zu reflektieren. Es entstehen Wissenszusammenhänge, auf die wir einander drauhelfen – die erhellend sind. Aber – sie sind auch nicht immer bequem.



KI-bearbeitetes Bild

Kürzlich erzählte ein Vater nicht ohne Stolz, wie er es geschafft hatte, die Schulden seines Sohnes zu begleichen und eine zumutbare Wohnung für ihn zu finden. Toll, dieses Engagement für psychisch erkrankte 30-jährige Kinder?

Wer in einer Elterngruppe ist, weiss es schon - die Geschichte hat nämlich einen Haken. Der Sohn weigert sich, aufs Sozialamt zu gehen, IV zu beantragen oder psychiatrische Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Wenn es bei dieser einzigen Geschichte bleibt, dann entsteht der Eindruck, alle psychisch erkrankten Söhne und Töchter seien so – und alle Eltern würden liebend gerne die Schulden ihrer Sprösslinge begleichen. Es braucht also mehrere andere Geschichten, um diesen Eindruck zu relativieren. Und es braucht die Reflektion der Geschichte, sonst steht sie wie ein Dämon im Raum, der jederzeit zuschlagen kann. Die bedrohliche Geschichte könnte sich ja wiederholen.

Unsere Gefühle warten schon drauf... wir befinden uns in einer Gefühlsserie und es fällt uns schwer, dass die Realität dann ganz anders läuft, als wir es vom Film her kennen. Dort braucht es ein Drama.

In den Gruppen habe ich die wunderbare Aufgabe, diese Serien sichtbar zu machen und ein Stück Realität in den Raum zu schieben. Geschichten verblenden uns oft, unser Hirn ist nämlich ziemlich faul und gibt sich schnell mit einer Geschichte zufrieden, die glaubwürdig tönt.

Sicher ist allen Lesenden schon passiert, dass wir eine Geschichte geglaubt haben, sie war so gut erzählt – rhetorisch so überzeugend – dass wir auf sie hereingefallen sind. Wir haben emotional mitgeschwungen, wir haben uns gut gefühlt – es herrschte tolle Stimmung – wir waren wie im Rausch. Nachher kam die Ernüchterung.

Drum tut es gut, sich auf dem Boden zu halten – zwar mitzuschwingen, aber im Bewusstsein, dass es eine Geschichte ist, die jemand anders völlig anders erzählen würde. Das ist zwar anstrengend, hält aber auf dem Boden und bewahrt vor emotionaler Verführung.

**Muss ich alle Geschichten anzweifeln?** Nicht per se – aber sicherheitshalber auch andere Versionen anhören und nicht einseitig dem besseren Erzähler aufsitzen.

Und gewisse überlieferte Geschichten wie z.B. Märchen gehören in den Weisheitsschatz der Völker, die ich einfach geniessen kann. Sie bleiben Geschichten – und das ist die wunderbare Klarheit im Umgang mit Geschichten. Heute wird jede Geschichte mit Bildern hinterlegt und Ton, damit die Emotionen noch stärker angeregt werden – damit niemand auf die Idee kommt, den Wahrheitsgehalt zu prüfen. «Das sieht man doch!» Das ist doch «offensichtlich»! Nein – bitte aufpassen! Es ist fast immer ein Wahrheitsanspruch mit Geschichten verbunden, der uns einlullen soll – die Absicht wird verschleiert!

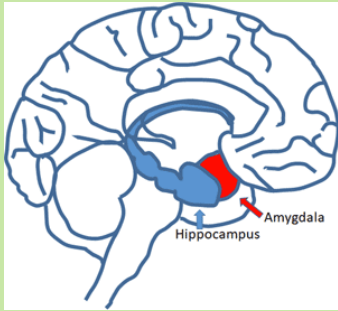
Wahre Geschichten sind oft schwer – und langatmig. Drum brauchen wir Märchen!

### 3. Das Hirn liebt Geschichten

Wie das Hirn auf Geschichten reagiert, erklärt [Ralph Caspers](#) in einem gehaltvollen **Video, das ich sehr empfehlen kann!** Er sagt darin:



KI-generiertes Bild



- Menschen tendieren dazu, auch abstrakte Bilder zu vermenschlichen und Zusammenhänge herzustellen, um dem Wahrgenommenen einen Sinn zu geben.
- Die Assoziationen und Interpretationen des Wahrgenommenen sind individuell sehr unterschiedlich.
- Um Zusammenhänge herstellen zu können, brauchen wir den Hippocampus, der auch für das Gedächtnis im Hirn zuständig ist.
- Es gibt Muster, die erwiesenermassen Interesse wecken und z.B. einen Film interessant machen.
- Wenn uns eine Geschichte packt, dann spielt das Hormon Oxytocin eine grosse Rolle. Ich identifiziere mich mit einer Figur oder ich fühle mich ihr nahe. Angehörige sind besonders oft davon betroffen. Dieses Hormon steigert den Einflussbereich über mich – bindet mich, sodass ich nicht aufhören kann mitten im Buch. Es ist dasselbe Hormon, das mich dazu bringt, dem 30-jährigen Sohn die Schulden zu bezahlen. Ich müsste eine Trennung eingehen – von einer Person – oder von einer Streaming-Serie.
- Ein weiterer Faktor, der uns nicht nur verführt, sondern dann auch unangenehm bindet, ist der Aufbau von Spannung und gefühltem Nervenkitzel oder Angst. Dafür ist das Cortisol zuständig – zunächst sorgt es für ein bisschen Adrenalin und Anregung, kann aber Stress auslösen und schädlich sein. Dann gibt es kein Zurück mehr – ich muss den Krimi zu Ende lösen, damit ich ruhig schlafen kann. Als Angehörige erleben wir leider nicht so oft keinen glücklichen Ausgang der Story und bleiben dann gefühlsmässig in der Geschichte hängen – mitten im ungesunden Stress, wenn wir es nicht schaffen, uns aus der Geschichte herauszulösen.
- Ein letzter Faktor, der uns anfällig für verführerische Geschichten macht ist die Neugier. Wissenslücken treiben den Menschen förmlich zu den Geschichten. Der Mensch will eine Antwort auf die Fragen – und da ist jede erfundene Geschichte willkommen. Weil das Gehirn faul ist, übernimmt es fertige Denkmuster, die in Geschichten enthalten sind.

Auch hier geht es um Geschichten im **Interview von Damir del Monte** mit Neurobiologie **Prof. Dr. Gerald Hüther**

Gerald Hüther erzählt, wie er zur Neurobiologie kam und welche grosse Rolle Geschichten für unser Hirn spielen.



<https://www.youtube.com/watch?v=I-CuGPV4I6Y>

# Anlässe 2026

Jahresversammlung **VASK Bern 28. März 2026**

**Unsere Gruppentermine 2026** sind weitgehend geplant – für Biel sind wir noch im Gespräch wegen einem Raum. Die Übersicht ist auf unserer [Homepage hier zu finden](#).

Wer interessiert sich für **Angehörigen-Gesellschaftsthemen**? Bitte melden, wir gründen eine Arbeitsgruppe und diskutieren unsere Zukunftsthemen. Bitte melden bei [praesidium@vaskbern.ch](mailto:praesidium@vaskbern.ch) oder Tel. 031 333 00 60

Den Vorstand verstärken? Eine Idee einbringen? Bitte melden!

## Demnächst:

**16. Januar 2026 – Filmrialog «Jeunes Mères»** mit Podium – Filmstart um 18 Uhr im CinéMOvie 1, Seilerstrasse 4, 3011 Bern. Dies ist ein gemeinsamer Anlass mit unseren Partnern Ex-In, Tel. 143, Pro Infirmis, Selbsthilfe Bern, und dem Kino Quinnie – [Flyer hier](#).

Junge Menschen meist vor dem Schul- oder Lehrabschluss wollen ihr Kind nicht abtreiben, sondern austragen inmitten aller Schwierigkeiten, die das Leben Jugendlicher mit sich bringt.

**30. Januar 2026 – Kirchenkino Schönau** in 3600 Thun, Bürglenstr. 15: «**Ein Tag ohne Frauen**» Ein [Einblick in den Frauenstreik](#) 1975 –Start: 19.30 Uhr

**Online-Crashkurs IV** in 4 Teilen – ein Angebot von Procap – Beginn 19. Februar 2026. [Mehr dazu hier](#) – Kosten: 85,- CHF

**Webinar Ergänzungsleistungen** – 26. März 2026 – ebenfalls von Procap [weitere Informationen hier](#)

**Aquagym, Pilates und andere Kurse der Rheumaliga** stehen auch Angehörigen der VASK Bern günstig zur Verfügung. [Programm hier](#)

**Das Recovery-College Bern** und Interlaken bietet Kurse und Workshops für Menschen mit und ohne psychische Erkrankung, für Angehörige und Fachpersonen. Das [Jahresprogramm](#) ist Online hier.

*Herzliche Grüsse*

*Lisa Bachofen*

*Präsidentin*

