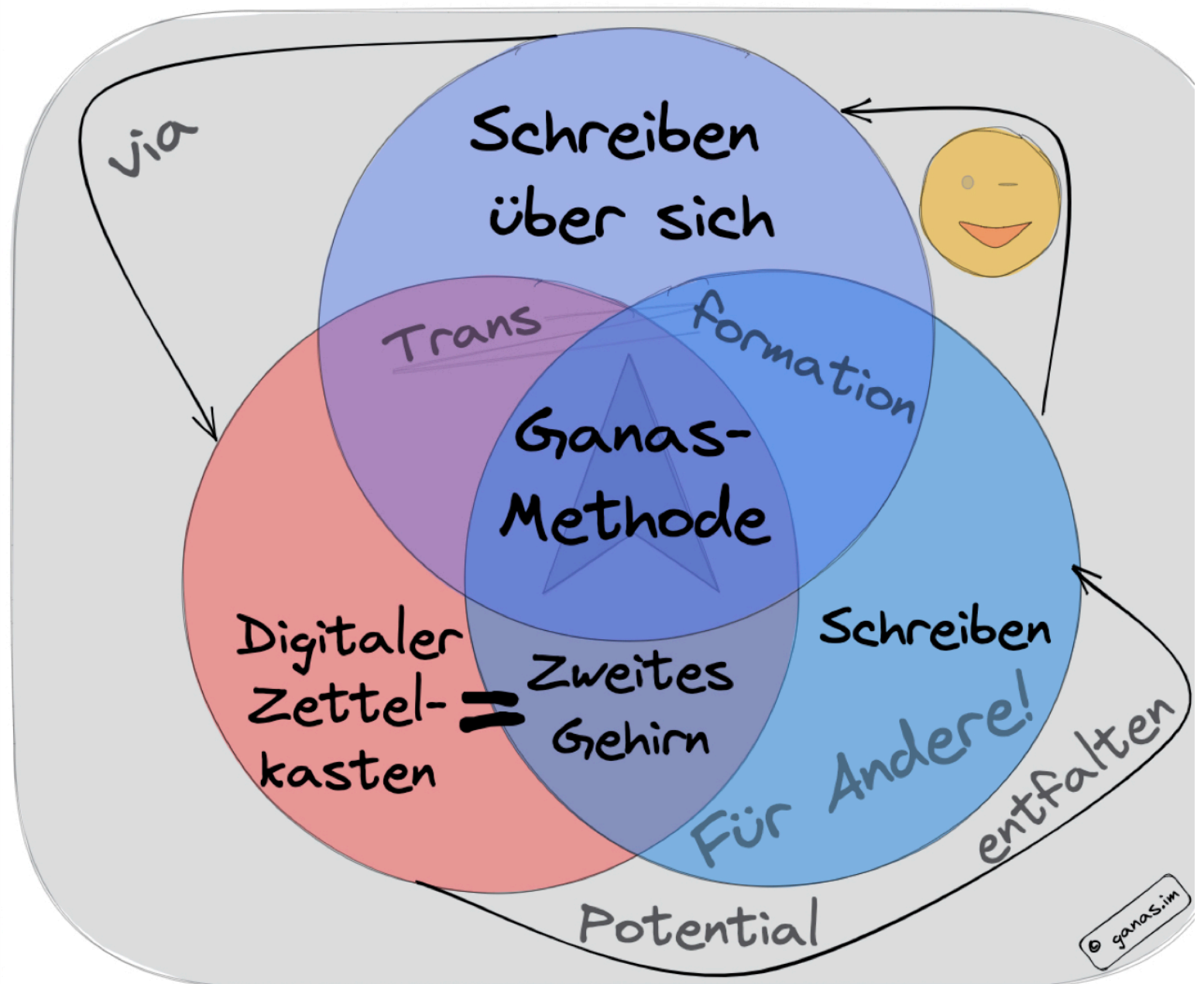


# Tell your ✨✨ Ganas!

ERLEBEN SIE DIE TRANSFORMIERENDE KRAFT DES ERZÄHLENS!



# Was zeichnet die Ganas-Methode aus?

EIN EINFACHER WEG ZUR NEUEN NARRATIVEN IDENTITÄT

---



*Nur die Liebenden werden heil...*

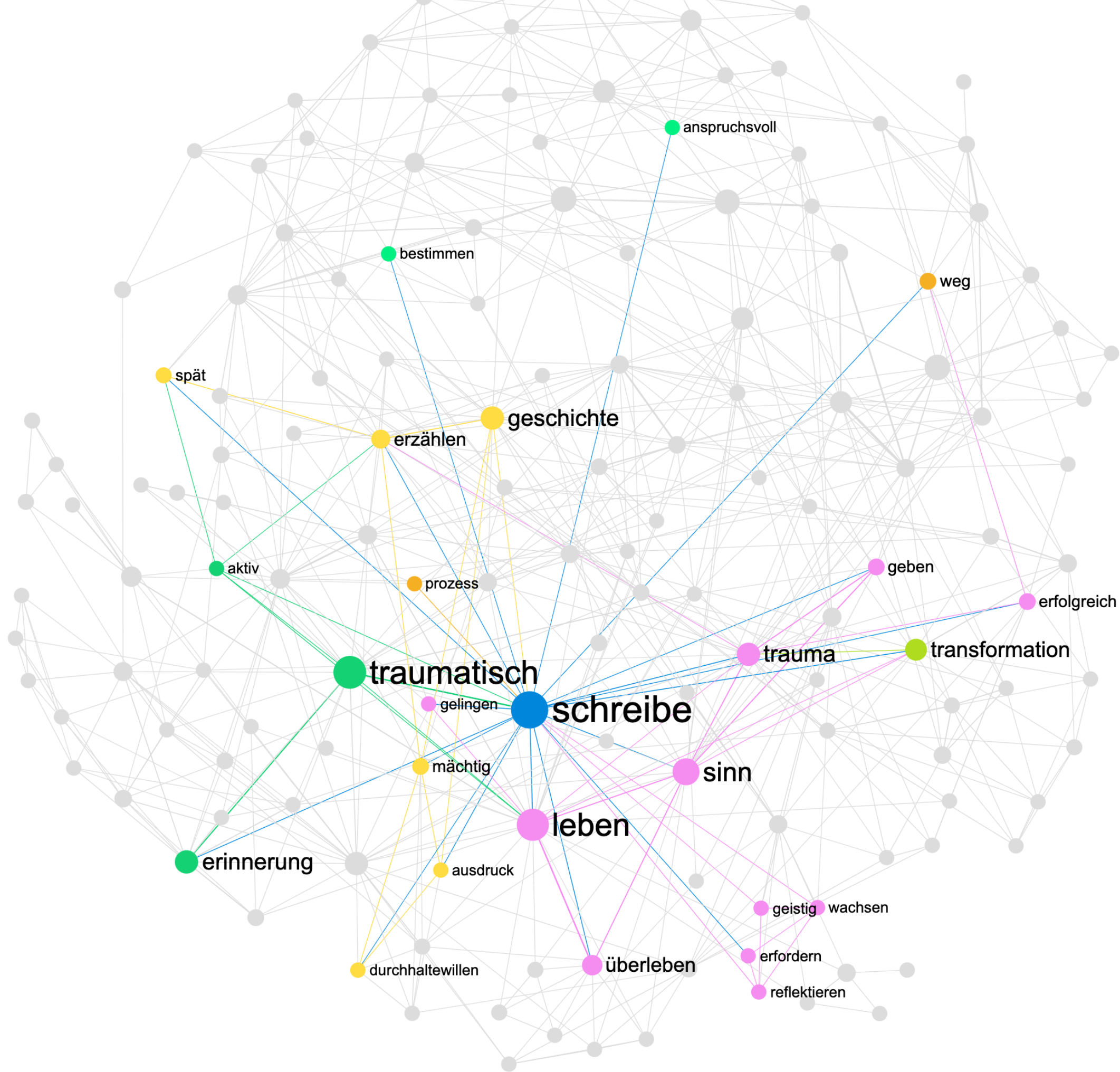
## Mission

Die Ganas-Methode ist empirisch erprobt und funktioniert, da Sie durch das Erzählen Ihrem Trauma Sinn geben. Inspiriert ist dieser Ansatz durch die Werke von Boris Cyrulnik.

Ich bin Dr. Raphaël E. Bexten. Ausgehend von meiner phänomenologischen Dissertation über die unverlierbare Würde des Menschen und das Phänomen der Personvergessenheit habe ich die Ganas-Methode entwickelt. Durch diesen einfachen Weg können Sie sich selbst eine neue narrative Identität geben.

„Das Leben bricht uns alle einmal, doch nur manche von uns sind danach stärker an den Bruchstellen.“ (Ernest Hemingway) Ihnen möchte ich helfen, dass Sie an Ihren Bruchstellen stärker werden. Wie auch immer die Bruchstellen entstanden sind, durch physische, psychische, sexuelle, institutionelle Gewalt, oder ein tragisches Geschehen - jeder hat das Potential, an den Schwierigkeiten, Hindernisse und Traumata zu wachsen - aus der Erstarrung, Hilflosigkeit und Machtlosigkeit, aus dem vom „Schicksal-Überwältigtsein“, bzw. dem „Schicksal-Ausgeliefertsein“ durch Erzählen und die damit einhergehende Sinngebung auszuberechnen.

Hierdurch können Sie sich selbst aus dem traumatischen Überwältigtsein, der traumatischen Hilflosigkeit und Machtlosigkeit befreien und mit ungeahnten Kräften den Herausforderungen des Lebens optimistisch stellen, um diese zu meistern.



## 1. Schreiben über sich

### **Geschriebene Worte, die verändern...**

*Schreiben über sich* kann als einer der erfolgreichsten Wege der Selbstreflexion, des persönlichen Wachstums und der persönlichen Transformation begriffen werden. Diese Erkenntnis haben sich nicht nur viele Bereiche der modernen Psychologie zu eigengemacht, sondern ist eine uralte Menschheitsweisheit. Es gibt kaum ein wirksameres Mittel, um in seinem eigenen Leben Hindernisse, Schwierigkeiten und Traumata erfolgreich zu überwinden, sein Potenzial nachhaltig zu entfalten, menschlich und geistig zu wachsen, als durch das reflektierte Schreiben über sich selbst. Es erfordert zu Beginn nicht mehr als 15 Minuten Zeit pro Tag.

### **Schreiben, Leben und Überleben**

Der *Wunsch* über seine eigene Geschichte nachzudenken und zu schreiben ist als solcher schon Ausdruck eines mächtigen Durchhaltewillens. Dieser ist entscheidend, wenn es darum geht, trotz Ereignisse, durch die viele Menschen nachhaltig oder dauerhaft aus der Bahn geworfen werden, weiter zu machen - zu *überleben*. Wir Menschen können ohne Sinn im Leben *nicht* überleben. Auf diesem Grundgedanken fußend, hat z.B. Viktor Frankl die Logotherapie entwickelt.

### **Schreiben und traumatische Erinnerungen**

Traumatische Erinnerungen sind anders als normale Erinnerungen. Durch schreckliche Ereignisse, wie sie z.B. von den Opfer von Gewaltverbrechen erlebt worden sind,

werden die Traumatisierten durch ihre eigene *traumatischen Erinnerungen* Gefangene ihrer erstarrten Erinnerungen. Unfreiwillig erleben und durchleiden sie getriggerte „Backflashes“, haben immer dieselben Träume oder dieselben schrecklichen erinnerten Ereignisse, die Grund ihres Traumas sind.

Warum ist das gerade mir passiert?

Wie kann ich trotz des Gewaltverbrechens, des Todes eines lieben Angehörigen oder Freundes, des tragischen Unfalls oder Geschehnisses, das mir passiert ist, oder sich zugetragen hat, ein normales Leben führen?

Wie kann ich verhindern, dass meine Traumatisierung mein Leben und das Leben meiner Kinder zerstört? Dies sind Fragen, die sich Traumatisierte stellen.

### **Durch Schreiben dem Trauma Sinn geben**

Durch das Schreiben über sich und seine traumatischen Erlebnisse setzt ein Verarbeitungs- und Sinngebungsprozess bei der traumatisierten Person ein. Sie kann aus ihrer *Passivität*, Taubheit und traumatischen Handlungsunfähigkeit durch aktives Schreiben, das im späteren Erzählen mündet, *ausbrechen*.

*„Solange ein Trauma keinen Sinn hat, ist man erstarrt, abgestumpft, dumm, in einem Wirrwarr widersprüchlicher Informationen gefangen, die jede Entscheidung unmöglich machen. Da man aber den Tatsachen und Dingen, die 'zu uns sprechen', einen Sinn geben muss, haben wir ein Mittel, den durch die Traumatisierung entstandenen Nebel zu lüften: den*

## 1. Schreiben über sich (Fortsetzung)

*„Bericht, die Erzählen. In diesem Zusammenhang wird Erzählen zur Sinnarbeit. Allerdings ist nicht jede Geschichte für alle verständlich, man muss sie auf den anderen, der sie manchmal nur schwer verstehen kann, ausrichten...“<sup>[1]</sup>*

### Schreiben und Transformation

Die traumatisierte Person kann wieder aktiv leben und sich ihrer Zukunft und der ihrer Lieben positiv zuwenden. Dieser Prozess wird durch das Schreiben angestoßen, da hiermit schon eine bestimmte *Zielsetzung* verbunden ist. Denn es gibt einen *Grund* und ein *Wofür* des Schreibens...

Durch das spätere Erzählen, das auf den geschriebenen Notizen aufbaut, kann die traumatisierte Person einen Transformationsprozess vollziehen,

indem Sie durch das Erzählen ihrer Geschichte deutet und damit sich selbst eine *neue narrative Identität* gibt. Hierdurch entstehen neue Bewertungen und Sichtweisen, posttraumatisches Wachstum vollzieht sich und wird auch insbesondere für Andere fruchtbar.

### Wie kann das transformierende Schreiben gelingen?

Die Ganas-Methode ist empirisch erprobt und funktioniert. Ausgehend von den traumaspezifischen, aufeinander aufbauenden Schreibanregungen hat sich die Ganas-Methode diese uralte Menschheitsweisheit zu eigengemacht. Dies geschieht nach ihr in strukturierter *neuer* Weise, nicht in

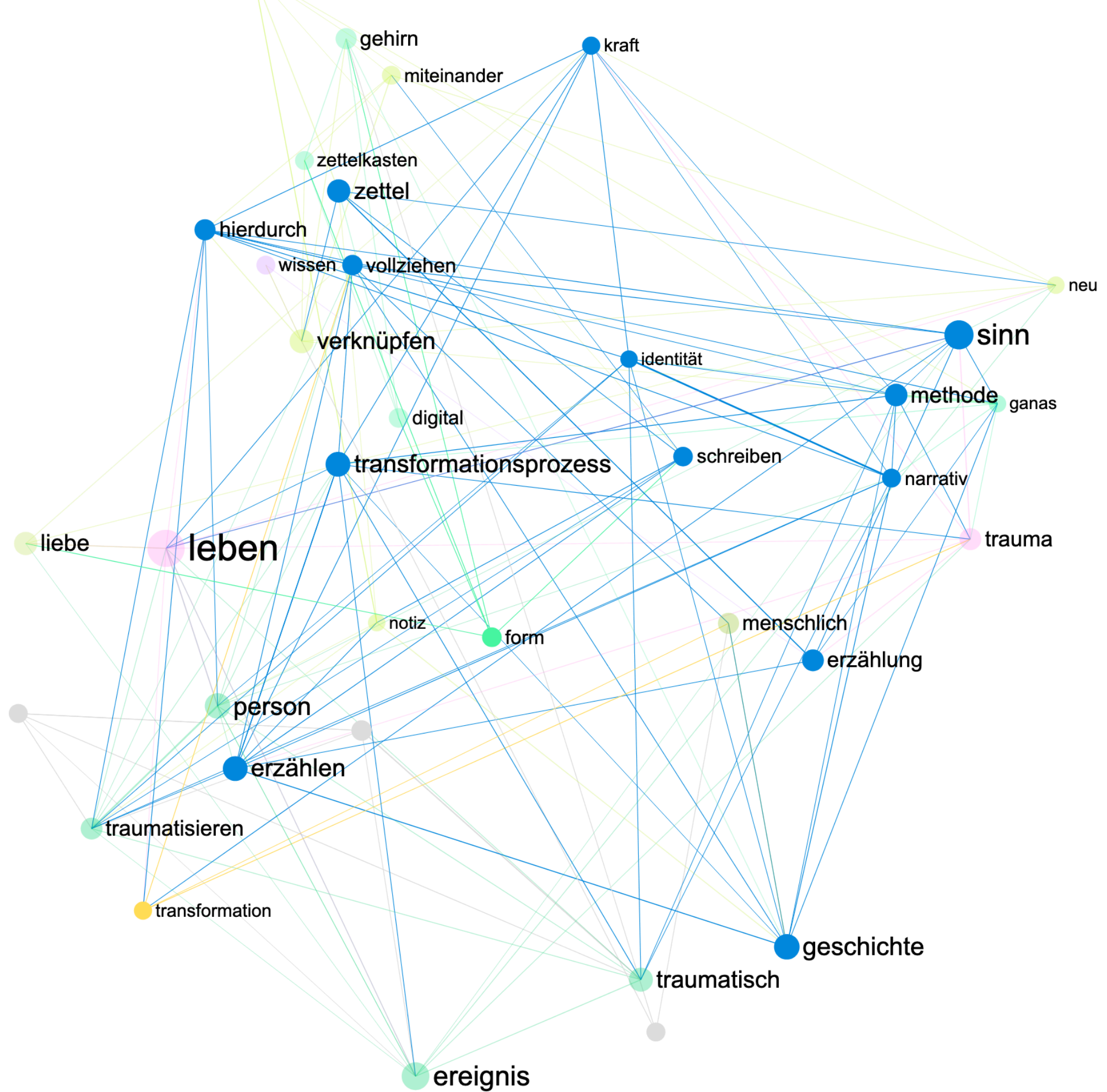


*Erzählen ist Sinnarbeit (Cyrulnik) - Geben Sie sich selbst eine neue narrative Identität*

Forum eines einfachen Tagebuches oder dergleichen, sondern in Form des digitalen Zettelkastens (= Zweiten Gehirns). Die Zettelkastenmethode ist also eine Form des inkrementellen Lernens und Schreibens. Dies macht sie insbesondere im Bereich des Storytelling zu einem mächtigen Werkzeug.

### Endnoten

1. Cyrulnik, Boris. Warum die Liebe Wunden heilt. Übersetzt von Christiane Landgrebe. Deutsche Erstausgabe Edition. Weinheim Basel: Beltz, 2006. S 42f.

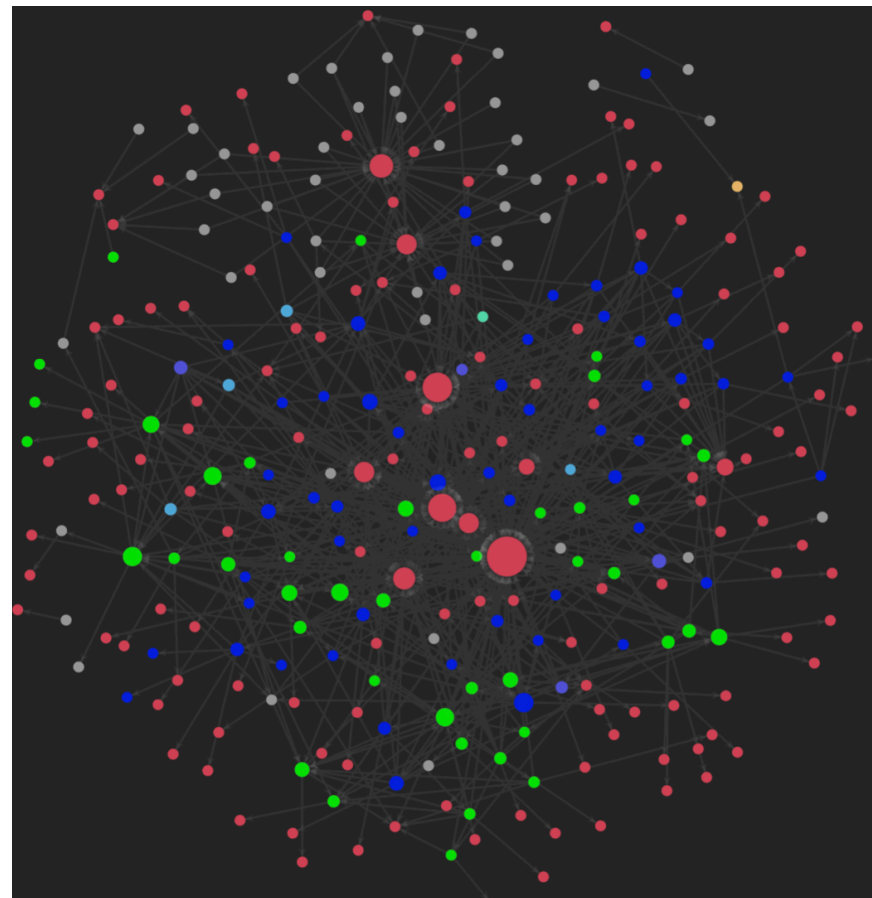


## 2. Lassen Sie Ihr zweites Gehirn Ihre Geschichte kreieren

### Die Grundidee

Der Zettelkasten ist ein altes und bewährtes System des Wissensmanagements. Die Zettelkastenmethode ist eine Form des inkrementellen Lernens und Schreibens. Notizen (einzelne Ideen) werden auf Zettel geschrieben und nach einem bestimmten System miteinander verknüpft. Hierdurch entstehen Verlinkungen und Verweise der einzelnen Notizen untereinander. Dies lässt sich auch *visuell* darstellen.

Der Zettelkasten ist weit mehr, als nur eine einfache Ansammlung von Zweifeln, die nichts miteinander zu tun haben... Aufgrund der visuell darstellbaren Verknüpfungen der einzelnen Zettel untereinander und der Ähnlichkeit mit der neuronalen Netzwerkstruktur, nach der die



Ganas.im - Tell your ✨ Ganas!

Lassen Sie Ihr zweites Gehirn Ihre Geschichte erzählen!

*„Ohne zu schreiben, kann man nicht denken; jedenfalls nicht in anspruchsvoller, anschlussfähiger Weise.“ Niklas Luhmann. Kommunikation mit Zettelkästen*

Neuronen (Nervenzellen) unseres Gehirns mittels Synapsen miteinander verknüpft sind, wird der Zettelkasten auch als *zweites Gehirn* bezeichnet.

### Durch „Verzettelung“ zum intelligenten Wissen

Indem einzelne Zettel auch, aber nicht nur, unter Zuhilfenahme des Zufalls *neu* miteinander verknüpft werden, können andersartige, neue

## 2. Lassen Sie Ihr zweites Gehirn Ihre Geschichte kreieren (Fortsetzung)

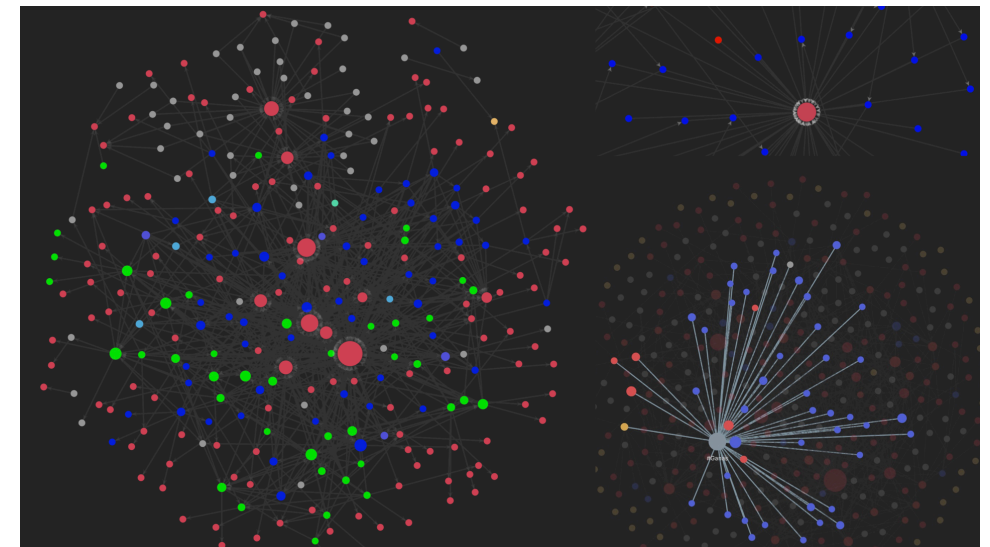
Ideen und Theorien durch die menschliche Intelligenz leichter entwickelt und entfaltet werden. Bekannter ist diese Methode durch den Bielefelder Soziologen Niklas Luhmann geworden. Für Luhmann ist der Zettelkasten nicht weniger als ein „Kommunikationspartner“. Luhmanns Zettelkasten machte ihn zu einem der kreativsten, publikationsstärksten und anspruchsvollsten Soziologen seiner Zeit. Das digitale zweite Gehirn als „Kommunikationspartner“ und Weg zum intelligenten Wissen (hierzu gehört auch die Erzählung) ist also empirisch *erprobt* und durch die Erfahrung *belegt*. Heute erleben wir aufgrund immer besserer Zettelkastensoftware, wie z.B. Obsidian (kostenlos für die private Anwendung am heimischen PC) eine *Revolution der Zettelkastenmethode*...

### Das zweite Gehirn als Storyteller

Durch die Verbreitung der künstlichen Intelligenz, die eine Omnipräsenz bzw. eine ständige Abrufbereitschaft von *totem* Wissen schafft, gewinnt intelligentes Wissen (kontextualisiertes und intelligent verknüpftes Wissen) *enorm* an Bedeutung. Dieses für den Menschen wertvolle Wissen ist ein Verständniswissen von komplexeren Sachverhalten und erfolgreichen Lerntransferen in neue Gebiete.

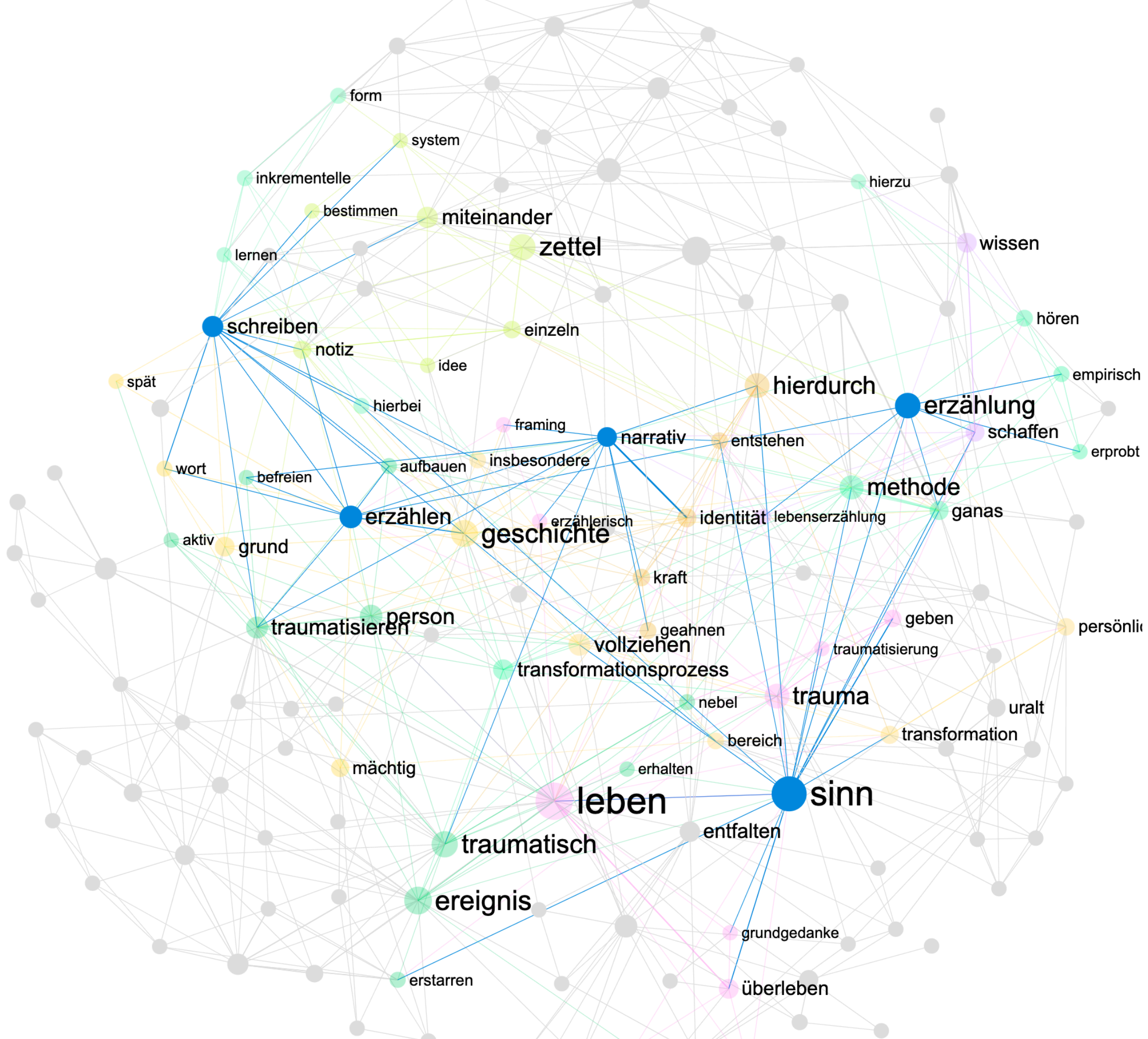
### Zettel für Zettel zur eigenen Erzählung

Diese vielen Vorteile des Zettelkastensystems macht sich die Ganas-Methode für den



*Jeder Punkt in diesen drei Abbildungen ist ein digitaler Zettel, der mit anderen Zetteln und Schlagwörtern verknüpft ist...*

Transformationsprozess von *Traumata* in *Kraft durch Erzählen* und das damit einhergehende *Aufbauen einer neuen narrativen Identität* zu eigen. Jeder Punkt in den beiden obigen Abbildungen ist ein digitaler Zettel, der mit anderen Zetteln und Schlagwörtern verknüpft ist... Hierdurch können Sie in der dritten Etappe der Ganas-Methode leicht eine spannende und befreiende Story kreieren. Kommunizieren Sie hierzu einfach mit Ihrem digitalen zweiten Gehirn.



# DIE DREI ETAPPEN DER GANAS-METHODE

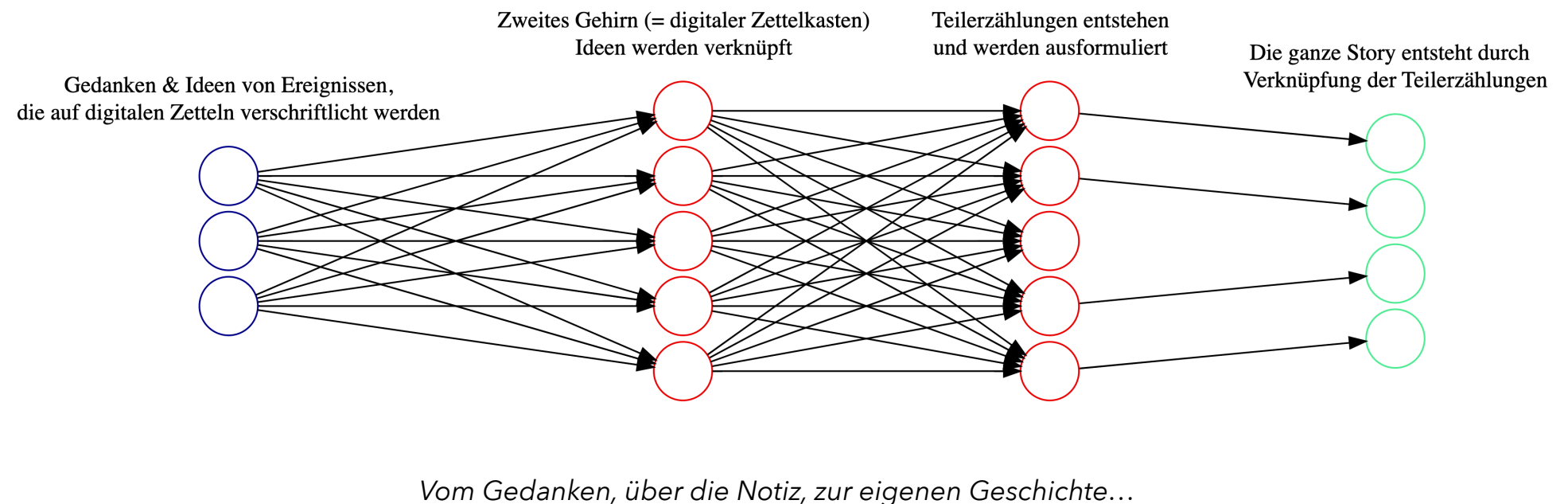
## 3. Tell your ✨ Ganas!

### Erzählungen wollen mitgeteilt werden

Es gibt kaum ein mächtigeres Mittel als das erzählte Wort. Ohne Geschichten und ohne Geschichte können wir

Menschen nicht sein. Der Grund hierfür ist, dass wir *vernunftbegabt* sind.

Geschichten prägen die menschliche Gesellschaft und jeden Menschen in ihr. In der Kommunikationswissenschaft werden Geschichten u.a. aus dem Blickwinkel des *narrativen Framings* betrachtet. Durch den erzählerischen Rahmen wird z.B. der Denkhorizont und die Denkrichtung des öffentlichen Diskurses richtungsweisen bestimmt und



beeinflusst. Framing ist also eine wichtige Begleiterscheinung des Erzählens.

### Was ist der erzählerische Frame (Rahmen) Ihres Lebens?

Auf der persönlichen Ebene und in der Überwindung, Bewältigung und Transformation von Traumata nimmt daher die persönliche Erzählung einen eminenten Stellenwert ein. Denn die eigene Lebenserzählung *schafft* die neue narrative Identität.

Diese Sachverhalte macht sich die Ganas-Methode zur Induzierung des Transformationsprozesses zu eigen. Die traumatischen Ereignisse im Leben der betreffenden Person rücken durch die neue Lebenserzählung in ein anderes Licht, sie erhalten eine neue Interpretation.

### Transformierende Worte

Das *Erzählen* der eigenen *neuen* Lebensgeschichte befreit die traumatisierte Person aus

# DIE DREI ETAPPEN DER GANAS-METHODE

## 3. Tell your ✨ Ganas! (Fortsetzung)

der traumabedingten Erstarrung, Hilflosigkeit und Machtlosigkeit, aus dem Gefühl des „Vom-Schicksal-Überwältigtseins“.

Durch die *neue* narrative Identität lichtet sich der traumatische Nebel, denn die traumatischen Ereignisse erhalten durch die neue Lebenserzählung einen Sinn. Die neue Sinngebung vollzieht sich hierbei, ohne dass durch sie das geschehene Unrecht oder Verbrechen bagatellisiert wird.

Durch das *Mitteilen* der neuen narrativen Identität löst also die traumatisierte Person *sich selbst* aus ihrem Überwältigtsein, ihrer traumatischen Hilflosigkeit und Machtlosigkeit. Sie erlangt durch diesen *transformativen Prozess* ungeahnte Kräfte, mit denen sie sich den Herausforderungen des Lebens *optimistisch* stellen kann, um diese zu meistern.

### Die Erzählung als Geschenk zum Weiterschenken

Kann das wirklich funktionieren? Das hört sich doch zu schön an, um wahr zu sein, so mag hier eingewendet werden. *Keineswegs*, wie folgendes Beispiel verdeutlicht.

Der sterbende Mann, den Mutter Teresa von der Straße aufgehoben hat - hat dies intuitiv verstanden, verinnerlicht und ausgesprochen. „Ich habe wie ein Tier auf der Straße gelebt, aber ich werde wie ein Engel sterben, geliebt und umsorgt.“

Durch diese seine *neue narrative Identität*, die er sich gab - findet er Trost und Halt trotz und in seiner Not. Sein Leben hat einen Sinn. Hierdurch hat sich eine *Transformation* vollzogen. Er ist nicht mehr das „menschliche zurückgelassene Tier von der Straße“, sondern der Geliebte, der Umsorgte und der Engleiche.

„Es gehört [. . .] zum Wesen des Menschen, daß er ein zur Liebe berufenes Wesen ist, daß er nicht die Wahl hat, zu lieben oder nicht zu lieben, sondern nur, zu lieben oder die Liebe zu verfehlen“. Hans E. Hengstenberg



Teilen Sie Ihre neue narrative Identität mit.  
Schenken Sie hierdurch Anderen Kraft...

## 3. Tell your ✨Ganas! (Fortsetzung)

Die traumatisierte Person gelangt also durch die neue weitererzählte narrative Identität zur *ungeahnter* Kraft und Lebendigkeit. Die Kraft ermöglicht Ihr erstaunliches posttraumatisches Wachstum, persönliche Tiefe und Reife. Ja es kann ihr sogar besser, als der nicht traumatisierten Person gelingen, nicht fehl zu gehen - nicht am Leben vorbei zu leben, sondern die Berufung des Menschen zur Liebe zu bejahen und zu leben.

Dies kann freilich nicht ohne Opfer geschehen. Hiervon ein beredetes Zeugnis zu geben, gehört fortan zur neuen Lebensaufgabe der *narrativ befreiten* und *heil gewordenen*, ehemals traumatisierten Person.

## ❤️ Abonnieren Sie Tell Your ✨Ganas!

Schließen Sie sich einer wachsenden Gemeinschaft von interessierten Lesern an. Jede Woche teile ich umsetzbare Ideen, praktische Tipps und wertvolle Erkenntnisse, wie Sie mit Hilfe der Ganas-Methode Ihr volles Potential entfalten können - direkt in Ihren Posteingang.

### Impressum

© Dr. Raphael E. Bexten - 2022

✉ [bexten@pm.me](mailto:bexten@pm.me)

<https://ganas.im>

