

Schön, Petra

---

Thema der Arbeit:

Dialoge im Erzählcafé sind fördernd für die Selbstwirksamkeit und  
Handlungsfähigkeit von älteren Menschen

## BACHELORARBEIT

an der

HOCHSCHULE MITTWEIDA  
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Fakultät Soziale Arbeit

Mittweida, 2017

Erstprüfer : Prof. Dr. phil. Stephan Beetz

Zweitprüfer: Dipl.-Sozialpädagogin Dominique Arnaud

Bibliographische Beschreibung:

Schön, Petra:

Erzählcafé – mehr als ein Ort, um sich an Vergangenes zu erinnern und davon zu erzählen – ein intensiver Blick auf die zwischenmenschlichen Beziehungen in dieser Veranstaltung am Beispiel des Göttinger Erzählcafés. 34 S.

Referat:

Die Bachelorarbeit beschäftigt sich mit den Wirkungen des Erzählens, des Hörens von vergangenen Lebensereignissen und dem Lernen in einem Erzählcafé.

Besondere Aufmerksamkeit wird der Kommunikation und den Begegnungen der Menschen während diesen Veranstaltungen gewidmet. Anhand von ausgewählter Literaturrecherche sollen mögliche Auswirkungen sowohl bei den Erzählenden als auch bei den Teilnehmenden untersucht und ein Bezug zu deren gegenwärtigen und zukünftigen Leben gefunden werden.

Erklärung zur Gender-Verwendung im Text:

Ich habe in den meisten Fällen eine neutrale Form der Bezeichnung gewählt, wie die Erzählenden oder Moderierenden, um das Lesen und Schreiben fließender zu gestalten. Nur in speziellen Fällen habe ich beide Geschlechterbezeichnungen verwendet.

## **Inhaltsverzeichnis**

<b>1 Einleitung</b>	<b>1</b>
<b>2 Erzählcafé als Konzept in der Bildungsarbeit</b>	<b>3</b>
2.1 Geschichte der Entstehung von Erzählcafés in Deutschland	4
2.2 Formen und Rahmungen, Gemeinsamkeiten und Unterschiede von Erzählcafés	5
2.2.1 Das Göttinger Erzählcafé kurz vorgestellt	7
2.3 Bedeutung der Biografiearbeit für Erzählende und Teilnehmende	9
<b>3 Theoretische Hintergründe</b>	<b>13</b>
3.1 Theoretische Erkenntnisse der Gesprächsführung nach C. Rogers	13
3.2 Das dialogische Prinzip von M. Buber	16
3.3 Grundgedanken zu Selbstwirksamkeit und Handlungsfähigkeit	18
3.4 Die Situation älterer Menschen in unserer Gesellschaft	22
<b>4 Verwirklichung der Theorien im Erzählcafé</b>	<b>25</b>
4.1 Allgemeine Aspekte	25
4.2 Konkrete mögliche Lernorte	26
4.3 Zusammenfassende Gedanken zu den Theorien und deren Umsetzung	27
<b>5 Fazit</b>	<b>29</b>
5.1 Selbstreflexion	31
<b>Literaturverzeichnis</b>	<b>32</b>
<b>Selbstständigkeitserklärung</b>	<b>34</b>

## **1 Einleitung**

Während des Studiums war ich sofort interessiert, als das Thema Erzählcafé angesprochen wurde und erklärte mich bereit, so etwas mitzugestalten. Es war Neuland für mich, ein kleines Abenteuer und ich wusste nicht, was kommen würde, worauf ich mich da einließ.

Im Frühjahr 2016 habe ich das erste Mal ohne lange Vorbereitung an einem Erzählcafé oder eher einem Erzählkreis in einem Pflegeheim teilgenommen. Dabei übernahm ich einen kleinen Teil der Moderation. Die Erlebnisse während der Veranstaltung und die Rückmeldungen im Anschluss und später waren dann der Anstoß, mich intensiver mit dem Thema Erzählcafé zu beschäftigen. Ein weiterer Grund war die Kommunikation, die ich in diesen Veranstaltungen erlebte, sowohl zwischen den Moderierenden und Erzählenden, als auch in Gesprächen der Teilnehmenden miteinander. Was ich während den Erzählcafés an Veränderungen bei den Teilnehmenden beobachtete, eröffnete mir eine weitere Perspektive auf die zwischenmenschlichen Beziehungen in diesem besonderen Gruppenprozess. Auch wenn ich mich seit vielen Jahren mit theoretischen Hintergründen und Möglichkeiten gelingender personenzentrierter Kommunikation (nach C. Rogers) und deren Umsetzung im Leben befasste.

Erzählen ist eine uralte Tradition der Menschen um Wissen, Erfahrungen und Erlebnisse weiter zu geben. Selbst für die Bibel waren Erzählungen eine wichtige Quelle. Diese Erzählungen wirkten immer wieder bei den Zuhörenden nach, regten sie an, über ihr Leben und Handeln nachzudenken und konnten sogar ihre Entscheidungen beeinflussen. Wodurch kommt das? Und verändert sich durch das Erzählen ihrer Lebensgeschichte für diese Menschen etwas?

Passiert in einem Erzählcafé mehr als erinnern und erzählen in der Öffentlichkeit? Können Dialoge im Erzählcafé einen positiven Einfluss auf die Selbstwirksamkeit und Handlungsfähigkeit von älteren Menschen haben? Erkennen sie dabei die eigenen Möglichkeiten und Ressourcen wieder oder sogar neu?

Lebensereignisse können dazu führen, sich selbst zu verlieren, verunsichert zu sein, keine Lösungen zu sehen, zu erstarren, nicht mehr das Gefühl zu haben, selbst etwas zu bewirken. Viele ältere Menschen haben es schwer, die Veränderungsprozesse des Alterns anzunehmen und ihr Leben mit den vorhandenen Möglichkeiten neu zu gestalten. Viele stecken in der Trauer um die Verluste - physisch, sozial und materiell – fest und leben mehr in den Erinnerungen an die Vergangenheit. Manche Menschen hadern mit ihren Entscheidungen und

Handlungen in der Vergangenheit, können sich und anderen nicht vergeben, weil sie vielleicht die Hintergründe nicht verstehen. Es gelingt ihnen nicht allein, von der Vergangenheit über den Bezug zur Gegenwart eine positive Sicht auf ihre Zukunft herzustellen und sich diese zu schaffen. Können besondere Formen der Gesprächsführung, wie C. Rogers sie entwickelt hat, in diesem offenen Setting die Menschen wieder befähigen, sich ihres eigenen Selbst bewusster zu werden und Lösungen für ihre Probleme zu finden?

Anhand von Literaturrecherchen soll herausgefunden werden, welche Wirkung das Erzählen im Erzählcafé sowohl auf die Zuhörenden als auch auf die Erzählenden hat.

Zuerst wird das Konzept des Erzählcafés erklärt, wie es entstand, welche Einflüsse bestimmte Rahmen und festgelegte Bedingungen haben und welche Bedeutungen das Erinnern und Arbeiten an der eigenen Biografie haben. Am Ende dieses Kapitels wird das Göttinger Erzählcafé kurz vorgestellt.

Im dritten Kapitel werden die Theorien von C. Rogers zum „aktiven Zuhören“ und von M. Buber über „Das dialogische Prinzip“ herangezogen, um mögliche Wirkungen nachvollziehen zu können. Außerdem werden die Begriffe der Selbstwirksamkeit und Handlungsfähigkeit unter anderem mit Theorien von A. Bandura erklärt und einen Bezug zum Erzählen hergestellt.

In einem weiteren Punkt des dritten Kapitels wird die besondere Situation älterer Menschen in unserer Gesellschaft dargestellt, mit den Erwartungen an Alter und dem Verhalten älterer Menschen und die gesellschaftliche Wertschätzung ihnen gegenüber.

Das vierte Kapitel befasst sich mit der Umsetzung der genannten Theorien in einem Erzählcafé. Unter welchen Voraussetzungen und Bedingungen können hilfreiche, positiv verändernde Wirkungen bei den Teilnehmenden erreicht werden. Am Beispiel des Göttinger Erzählcafés wird kurz die Durchführung erläutert. Im fünften Kapitel erfolgen die Zusammenfassung aller Ergebnisse und das mögliche Schlussfolgern daraus.

Es ist wahrscheinlich, dass vermutete Wirkungen nicht nur auf ältere Menschen zutreffen, sondern unabhängig des Alters der Teilnehmenden eintreten können. Die Beziehungen zwischen den Menschen, die sich begegnen und deren Verständnis und Offenheit wechselseitig, sind besonders und entscheidend. Diese Arbeit richtet den Fokus aber im Wesentlichen auf die älteren Menschen im Erzählcafé.

## **2 Erzählcafé als Konzept in der Bildungsarbeit**

Das Erzählcafé ist eine Form des biografischen Arbeitens in der Bildungsarbeit. Was haben Erzählcafé und Biografiearbeit mit Bildung zu tun? Biografie ist laut dem Duden Fremdwörterbuch (1997) die „Beschreibung der Lebensgeschichte einer Person (S. 118)“. Synonyme für Bildung sind unter anderem Kenntnisse, Wissen und Entwicklung. Biografisches Arbeiten bedeutet, sich mit Hilfe professioneller Begleitung mit der eigenen Lebensgeschichte auseinander zu setzen, rückblickend sich an Erlebtes, Ereignetes und Schwierigkeiten zu erinnern und die zugeschriebenen Bedeutungen für den Lebensverlauf zu erkennen. Lebenserfahrungen können daraufhin anders systematisiert und bewertet werden und durch eine neue Rahmung kann das Erlebte verständlicher, nachvollziehbarer und annehmbarer für den Einzelnen werden. Die Beschäftigung mit der eigenen Biografie hat das Ziel, die im Verlauf des Lebens erworbenen Fähigkeiten herauszuarbeiten, damit der Betreffende seine Vergangenheit als Teil seines Lebens, seines Selbst und zu ihm gehörend verstehen und begreifen kann. Durch das Erinnern wird Vergangenes wieder gegenwärtig und neu belebt und eine Sicht auf Zukünftiges ermöglicht (Ruhe 2014. S. 33).

H. G. Ruhe unterscheidet in diesem Buch zwischen Lebensgeschichte und Lebenslauf. *„Lebensgeschichte meint in diesem Kontext das Zurückliegende der Biografie, sei es objektiv feststellbar oder als erinnertes Konstrukt. Lebenslauf hingegen ist die Chronologie des eigenen Lebens, .... In der Biografiearbeit geht es um Integration der eigenen Lebensgeschichte (ebd. S. 33)“*. Es geht darum, Vergangenes zu verstehen, zu verarbeiten, anzunehmen und Fehler, Fehlentscheidungen oder Unfähigkeiten zu vergeben und mit Geschehnissen Frieden schließen zu können. So wird das Gestalten und Bewältigen des gegenwärtigen Lebens ermöglicht und das Zukünftige durch neue Sichtweisen und Erkennen der Reserven planbar. Biografiearbeit kann helfen, den Sinn des eigenen Lebens zu finden und durch wahrnehmen der gelebten Vergangenheit das Kommende als wertvolles Leben anzusehen. Ruhe verweist darauf, individuelle Lebensgeschichten stets im Zusammenhang mit gesellschaftlichen – wirtschaftlichen wie politischen – Ereignissen zu sehen. Diese beeinflussen genauso wie die Familie, Verwandten, Vorfahren, Freunde und das Wohnumfeld die Gestaltung der individuellen Lebensgeschichte (ebd. S. 34).

Viele Wissenschaftler erkannten in den letzten Jahrzehnten, dass Menschen ein Leben lang – also auch bis ins hohe Alter – lernen können und lernfähig sind. Ältere Menschen sind in der Lage, völlig neue Dingen zu erlernen, sich neue Inhalte zu erschließen, etwas ganz Neues zu machen wie ein Instrument spielen, eine Fremdsprache sprechen und verstehen, künstlerisch

oder handwerklich arbeiten oder eine Ausbildung absolvieren. Mit dem Lernen durch biografisches Arbeiten wird die Fähigkeit verstanden, durch unterstützte und begleitete Selbstreflexion der Lebensgeschichte Erkenntnisse zu erwerben und diese für die weitere Lebensgestaltung zu nutzen. Eine wichtige Voraussetzung dafür ist, dass ein Umdenken bei den Lehrenden, den Prozess Begleitenden stattfinden muss. Dies hat P. Alheit (2006) in seiner überarbeiteten Fassung des Vortrages *„Biografizität als Schlüsselkompetenz in der Moderne“* verdeutlicht. Darauf wird später in diesem zweiten Kapitel noch zurückgekommen. Jetzt folgen erst mal Ausführungen, wie in unserem Land die ersten Erzählcafés entstanden sind.

## **2.1 Geschichte der Entstehung von Erzählcafés in Deutschland**

Eines der ersten Cafés dieser Art entstand in den 1980er Jahren nach dem Entwurf von Professor Müller in Berlin. Den Gedanken dazu hatte Müller nach dem Besuch einer Jazzkneipe in New Orleans. Die Musiker unterbrachen das eine und andere Mal ihr Spiel und erzählten dem Publikum, meist jünger und weißer Abstammung, von vergangenen Zeiten, wo für sie die Welt noch eine Bessere war (Kade 2001. S. 154). *„Die narrative Interaktion hat eine lange Tradition im Jazz: Er ist das Medium, in dem sich die Jazzer untereinander in ihren Improvisationen verständigen und über das sie mit dem Publikum kommunizieren (ebd. S. 155)“*. Die jüngeren weißen Zuhörer stammten aus wohlhabenderen Schichten und kannten diese Lebenserfahrungen nicht aus eigenem Erleben. Und trotzdem oder gerade deswegen hörten sie den sehnsüchtigen Geschichten von vergangenen Sitten und Zeiten mit Interesse zu. Diese Art der Verständigung untereinander wurde in deutschen Erzählcafés umgesetzt. Alte und ältere Menschen teilen einem Publikum verschiedener Altersgruppen ihre persönlichen Lebenserfahrungen in einer dafür bestimmten Institution mit.

*„Das Erzählcafé ist eine Kulturveranstaltung, kein Gespräch am Stammtisch, einem Alltagsort der Älteren (ebd. S. 155)“*.

Mittlerweile werden in vielen Städten in Deutschland Erzählcafés von verschiedenen Institutionen veranstaltet zu unterschiedlichen Themen, unter anderem in Göttingen, Leipzig, Berlin, Oldenburg, Bonn und Hamburg.

Meine erlebte Form des Erzählcafés im Pflegeheim in Mittweida erfüllt vielleicht nicht vollständig den hier aufgezeigten Rahmen, da das Pflegeheim dem Wohnort der Erzählenden entspricht. Aber wir können dort einen Raum nutzen, der selten von den Bewohnern aufgesucht wird. Zudem schaffte die Sozialpädagogin der Einrichtung durch die zum Thema passende Raumgestaltung einen besonderen Rahmen für alle Beteiligten. Hier wird schon

deutlich, dass es Erzählcafés in verschiedenen Formen mit unterschiedlichem Rahmen geben kann.

S. Kade (2001) schreibt dazu: *“Die institutionelle Rahmung ... entscheidet über Form und Ablauf des Erzählcafés, das überwiegend als Kulturveranstaltung mit Bildungswert besucht wird (S. 155)“*. Das erfasst auch die Ziele des öffentlichen Erzählens in diesen Veranstaltungen. Anliegen ist es, gelebte und erfahrene geschichtliche Ereignisse aus individueller Perspektive in der Öffentlichkeit weiter zu geben, unterschiedliche Verarbeitung der Geschichte und verschiedene Möglichkeiten zu erleben, wie Lebenskrisen bewältigt werden konnten. *„Die ‚Stellvertreterbiografie‘ gibt Antworten auf Fragen, die bei den Zuhörern noch offen geblieben sind (ebd. S. 161)“*. Die Zuhörer erfahren bewusst erlebte Geschichte als Tatsachenberichte, eine Tradition des Erzählens der neueren Zeit, auch als „Oral History“ bezeichnet. Mit ihr wird es möglich, die Geschichtsfakten anhand von vielfältigen Geschichten zu betrachten und durch die vielen verschiedenen Wahrnehmungen und Deutungen des Einzelnen, abhängig von Ort und Zusammenhängen, Ereignisse aus neuen Perspektiven zu bewerten (ebd. S. 156). Geschichte besteht nicht nur aus Fakten und Zahlen, sondern wird mit individuellen Erlebnissen und Erfahrungen gefüllt und bereichert. Es kommen Zeugen der vergangenen Zeit und von zurückliegenden Ereignissen öffentlich zu Wort. *“Ereignisgeschichte wird hier, anders als in der Wissenschaft, als Erlebnisgeschichte präsentiert (ebd. S. 161)“*. Die erlebte Geschichte wird mit den damit verbundenen Gefühlen erzählt, wodurch deren Bedeutung für den Einzelnen deutlich wird. Dies ermöglicht und fördert vor allem einen Lernprozess bei allen Teilnehmenden.

Welche Voraussetzungen gegeben sein sollten, was bei der Organisation und Durchführung eines Erzählcafés zu berücksichtigen ist und was Gemeinsamkeiten und Unterschiede ausmachen, wird im nächsten Abschnitt erklärt.

## **2.2 Formen und Rahmungen, Gemeinsamkeiten und Unterschiede von Erzählcafés**

Die ersten Erzählcafés fanden in Kneipen statt. Es konnte nebenbei etwas getrunken und gegessen werden. Erzählende und Teilnehmer befanden sich auf einer Ebene in unmittelbarer Nähe. Die Teilnehmerzahl war relativ begrenzt durch den kleinen Raum der Kneipe, was auch die Vielfalt des Publikums reduzierte. Diese Form gibt es auch heute. Sie bietet die Möglichkeit, auch weniger bildungsbereite Menschen zu erreichen in ganz bestimmten

Stadtteilen oder an konkreten Orten. Wird das Erzählcafé in einer größeren Einrichtung durchgeführt, in einem offeneren Rahmen, ändert sich auch seine Form und damit die Teilnehmenden. Die Institution wirkt entscheidend auf den Charakter der Veranstaltung, wie schon von S. Kade zitiert. Das Publikum und die Erzählenden haben nicht mehr so eine Nähe zueinander. Mitunter sitzen sie durch ein Podium nicht auf gleicher Ebene, was die Kommunikation miteinander beeinträchtigen kann. Das Publikum sitzt eher in Stuhlreihen hintereinander und isst und trinkt kaum etwas. Der Bildungscharakter der Veranstaltung ist deutlicher erkennbar. Das hält meist weniger an Bildung interessierte Menschen fern.

Die Zahl der Teilnehmenden kann von 10 bis über 100 variieren. Je mehr Menschen teilnehmen, umso zurückhaltender kann der Dialog miteinander in Gang kommen oder außer Kontrolle geraten. Dann ist eine professionelle Moderation entscheidend.

Das ist eine wesentliche Voraussetzung für die Durchführung eines Erzählcafés, die Mitarbeit von einer qualifizierten Person, die während der Veranstaltung professionell die Dialoge leitet und fördert. S. Kade (2001) vergleicht die Aufgaben der Moderation mit denen einer Theaterregie: Die Organisation des kulturell produzierten Wissens, „*das in einem interaktiven Austausch zwischen dem Erzähler als Darsteller und seinem Publikum entsteht. ... Wie kann persönliche Erfahrung in öffentliches Wissen verwandelt werden* (S. 163)“. Das sollte die Organisation eines Erzählcafés leisten, die Menschen zugleich unterhalten und bilden (ebd. S. 163). Ein hoher Anspruch, aber der Lernerfolg ist auch vom Verhalten und der Kommunikation des geleiteten Publikums abhängig. Ist auch das Publikum bereit, eigene Erlebnisse und Gefühle einzubringen, werden von den Teilnehmenden auftretende Sichtweisen und Emotionen ausgehalten und akzeptiert.

Die erste Aufgabe des vorbereitenden Mitarbeiterteams der Institution ist die Wahl des Themas und die Suche des Zeitzeugen, also des Erzählenden. Es bereitet ihn und den Raum entsprechend vor. Die Themen ergeben sich aus der Vielfalt des Lebens.

Des Weiteren gehört zur Organisation, den Termin und das betreffende Thema des Erzählcafés öffentlich bekannt zu geben. Dies kann mit Plakaten, Zeitungsmeldungen oder in Programmheften der Institution erfolgen, um gezielt die Menschen anzusprechen.

An den genannten Voraussetzungen und Ansprüchen wird erkennbar, dass die Organisation und Durchführung eines Erzählcafés nicht von einer einzelnen Person geleistet werden kann. Es ist ein professionelles Team innerhalb einer Institution notwendig, um den gewünschten gesellschaftlichen und individuellen Nutzen erzielen zu können. Wichtig ist die Absprache konkreter Verhaltensregeln mit den Beteiligten zu Beginn des Austausches. Und auch die Vorbereitung der Moderierenden auf das Thema, deren eigenen Recherchen, um jederzeit die

Struktur entlang eines roten Fadens vorgeben zu können. Nicht zuletzt müssen Thema, Struktur und Moderation die Besucher eines Erzählcafés anregen und es zulassen, dass eigene Gedanken und Erfahrungen zum Thema eingebracht werden können (Kade 2001. S. 168).

Ein weiterer wichtiger Fakt ist die gemeinsame Reflexion im Nachhinein. Dabei werden auch die Rückmeldungen der Teilnehmerinnen mit einbezogen sowie weitere Beobachtungen.

Alle Formen der Erzählcafés haben das Anliegen, die gelebte Geschichte der älteren Menschen mit ihren Traditionen lebendig zu erhalten und das eigene Erinnern bei den Zuhörenden, wie bei den Veranstaltern selbst, zu fördern. Dabei haben die Form und die institutionelle Rahmung sowie die Professionalität der Moderation Einfluss auf den entstehenden Dialog und den Wert der Veranstaltung.

*„Die Verquickung von Gesellschaft und Schicksal, das gegenseitige Spiegeln, das Ineinanderfließen unterschiedlicher Biografien in der erzählenden Begegnung ist das Anliegen von Erzählcafés oder ähnlichen öffentlichen Runden. ‚Café‘ steht in diesem Zusammenhang für ‚Öffentlichkeit‘ (Ruhe 2012. S. 124)“.* Hier wird deutlich, es geht nicht nur um die Einzelschicksale, sondern auch um gesellschaftliche Zusammenhänge und Einflüsse, die Lebenswege mitbestimmt haben.

Der nächste Abschnitt bringt eine Kurzbeschreibung des Göttinger Erzählcafés, mit dessen Abläufen, Ziele und Hintergründe.

### **2.2.1 Das Göttinger Erzählcafé kurz vorgestellt**

Meine Ausführungen beziehen sich auf einen Beitrag von Regina Meyer (2007) in der Zeitschrift *Außerschulische Bildung* – Fachzeitschrift für politische Jugend- und Erwachsenenbildung des AdB, S. 224-228.

Das Erzählcafé ist das Herzstück des Zeitzeugenprojektes des Vereins Freie Altenarbeit Göttingen e. V.. In der Mitte der 1990er Jahre wurde es speziell für Göttinger Verhältnisse von den Mitarbeitern geplant und methodisch erarbeitet. Durchgeführt wird es in einer Jugendstilvilla, im Gemeinschaftsraum der Alten-Wohngemeinschaft, in kleinerem Rahmen ohne Podium mit durchschnittlich 30 Teilnehmer\_innen. Bei dem geselligen Treffen werden Kaffee und Kuchen gereicht. Eine Moderatorin führt mit ein bis zwei Erzähler\_innen durch die Veranstaltung. Die Besucher sind überwiegend weiblich, aus der Region kommend. Über die Jahre hat sich ein Stammpublikum gebildet. Der größere Teil der Besucher hat das Rentenalter zum Teil weit überschritten und kommt aus unterschiedlichen Milieus. Der kleinere Teil gehört der jüngeren Generation an. Die Themen des Cafés sind vielfältig und werden von einem Planungsteam unterschiedlichen Alters ausgewählt. Der Verein verfolgt

mit der Durchführung der Veranstaltung spezielle Ziele, zu deren Erreichen einige Regeln festgelegt wurden. Das Thema und die Zeitzeug\_innen sind auszuwählen und vorbereitende Gespräche mit der Moderator\_in zu führen. Nachdem die Voraussetzungen erfüllt sind, wie Moderator\_in und Raum ausgewählt, Information der Öffentlichkeit, werden die Abläufe organisiert und vorbereitet. Die Veranstaltung wird in Themenblöcke aufgeteilt und das Vorgehen mit den Erzählenden besprochen. Die Gesprächsrunde beginnt mit begrüßen, vorstellen und einstimmen ins Thema. Den Teilnehmenden werden die Gesprächsregeln und der Charakter der Veranstaltung erklärt. Darauf folgt die „Einstiegserzählung“ durchweg oder unterbrochen von Nachfragen durch die Moderation, direkt die Person oder Geschichte betreffend. Im Anschluss können Zeitzeugen aus dem Publikum ihre Erlebnisse, Erfahrungen und Gefühle von damals zum Thema beisteuern. Gleiche oder ähnliche Erlebnisse, aber besonders auch gegenteilige Gedächtnisinhalte, die nicht beurteilt werden, bringen einen zusätzlichen Wert für die Veranstaltung. Im nächsten Block sind alle Teilnehmenden aufgefordert, eigene Sichtweisen geprägt durch Schule, Medien oder andere Personen, mitzuteilen oder Fragen zu Inhalten und Zusammenhängen an den Erzählenden zu stellen. Dabei werden die Wirkungen von Geschichtsereignissen auf die eigenen Lebensverläufe deutlich erkennbar. Im letzten Teil des Erzählcafés sollte eine Verbindung von den Erinnerungen zum gegenwärtigen Leben und deren Bedeutung für den Lebensverlauf hergestellt werden. Anschließend wird der Frage nachgegangen, welche Handlungsperspektiven sich daraus für die Zukunft ableiten lassen.

Die Nachbereitung findet in zwei Bereichen statt. Zum einen mit den Erzählenden zum Verlauf, zu nachhaltigen oder unerwünschten Wirkungen und bestehendem Gesprächsbedarf. Zum anderen das Nachgespräch im Team und Verein zu Punkten des Verlaufs, der Kritik, Veränderungsgedanken und zu statistischen Erhebungen.

Im Projekt des Göttinger Vereins haben sich unterschiedliche Formen der Erzählcafés entwickelt: Erzählcafé Spezial, vor Ort, für Frauen bzw. Männer, zu lesbischen / schwulen Identität und zur Berufsorientierung von Jugendlichen.

Frau Meyer weist auf mögliche Probleme hin aus den Erfahrungen mit den Veranstaltungen in Göttingen in Verbindung mit dem Vertrauen zu den Teilnehmenden aus der nahen Nachbarschaft und möglichem Gerede. Des Weiteren spricht sie den großen Einfluss der Moderierenden auf die Stimmung während der Veranstaltung an, bestimmt durch deren Fähigkeiten und Aufgeschlossenheit. Der nächste Fakt wäre die Bestimmung des Begriffs „Zeitzeuge“, wie institutionell dies erklärt wird und entsprechende Menschen ausgewählt werden. Für das Göttinger Projekt sind Zeitzeugen nicht nur Menschen mittleren und hohen

Alters, sondern erwachsene Personen jeder Altersstufe, die sich erinnern und reflektieren können und in der Öffentlichkeit von ihrem Leben erzählen und mit den Teilnehmenden in einen Austausch treten möchten.

Aber warum ist das Erinnern und Erzählen in der Öffentlichkeit in diesen Rahmungen besser, als sich nur allein oder in Familie mit seiner Vergangenheit zu beschäftigen? Darauf wird im folgenden Abschnitt eine Antwort gegeben.

### **2.3 Bedeutung der Biografiearbeit für Erzählende und Teilnehmende**

In der Biografie wird die einzigartige Identität eines Menschen erkennbar. Es sind die eigenen erlebten Erfahrungen, die sich aneinanderreihen und von denen jeder lernend sein Leben gestalten kann. Jede Biografie wird auch durch die gesellschaftlichen Einflüsse geprägt. Familie, Milieu, Schicht, Politik der Gesellschaft, Glauben und vieles mehr wirken auf den Lebenslauf des einzelnen Menschen.

Der größere Teil der Menschen unserer Gesellschaft hat in der heutigen Zeit die Möglichkeit, ihren Lebensweg aktiv mitzugestalten. Das war vor nicht allzu langer Zeit anders. In der Kriegs- und Nachkriegszeit und in der DDR bestimmten gesellschaftliche Zwänge und Machtverhältnisse des Staates die Biografien vieler Menschen. Lebenswege wurden vorgezeichnet und viel weniger selbst gewählt. Die Mehrzahl der Personen fügte sich in ihr Schicksal. Die Menschen, die dies erlebt haben, gehören heute der alten Generation an. Sie sind aufgefordert, von den vergangenen Zeiten mit ihren ganz persönlichen Erlebnissen den nachfolgenden Generationen zu berichten. Sie haben auch noch eine Zukunft vor sich, wo sie heute Gelegenheit haben, diesen Weg ein Stück zu gestalten und Entscheidungen selbst zu treffen. Dazu schreibt H. G. Ruhe (2012):

*„Biografisches Arbeiten ist immer Erinnerungsarbeit mit dem Blick in die Zukunft. Sie kann qualvoll sein, weil sie auch die Mühen der Vergangenheit anspricht. Sie ist freundlich, weil sie das Schwere mit dem Gelungenen in Verbindung bringt (S. 8)“.*

In dem sich der Einzelne mit seiner Vergangenheit beschäftigt, kann er in der Gegenwart auch etwas für seine Zukunft erreichen (ebd. S. 11). Auch, wenn der Lebensweg nicht selbst gewählt werden konnte oder gerade auch deswegen, hat diese Person trotzdem die Herausforderungen bewältigt. Die Strategien dabei werden oft erst bei der gemeinsamen Reflexion erkannt und deutlich. Und diesen Prozess kann geleitete Biografiearbeit unterstützen. Der Erzählende kann dabei viel über sich, seine Leit motive, Werte und die gesellschaftlichen Zusammenhänge lernen und entscheiden, die bisherigen Strategien

beizubehalten, weil sie ihm nützen. Oder sich fragen, ob es bessere Möglichkeiten zur Bewältigung der aktuellen Lebenssituation gibt, mit denen bewusst positive Veränderungen erreicht werden können. P. Alheit (2006) bemerkt dazu: *„Biografisches Hintergrundwissen ist aber zugleich ein lebendiges Potential zur Veränderung von Strukturen.... ‘Strukturen‘ sind ja zu beträchtlichen Teilen die unbewusst funktionierenden Hintergrundgewissheiten, auf die sich soziale Individuen intuitiv beziehen, wenn sie alltäglich, aber auch wenn sie biografisch agieren (S. 5)“*.

Das bedeutet auch, dass Biografiearbeit als Ressource für Lernprozesse verstanden werden kann. Lernen im Sinne von neu deuten, schlussfolgern, verstehen, erweiterte Sichtweisen und daraus resultierend anders handeln, einen neuen Weg einschlagen.

Manchmal kann schon eine Veränderung der Einstellung oder der Sichtweise zur Situation sehr hilfreich und entlastend sein. Dies bestätigt auch I. Jansen mit folgenden Worten: *„Erzähltes, erinnertes, dokumentiertes Leben macht biografisch Erlebtes reflektierbar, teilbar mit Anderen, eröffnet die Chance zu verarbeiten, neu zu bewerten, neue Deutungsfolien aufzulegen und damit fühlbare, lebendige Lebenskontinuität zu sichern (Jansen 2011 S. 23)“*.

Was haben nun die Öffentlichkeit, die Zuhörenden für einen Wert dabei? Welche Bedeutung hat die Biografiearbeit des Erzählenden für sie?

In der heutigen Zeit schießen Biografien von öffentlich bekannten und unbekanntem Menschen wie Pilze aus dem Boden. Alle Medien werden zur Offenbarung der eigenen Lebensgeschichte genutzt, aus ganz verschiedenen Hintergründen. Fast wie ein zwingendes Bedürfnis, sein privates Leben der Öffentlichkeit Preis zu geben, im Fernsehen bei Talkshows, in Büchern oder Zeitschriften, auf Facebook oder Twitter (Alheit 2006. S. 7 zit. n. Alheit 2000). Wie sollen sich da besonders die jungen Menschen an den Erfahrungen gelebter Biografien orientieren, ihre eigene Individualität finden und bewahren und nicht zur Kopie eines anderen werden (Alheit 2006. S.7)?

Ein Erzählcafé bietet den Zuhörenden und dem Erzähler einen Rahmen zum direkt erlebbaren Austausch miteinander. Der professionell geleitete Dialog ist der Unterschied zu anderen biografischen Veröffentlichungen und Veranstaltungen. Die Moderierenden haben eine bedeutende und verantwortungsvolle Aufgabe. Sie achten auf den Schutz des Erzählenden während seiner Schilderungen und beim Austausch von Erfahrungen mit den Teilnehmenden. Es geht nicht um Offenbarungen des eigenen Lebens um jeden Preis. Im geschützten Raum kann bei dem *„Erzähler ein Lernprozess in Gang kommen,...durch gezielte Anfragen zu ungewohnten Sichtweisen...(Kade 2001. S. 167)“*. Dadurch kann der Erzählende seine eigene

Position und Bewertung des Erlebten überdenken und neue Schlüsse ziehen. Oft gehört ein Teil der Zuhörenden der gleichen Generation an wie der Erzähler. Sie können sich dann gemeinschaftlich an alte Zeiten erinnern. Es entsteht *„der gemeinsame Horizont eines Generationsgedächtnisses, das im Erzählen imaginär wieder auflebt In der im Dialog gemeinsam ausgehandelten Rekonstruktion eines untergegangenen Milieus, ..., die Zeitgenossen in die Wir-Beziehung ...integriert, hat das Erzählcafé seine sinnstiftende Funktion* (Kade 2001. S.169f)“. Es geht also in der Veranstaltung darum, für die sich im Leben ausgeschlossen fühlende ältere Generation wieder ein Zugehörigkeitsgefühl herzustellen durch die Reflexion gemeinsam durchlebter Zeiten, schreibt S. Kade. Dabei sind die jüngeren Teilnehmer\_innen nur Zuhörende und von der Erinnerung ausgeschlossen. *„Die Weitergabe von Wissen und Informationen an Jüngere und der Austausch mit diesen im Dialog, treten indessen deutlich dahinter zurück* (ebd. S. 170)“.

S. Kade ist also der Meinung, dass die „Oral History“ für die jüngeren Generationen, die Arbeit an der eigenen Biografie und die dialogischen Begegnungen mit den jüngeren Teilnehmenden viel weniger bedeutsam wären. Entscheidend wäre das Gefühl, durch ähnliche Erlebnisse für kurze Zeit einer gemeinsamen Gruppe anzugehören. Dies würde meiner These weitgehend widersprechen. Oder meint S. Kade mit „indessen“, in diesem Moment tritt das andere weitgehend in den Hintergrund. Dann könnte aus ihrem Verständnis heraus das Ziel des biografischen Arbeitens in diesem Kontext nur teilweise erreicht werden. Denn welchen Bezug zur Zukunft wäre durch dieses Gruppengefühl herstellbar?

I. Jansen macht die Bedeutung des biografischen Erzählens von gelebter Geschichte für die Zuhörenden nochmal deutlich, in dem sie schreibt:

*„Lebensgeschichtlich erzählte Erfahrung bleibt jedoch mehr oder weniger gesichtslos, wenn eine Anknüpfung an die Menschen, die Orte, die Milieus, die Bedingungen, Stimmungen und Atmosphären der jeweiligen Lebenszeit fehlt* (2011. S. 23)“.

Die Zuhörenden können an den Erlebnissen teilhaben, die Geschichte wird für sie vorstellbar mit Bildern und Gesichtern. Und das besonders für die jüngeren Generationen, die diese Zeit selbst nicht erlebt haben.

Nun folgen noch abschließende Gedanken zu den Bedeutungen für Erzählende und Teilnehmende.

Der Erzählende berichtet seine Geschichte aus einer bestimmten Motivation heraus, möchte seine Erfahrungen weitergeben. Sind die Teilnehmenden offen für diese Mitteilung und verstehen es, dies reflexiv auf ihre eigenen Lebensläufe umzudeuten, können auch die

Zuhörerenden für sich Lernprozesse in Gang setzen. Stellvertretende Biografien der Erzählenden als Vertreter einer Generation können bei den Teilnehmenden auch moralische Fragen aufkommen lassen. Zum Beispiel: Wie wäre es mir ergangen in dieser Situation? Wie hätte ich reagiert oder entschieden? Hätte ich helfen können (Kade 2001. S. 183 zit. n. Behrens-Corbet/Reichling 1997)?

Die Fragen können wahrscheinlich im Heute nicht vollständig beantwortet werden. Aber sie regen die Überprüfung der eigenen Haltungen an und lassen die eigene Persönlichkeit und Werte erkennbarer werden. Diese Selbstbewusstheit kann hilfreich sein bei Entscheidungen für den weiteren Lebensweg.

Das sind nun schon einige Auswirkungen, die bei den Teilnehmenden und Erzählenden eintreten können. Im Folgenden wird die Kommunikation im Erzählcafé genauer betrachtet und versucht, mögliche Interaktionen aus theoretischen Hintergründen heraus darzustellen.

### 3 Theoretische Hintergründe

Da im Kontext eines Erzählcafés dem Zuhören eine wichtige Rolle zukommt, werden zuerst die theoretischen Erkenntnisse von C. Rogers genutzt, um mögliche wechselseitige Wirkungen nachvollziehbar zu begründen. Im zweiten Unterpunkt soll herausgefunden werden, welche Bedeutung der Dialog für die Selbsterkenntnis nach den Theorien von M. Buber und „Das dialogische Prinzip“ hat. Im Anschluss werden entsprechend der Fragestellung Selbstwirksamkeit und Handlungsfähigkeit kurz definiert und mit dem Wissen von A. Bandura Einflüsse benannt. Einen Zusammenhang zum Erzählen wird am Ende dieses Kapitels hergestellt.

#### 3.1 Theoretische Erkenntnisse der Gesprächsführung nach C. Rogers

Bisher habe ich die äußeren Bedingungen und die inhaltlichen Aspekte eines Erzählcafés näher betrachtet, welchen Einfluss Form und Rahmen haben können. Aber auch die Bedeutung für alle Teilnehmenden, von Geschichtsereignissen aus eigenem Erleben zu berichten und Erfahrungen zu teilen, sowie aus persönlichen Perspektiven, von dabei Gewesenen Geschichte zu hören. Nun möchte ich herausfinden, welche Rolle die zwischenmenschlichen Beziehungen in diesem Kontext spielen können.

Während der Veranstaltung entstehen verschiedene Beziehungen. Eine intensivere Beziehung baut der Moderator/die Moderatorin zum Erzählenden auf. Sie lernen sich schon vorher kennen, um den Handlungsrahmen festzulegen und die Moderation beginnt mit einer Einführung ins Thema. Sie bereitet so zu sagen den Boden vor oder rollt den roten Teppich aus, auf dem sich der Erzählende dem Publikum nähern kann. Außerdem hat die Moderation eine Schutzfunktion für den Erzählenden: „*Er muss ihn quasi vor sich selbst und vor anderen schützen* (Kade 2001. S. 166)“. Das bedeutet, Bewertungen aus dem Publikum zu Geschehnissen sofort zu unterbinden. Das steht in diesem Kontext niemandem zu und würde das Erzählen, die Offenheit und die Begegnungen beeinträchtigen. Und er/sie müssen die Leitung übernehmen, wenn der Erzählende durch seine Gefühle seine Haltung nicht mehr wahren kann (ebd. S. 166).

Sie brauchen ein gegenseitiges Vertrauensverhältnis, das in der Vorbereitungsphase aufgebaut werden muss durch Offenheit, klare Absprachen, Akzeptanz und Verständnis.

C. Rogers entwickelte in den USA als Psychologe eine neue Therapieform, die Gesprächspsychotherapie. Die wesentlichen Eigenschaften und Einstellungen eines

Gesprächspsychotherapeuten waren für ihn die Empathie, die Akzeptanz und die Kongruenz gegenüber dem Klienten. Einführendes Verstehen, bedingungslose Annahme und Echtheit des Therapeuten sah er als Schlüssel für einen persönlichen Entwicklungsprozess des Klienten an, wenn diese Einstellungen auch für ihn erlebbar werden (Rogers 2000. S. 276ff).

Die Situation im Erzählcafé ähnelt in gewisser Weise einem therapeutischen Setting, bei dem das Vertrauen des Klienten zum Therapeuten auch eine wesentliche Bedingung für einen Erfolg ist. *„Erst wenn jemand versteht, wie mir zumute ist, und wie mein Ich sich mir darstellt, ohne mich dabei analysieren oder beurteilen zu wollen, kann ich in einem solchen Klima aufblühen und mich entfalten (ebd. S. 76)“*.

Auch wenn das Anliegen eines Erzählcafés nicht eine Therapie ist, wie C. Rogers sie bei seinen Ausführungen immer im Blick hatte, kann es doch eine heilende Wirkung auf die Erzählenden oder die Zuhörenden haben. Menschen zu begegnen, die mich verstehen und eine Ahnung davon haben, was ich meine oder wovon ich spreche, kann sehr entspannend und entlastend wirken. Zum einen physisch, aber auch für die Seele und den inneren Frieden. Altes und Vergangenes loslassen können befreit, eröffnet neue Möglichkeiten und Energie. Und damit können sich auch die Beziehungen und der Austausch mit anderen besser gestalten lassen.

Das Ziel dieser Veranstaltungen sind die Dialoge, also ein wechselseitig geführtes Gespräch zwischen den Beteiligten zum Austausch verschiedener Sichtweisen und hier Erfahrungen. Dies ist aber oft schon die erste Hürde für gelingende Kommunikation. Es fällt vielen Menschen schwer, die Mitteilung oder Meinung anderer einfach im Raum stehen zu lassen, ohne diese bewerten, berichtigen oder verändern zu wollen. Carl Rogers schreibt dazu, dass *„... die Hauptsperre für wechselseitige, zwischenmenschliche Kommunikation unsere eigene, natürliche Tendenz ist, die Aussage des anderen Menschen oder der anderen Gruppe zu beurteilen, zu bewerten, zu billigen oder zu mißbilligen (ebd. S. 322)“*. Wir nutzen viel zu wenig das Nachfragen, wie das Gesagte gemeint ist oder aus welcher Perspektive die Sache betrachtet wurde. Dann könnte uns auffallen, welchen Einfluss die unterschiedliche Sichtweise auf ein und den gleichen Gegenstand hat. Wir könnten milder und entspannter miteinander umgehen und aus einem anderen Verständnis heraus argumentieren und miteinander kommunizieren.

C. Rogers bemerkt weiter: *„Wirkliche Kommunikation findet dann statt, wenn wir mit Verständnis und ohne ständiges Werten aus eigener Sicht zuhören. ... Das heißt, die zum Ausdruck gebrachte Vorstellung und Einstellung vom Standpunkt des anderen her sehen; wahrnehmen, wie es sich für den anderen darstellt; (ebd. S. 323)“*

*„Es ist der effektivste uns bekannte Weg zur Veränderung der grundlegenden Persönlichkeitsstruktur eines Individuums und zur Verbesserung seiner Beziehungen und seiner Kommunikation mit anderen (Rogers 2000. S. 323)“.*

Zuhören bedeutet für ihn auch wahrzunehmen, was nicht mit Worten (verbal), sondern nonverbal mitgeteilt wurde, so zu sagen zwischen den Zeilen. Wie, mit welcher Stimmlage, Körperhaltung wurde gesprochen, um die dahinterliegenden Gefühle mit zu erfassen. Diese geben den Mitteilungen ihre ganz individuelle Bedeutung. Dann kann es zu wirklichem Verständnis kommen, nicht nur beim Zuhörenden, sondern auch beim Sprechenden selbst. Die Gefühle sind für den Erzählenden selbst oft noch im Verborgenen und unbewusst. Das stellt ein Hindernis für klare Kommunikation dar. Wenn ich mich selbst nicht richtig verstehe, wie soll ein anderer mich dann verstehen können? Das hat C. Rogers in seinen Untersuchungen herausgefunden: *„... je mehr ich gewillt bin, die Realität in mir selbst und im anderen zu verstehen und zu akzeptieren, desto mehr scheint Veränderung in Gang zu kommen. ...- in dem Maße wie jeder von uns gewillt ist, er selbst zu sein, entdeckt er, dass er sich verändert, und nicht nur das: Er findet auch, daß sich andere verändern, zu denen er Beziehung hat (ebd. S. 37)“.*

Damit kann auch die Beziehung zum Publikum einbezogen werden. Teilnehmende können das Gefühl haben, verstanden zu werden, wenn andere das Erlebte und diese Zeit genauso empfinden. Die Angehörigen zu Hause haben die Geschichten meist schon viele Male gehört, haben aber kaum so ein Verständnis, da sie nicht dabei waren. Diese eigentlich fremden Menschen werden plötzlich zu Nahestehenden, weil sie die Erlebnisse teilen können und verstehen, wie es einem ergangen war, welche Gefühle dabei ausgelöst wurden. Meint S. Kade dieses Erleben von Verbundenheit und Verständnis, das ein Zugehörigkeitsgefühl auslösen könnte? Diese tiefere Bedeutung und Ebene kann ich in ihren Ausführungen allerdings nicht erkennen.

Auch nur das Erleben dieses Verstehens und dieser Verbindung für eine kurze Zeit kann zu persönlichem Wachsen und Entfalten führen, kann Sichtweisen, Verhalten und Handlungsfähigkeit des Menschen hin zu einem gelingenden Leben verändern (ebd. S. 50).

Bisher standen die Kommunikation, das Zuhören und Verstehen, im Mittelpunkt der Betrachtung. Mit den Theorien von M. Buber wird der Frage nachgegangen, wozu das Ich den anderen, also das Du braucht, um sich zu erkennen. Damit werden die Dialoge im Erzählcafé aus einer anderen Perspektive betrachtet.

### 3.2 Das dialogische Prinzip von M. Buber

Martin Buber war ein jüdischer Religionsphilosoph, der sich unter anderem mit der dialogischen Verständigung zwischen den Menschen beschäftigte.

M. Buber ging den Fragen nach, was passiert in der Begegnung von Menschen? Welche Beziehungen können entstehen und was bewirken diese beim anderen?

Viele Begegnungen finden zufällig statt, Zeitpunkt und Personen wurden nicht ausgesucht. Und trotzdem hat jeder von uns schon einmal den Eindruck gehabt, genau zur richtigen Zeit der Person begegnet zu sein, die gerade für ihn hilfreich war. Manchmal nur für einen kurzen Augenblick und sogar ohne mit ihr gesprochen zu haben. Trotzdem hallt die Begegnung so zu sagen in einem nach, mit dem Gefühl für den Augenblick im Hier und Jetzt zu sein. M. Buber beschreibt diese Situation wie folgt: „: *Gegenwart, ... die wirkliche und erfüllte, gibt es nur insofern, als es Gegenwärtigkeit, Begegnung, Beziehung gibt. Nur dadurch, daß das Du gegenwärtig wird, entsteht Gegenwart. ..., das Ich also, dem nicht ein Du gegenüber leibt, sondern das von einer Vielheit von „Inhalten“ umstanden ist, hat nur Vergangenheit, keine Gegenwart* (1994. S. 16)“.

Es bleibt das Gefühl zurück, dass etwas im Innersten vorgegangen ist und die Erinnerung an diese Begegnung wird lange im Gedächtnis gespeichert. Vielleicht war es eine Begegnung mit dem eigenen Ich, dem Selbstbewusstsein.

Nur wenn ich den Menschen mir gegenüber wirklich wahrnehme, mich voll und ganz auf ihn konzentrieren kann, erlebe ich die Gegenwart. Sonst rast alles nur so an einem vorbei und wird sogleich zur Vergangenheit, noch ehe es mir gewahr wurde. Daher haben wir zunehmend das Gefühl, die Zeit würde immer schneller vergehen. Aber wir nehmen uns viel zu wenig Zeit für den Augenblick, machen vieles gleichzeitig, sind in Gedanken schon beim nächsten Termin. Ein voller Terminkalender ist gerade in, schon für Kinder, jeden Nachmittag eine andere Beschäftigung und Aktion. Und die Entfernung zum eigenen Selbst wird immer größer. Mein Sohn und seine Frau haben ein schönes Ritual mit ihrer dreijährigen Tochter vor dem Einschlafen. Sie erzählen sich gegenseitig, was jeder am Tag erlebt und getan hat, lassen den Tag nochmal gegenwärtig werden. Das schafft Begegnungen mit sich selbst und dem Gegenüber und Teilnahme am gegenseitigen Leben. Zudem können sich durch gegenseitiges Zuhören und Nachfragen Beziehungen vertiefen.

„*Beziehung ist Gegenseitigkeit. Mein Du wirkt an mir, wie ich an ihm wirke. Unsere Schüler bilden uns, unsre Werke bauen uns auf* (Buber 1994. S. 19)“.

Der Mensch braucht die Begegnungen, Rückmeldungen und den Kontakt mit anderen Menschen, um sich selbst zu erkennen. Der andere wirkt wie eine Art Spiegel für das Ich, auch um festzustellen, dass Ich so nicht bin. M. Buber sagte:

*„Der Mensch wird am Du zum Ich. Gegenüber kommt und entschwindet, Beziehungsereignisse verdichten sich und zerstreuen, und im Wechsel klärt sich, von Mal zu Mal wachsend, das Bewußtsein des gleichbleibenden Partners, das Ichbewußtsein (1994. S. 32)“.*

Durch Begegnungen und Beziehungen mit anderen Menschen, auch wenn diese nur vorübergehend sind, ergibt sich die Möglichkeit, das Ich oder Selbst näher kennen zu lernen. Sich zu begegnen im Dialog durch das Erzählen erlebter Geschichte ist das Anliegen von Erzählcafés. Durch aufmerksames Leiten des Austausches miteinander und wertschätzende Nachfragen können die Teilnehmenden sich selbst näherkommen. Dabei ist nicht die Voraussetzung sich vorher zu kennen oder Gefühle füreinander zu haben. Sondern sich öffnen zu wollen und zu können, zu seinem Leben zu stehen. Auch die weniger guten Seiten anzunehmen ermöglicht wirkliche Beziehungen.

*„...; die wahre Gemeinde entsteht nicht dadurch, daß Leute Gefühle füreinander haben, sondern ... daß sie alle zu einer lebendigen Mitte in lebendig gegenseitiger Beziehung stehen und daß sie untereinander in lebendig gegenseitiger Beziehung stehen. ....Lebendig gegenseitige Beziehung schließt Gefühle ein, aber sie stammt nicht von ihnen (ebd. S. 47)“.*

Zur Gemeinde würden bei dieser Veranstaltung alle Teilnehmenden gezählt werden. Es geht nicht um Beziehungen, die im Vorfeld schon bestanden haben. Buber meint Beziehungen, die im gegenseitigen Begegnen während eines gemeinsamen Miteinanders entstehen. Besonders für ältere Menschen wäre das ein wunderbares Erlebnis, aus diesen Begegnungen mit dem Gefühl von Lebendigkeit heraus gehen zu können. *„Nur wer Beziehung kennt und um die Gegenwart des Du weiß, ist sich zu entscheiden befähigt. Wer sich entscheidet, ist frei, weil er vor das Angesicht getreten ist (ebd. S. 54)“.*

Wer sich auch im Spiegel erkennen kann, hinter die Fassade sehen kann, weiß mehr von seinen Wünschen und Werten und kann damit bessere Entscheidungen für sich und sein Leben treffen. Das könnte bedeuten, dieser Mensch wäre auch handlungsfähiger und selbstwirksamer. Im nächsten Abschnitt soll versucht werden, diese These durch die Theorien von A. Bandura zu belegen.

### 3.3 Grundgedanken zu Selbstwirksamkeit und Handlungsfähigkeit

Zuerst wird die Bedeutung der Selbstwirksamkeit genauer betrachtet.

Im Synonymwörterbuch finden sich vier verschiedene Kategorien zu dem Verb „wirken“: als Erstes arbeiten, tätig sein, agieren. Dann folgen die Auswirkungen dessen, der Erfolg, wie ansprechen, fruchten. Die dritte Kategorie betrifft das äußerliche Bild von etwas auf andere, auch genannt anmuten, aussehen, scheinen und zu Letzt die Folgen davon, wie beeindrucken, imponieren.

Also „wirken“ beschreibt einmal das Aktivwerden, Tun und zum anderen die Folgen darauf, was dadurch entsteht oder hervorgerufen wird (Grossmann 2005. S. 11). Und bei dem Wort „wirksam“ sind als Synonym durchweg positive Folgen des Wirkens zu lesen, wie: effektiv, fruchtbar, nützlich, wirkungsvoll. Selbstwirksamkeit könnte dann bedeuten, dass man aus sich heraus agieren kann und dadurch eine positive Reaktion erreicht besonders für sich selbst, nämlich sich fähig fühlen. Ergibt sich daraus ein Selbstwertgefühl?

Der Wissenschaftsjournalist L. Kutner (1995) arbeitet Konferenzbeiträge zur Selbstwirksamkeitstheorie folgendermaßen heraus:

*„Selbstwirksamkeit ist jedoch etwas anderes als das Selbstwertgefühl, das sich auf die Einschätzung des eigenen Werts bezieht. Selbstwirksamkeit bezieht sich auf die Einschätzung der persönlichen Fähigkeiten (S. 74)“.*

Ein Mensch mit einem geringen Selbstwertgefühl kann sich, durch seine individuellen Fähigkeiten, trotzdem bei bestimmten Aufgaben als selbstwirksam erleben. Zum Beispiel kann ein Mensch schwierige mathematische Gleichungen schnell und sicher lösen, aber bei sportlichen Anforderungen fühlt er sich kaum wirksam und fähig. Das muss allerdings nicht bedeuten, dass dieser Mensch wirklich unsportlich wäre. Er hat sich beim Sport bisher nicht erfolgreich erlebt, hatte im Schulsport immer schlechte Noten, stand bei der Mannschaftsauswahl immer als Letzter noch da oder wurde beim Bockspringen ausgelacht, weil er nicht darüber springen konnte. Und außerdem musste er sich von seinem Vater öfter anhören, wie unsportlich er sei. Diese Erlebnisse und damit verbundene Gefühle lassen diesen Menschen an seinen sportlichen Fähigkeiten zweifeln und verringern seine eigentlich vorhandene sportliche Leistungsfähigkeit erheblich.

Albert Bandura, ein kanadischer Psychologe, erforschte intensiv das menschliche Verhalten und entwickelte die Theorie des Modelllernens. Er führte in den 1980iger Jahren das Konzept der „Selbstwirksamkeit“ in die Lerntheorie ein, besonders für Kinder und Jugendliche.

K. Hurrelmann (2006) fasst dieses Konzept von Bandura wie folgt zusammen:

*„Es bezeichnet die Überzeugung eines Menschen, ein bestimmtes Verhalten ausführen und dabei auftretende Hindernisse oder Schwierigkeiten überwinden zu können (S. 66)“.*

A. Bandura *„beschreibt vier Wege der Entwicklung von Überzeugungen eigener Wirksamkeit: Erfolgs- bzw. Leistungserfahrung, stellvertretende Erfahrung, fremdvermittelte Überzeugung, schließlich emotionale und physiologische Zustände (S. 75)“*, stellt L. Kutner (1995) den Konferenzbeitrag A. Banduras dar.

Diese Möglichkeiten können sowohl hemmend als auch fördernd auf das Selbstwirksamkeitsgefühl Einfluss nehmen. Bei dem erst konstruierten Beispiel wirken die Erfahrungen von nicht geschafften Anforderungen, schlechten Sportnoten, der Überzeugung seines Vaters und den Gefühlen ausgelacht und nicht gewollt zu werden, leistungsmindernd. Würde dieser Mensch auf jemanden treffen, dem es als Kind auch so erging, der aber später seine Sportart gefunden hat und erfolgreich in dieser ist, könnte er vielleicht seine eigenen Selbstzweifel in seine sportlichen Fähigkeiten reduzieren und sich auch bei sportlichen Aktivitäten Leistungen zutrauen.

A. Bandura erkannte die Bedeutung des Lernens am Modell für die Entwicklung von Selbstwirksamkeit und Handlungsfähigkeit. Ein Mensch beobachtet und nimmt das Verhalten eines anderen Menschen wahr, zieht daraus Überlegungen, gibt dem eine bestimmte Bedeutung, trifft eine Auswahl, um die verschiedenen Nachrichten zu nutzen und leitet davon für sein eigenes Verhalten und Handeln Richtlinien und Mechanismen ab.

A. Bandura gab damit einen Anstoß, um über das Lernen neu nachzudenken. Das würde ein Umdenken bei allen Lehrenden einschließen und nach sich ziehen müssen. Die Biografiearbeit stellt auch eine Form des modellhaften Lernens dar, ob aus der eigenen Biografie oder von Biografien anderer Menschen, die davon berichten (Hurrelmann 2006. S. 65). Dieses Lernen am Modell vollzieht sich in den unterschiedlichsten Gebieten des Lebens, in denen das Handeln der Menschen notwendig wird. Ein Mensch wird aktiv und motiviert sein, wenn er von seiner individuellen Handlungsfähigkeit positiv überzeugt ist, unabhängig davon, welche inneren seelischen Merkmale und Voraussetzungen, wie Klugheit, Mut oder Willenskraft, dieser besitzt. Das verdeutlichten die Forschungsergebnisse von A. Bandura und seinen Mitarbeitern (Edelstein 1995. S. 13).

Die Fähigkeit eines Menschen zu handeln steht damit ganz eng in Verbindung mit der eigenen Überzeugung seiner Wirksamkeit. Zum einen kann es einen auslösenden oder hemmenden Einfluss haben auf das Handeln. Weiter hat die Selbstwirksamkeitsüberzeugung eine Bedeutung für die Qualität und den Erfolg des Tuns. Glaubt der Mensch an seine Fähigkeiten,

kann er die bestmöglichen Ergebnisse erzielen und wird auch in der Lage sein, auftretende Probleme zu lösen. Hat der Mensch nicht solche positiven Erfahrungen seines Wirkens erlebt, wird er wahrscheinlich schneller aufgeben oder sich mit wenigem zufriedengeben.

W. Edelstein (1995) schreibt dazu:

*„Selbstwirksamkeitsüberzeugungen sind ein Teil der Handlungskompetenz, die eine entwicklungsabhängige und eine kontext- und erfahrungsabhängige Dimension der Beziehung zwischen dem Menschen und seiner Umwelt ist (S. 22)“.*

Es reicht natürlich nicht nur aus von sich überzeugt zu sein, um erfolgreich handeln zu können. Überschätzung der eigenen Fähigkeiten hat schon manchem Menschen geschadet oder sogar das Leben gekostet. Die erlernten Fertigkeiten und Fähigkeiten und eigenen Erfahrungen sind wichtige Voraussetzungen für kompetentes Handeln. Und dann wirkt noch das Umfeld auf den Menschen ein, in der Weise, wie sein Handeln von anderen bewertet wird. Nicht allein die Bewertung spielt eine Rolle, sondern auch auf welche Art und Weise die Rückmeldung erfolgt und von welcher Person in welchem Beziehungskontext. Eine konstruktive Kritik, die sich auf das Verhalten des Menschen konzentriert, kann für einen Lernprozess hilfreich sein und Mut zu neuem Handeln machen. Destruktive Beurteilungen können sich eher hemmend für die Persönlichkeitsentwicklung auswirken, da sie direkt auf den Menschen zielen. Das erschwert für diesen Menschen das Finden seiner individuellen Fähigkeiten und Stärken, in denen er seine Wirksamkeit erfolgreich erleben könnte.

Es wäre sicher ein erhebendes, beglückendes Gefühl im Leben eines jeden Menschen, seinen Weg und Platz finden zu können, wo man das Tun kann, bei dem man am erfolgreichsten, wirksamsten und wahrscheinlich auch zufrieden ist. Aber nicht jeder Mensch hat diese Lebensbedingungen und das Glück sich in dieser Weise zu verwirklichen. Trotzdem gibt es viele Menschen, die mit ihrem Leben zufrieden sind und sich angenommen und integriert fühlen. Die meisten Menschen haben ein großes Bedürfnis nach Zugehörigkeit in eine Gemeinschaft. Das kann zum Beispiel Familie, Arbeitsgruppe, Vereinsmitgliedschaft, Kirchengemeinde sein, wo sie auf Menschen mit gleichen Interessen treffen, sich austauschen können und wirksam werden. Sie fühlen sich wahr- und angenommen und fähig.

Besonders bei älteren Menschen fallen immer mehr Kontakte durch ihre physischen und krankheitsbedingten Einschränkungen weg. Im Alter verändert sich die Überzeugung selbstwirksam sein zu können, wo der Körper nicht mehr so leistungsfähig ist wie früher und die Belastbarkeit abnimmt. Älteren Menschen fällt es schwer, sich mit ihren Veränderungen anzunehmen, weiter wertzuschätzen und fähig zu fühlen, dann auf andere Weise.

Eine Möglichkeit wäre eben Geschichten lebendig zu erzählen, nicht eine fremde, sondern selbst als Zeuge erlebte Geschichte, die beim Berichten nochmal durchlebt werden kann.

Im Rückblick steht der Erzählende im Mittelpunkt der Ereignisse, mit seiner Sichtweise und erhält die volle Aufmerksamkeit. Er hat die Gelegenheit, auf die Vergangenheit mit Abstand zu schauen, Erlebtes anders zu beurteilen und Verbindungen zu erkennen. Durch das Erzählen werden bei den Zuhörenden wie beim Erzähler Erinnerungen wach, die schon vergessen waren. Durch das Sprechen von sich wird die eigene Wahrnehmung intensiver, was folglich die Sicht auf die eigene Lebensgeschichte verändern kann (Kerkhoff; Halbach 2002. S. 21ff).

Das Erzählen können von Erlebnissen aus der eigenen Lebensgeschichte vor vielen fremden Zuhörenden, traut sich nicht jeder Mensch zu. Dazu gehören Mut und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und die Kompetenzen der anderen. Für die fremden Zuhörenden ist die erzählte Geschichte etwas Neues und deshalb interessant. In besonderer Weise kann sich der Erzählende aktiv und tätig fühlen, weniger körperlich, aber umso mehr geistig. Es ist ein Arbeitsprozess mit und an der eigenen Lebensgeschichte. Durch das Erzählen können verschiedene Wirkungen bei sich und bei den Teilnehmenden erzielt sowie Selbstwirksamkeit neu erlebbar werden. Und das kann die eigene Wirksamkeitsüberzeugung des Erzählenden positiv beeinflussen und bei den Herausforderungen des weiteren Lebens hilfreich sein.

H. G. Ruhe (2012) räumt dem biografischen Erzählen eine noch größere Bedeutung ein, indem er feststellt, dass das *„Sprechen über das eigene Leben ... zu den Grundbedürfnissen von Menschen“* gehöre. *„Es ist Selbstverwirklichung und Selbstwahrnehmung, Annahme und Integration des Individuums in sein Umfeld (S. 10)“*.

Die Befriedigung von Bedürfnissen ist ein Ziel des Verhaltens jedes Menschen und zugleich der Antrieb tätig zu werden, zu handeln oder zu kommunizieren. Mit dem Erzählcafé einen Ort und eine Gelegenheit zu schaffen, dass Menschen ihre Grundbedürfnisse erfüllen können, wird auch deren Handlungsfähigkeit im Alltag verbessern.

Was erwartet unsere Gesellschaft von älteren Menschen und welche Möglichkeiten der Bewältigung ihrer Lebenssituation haben sie? Dem wird im Folgenden nachgegangen.

### 3.4 Die Situation älterer Menschen in unserer Gesellschaft

Ältere Menschen können auf vielfältige Weise ihr Leben gestalten in Abhängigkeit von vielen Faktoren, die auch bisher das Leben beeinflusst haben. Zu diesen Faktoren zählen unter anderem die Gesundheit, das Einkommen, die Bildung, die eigenen Wertvorstellungen, die Offenheit für Veränderungen, Wohnort und Familie. Der gesellschaftliche Rahmen für das Leben im Ruhestand hat sich wie in vielen anderen Bereichen weit geöffnet. Es gibt nicht mehr die vorgezeichnete Lebensführung für ältere Menschen. Sie haben heute viele Möglichkeiten und Freiheiten zur Lebensgestaltung, was nicht nur als Chance gesehen wird, sondern auch verunsichern und ängstigen kann. Ältere Menschen sind längst als neue Konsumgruppe von vielen Unternehmen entdeckt worden wie von Reiseveranstalter, Fitness-, Wellnessindustrie und Pharmaunternehmen. Durch die gestiegene Lebenserwartung sind ältere Menschen länger leistungsfähig und geistig wie körperlich fit. Allerdings werden auf dem Arbeitsmarkt die Erfahrungen und das Wissen der älteren Arbeitnehmer bisher nur in geringem Maße geschätzt und genutzt. Das Lernen endet nicht mit dem erfolgreichen Abschluss einer Ausbildung oder eines Studiums, wie es früher meist war. Die vielen Entgrenzungen in unserer globalisierten Welt haben auch Auswirkungen auf die ältere Generation und deren Lernen.

Lebensumstände und neue Aufgaben zwingen sie förmlich Neues zu erlernen. Lebenslanges Lernen dient den älteren Menschen dafür, ihr Leben entsprechend diesen vielen Veränderungen kompetent, selbstbestimmt und handlungsfähig bis zum Lebensende bewältigen zu können. Den Menschen im Alter wird es möglich, neue Rollen zu übernehmen und sich von der Zuschreibung der Nichtproduktivität und Rückzugstendenz zu lösen. Dadurch könnte der Lebensphase des Alters gesellschaftlich eine neue Bedeutung zugeordnet und Lebensverläufe neu belegt werden. Die Menschen entwickeln aus dem eigenen Selbstverständnis heraus ihre Art und Weise zu leben, um den Erwartungen, Einschätzungen und Zuschreibungen der anderen und den eigenen Vorstellungen gerecht zu werden (Böhnisch, Lenz, Schröer. 2009. S. 225).

Im fünften (2005) und sechsten Bericht zur Lage der älteren Generation in der BRD (2010) wurde auf die „*Potentiale des Alters*“ hingewiesen. Dazu „*gehören neben materiellen Ressourcen insbesondere Gesundheit, Leistungsfähigkeit, Lernfähigkeit, Interesse, Zeit, Erfahrungen und Wissen* (Deutscher Bundestag 2005. S. 28)“. Diese Potentiale sind als positive Aussicht und als „*Herausforderung (für den Einzelnen und die Gesellschaft)* (ebd. S. 29)“ zu sehen. Das Ziel für ältere Menschen ist es, ihr Leben selbstbestimmt und

eigenverantwortlich zu führen und zu gestalten. Das kann nur gelingen, wenn entsprechende gesellschaftliche Rahmenbedingungen vorhanden sind. Das neue Bild von älteren Menschen ist noch lang nicht überall in der Bevölkerung angekommen. Dadurch bleiben Ressourcen ungenutzt oder wird das Engagement älterer Bürger ausgenutzt und sie überfordert. Das neue Rollenverständnis für das Altern ist zum Teil bei älteren Menschen selbst noch nicht angekommen oder wird von ihnen abgelehnt. Auch drohende Altersarmut und charakteristische Lebenslagen durch Herkunft und sozialem Umfeld beeinflussen die Lebensführung in dieser Phase ebenso wie die bisherigen Einstellungen, die Bewältigungsstrategien und Lebensauffassungen.

In der Bevölkerung ist die Meinung noch verbreitet, dass ältere Menschen nicht mehr in der Lage sind, sich veränderten Lebensumständen anzupassen und Kreativität und Wissen zu besitzen (Deutscher Bundestag 2005. S. 32). Die reichen Erfahrungen älterer Menschen werden gesellschaftlich wenig wertgeschätzt und Überlebenserfahrungen sogar entwertet. Der Blick geht hauptsächlich auf deren Nichtproduktivität, die körperlichen Veränderungen, Defizite und ansteigenden Erkrankungen. Die Zustände in den Pflegeeinrichtungen (ambulant wie stationär) durch Pflegefachkräftemangel und die Vereinsamung alter Menschen sind die Folgen dieser Sichtweisen und der Sozialpolitik. Dass alte Menschen auch besondere Kompetenzen besitzen und erfolgreich und verantwortungsbewusst handeln können, wird noch zu oft übersehen und zu wenig genutzt. Das vermittelt diesen alten Menschen das Gefühl von der Gesellschaft als wertlos angesehen und ausgeschlossen zu werden. Sie fühlen sich entwertet und ziehen sich zurück.

Ein anderes Problem stellt sich besonders bei den älteren Männern nach Ausscheiden aus dem Berufsleben dar. Sie haben sich hauptsächlich durch ihre geleistete Arbeit definiert und wertvoll gefühlt. Ihr bisheriges Leben war meist durch die Aufgabe erwerbstätig zu sein bestimmt (Böhnisch, Lenz, Schröder 2009. S. 220). Im Alter hätten sie neue Möglichkeiten der Lebensgestaltung, haben aber keine Planung und keine Netzwerke aufgebaut. Ebenso gibt es ältere Frauen, die nicht in den Ruhestand gehen möchten und sich ein Leben ohne den Arbeitsalltag nicht vorstellen können. Andere ältere Personen wollen einfach ihre Ruhe haben und selbstbestimmt auch dies leben können. Mit gezielten Angeboten an Einrichtungen, die aufgesucht werden, wie Friseursalon, Apotheke, Praxen der Ärzte, Physiotherapie sowie Fußpflege und Einkaufsmärkten wären Ressourcen von älteren Menschen besser nutzbar und eine Möglichkeit für sie gegeben, neue soziale Kontakte aufzubauen.

Die gesellschaftlichen und technischen Veränderungen in den letzten Jahrzehnten sind enorm. Die damit verbundenen Anpassungs- und Lernanforderungen an die Menschen verschiedenen Alters außergewöhnlich hoch, auch durch die vielen Entgrenzungsprozesse in der Gesellschaft.

Welchen Beitrag bei der Bewältigung der Herausforderungen des Lebens ein Erzählcafé leisten kann, wird im nächsten Kapitel herausgearbeitet.

## **4 Verwirklichung der Theorien im Erzählcafé**

Heute heißt es, das Lernen ist ein lebenslanger Prozess. Aber wie kann sich das Lernen im Alter gestalten. Wo befinden sich die Orte, an denen ältere Menschen lernen können und wer sind die Lehrenden?

### **4.1 Allgemeine Aspekte**

Um die Forschungsfrage beantworten zu können, wurden alle Aspekte eingehend theoretisch betrachtet und Begriffe definiert und erklärt. In diesem Kapitel werden diese Erkenntnisse konkret auf deren Umsetzung und Anwendbarkeit bei der Durchführung von Erzählcafés geprüft. Da es vielfältige Formen und Rahmen von diesen Veranstaltungen gibt, erfolgt die Umsetzung der Theorien beispielhaft an dem beschriebenen Göttinger Erzählcafé. Während der Aufarbeitung der Theorien wurden an einigen Stellen im Text schon kurz Verbindungen zur Veranstaltung hergestellt, um bestimmte Aspekte zu verdeutlichen.

Die Forschungsfrage lautet, fördern Dialoge im Erzählcafé die Selbstwirksamkeit und Handlungsfähigkeit älterer Menschen?

Das Erreichen dieser hilfreichen positiven Wirkungen hängt von einigen Faktoren ab. Wichtige Voraussetzungen sind die gezielte Vorbereitung in Teamarbeit und Reflexion der Veranstaltung. Die Auswahl des Zeitzeugen und die professionelle Moderation wären zwei weitere wichtige Faktoren, um eine Atmosphäre von gegenseitigem Verständnis und beidseitiger Akzeptanz zu schaffen und Sicherheit dem Erzählenden zu vermitteln. Nur auf diese Weise kann Offenheit, Begegnung und Mitgefühl in dem Gruppenkontext entstehen.

Ein förderlicher Aspekt für Entwicklungsprozesse in diesen Veranstaltungen ist, dass die Menschen nicht mit der konkreten Absicht kommen, sich näher kennen lernen und verändern zu wollen. Dadurch lassen sie sich auf den Prozess eher ein, wenn das Vertrauen innerhalb der Gruppe vorhanden ist. Auch haben alle Beteiligten im Raum mehr oder weniger den gleichen Status, sie sind alle die Experten ihres eigenen Lebens und niemand will ihnen vorschreiben, was sie tun und lassen sollen. Daher fällt ihnen das Zuhören vielleicht auch leichter, sie wollen wahre Geschichte lebendig erleben mit individuellen Gefühlen. Das kann helfen, eigene Gefühle einzuordnen und damit das eigene Ich besser zu erkennen. Zu erleben wie andere Menschen sich für mein Leben interessieren und ihr Mitgefühl äußern, kann heilsam wirken.

Der Philosoph R. D. Precht (2007) schreibt darüber: „*Einsame Menschen leiden darunter, dass keiner oder nur sehr wenige Menschen sich für sie interessieren. Am meisten leiden sie darunter, dass niemand mit ihnen mitfühlt* (S. 129)“. Mitfühlen bedeutet, dass andere ein Gefühl verstehen, akzeptieren und nachvollziehen können, deshalb aber nicht dasselbe fühlen. Das ist das Wohltuende, die menschliche Nähe mit der entsprechenden Distanz zu erleben. Diese einsamen Menschen könnten sich im Erzählcafé als Teilnehmende wieder zugehörig fühlen oder in der Rolle des Erzählenden als interessante Persönlichkeit erleben.

## 4.2 Konkrete mögliche Lernorte

Wie kommen meist zurück gezogen lebende, einsame Menschen in die Öffentlichkeit zu einem Erzählcafé? Möglichkeiten wären im Wohnbezirk direkt ältere Menschen anzusprechen und deren Belange bei der Stadtteilarbeit einzubeziehen, Informationen Mund zu Mund weiterzuleiten, Einladungen zum Erzählcafé direkt in die Briefkästen stecken und Seniorenvereine mit Kinder- und Jugendarbeit verknüpfen.

Ein Mehrgenerationenhaus dürfte einen bestens geeigneten institutionellen Rahmen für ein Erzählcafé bieten, weil eine Generation übergreifende Begegnung schon im Konzept des Hauses verankert ist. Der Wert der Veranstaltung erhöht sich mit der Vielfalt der Teilnehmenden und den Unterschieden in den Lebensgeschichten. Ich erlebte in den Erzählcafés immer wieder das große Interesse der alten Menschen am Leben der vor allem jungen Generation.

Die Durchführung von Erzählcafés in Pflegeeinrichtungen könnte Brücken bauen für die Bewohner nach außen und für die Bevölkerung in diese Institutionen hinein. Dies ermöglicht über das Erfahren von Lebensgeschichte einen weiteren Bezug zur Gegenwart für die Bewohner und einen Ausblick in eine mögliche Zukunft für die Besuchenden. Neben den beschriebenen Wirkungen könnte dies die Einstellung zu diesen Einrichtungen verbessern und Motivation für eine aktive, gesunde Lebensführung und Lebensgestaltung für mittlere und ältere Generationen sein.

R. Meyer (2007) verweist am Ende auf die Grenzen von einmaligen Erzählcafés ohne Einbindung in ein konkretes Projekt mit kontinuierlichen Veranstaltungsreihen dieser Art (S. 7). Dem stimme ich voll zu. Besonders die Kontinuität der Gruppe, dass wiederholte Treffen zumindest von einem Teil der Gruppe kann einen Prozess der individuellen Veränderung von Gruppenmitgliedern in Gang setzen, bis hin zum Organisationsteam. Dies könnte deren Handlungsfähigkeit in der Zukunft positiv beeinflussen.

Bei einer einmalig erlebten Zugehörigkeit könnte diese Entwicklung nur bedingt erfolgen und ein Bezug zum zukünftigen Leben fraglich werden. Bedenkenswert wäre auch das Schaffen von Möglichkeiten, um angestoßene Lern- und Veränderungsprozesse zu begleiten, für die Erzählenden wie für die Teilnehmenden. Dies könnten Projekte leisten, in denen das Erzählcafé integrierte ist, wie das Zeitzeugenprojekt in Göttingen.

### 4.3 Zusammenfassende Gedanken zu den Theorien und deren Umsetzung

Von Soeren Kierkegaard, dem dänischen Philosophen, Theologen und Schriftsteller (1813-1855), stammt folgendes Zitat: „Das Leben kann nur in der Schau nach rückwärts verstanden, aber nur in der Schau nach vorwärts gelebt werden“.

Genau das ist das Anliegen eines Erzählcafés, durch die Reflexion der bisherigen Lebensgeschichte im Heute Lösungen für das kommende Leben finden. Dies gelingt am erfolgreichsten, wenn bei dem Rückblick das Ich gefunden wird, die eigene Persönlichkeit erkannt und bedingungslos angenommen werden kann. Dabei helfen bei dieser Veranstaltung die Moderation und die Rückmeldungen der Teilnehmenden, sowie das gemeinsame Reflexionsgespräch im Anschluss.

B. Stevens und C. Rogers (2001) schrieben gemeinsam ein Buch mit dem Titel „Von Mensch zu Mensch. Möglichkeiten, sich und anderen zu begegnen“. Hauptsächlich geht es Stevens darum, „*wie wichtig es für uns ist, eine eigene Wahl zu treffen, ungeachtet dessen, was irgendein anderer für gut oder schlecht hält.*“ Sie schreibt weiter: „*Die Umwelt scheint höllisch versessen darauf zu sein, daß ich mit einer bestimmten Person nicht zusammenlebe, nämlich mit mir selbst* (ebd. S. 13)“.

Genau darin sehe ich das Anliegen C. Rogers und M. Bubers mit ihren Theorien und Texten, den Mensch sich selbst näher bringen zu können und ihn beim Entdecken des eigenen Ich zu unterstützen. Das schließt mit ein, die eigene Wahlmöglichkeit zu erkennen, die jeder Mensch hat bei allem, was sich für ihn ereignet. Wie Viktor E. Frankl (2004) aus eigener KZ-Erfahrung erkannte, kann einem Menschen alles genommen werden, aber nicht die innere Freiheit, „*sich zu den gegebenen Verhältnissen so oder so einzustellen* (S. 108)“. Dadurch bleibt ein Mensch handlungsfähig, verfällt nicht in Apathie und kann die Frage nach dem Lebenssinn für sich beantworten. Im Erzählcafé von Erfahrungen zu hören, bei denen Menschen auch in schwierigsten Situationen noch Einstellungen gewählt haben, die ihnen die

Bewältigung ermöglichte, gäbe Mut für die Herausforderungen des eigenen Lebens der Zuhörenden.

Das ist der mögliche zu erzielende Gewinn, den der Erzählende und vielleicht auch mancher Teilnehmende für sich erreichen kann nach der Teilnahme am Erzählcafé. Sich ein Stück mehr erkennen lernen und so annehmen, mit allem was zu dieser Person gehört, Erfolg und Scheitern, Stärke und Schwäche.

Etwas zu erzählen, was andere, unbekannte Menschen interessiert und die daran nichts bewerten oder kritisieren, erzeugt Gefühle von angenommen und wertgeschätzt zu werden in neuem Kontext und ermöglicht Persönlichkeitsentwicklung.

Außerdem ist es eine erlebte Anerkennung des Menschen mit seinen Werten und Motivation dafür, das eigene Leben weiter aktiv zu gestalten.

Das direkte Hören von schweren krisenhaften Erlebnissen anderer Menschen und ihren damit verbundenen Gefühlen, kann sich entlastend und selbsterkennend auf die Gefühlswelt der Zuhörenden auswirken, unabhängig vom Alter der Teilnehmenden und geschichtlichem Hintergrund. Den eigenen in der Vergangenheit durchlebten Gefühlszustand einordnen, verstehen und benennen zu können, wird außerdem die Fähigkeit für sich zu sorgen und zu handeln erhöhen.

Live eine Erzählung zu hören und dabei den Erzählenden zu sehen, in welcher Art und Weise dessen Körper mit berichtet, spricht mehr Sinne an als beim Lesen und wird daher intensiver wahrgenommen. Es wird spürbar und lebendig. Beim Live-Konzert die Musik zu hören und die Musiker auch zu sehen, ist ein ganz anderes Erlebnis, als sich die Musik von einer CD zu Hause anzuhören. Das ganze Umfeld wirkt auch ein und was gesehen wird, bekommt ein anderes, erweitertes Verständnis. Genau dies beschreibt Rogers aus seinen Erfahrungen von hilfreichen Beziehungen, bei denen sich beide Seiten aufeinander einlassen können und Begegnung stattfindet.

Damit schließe ich meine Ausführungen über die theoretische Umsetzung der gewählten Literatur zur Erläuterung von zwischenmenschlichen Prozessen vor, während und nach der Teilnahme am Erzählcafé. Im letzten Kapitel erfolgt eine Zusammenfassung der Erkenntnisse.

## 5 Fazit

In diesem letzten Kapitel möchte ich die Schlussfolgerungen meiner Literaturrecherche aufzeigen und diese als Ergebnis zusammenfassen. Anschließend erfolgt eine Reflexion meines Arbeitsprozesses.

Ziel der vorliegenden Arbeit war es herauszufinden, inwieweit Dialoge im Erzählcafé die Selbstwirksamkeit und Handlungsfähigkeit älterer Menschen fördern.

Zu diesem Zweck wurde das Konzept und die Entstehungsgeschichte des Erzählcafés erklärt, die Bedeutung von Biografiearbeit aufgearbeitet, Begrifflichkeiten definiert und wissenschaftliche Arbeiten verschiedener Autoren herangezogen. Am Ende wurden die theoretischen Erkenntnisse auf ihre Umsetzbarkeit im Erzählcafé überprüft.

Dabei ergab sich, dass sich die These bestätigte und in einem Erzählcafé neben dem Erinnern und Erzählen weitere Prozesse stattfinden. Denn wirkliche Begegnung von Menschen durch erzählen und zuhören, wie es C. Rogers beschreibt, führt zu Selbsterkenntnis und diese fördert persönliche Entwicklungsprozesse und die Fähigkeit zu handeln und die Anforderungen des Lebens zu bewältigen. Andererseits musste festgestellt werden, dass dafür bestimmte Voraussetzungen und Rahmenbedingungen notwendig werden, die sowohl in den Personen selbst als auch im Umfeld liegen. Eine empathische, akzeptierende und kongruente Moderation und der Austausch in der Gruppe, frei von jeglicher Bewertung und Kritik, ermöglichen das Bewusst-Werden des eigenen Ich. Es wäre für den Prozess förderlich, wenn die Moderierenden in personenzentrierter Gesprächsführung und Beratung nach C. Rogers ausgebildet sind. Die psychotherapeutischen Verläufe und die Lernprozesse im Erzählcafé haben Gemeinsamkeiten: die Selbsterkenntnis, Selbstannahme und das Finden neuer Lösungen für die Zukunft mit Hilfe professioneller Begleitung. Auch eine Psychotherapie schließt einen Lernprozess mit ein.

Das Göttinger Erzählcafé ist ein Beispiel, bei dem sich im Verlauf der Veranstaltungen entsprechend ihres Konzeptes diese individuellen Veränderungen entwickeln können, da sich ein Teil der Gruppenteilnehmer wiederholt begegnet und kennen lernt und dadurch Vertrauen und Sicherheit wächst. Eine Podiumsdiskussion bietet kaum den entsprechenden Rahmen, um sich auf Augenhöhe begegnen zu können. Zwar kann sich dann eine Selbsterkenntnis beim Erzählenden entwickeln, aber der Erkenntnisgewinn in der Gruppe wird beeinträchtigt.

R. Meyer bezeichnet ein Erzählcafé immer als einen Platz, an dem Menschen sich gemeinsam über ihr Leben äußern und dadurch lernen können. Menschen üben dabei das Erzählen und gegenseitige Zuhören. Im Erzählcafé treffen Menschen durch die Unterschiede in ihren

Lebensgeschichten aufeinander und kommen über ähnlich durchlebte Ereignisse zusammen (Meyer 2007. S. 3). Auch für S. Kade ist ein Erzählcafé im Wesentlichen eine Kulturveranstaltung mit Austausch über erlebte Geschichte und wieder empfundenes Gefühl der Zugehörigkeit – zumindest vorübergehend, neben dem Lernen durch Stellvertreterbiografien (2001. S. 155f).

Aber ein wesentlicher Aspekt wurde dabei nicht benannt, der Erkenntnisgewinn über sich selbst. Für mich ist der größte Wert für das Erzählcafé der direkte Kontakt der Menschen miteinander in geführter und geschützter Atmosphäre, die Annäherung und Begegnung möglich werden lässt, in der Weise, wie Buber sie beschrieben hat. Dann entsteht nicht nur ein Zugehörigkeitsempfinden, sondern eine Verbundenheit zwischen den Teilnehmenden und den Erzählenden. Aus dieser Verbindung entsteht ein Verantwortungsbewusstsein füreinander, das die Menschen zum Handeln anregt, gegenwärtig und zukünftig.

Des Weiteren bestätigt die Lerntheorie von A. Bandura die Förderung von Selbstwirksamkeit und Handlungsfähigkeit durch die Teilnahme am Erzählcafé besonders für die Zuhörenden. Denn er erkennt den Wert des modellhaften Lernens für die Entwicklung der Persönlichkeit von jungen Menschen und erweitert den Lernbegriff entscheidend. Zwar befasste Bandura sich hauptsächlich mit den Entwicklungseinflüssen junger Personen. Aber seine Erkenntnisse sind ebenso auf ältere Menschen im Erzählcafé zutreffend, weil diese durch das gemeinschaftliche Hören und Sprechen über Lebensgeschichten neue Möglichkeiten der eigenen Lebensbewältigung erkennen und Mut fassen, diese auch umzusetzen.

Deutlich wurde, auch durch die Texte von S. Kade und R. Meyer, dass die Prozesse im Erzählcafé entscheidend von der institutionellen Vorbereitung und der Leitungsfähigkeit der Moderierenden getragen werden. Denn, so betonen sowohl C. Rogers und M. Buber als auch A. Bandura, haben die Einstellungen des Einzelnen und die Atmosphäre des Miteinanders großen Einfluss auf Reaktionen und Lernprozesse. Ein Erzählcafé ist eine anspruchsvolle und verantwortungsvolle Veranstaltung, die wesentlich über die Anfänge von Erzählcafés in Deutschland und deren Ursprung hinausgeht.

Interessant wäre es, ob diese Erkenntnisse mit Ergebnissen einer empirischen Forschung bei den Teilnehmenden von Erzählcafés bestätigt werden könnten. Allerdings ist fraglich, welches Zeitfenster der Befragung gewählt werden sollte, da Entwicklungsprozesse verzögert ablaufen können und in der einzelnen Person selbst liegen.

## **5.1 Selbstreflexion**

Die Erarbeitung dieses wissenschaftlichen Textes von solchem Umfang wurde erschwert durch meine geringe Erfahrung damit. Die bisher von mir geschriebenen Belege umfassten ein Drittel des Umfangs dieser Bachelorarbeit. Dadurch war ich unsicher, wie intensiv die einzelnen Abschnitte vertieft und ausgeweitet werden können, ohne zu viel oder zu wenig zu erfassen.

Die verschiedene gelesene Literatur, meist wissenschaftlich, in unterschiedlichen Schreibstilen verzögerte das Finden meines eigenen Stiles, meiner Formulierungsweise.

Besonders schwer ist mir das Schreiben des Fazits gefallen. Alles noch einmal auf die Ausgangsfrage hin zu fokussieren und zusammenfassend zu formulieren, hat längere Zeit gedauert. Dabei habe ich gelernt, geduldiger zu sein und zu erkennen, was ich für das Weiterkommen brauche.

Zeitweise fiel es mir schwer, den Blick auf mein Thema zu behalten, da sich beim Erarbeiten der Literatur immer weitere interessante Gesichtspunkte eröffneten. Dies ist vor allem gegen Ende der Arbeit zu erkennen. Ich bringe noch ganz neue Autoren ein, da ich deren Sichtweisen, Erkenntnisse und Offenheit bemerkenswert und bestätigt im Leben sehe. Deshalb war es mir wichtig, sie in meine Ausführungen mit aufzunehmen, auch wenn nur kurz.

Durch die intensive Beschäftigung mit den Theorien vor allem von C. Rogers und M. Buber wurde mir bewusst, dass zwischenmenschliche Kommunikation mein Thema ist. Besonders berührt haben mich die Begegnungen bei den Erzählcafés im Pflegeheim in Mittweida, da dort die beschriebenen Veränderungsprozesse erlebbar wurden.

Mir ist bewusst geworden, was das Wichtigste für den Lernerfolg durch Erzählcafés ist: der Umgang der Menschen miteinander - verständnisvoll, echt und annehmend.

Ich habe großes Interesse, ein Projekt mit einem Erzählcafé in meiner Heimatstadt Bautzen aufzubauen.

Für die vielen hilfreichen Anregungen und Hinweise von Prof. Dr. Beetz bin ich sehr dankbar, ebenso wie für die Mut machenden Worte.

## Literaturverzeichnis

Alheit, Peter (2000): Biographie und „modernisierte Moderne“: Überlegungen zum vorgeblichen „Zerfall“ des Sozialen. In: Zeitschrift für Qualitative Bildungs-, Beratungs- und Sozialforschung, Jg. 1, H. 1, S. 151-165.

Alheit, Peter (2006): „Biografizität“ als Schlüsselkompetenz in der Moderne. Überarbeitete Fassung eines Vortrages an der Universität Flensburg 2006 (Internet)

Böhnisch, Lothar; Lenz, Karl; Schröer, Wolfgang (2009): Sozialisation und Bewältigung. Eine Einführung in die Sozialisationstheorie der zweiten Moderne. Weinheim und München: Juventa

Buber, Martin (1994): Das dialogische Prinzip. Gerlingen: Lambert Schneider

Deutscher Bundestag (2005): Fünfter Bericht zur Lage der älteren Generation in der BRD (Internet)

Deutscher Bundestag (2010): Sechster Bericht zur Lage der älteren Generation in der BRD (Internet)

Duden. Das Fremdwörterbuch (Bd. 5) (1997). Mannheim: Bibliographisches Institut & F. A. Brockhaus AG

Edelstein, Wolfgang (Hrsg.) (1995): Entwicklungskrisen kompetent meistern. Der Beitrag der Selbstwirksamkeitstheorie von Albert Bandura zum pädagogischen Handeln. Heidelberg: Roland Asanger

Frankl, Viktor E. (2004): ...trotzdem ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager. München: Deutscher Taschenbuch Verlag GmbH & Co KG.

Grossmann, Konrad Peter (2005): Die Selbstwirksamkeit von Klienten. Ein Wirkverständnis systemischer Therapien. Heidelberg: Carl-Auer Verlag.

Hölzle, Christina; Jansen, Irma (Hrsg.) (2011): Ressourcenorientierte Biografiearbeit. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften

Hurrelmann, Klaus (2006): Einführung in die Sozialisationstheorie. Weinheim und Basel: Beltz

Jansen, Irma (2011): Biografie im Kontext sozialwissenschaftlicher Forschung und im Handlungsfeld pädagogischer Biografiearbeit. In: Hölzle, Christina; Jansen, Irma (Hrsg.) (2011): Ressourcenorientierte Biografiearbeit. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften

Kade, Sylvia (2001): Selbstorganisiertes Altern: Lernen in „reflexiven Milieus“. Bielefeld: Bertelsmann

Kerkhoff, Barbara; Halbach, Anne (2002): Biografisches Arbeiten: Beispiele für die praktische Umsetzung . Hannover: Vincentz

Kutner, Lawrence (1995): Die Bedeutung der Selbstwirksamkeit für die Anpassung Jugendlicher an den gesellschaftlichen Wandel. In: Edelstein, Wolfgang (Hrsg.) (1995): Entwicklungskrisen kompetent meistern. Der Beitrag der Selbstwirksamkeitstheorie von Albert Bandura zum pädagogischen Handeln. Heidelberg: Roland Asanger

Meyer, Regina (2007): Beitrag: Göttinger Erzählcafé Am Goldgraben. Ort des öffentlichen Erinnerns und des Generationengesprächs. In: Außerschulische Bildung – Fachzeitschrift für politische Jugend- und Erwachsenenbildung des AdB. S. 224-228

Rogers, Carl R. (2000): Entwicklung der Persönlichkeit. Psychotherapie aus der Sicht eines Therapeuten. Stuttgart: Klett-Cotta.

Ruhe, Hans Georg (2012): Methoden der Biografiearbeit. Lebensspuren entdecken und verstehen. Weinheim und Basel: Beltz Juventa

Ruhe, Hans Georg (2014): Praxishandbuch Biografiearbeit. Weinheim Basel: Beltz (ebook)

Stevens, Barry; Rogers, Carl R. (2001): Von Mensch zu Mensch. Möglichkeiten sich und anderen zu begegnen. Wuppertal: Peter Hammer

### **Internetquellen:**

Alheit, Peter:

([http://freiealtenarbeitgoettingen.de/cms/upload/2\\_LERNEN/pdf-Dateien/Alheit\\_Biographizitaet\\_2006.pdf](http://freiealtenarbeitgoettingen.de/cms/upload/2_LERNEN/pdf-Dateien/Alheit_Biographizitaet_2006.pdf). verfügbar am 02.12.2016

Deutscher Bundestag:

(<https://www.bmfsfj.de/blob/77898/a96affa352d60790033ff9bbeb5b0e24/bt-drucksache-sechster-altenbericht-data.pdf>. verfügbar am 25.11.2016)

Kierkegaard, Soeren:

[http://www.gutzitiert.de/zitat\\_autor\\_soeren\\_kierkegaard\\_729.html](http://www.gutzitiert.de/zitat_autor_soeren_kierkegaard_729.html). verfügbar 1.12.2016

## **Selbstständigkeitserklärung**

Ich erkläre, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig und nur unter Verwendung der angegebenen Literatur und Hilfsmittel angefertigt habe.

Bautzen, 13.01.2017

Petra Schön