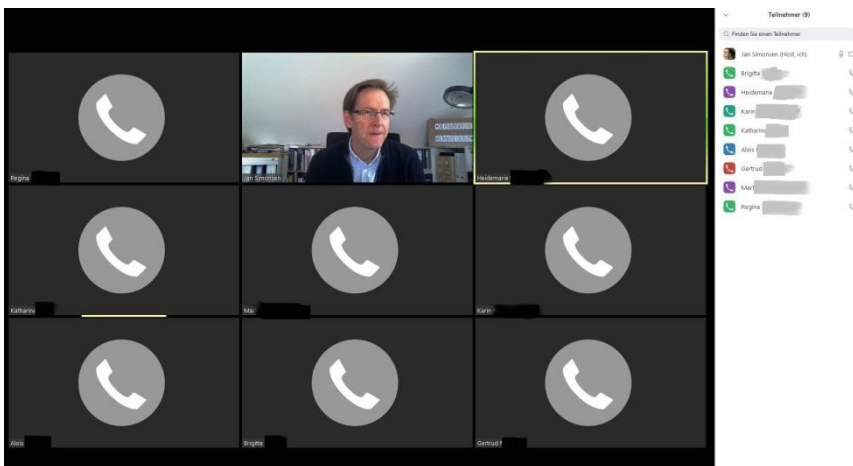


Telko mit Schweigen: Autobiografisches Schreiben – über eine Audio- Konferenz



Schreiben ist gut für die Seele. Bedrängnisse und Einsamkeit werden milder, wenn man sie in Worte fasst. Besonders wohltuend ist das gegenseitige Vorlesen des Geschriebenen. Was wir in der Biografie-Werkstatt in den letzten zwei Jahren in unserer 12-köpfigen Schreibgruppe eingeübt haben, haben wir nun in der Corona-Zeit unter den Bedingungen

des Kontaktverbotes als Audio-Konferenz-Schreib-Workshop fortgesetzt.

In der Region Wandsbek-Tonndorf ist 2018 eine autobiografische Schreibwerkstatt in Aktion getreten. Geleitet wird sie von dem Pastor für Seelsorge im Alter und einer pensionierten Ärztin mit Schreiberfahrung und einer Ausbildung in Schreibtherapie. Es nehmen neun Frauen und ein Mann teil. Das Alter liegt zwischen 75 und 85 Jahren. Es nehmen keineswegs nur Akademiker teil.

Kreativität braucht Struktur

Die Schreibvormittage finden 14-täglich statt und dauern 3 Stunden. Wir starten sofort mit einer kleinen assoziativen Schreibrunde zu einem vom Leitungsteam festgelegten Schreib-Impuls. Das erste Schreibergebnis wird in einem zweiten Schritt verdichtet, vertieft oder ausgefeilt – je nachdem. So entsteht ein erster vorlesbarer Text.

Nun schließt sich die erste „Runde“ an. Sie besteht aus dem (natürlich freiwilligen) Vorlesen des ersten Textes, einem knappen Blitzlicht zur eigenen Person, und gegebenenfalls der Ankündigung, dass man heute einen von zuhause mitgebrachten Text vorlesen möchte – wenn die Zeit reicht.

Meist sind nach dieser ersten Runde bereits 90 Minuten vergangen. Es folgt eine kurze Teepause und dann kommt noch einmal eine 20 bis 30-minütige Schreibphase. Wieder geben wir als Leitung einen Impuls vor. Zum Beispiel einen thematischen Impuls: Mein Aufbruch aus dem Elternhaus. Erneut kehrt Stille ein, nur das Klappern der Laptop-Tasten oder leise Rollen der Tintenroller auf dem Papier ist zu hören. Diese gemeinsame konzentrierte Stille ist für mich als Leiter die schönste Zeit. Ein freundlicher Glockenton kündigt das Ende an. Wieder dürfen alle vorlesen, müssen es aber nicht.

Rückmeldungen mit System

Das Bedürfnis, eine Rückmeldung zum Geschriebenen zu erhalten, ist groß. Um das nachfolgende Gespräch nicht ausufern zu lassen, haben wir zu einem methodischen Kunstgriff gefunden: Nur zwei Zuhörer dürfen dem Schreiber Feedback geben: der linke und der rechte Sitznachbar. Ganz streng lässt sich das nicht immer einhalten.

Die Rückmeldungen können auf der inhaltlichen Ebene gegeben werden und auf der stilistischen Ebene.

(Also: Was wurde geschrieben und wie wurde es geschrieben).

Wenn am Ende dann noch Zeit ist, erlauben wir uns manchmal noch eine kleine Diskussion, die sich aus den Texten ergeben hat. Sie zu moderieren ist alles andere als leicht. Einen Sack Flöhe hüten ist einfacher, als 10 mitteilungsfreudige und diskutierlustige Seniorinnen und einen Senior durch ein offenes Gespräch zu moderieren.

Schreiben ist Seelsorge

Meines Erachtens ist die Schreibwerkstatt eine wunderbare Seelsorge-Werkstatt, die auf vielen Ebenen zur Resilienz beiträgt. (Selbstwirksamkeitserfahrung durch das Schreiben, das auf Interesse stößt; Trost und Anerkennung: mir wird zugehört; Empathie: die anderen können sich in mich einfühlen; biografischer Trost: auch andere mussten Schlimmes durchmachen; Durcharbeiten: entscheidende Lebens-Erfahrungen werden nacherlebt und reflektiert; Reframing: meine Erlebnisse und Lebensfragen begegnen mir in einem neuen Licht durch die Reaktion, die sie bei anderen hervorrufen).

Herausfordernde Moderation

Bei unserer Online-Schreibwerkstatt haben wir den Ablauf noch ein wenig vereinfacht und nur eine Schreibphase von 20 Minuten gemacht. Dafür aber eine kurze „Sprech-Runde“ an den Anfang gestellt, damit man sich an das Medium gewöhnen kann und seine eigene Stimme und die der anderen unterscheiden kann. Beim ersten Mal haben wir „nur“ eine Telefonkonferenz gemacht. Ich habe dazu über die Software der Videokonferenz eingeladen. Sie hat es mir ermöglicht, den Überblick über die Telefonteilnehmer zu behalten, weil jede AnruferIn mit einem eigenen Fenster auf meinem Bildschirm erkennbar war. Trotzdem ist von Seiten der Teilnehmenden lediglich ein Telefonanschluss notwendig - mit Flatrate, damit keine kostbaren Einheiten verbraucht werden.

Zuerst gab es noch ein wenig Eingewöhnungsschwierigkeiten mit der Telefonkonferenz, denn die Teilnehmer nur an der Stimme unterscheiden zu können ist anspruchsvoll. Durcheinandersprechen geht nicht, dann bricht das Chaos aus. Der Host, also der Gastgeber, muss die Konferenz konsequent in der Hand behalten und die Teilnehmer der Reihe nach zu Worte kommen lassen. Ich hatte mir dazu die Teilnehmerliste neben den Bildschirm gelegt und die Teilnehmer gebeten, sich ebenfalls die Liste bereit zu legen, bevor die Konferenz startet. Das haben auch alle gemacht. So konnte ich sogar die Moderation dieser Anfangs-Runde in die Hand der Teilnehmer legen und sie darum bitten, den jeweils nächsten selbst aufzurufen. Das Thema der anschließenden Schreibrunde war natürlich der Umgang mit der jetzigen Kontaktsperre. Hierzu blieben die Teilnehmer eingewählt, legten das Telefon neben den Schreibblock und waren 20 Minuten mit ihrem eigenen Schreiben beschäftigt. Hier hat mir die Software sehr geholfen: sie ermöglichte es mir, alle Telefone auf „Stumm“ zu schalten, so dass die Gruppe nicht gestört wurde, wenn bei einer Teilnehmerin die Haustür klingelt.

Alle an Bord der technischen Arche?

Leider hatte eine Person keinen Festnetzanschluss und auch keinen Online-Zugang. Sie konnte sich deshalb nicht in die Telefonkonferenz einwählen, weil dazu eine Nummer in Berlin oder München gewählt werden musste. Das ist aus gruppendynamischer Sicht sehr misslich – aber beim Übergang auf ein technisches Medium kaum vermeidbar.

Am Ende der Konferenz waren die Teilnehmenden sehr glücklich, dass sie nach einer 6-wöchigen Pause wieder zusammenkommen konnten.

Zum Schluss habe ich alle um ihre Einschätzung gebeten, ob sie sich zutrauen, es das nächste Mal mit einer Videokonferenz zu versuchen. Mehrheitlich waren die Teilnehmerinnen dafür. Einige hatten auch schon mit ihren Kindern und Enkelkindern an Familienkonferenzen per Video teilgenommen und waren davon sehr angetan.

Mir war klar, dass wir uns damit ein anspruchsvolles Ziel gesetzt haben, das bei einigen Teilnehmenden zu Überforderungsgefühlen führt. Ich habe deshalb allen angeboten, dass sie von mir im telefonischen 1:1 Training an die Hand genommen werden, um in eine Probe-Video-Konferenz hineinzukommen. Das war für alle Beteiligten anstrengend und ist leider nicht mit allen auf Anhieb geglückt. Teilweise dürfen jetzt die Kinder noch mal ran und neueres Material zur Verfügung stellen oder bei der Installation einer App helfen.

Hochseilakt: Videokonferenz

Schließlich ist es zumindest gelungen, zwei Drittel der Teilnehmer an Bord zu bekommen und allen anderen einen Audio-Zugang (übers Telefon) zur Videokonferenz zu. Die Dame ohne Festnetzanschluss und ohne Smartphone ist leider wieder ausgeschlossen. Hier wird dann der Einzel-Telefonkontakt der Gruppenmitglieder mit dieser Teilnehmerin hoffentlich einen Ausgleich herstellen.

Die Transformation einer Gruppenarbeit in ein technisches Medium ist auch für mich Neuland. Die Software, die ich zuerst verwendete (ZOOM) habe ich aus Datenschutzgründen leider wieder aufgeben müssen und mich stattdessen auf Jitsi verlegt, die mit der deutschen DSGVO kompatibel ist. Sie hat dafür technische Mängel; sie hat uns bei Mac's Probleme gemacht.

Summa: Die technisch unterstützten Konferenzen sind mit einigen Nachteilen behaftet. Aber sie sind dennoch in der Lage ein echtes Gruppen-Erlebnis zu erzeugen und es macht den Älteren Spaß, sich ein Medium der Jüngeren zu erobern und wieder einmal unter Beweis zu stellen, dass sie zwar alt, aber nicht von gestern sind.

Weitere Informationen:

Jan Simonsen, Seelsorge im Alter, Stephanstr. 117, 22047 HH; 040 696 45 040; j.simonsen@gmx.de