

Hier sind Übungen aufgelistet, die dazu dienen, Ideen zu sammeln und Gedanken zu ordnen. Sie sind hilfreich, um sich bewusst zu machen, weshalb Sie ein Erzählcafé durchführen oder welches Thema Sie in Ihrem Erzählcafé behandeln wollen.

Brainstorming

Schreiben Sie auf ein leeres Blatt alle möglichen Themen/Ideen auf, die Ihnen zu Ihrer Frage einfallen. Nichts ist unrealistisch, langweilig oder zu kompliziert! Nach dem Sammeln können Sie die Ideen ordnen. Vielleicht bilden sich Kategorien, oder es gibt Themen, die zusammenpassen. Anschliessend suchen Sie sich Ihr Lieblingsthema oder Themenfeld heraus.

Mindmap

Schreiben Sie in einem Kreis in der Mitte eines Blattes auf, worum es geht. In diesem Fall «Mögliche Themen für das Erzählcafé» oder «Warum veranstalte ich ein Erzählcafé?». Von diesem Zentrum ausgehend notieren Sie erste Ideen. Während Sie schreiben, fallen Ihnen verwandte oder zusammenhängende Themen ein. Diese Nebenideen und Assoziationen schreiben Sie gruppiert auf. Dort, wo Gedanken zusammenhängen, verbinden Sie sie mit Linien, sodass ihre «mentale Karte» eine Struktur bekommt. So können Sie visualisieren, wo Sie besonders viele Ideen haben, und dementsprechend ein Themenfeld aussuchen.

Vision bilden

Diese Übung macht Ihnen bewusst, was Sie motiviert und welche Vision Sie für Ihr Erzählcafé haben. Besonders wenn Sie bei der Planung das Gefühl haben, Sie kommen nicht weiter, ist es hilfreich, sich an die eigenen Motivationsgründe und Visionen zu erinnern.

Vervollständigen Sie die nachfolgenden Satzteile.³ Es gibt kein richtig oder falsch. Lassen Sie Ihren Gedanken freien Lauf und schreiben Sie verschiedene Möglichkeiten auf.

³ Die Übung ist an die Dreischritt-Methode angelehnt, die in der Schreibberatung verwendet wird.

Ich veranstalte ein Erzählcafé zum Thema

-

(worüber will ich sprechen?)

weil ich

(was hat mich dazu bewegt?)

und ich es schön fände, wenn

-

(was will ich erreichen?)

Suchen Sie sich die Kombination aus, die Ihnen am besten passt und halten Sie sie schriftlich fest, sodass Sie sie zu jeder Zeit konsultieren können.

M2: Charta für sorgsam moderierte Erzählcafés (26. März 2019)

Ziel der Charta

Die Methode des Erzählcafés wird mit unterschiedlichen Zielgruppen und in unterschiedlichen Anwendungskontexten umgesetzt (Jugend und Generationenarbeit, Museen, Altersarbeit, Arbeitsintegration, Quartierarbeit, Biographiearbeit, Migration und Integration, Bibliotheken, Kulturstätten, Organisationsentwicklung, Gesundheitsförderung, etc.).

Das Netzwerk Erzählcafé versteht unter sorgsam moderierten Erzählcafés partizipative, niederschwellige Anlässe, die durch eine seriöse Moderation die Vielfalt persönlicher Lebensgeschichten sichtbar machen. Es geht dabei um die Gestaltung der Gegenwart und der nahen Zukunft aus der Vergangenheit heraus. Mit der Charta für Erzählcafés formuliert das Netzwerk Erzählcafé Erwartungen an die Moderation und das Setting von Erzählcafés, deren Erfüllung bei sorgsam moderierten Erzählcafés angestrebt werden. Die Inhalte der Charta werden kontinuierlich von Teilnehmenden des Netzwerks Erzählcafé überprüft und angepasst.

Inhalte der Charta

SETTING

- ▲ Zu einem Erzählcafé gehören in der Regel ein moderierter Erzählteil und ein Ausklang bei einem Café-Teil.
- ▲ Die Erzählungen der Teilnehmenden stehen im Zentrum. Ihnen steht der Grossteil der Zeit für ihre persönlichen Geschichten zur Verfügung.
- ▲ Der Café-Teil ist so gestaltet, dass weitere Erzählungen zur Sprache kommen können, jedoch auch individuelle Gespräche ihren Platz haben. Schwierige oder belastende Situationen in der Erzählrunde sollen hier nach Möglichkeit nachbearbeitet werden.

MODERATION

Die moderierende Person begleitet das Erzählcafé mit einer offenen und wertschätzenden Haltung. Sie eignet sich durch Übung und Austausch Moderationserfahrungen an, die ihr ermöglichen, ein Erzählcafé aufmerksam zu moderieren.

1. Haltung

- ▲ Zuhören ist genauso wichtig wie erzählen. Alles Erzählen ist freiwillig.
- ▲ Die auf der eigenen Lebenserfahrung beruhenden Erzählungen werden wertschätzend behandelt, sie werden nicht diskutiert und nicht bewertet.
- ▲ Es bestehen keine Erwartungen an das Ergebnis oder Fazit eines Erzählcafés. Wir sind ergebnisoffen.

2. Seriöse Vorbereitung

- ▲ Die Moderatorin/der Moderator bereitet Themen, Material und Leitfragen vor.
- ▲ Sie/er hat die Bereitschaft, über die eigene Lebenserfahrung nachzudenken und dabei z.B. folgende Aspekte zu berücksichtigen: Herkunft, Kultur, Geschlecht und die Rolle als Moderatorin/Moderator des Erzählcafés.
- ▲ Sie/er hat Kenntnisse darüber, welche Themen sich für welche Gruppen, in welchen Situationen und Umgebungen eignen und welche möglichen lebensgeschichtlichen Bedeutungen die Themen für die Teilnehmenden haben können.

3. Die folgenden Kompetenzen sollten alle Moderatoren und Moderatorinnen haben

- ▲ Freude an der Grösse von kleinen Geschichten des Alltags
- ▲ Kompetenz zur Förderung von Erzählungen aus der eigenen Lebensgeschichte und zum offenen Nachfragen
- ▲ Kompetenz für einen respektvollen und wertschätzenden Umgang mit dem Erzählten.
- ▲ Kompetenz, einen Erzählbogen zu spannen
- ▲ Erfahrung in Gruppenprozessen
- ▲ Definition und Einhaltung von Spielregeln während der Moderation

4. Besondere Kompetenzen für das Moderieren biographischer Erzählcafés

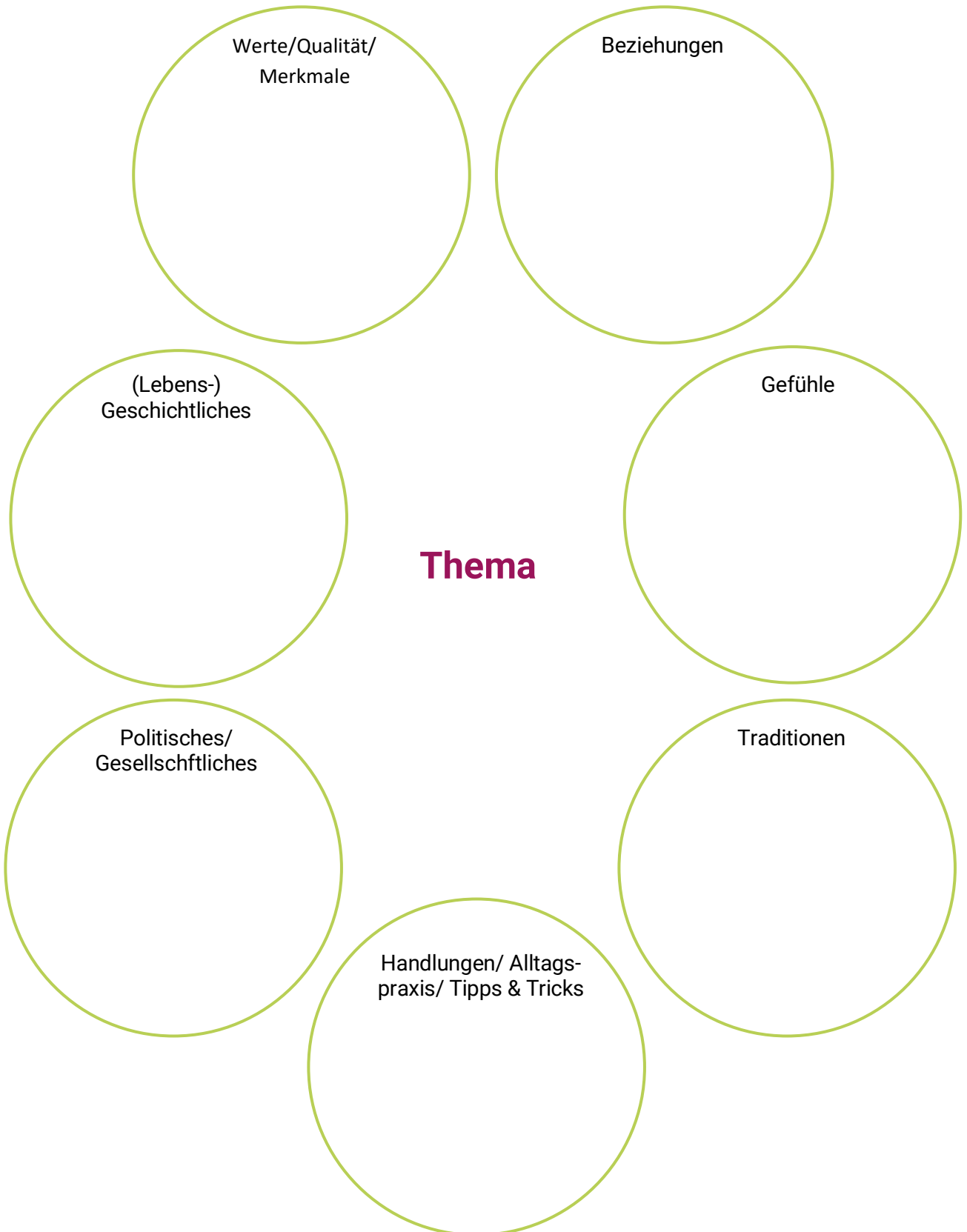
- ▲ Interesse an Biographieforschung und am Wissen um die soziale Konstruktion von Biographien
- ▲ Kenntnisse der Bedeutung von Familiendynamiken und Familienkonstellationen
- ▲ Fähigkeit zu einem respektvollen und wertschätzenden Umgang mit dem Erzählten und den Erzählenden
- ▲ Fähigkeit, schwierige Gesprächssituationen und Konflikte anzusprechen und aufzulösen
- ▲ Sensibilität für Traumata und die Fähigkeit, damit während und nach dem Erzählcafé angemessen umzugehen
- ▲ Kompetenz, in Notfällen auf professionelle Hilfe und Unterstützungsangebote hinzuweisen

Das Netzwerk Erzählcafé Schweiz (www.netzwerk-erzaehlcafe.ch) ist ein Kooperationsprojekt von Migros-Kulturprozent und der Fachhochschule Nordwestschweiz, um die Entstehung und Etablierung von sorgsam moderierten Erzählcafés in der Schweiz zu fördern.

M3: Leitfragen formulieren

Mache Notizen zu den folgenden Dimensionen deines Themas. Diese helfen dir das Thema aus verschiedenen Blickwinkeln zu betrachten und können als Fragen formuliert als Erzählregungen benutzt werden.

Themendimensionen:



M4: Beispiel – Leitfragen zum Thema «Telefon»⁵

⁵ Diese Leitfragen wurden von Moderatorin Yvonne Brogle anlässlich ihres Erzählcafés am 28.02.2017 in der Stadtbibliothek Baden verfasst und benutzt.

Werte/Qualität/Merkmale

- ▲ Was bleibt, wenn das Sichtbare wegfällt? Nur das Wort. Wie beeinflusst das ein Gespräch am Telefon?
- ▲ Wie hat sich die Qualität der Kommunikation im Lauf der Zeit verändert? Ist ein Gespräch kostbarer, wenn es mehr kostet?
- ▲ Waren Gespräche am Telefon früher wertvoller, auch im übertragenen Sinn? Habt ihr dazu eine Geschichte, eine Erinnerung?

Geschichte/Lebensgeschichtliches

- ▲ Gab es in deinem Leben Telefongespräche, die weichenstellend waren in deinem Leben? Schicksalhaft?
- ▲ Im positiven wie auch im negativen Sinn? Hast du da Erlebnisse?

Gefühle

- ▲ Kennst du das Telefon als einzige Verbindung zu Menschen und Angehörigen in der Ferne?
- ▲ Welche Gefühle kennst du rund um das Telefonieren? Freude, Anspannung, Trauer ... was noch?
- ▲ Der Klang der Stimme drückt Gefühle aus, das Nonverbale fällt beim Telefonieren weg. Kannst du die Gefühlslage von nahestehenden und fremden Menschen richtig heraushören? Kannst du deine Stimme beeinflussen?
- ▲ Die Neugier fällt heutzutage oft weg, wer telefoniert mir? Das war früher ein Grundgefühl rund ums Telefon: Wer ruft mich an?
- ▲ Inwiefern verändert das unseren Umgang mit dem Telefon? Stille beim Telefonieren aushalten können. Soll man das, kann man das? Geschichten dazu?

Politik/Gesellschaft

- ▲ Wichtige politische Telefonate?
- ▲ Wer hatte wann bereits ein schnurloses Telefon? Wer besass wann bereits ein Handy?
- ▲ Das Handy als sichtbares Status-Symbol. Erfahrungen?

Beziehungen

- ▲ Fernbeziehungen sind mithilfe des Telefons möglich geworden. Wie ergeben sich daraus Rituale und Gewohnheiten? Wie gehen wir damit um?
- ▲ Gibt es Menschen, mit denen Telefonieren einfacher ist? Oder schwieriger?
- ▲ Kann Telefonieren einfacher sein als ein Besuch?

- ▲ Hilft es beim Telefonieren, wenn wir den Menschen bereits kennen? Ist es eventuell einfacher, mit einem Unbekannten zu telefonieren?
- ▲ Wie bringt man wichtige Botschaften herüber? Bereitest du dich auf ein wichtiges Telefongespräch vor?
- ▲ Im privaten Bereich, im geschäftlichen Bereich, ist das da gleich? Erlebnisse, Erfahrungen, Geschichten dazu?

Tradition

- ▲ Gibt es in deiner Familie Traditionen rund ums Telefonieren?
- ▲ Rituale? Regelmässige Telefonanrufe, Besonderheiten? Interkulturelle Besonderheiten?

Handlungen / Alltagspraxis /Tipps / Tricks

- ▲ Hast du Tipps für gut gelingende Gespräche am Telefon? Aufbau, wie beginnen? Do's und Dont's?
- ▲ Was machst du während dem Telefonieren? Malen, ausmalen, herumlaufen? Was hat mir im Zusammenhang mit schwierigen Telefonaten geholfen?
- ▲ Werbeanrufe – wie gehen wir damit um?

M5: Vorbereitungsschema für ein Erzählcafé

Datum _____
 Uhrzeit _____
 Ort _____
 Thema _____

Inhalt	Material/Bemerkungen
Einstieg	
Begrüssung Gesprächsregeln erklären Einführung in das Thema	Objekte (optional)
Erzählphase: Vergangenheit	
Leitfrage: Vertiefende Fragen:	Wenn das Gespräch nicht läuft:
Übergang	
Erzählphase: Gegenwart	
Leitfrage: Vertiefende Fragen:	Wenn das Gespräch nicht läuft:
Übergang	
Erzählphase: Zukunft	
Leitfrage: Vertiefende Fragen:	Wenn das Gespräch nicht läuft:
Abschluss	
Zusammenfassung Überleitung zum informellen Teil	

M6: Grundgerüst eines Erzählcafés

Die moderierten Phasen eines Erzählcafés sind: Einstieg, eine oder mehrere Erzählphasen und Schlussphase. Danach folgt ein nicht moderierter Teil, der dem informellen Austausch dient.

Begrüssung

Die ModeratorIn begrüsst die Teilnehmenden, stellt sich vor, erklärt den Ablauf des Erzählcafés und die Gesprächsregeln.

Einstieg

Der Einstieg dient dazu, die Teilnehmenden auf das Thema einzustimmen und Erzählungen in Gang zu setzen. Hilfsmaterialien wie Filme, Fotos, Ton-Aufnahmen, Gegenstände, Gedichte, Zitate, oder andere können zur Gestaltung des Einstieges benutzt werden.

Moderierte Erzählphase

Die Teilnehmenden erzählen orientiert an Leitfragen aus einer biografischen Perspektive über das Thema und hören anderen bei ihren Erzählungen zu. Die ModeratorIn leitet das Gespräch und stellt Anschlussfragen, um das Gruppengespräch zu animieren. Je nach Zeit folgen mehrere Erzählphasen aufeinander. Zur Auflockerung kann zwischen Erzählphasen ein Input der ModeratorIn, zum Beispiel eine Zusammenfassung oder Informationen zum historischen Kontext, eingeschoben werden.

Schlussphase

In der Schlussphase gibt es die Möglichkeit, letzte Äusserungen zu machen. Die ModeratorIn zieht ein Fazit, in dem sie Erkenntnisse und Ausblicke für die Zukunft formuliert. So wird der Bogen zwischen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft verdeutlicht. Danach folgt die Bedankung und die Überleitung in den unmoderierten Teil.

Informeller Austausch

Im informellen Teil ist der Raum für die Anwesenden gegeben, sich in kleineren Gruppen zum Thema auszutauschen, gemeinsam zu essen, zu trinken, weiter zu erzählen und zuzuhören. Die ModeratorIn kann individuell auf Teilnehmende zugehen und sicherstellen, dass es ihnen gut geht, bevor sie den geschützten Raum des Erzählcafés verlassen.

Erzählcafé im Quartiertreff «Thema des Erzählcafés»

Wann: 28.09.2019 / 18:00 – 19:30 Uhr

Wo: In den Räumen des Zentrums XYZ



Eine Tasse Kaffee ist für viele ein fester Bestandteil des Alltags. Wie macht man den perfekten Kaffee? Wie trinkst du ihn am liebsten? Wie war der Wert des Kaffees früher und heute?

Die Teilnahme ist kostenfrei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.
Bei Fragen melden Sie sich gerne bei Fritz Meier, f_m@gmail.ch

Vor der Veranstaltung

1. Rahmenbedingungen schaffen

- Institution/Träger kontaktieren
- Ort
- Datum
- Zeit
- Zielpublikum
- Getränke, Essen
- Bei Bedarf Technik kontrollieren (Ton, Licht, Bild)

2. Inhalt vorbereiten

- Moderation festlegen
- Thema auswählen und vorbereiten
- Leitfragen formulieren
- Ablaufplan verfassen
- Gast einladen (optional)
- Objekte vorbereiten (optional)

3. Teilnehmende einladen

- Flyer gestalten
- Flyer streuen
- Erzählcafé in die Agenda des Netzwerk Erzählcafé eintragen

Während der Veranstaltung

4. Gastgeber oder Gastgeberin sein

- Raum vorbereiten: Dekoration, Stühle einrichten
- Essen und Trinken vorbereiten
- Dokumentieren (wenn erwünscht) Notizen, Fotos, Protokoll

Nach der Veranstaltung

5. Nachbereiten

- Persönliche Reflexion Ihrer Leistung
- Positive und negative Punkte festhalten
- Nachbericht verfassen (wenn erwünscht)
- Weitermachen?

Auf diesem Arbeitsblatt finden Sie Fragen, die Ihnen helfen, Ihre Veranstaltung Revue passieren zu lassen. Nehmen Sie sich zeitnah nach dem Erzählcafé etwas Zeit, die Fragen durchzugehen. Dadurch wird Ihnen Ihre Leistung in der Organisation und in der Moderation bewusster.

Ablauf der Veranstaltung

Als Basis Ihrer Reflexion rekonstruieren Sie den Ablauf Ihrer Veranstaltung möglichst objektiv.

- ▲ Wie viele Menschen sind gekommen? Was für Menschen sind gekommen?
- ▲ Wie haben sich die Teilnehmenden beteiligt? Welche Themen wurden angesprochen?
- ▲ Wie war die Stimmung im Raum? Bei welchen Fragen wurde besonders viel erzählt?
- ▲ Was hat viel Zeit gebraucht, was wenig?

Gefühle

Nach der sachlichen Ebene gehen Sie auf subjektive Gefühle ein.

- ▲ Welche Momente haben mich besonders gerührt? Was war für mich ein Highlight?
- ▲ Wo habe ich Sorge/Freude/Angst/Überraschung empfunden? Was war für mich schwierig, was einfach?

Interpretation

Jetzt geht es darum, die Gefühle weiter zu interpretieren.

- ▲ Warum habe ich in den oben genannten Situationen Sorge/Freude/Angst/Überraschung empfunden?
- ▲ Wie kann ich als Organisatorin/Moderatorin in solchen Momenten reagieren?
- ▲ Wie habe ich als Organisatorin/Moderatorin die Situation beeinflusst?

Schlussfolgerungen

Fassen Sie Ihre Überlegungen für die Zukunft zusammen.

- ▲ Auf welche Themen/Aspekte/Perspektiven hat mich das Erzählcafé aufmerksam gemacht?
- ▲ Welche Erfahrungen könnten mir in zukünftigen Erzählcafés nützlich sein?
- ▲ Wie könnte mich das Netzwerk Erzählcafé und der Austausch mit anderen bei der Planung von weiteren Erzählcafés unterstützen?
- ▲ Was nehme ich persönlich für meinen Alltag mit?