

Ein offenes Ohr für alle

In Erzählcafés tauschen sich Menschen zu verschiedenen Lebensthemen aus und teilen die Erinnerungen ihrer eigenen Lebensgeschichte. Zahlreiche Ortsvertretungen von Pro Senectute Kanton Zürich bieten Erzählcafés an. Eine davon ist die Ortsvertretung Adliswil. Was sich nach den langen Monaten der Pandemie eindeutig zeigt: Erzählcafés entsprechen einem grossen Bedürfnis und sind willkommener denn je.

Text: **Caroline Schneider**

Durch die Geschichten der anderen rücken auch die eigenen Geschichten ins Bewusstsein.



Früher sassen die Menschen ums Feuer und erzählten einander Geschichten. In einer Zeit, in der die Kommunikation immer schneller und auch auf vielen digitalen Kanälen stattfindet, hat das «analoge» Erzählen wieder vermehrt eine wichtige gesellschaftliche Funktion erhalten. Denn das Erzählen und Zuhören ohne zu kommentieren oder zu werten ist selten geworden. Es benötigt vor allem Zeit und offene Ohren. Das macht ein Erzählcafé so kostbar.

Aus seinem Leben erzählen

Zu Beginn eines Erzählcafés führt die Moderatorin oder der Moderator ins Thema ein. Das können ein paar einleitende Gedanken, ein Gedicht, ein Gegenstand, das Abspielen von Musik oder das Versprühen eines Duftes sein. Dadurch werden die Sinne der Teilnehmenden aktiviert und so der

Zugang zu den eigenen Erinnerungen gebahnt und wachgerufen. Dann stellt die Moderatorin eine offene Frage und lässt die Teilnehmenden sich erinnern.

In den Köpfen beginnt es zu rattern. Vorübergehend in den Hintergrund gerückte Erlebnisse mitsamt den dazu gehörenden Emotionen tauchen auf. Die Geschichten der Teilnehmenden entlocken ein Lächeln, ein Schmunzeln, ein bekräftigendes Nicken oder ein Erstaunen.

«Durch die Geschichten der anderen rücken auch die eigenen Geschichten ins Bewusstsein», sagt Rhea Braunwalder vom Netzwerk Erzählcafé. Manche Geschichten gehen nahe und berühren. Es eröffnen sich Einblicke in unterschiedliche Lebenswelten, Lebensstile oder Gewohnheiten. Es fühle sich an, wie wenn man die Wohnung einer fremden Person betritt, sagt Braunwalder.

«Viele der Teilnehmerinnen und Teilnehmer berichten, dass sie am Erzählcafé Gemeinsamkeiten entdeckt und neue Perspektiven gewonnen haben.» Sie erleben Momente des Glücks, der Überraschung und der Inspiration. So ermöglichen Erzählcafés den Austausch über Kultur- und Generationen hinweg und stärken den gesellschaftlichen Zusammenhalt.

Alle dürfen mitmachen

Das Erzählcafé ist bewusst niederschwellig gehalten. Es ist offen für alle. Die Teilnahme ist in den meisten Fällen kostenlos, eine Anmeldung nicht nötig. Im Unterschied zum Stammtisch gibt es im Erzählcafé ein paar klare Regeln. Die moderierende Person begleitet das Erzählcafé mit einer offenen und wertschätzenden Haltung. Dabei gilt: Erzählen ist freiwillig, Zuhören ist Pflicht. Wer erzählt, erhält die volle Aufmerksamkeit der anderen.

«Im ersten Teil eines Erzählcafés geht es darum, mit Respekt und Wertschätzung zuzuhören», sagt Braunwalder. Rückfragen sind zwar erlaubt, aber Bewertungen haben in der ersten Phase des Erzählens keinen Platz. Es wird nicht diskutiert. Das Erzählte wird vertraulich behandelt und bleibt in der Gruppe.

Erzählcafés folgen einem Erzählstrang. Dabei bildet die Vergangenheit den Ausgangspunkt, um ins Thema einzusteigen. Gemeinsam nähert man sich dann der Gegenwart und wirft am Ende einen Blick in die Zukunft. Diese Regeln fördern eine Kultur des Erzählens und Zuhörens. Nach der ersten Phase folgt der unmoderierte Teil bei Kaffee und Kuchen. Die Teilnehmenden tauschen sich über ihre Erkenntnisse aus, dürfen Fragen stellen oder Dinge klären. Dieser ungezwungene Austausch lässt die Empfindungen nachklingen.

Neues Erzählcafé in Adliswil eröffnet

Regula Bosshard ist Leiterin der Ortsvertretung Adliswil. Sie interessierte sich sehr für dieses Format des moderierten Erzählens. «Mir ist das respektvolle und wertschätzende Miteinander in der Gesellschaft wichtig.» Die 63-Jährige wollte ein neues Angebot und eine sinnvolle Ergänzung zu den bereits bestehenden ins Leben rufen. Sie besuchte bei Pro Senectute Kanton Zürich einen Basiskurs und hat vor Kurzem in ihrer Gemeinde ein Erzählcafé aufgebaut.

Vom Kurs war Bosshard begeistert: «Die Kursleitende hat die Teilnehmenden sorgfältig in die Methodik des Erzählcafés eingeführt und uns die notwendigen Werkzeuge zum Moderieren mitgegeben. Wir wurden in der Fähigkeit geschult, schwierige Gesprächssituationen und Konflikte anzusprechen und aufzulösen.» >>



Ihr Vermächtnis an ältere Menschen – und die Zukunft

Ältere Menschen liegen Ihnen am Herzen und Sie möchten etwas hinterlassen, das weiter wirkt? Mit Ihrem Vermächtnis leisten Sie einen wertvollen Beitrag, damit wir Seniorinnen und Senioren im Kanton Zürich Tag für Tag unterstützen dürfen.

Wünschen Sie eine Übersicht über die Möglichkeiten einer Hinterlassenschaft? Gerne berate ich Sie persönlich.
Thomas Recher
Teamleiter Fundraising
Tel: 058 451 51 39
thomas.recher@pszh.ch



Ja, senden Sie mir die kostenlose Broschüre «Wissenswertes zum Testament».

Name/Vorname _____

Strasse/Nr. _____

PLZ/Ort _____

Telefon _____

E-Mail _____

Coupon an:
Pro Senectute Kanton Zürich
Thomas Recher
Forchstrasse 145, 8032 Zürich
oder Bestellung per E-Mail an:
thomas.recher@pszh.ch



Weiter zeigen die Auszubildenden, wie sich eher zurückhaltende Teilnehmende zum Erzählen ermutigen lassen oder wie auf nonverbale Signale reagiert werden kann. «Nach dem Kurs fühlte ich mich befähigt, ein Erzählcafé zu moderieren.»

Seither hat Regula Bosshard bereits drei Erzählcafés moderiert. Sie wählte die Themen «Meine Schulzeit», «Lieblingsbeschäftigungen» und «Glücksmomente». Es sind alles alltagsnahe Themen, zu denen jeder und jede einen Zugang und etwas zu erzählen hat. Vreni Wälti, 74-jährig, hat das Erzählcafé in Adliswil besucht. «Das Gesellschaftliche und der Austausch sind während der Corona-Pandemie viel zu kurz gekommen», sagt sie. Deshalb schätze sie es sehr, an einem Erzählcafé neue Kontakte zu knüpfen. Nach den langen Monaten der Pandemie war das Erzählcafé das perfekte Format, soziale Beziehungen wiederzubeleben.

Die 81-jährige Marlis Käser hat bisher an allen Erzählcafés von Regula Bosshard teilgenommen. Es sei erfrischend und bereichernd zugleich. «Es ist wohltuend und verbindend, wenn man sieht, dass andere Ähnliches erlebt haben. Es ist aber auch spannend zu erfahren, wenn andere etwas ganz Unterschiedliches erfahren haben. Für Marlis Käser spendet ein Erzählcafé viel Wärme im Alltag. Regula Bosshard bereite die Erzählcafés immer sehr sorgfältig vor, moderiere einfühlsam und schaffe mit ihrer herzlichen Art eine vertrauensvolle Atmosphäre, sagt sie. «Man fühlt sich bei ihr gut aufgehoben.»

Für einige ist das Erzählcafé zu einem fixen Termin geworden. «Mir macht es Freude, wenn die Teilnehmenden zufrieden nach Hause gehen», sagt Bosshard. Viele seien alleinstehend und froh um diesen wertvollen Austausch. «Erzählcafés wirken der Einsamkeit entgegen», schildert sie ihre Beobachtungen.

Von der positiven Wirkung der Erzählcafés

Erzählen ist gut für das psychische Wohlbefinden. «Sich selbst in einer erzählenden Rolle zu erleben und zu erfahren, dass andere durch die eigene Erzählung bewegt werden, stärkt das Selbstwirksamkeitserleben», sagt Braunwalder. Die kleinen Geschichten des eigenen Alltags werden von anderen wertgeschätzt und erhalten dadurch einen neuen Stellenwert.

Beim Erinnern an Vergangenes lernen Teilnehmende sich selbst, ihre Ressourcen und Fähigkeiten besser kennen. Vergangene Erfahrungen werden integriert und der rote Faden des Lebens wird sichtbar. Die Teilnehmenden reflektieren ihr bisheriges Leben und fragen sich, was sie in der Zukunft möchten.

Erzählcafés können auch Veränderungen herbeiführen. Das hat Rhea Braunwalder selbst erfahren. «Kürzlich nahm ich an einem Erzählcafé zum Thema Frühstück teil. Ich habe jahrelang immer dasselbe Frühstück gegessen. Nach diesem Erzählcafé fiel mir auf einmal auf, dass ich meine Routine mehr oder weniger unbewusst durchbrochen habe. Ich verzichte auf einmal auf mein ursprüngliches Frühstück und habe stattdessen Neues ausprobiert.» Dieses kleine Beispiel zeigt, dass Erzählcafés die Kraft haben, Veränderungen herbeizuführen – oftmals ganz unbewusst.

Das Netzwerk Erzählcafé weiss von den vielen positiven Rückmeldungen der Teilnehmenden und ihren Auswirkungen auf das Wohlbefinden. Deshalb hat es Forschungs Kooperationen initiiert, um zu evaluieren, was die Teilnahme an Erzählcafés bei den Menschen auslöst. In einer Evaluationsstudie von Interface, im Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz, werden die Effekte der Teilnahme auf die psychische Gesundheit bei älteren Menschen angeschaut. Untersucht wird die Hypothese, dass Erzählcafés der Vereinsamung entgegenwirken, weil man sich als Teil einer Gemeinschaft fühlt. Die Ergebnisse werden im Laufe dieses Jahres erwartet. ■

Netzwerk Erzählcafé Schweiz

Info

Das Netzwerk Erzählcafé Schweiz wurde 2015 vom Migros-Kulturprozent und der Fachhochschule Nordwestschweiz (Institut für Integration und Partizipation) initiiert. In der Deutschschweiz hat sich das Erzählcafé als etablierte Methode weit verbreitet. In der Romandie und der italienischen Schweiz nimmt die Bewegung Fahrt auf.

Von den Ursprüngen

Die Methode Erzählcafé wird seit 1987 als Form der Biografiearbeit in der Sozialarbeit eingesetzt. Die Idee, Erzählcafés zu gründen, wurde vor allem in Berlin nach dem Mauerfall 1989 lebendig. Zahlreiche Erzählcafés wurden ins Leben gerufen, bei denen sich Ost- und Westberliner als neue Nachbarn kennenlernen konnten.

Weitere Informationen und Veranstaltungskalender: netzwerk-erzaehlcafe.ch

