Moderationskoffer

Beispielthema: «Lebensereignisse»

Das Netzwerk Erzählcafé Schweiz fördert die Entstehung und Etablierung sorgsam moderierter Erzählcafés, in denen die biografischen Geschichten aller Teilnehmenden Gehör finden. Es ermöglicht damit den Dialog und fördert das Zusammenleben.

Das Netzwerk Erzählcafé Schweiz ist ein gemeinsames Projekt von:

MIGROS Kulturprozent

Teil des gesellschaftlichen Engagements der Migros-Gruppe:
migros-engagement.ch

Fachhochschule Nordwestschweiz
Hochschule für Soziale Arbeit

Gefördert von:

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Impressum

Herausgeber
Netzwerk Erzählcafé Schweiz
Migros-Genossenschafts-Bund
Direktion Kultur und Soziales
Postfach 1766
8031 Zürich

www.netzwerk-erzaehlcafe.ch
info@netzwerk-erzaehlcafe.ch

Redaktion
Rhea Braunwalder, Jessica Schnelle

Autorenschaft
Rhea Braunwalder, Johanna Kohn,
Susi Sennhauser, Claudia Sollberger

Inhalt

Über den Moderationskoffer 4
Vorbereitung 5
Durchführung 6
Reflexion und Austausch 8
Anhang 1: Diversität und Gender 9
Anhang 2: Emotionen und mögliche Reaktionen 10
Anhang 3: Weitere emotionale Situationen (für Fortgeschrittene) 11

Über den Moderationskoffer

Neueinsteiger*innen empfehlen wir, den Moderationskoffer und den Leitfaden zu lesen. Darin werden die Planung, Vorbereitung, Durchführung und Reflexion eines Erzählcafés beschrieben.

Wie bei einem gewöhnlichen Moderationskoffer, der Post-its, Stifte, Magnete, Kärtchen usw. enthält, ist es auch hier allen Moderator*innen selbst überlassen, was sie aus dem Moderationskoffer benutzen – und was sie einfach so dabeihaben, für den Fall der Fälle.

Auf unserer Webseite finden Sie ebenfalls Video, in dem Johanna Kohn vom Projektteam des Netzwerks Erzählcafé Schweiz zeigt, wie ein Erzählcafé zum Thema «Lebensereignisse» eingeführt werden kann. Lassen Sie sich inspirieren!

Vorbereitung

Das Thema «Lebensereignisse» für sich selbst erschliessen

Erzählen ist eine Form des Verarbeitens von Erlebnissen und Erfahrungen, ein Sich-Erinnern an Momente, die vielleicht erst durch das Zuhören wieder präsent werden. Die Geschichten anderer Menschen können Vergessenes ins Bewusstsein rufen. Somit sind Emotionen ein natürlicher Teil jedes Erzählcafés. Das Thema «Lebensereignisse» ist breit gefasst, um möglichst alle Menschen einzuladen, über unterschiedliche Momente in ihrer Biografie zu erzählen. Das Erzählen über diese Momente kann je nach Person unterschiedlich starke Gefühle auslösen.

Setzen Sie sich zur Vorbereitung mit den eigenen Lebensereignissen auseinander. Welche Geschichten würde ich als Erstes erzählen? Wären das eher erfreuliche oder eher schwierige Ereignisse? Was lösen diese Themen in mir aus? Um weitere Einblicke in das Thema zu erhalten, können Sie vorgängig eine Person in Ihrem Bekanntenkreis fragen. Jede Gruppe ist anders: Es kann sein, dass Sie von rührenden und fröhlichen, aber auch traurigen und schwierigen Geschichten überrascht werden. Im Anhang 1 finden Sie einen Hinweis auf einige typische Lebensereignisse.

Praktische Hinweise

Wir vom Netzwerk Erzählcafé Schweiz haben die Erfahrung gemacht, dass beim Erzählen von Lebensereignissen durchaus eine gewisse Schwere entstehen kann. Das ist nicht weiter bedenklich. Achten Sie als Moderator*in auf die Gruppendynamik und halten Sie aufmunternde Fragen bereit, um Ihre Gruppe allenfalls zurück zu positiven, bestärkenden Gesprächen führen können.

Ein Vorschlag der erfahrenen Moderatorin Claudia Sollberger:
«Das Leben stellt viele Herausforderungen an uns. Oft sind es schwierige Situationen oder Aufgaben, die wir zu meistern haben. Wir haben bereits einige Lebensereignisse dazu gehört. Trotzdem sind es nicht selten diese schwierigen Situationen, die uns stark machen. Aber es gibt auch Ereignisse, die uns glücklich oder stolz gemacht haben. Mag jemand eine Geschichten von einem solchen Lebensereignis erzählen?»

Zudem können Sie in Ihrer Einleitung bereits darauf aufmerksam machen, dass das Erzählen und Zuhören niemanden kalt lässt, und dass Emotionen im Erzählcafé natürlich und erlaubt sind. Als Vorbereitung könnten Sie sich auch überlegen: Was würde ich mir wünschen, wenn ich im Erzählcafé unerwartet starke Gefühle empfinde? Was würde mir helfen? Jemanden, der Taschentücher bereithält, oder vielleicht eher einen aufmunternden Satz, ein lustiges Bild oder eine Geste?

Der zweite Teil des Erzählcafés (informeller Teil) ist übrigens auch ein guter Moment für die Nachsorge. Sie können auf Teilnehmende zugehen, bei denen Sie emotionale Reaktionen beobachtet haben und fragen, ob alles in Ordnung sei. Hilfreich kann auch die Anwesenheit einer Begleitperson oder Co-Moderation sein, die Sie bei emotionalen Reaktionen der Teilnehmenden unterstützt.

Im Anhang 2 und Anhang 3 finden Sie vertiefende Lektüre zum Umgang mit Emotionen im Erzählcafé.

Durchführung

Begrüssung

Die/der Gastgeber*in begrüsst zum Erzählcafé und sagt einige Worte zum Raum oder zur Lokalität.

Gesprächsregeln beim Erzählcafé

Die Moderation gibt einen groben Überblick über die Methode und erklärt die Gesprächsregeln im Erzählcafé ausführlich.

- Geteilt werden persönliche Erfahrungen und Geschichten aus dem Alltag.
- Es gibt weder richtig noch falsch.
- Das Gesagte steht nicht zur Diskussion.
- Es wird nicht gewertet.
- Den Erzählenden wird mit Respekt begegnet.
- Erzählen ist freiwillig, Zuhören ist Pflicht.
- Alles, was erzählt wird, wird vertraulich behandelt.
- Die Moderation schaut, dass alle, die wollen, zu Wort kommen, und dass der rote Faden beibehalten wird.
- Im zweiten, informellen Teil – begleitet von Kaffee/Tee – können untereinander einzelne Themen vertieft oder offene Fragen geklärt werden.

Siehe auch Merkblatt «Gesprächsregeln im Erzählcafé» auf unserer Website.

Ankommen

Es eignet sich eine Einstiegsrunde durchzuführen, um die Stimmen der anderen Personen kennenzulernen. Eine kurze persönliche Einstiegsfrage zum Aufwärmen und der Vorname genügen (Lieblingsfarbe, Tier, wichtiger Gegenstand usw.). Für die digitale Durchführung ist es wichtig, dass alle Teilnehmenden mit Bild teilnehmen und sich mit Vornamen benennen.

Einleitung

Hier sind einige Gedanken, die helfen, einen thematischen Einstieg zu formulieren, der die Teilnehmenden auf das Thema einstimmt und sie zum freien Erzählen anregt. Der Text kann so verwendet oder umformuliert werden, oder es kann ein eigener Einstieg gewählt werden.

Das Thema der Erzählcafés, die vom 11. bis 13. Juni 2021 in der ganzen Schweiz stattfinden, heisst «Lebensereignisse». Das Leben verläuft selten geradlinig. Wir wollen uns auf Momente konzentrieren, die in unserem Leben besonders in Erinnerung bleiben und über die wir heute offen Geschichten erzählen können:

- Weil sie schön waren und uns berühren.
- Weil sie fröhlich, aber vielleicht auch traurig waren.
- Weil wir stolz sind, daraus etwas Wichtiges gelernt zu haben.
- Weil wir einen Wendepunkt erreicht haben.

Lebensereignisse stehen immer auch in Bezug zu unserer Lebenszeit. Manche Situationen erscheinen uns im Moment wichtig, wenn wir nach einiger Zeit aber darauf zurückblicken, sind diese Erfahrungen nicht mehr so entscheidend – oder wir haben sie sogar vergessen.

Dann gibt es Situationen – wie eine Begegnung mit einer Person oder der Kauf eines Gegenstands –, bei denen man sich nichts denkt. Solche Erfahrungen können sich im Nachhinein als entscheidend herausstellen und in uns mehrere Jahre nachklingen.

Fragenkatalog

Um den Gesprächsbogen in einem Erzählcafé zu spannen, arbeiten wir mit einem «Fragenkatalog». Entlang bestimmter Dimensionen beleuchten wir unterschiedliche Blickwinkel auf das Thema.

Sie finden untenstehend einen Vorschlag, mit welchen Fragen das Thema moderiert werden kann. Sie dienen als Orientierungspunkte. Lassen Sie sich während der Moderation vom Gesprächsfluss leiten und benutzen Sie die untenstehenden Fragen als Inspiration – so, wie es zu den Erzählungen der Teilnehmenden passt. Seien Sie flexibel und gehen Sie auf das ein, was in der Gruppe erzählt wird.

Einstiegs-frage	Über welches Ereignis in eurem Leben möchtet ihr heute erzählen?
Vergangenheit	An welche Ereignisse aus der Kindheit, Jugend oder dem Erwachsenenalter kannst du dich gut erinnern (z.B. mit der Familie, Freund*innen, Kolleg*innen oder Ereignisse verbunden mit bestimmten Orten oder Tätigkeiten)? Welche Situationen haben dein Leben berührt oder nachhaltig verändert?
Gesellschaft, Geschichte	Bei welchem Ereignis, welches du erlebt hast, denkst du, dass andere in der Gesellschaft es ebenfalls wichtig empfinden? Wie hast du das Ereignis erlebt?
Gefühle	Empfinden ist subjektiv. Unsere Gefühle in Bezug auf ein Ereignis wandeln sich im Laufe der Zeit. Wie hast du dich vor, während und nach einer ereignisvollen Situation gefühlt und wie empfindest du es jetzt mit mehr Abstand? Gab es umgekehrt auch Ereignisse, die du im Moment sehr stark empfunden hast, aber jetzt gar nicht mehr als so wichtig empfindest?
Sinne	Oft regen Sinne Erinnerungen an. Fragen Sie die Teilnehmenden nach Düften, Geräuschen, Geschmäckern oder nach Gefühlen und Bildern, die in Erinnerung bleiben.
Gegenwart	Was hast du vielleicht erst kürzlich erlebt, was dir geblieben ist, was du genossen hast, was mit Emotionen verbunden war? Welche deiner momentanen Erlebnisse werden auch noch in 5, 10 oder 20 Jahren nachklingen?
Beziehungen	Mit wem hast du ein nachhaltiges/bedeutsames Ereignis erlebt? Wie ist die Beziehung zu dieser Person heute?
Objekte	Manchmal sind Ereignisse mit Gegenständen verbunden. Gibt es einen Gegenstand, den du mit einem bedeutenden Lebensereignis

	verbindest? Was hast du in Zusammenhang mit diesem Gegenstand erlebt?
Zukunft, Gewohnheit, Tipps/Praxis	Sind die Momente, die heute von dir und anderen als bedeutend bezeichnet wurden, diejenigen, die du (vor dem Erzählcafé) erwartet hast? Auf welche Momente willst du in Zukunft gezielter achten? Was denkst du, wird in naher Zukunft ein wichtiger Moment für dich sein? Wie kannst du eine Erfahrung im Hier und Jetzt zu einem nachklingenden Moment für die Zukunft machen?

Übergang zum informellen Austausch

Im informellen Teil können bei Kaffee/Tee Gedanken vertieft und Fragen gestellt werden. Als Übergang eignet sich eine kurze Zusammenfassung der Erzählungen. Auch ein Dank und eine Wertschätzung der Geschichten sind wichtig.

Der informelle Teil ist die Gelegenheit, ohne Moderation mit anderen ins Gespräch zu kommen. Die moderierende Person kann auf einzelne Teilnehmende zugehen, die starke Emotionen gezeigt haben, und Nachsorge üben. Dabei kann das Gruppensetting beibehalten werden, man kann sich frei bewegen oder es können kleinere Gruppen gebildet werden.

Falls das Erzählcafé digital stattfindet, ist dieser zweite Teil ebenfalls wichtig (ohne Kaffee/Tee). Eventuell können auch Break-out-Sessions gestartet werden.

Zum Ende des Erzählcafés schliesst die Moderation und bedankt sich bei allen Anwesenden (hier sind auch Hinweise auf weitere Erzählcafés möglich).

Beispiel

Herzlichen Dank für eure vielseitigen Geschichten. Es hat sich gezeigt, welche Ereignisse (Zusammenfassung einiger Beispiele) für euch heute bedeutend sind, die in Erinnerung bleiben. Durch das Zuhören der Geschichten der anderen Teilnehmenden habt ihr euch vielleicht an ein ähnliches Ereignis zurückerinnern können. Heute waren es diese individuellen Geschichten, die in euch nachgeklungen sind. Ich danke herzlich für eure Offenheit und euer Vertrauen. Alles Gesagte bleibt im Raum und wird nicht nach aussen getragen.

Reflexion und Austausch

Nehmen Sie sich Zeit, über den Verlauf Ihres Erzählcafés zu reflektieren.

Anhang 1: Diversität und Gender

Die untenstehende Illustration kann zum Beispiel helfen, den Teilnehmenden die Vielfalt von Lebensereignissen im Lebensverlauf aufzuzeigen und sie anregen, zu vielen verschiedenen Lebensereignissen zu erzählen. Lebensläufe sind selten geradlinig, sie sind divers und sehr individuell. Es gibt kein «richtig oder falsch».

Bedenken Sie, in Ihrem Erzählcafé Platz zu lassen und aufmerksam zu sein für verschiedene Lebensentwürfe, kulturelle Hintergründe und Ansichten. Unterschiedliche Sichtweisen und Lebenswege bereichern unsere Gesellschaft. Diese Illustration, welche Lebensereignisse von der Kindheit bis zur Pension zeigt, ist beispielsweise eher einseitig, denn sie entspricht einer westlichen Kultur mit einer heterosexuellen Orientierung.

Anhang 2: Emotionen und mögliche Reaktionen

Freude

- Freude teilen, sich als Gruppe mitfreuen.
- Raum und Zeit geben für die Freude, für die Fröhlichkeit.

Tränen

- Raum und Zeit geben, in Haltung ausdrücken – genügend lange warten und Schweigen/Stille aushalten.
- Taschentuch bereithalten.
- «Brauchst du etwas von mir, von der Gruppe?»
- «Möchtest du mit der Begleitperson den Raum verlassen?»
- «Ist es für dich gut, jetzt weiterzumachen?»

Wut

- «Offenbar macht dich das jetzt wütend. Was wünschst du dir, was du machen willst?»
- «Kannst du deine Wut in Worte fassen?»
- «Du hast deine Wut zum Ausdruck gebracht, das ist ganz wichtig.»
- «Ich schlage vor, wir lassen das so stehen …»

Scham

- Erkennen und würdevoller Umgang damit.

Antipathie

- «Es gibt unterschiedliche Ansichten, wir sind Anderswisser, nicht Besserwisser.»
- «Jeder Mensch, der eine Erfahrung gemacht hat, erlebt das auf seine individuelle Art. Es geht nicht darum, dass man etwas besser kann oder weiss, sondern die Situation einfach anders erlebt oder erfahren hat.»

Anhang 3: Weitere emotionale Situationen (für Fortgeschrittene)

Ich merke als Moderator*in, dass mir etwas entgleitet. Mögliche Reaktionen als Moderator*in:

Ehrlich sein und sich entschuldigen

- «Jetzt bin ich gerade überfordert, überrumpelt.»
- «Ich kann gerade keine gute Antwort geben.»
- «Vielleicht ist es sinnvoll, zu einer Fachperson zu gehen.»
- «Ein Missverständnis: Offenbar habe ich deine Aussage falsch verstanden, ich wollte das nicht so sagen. Das tut mir leid.»

Ich merke als Moderator*in, dass die erzählende Person ein für sie tiefergreifendes Ereignis mitgeteilt hat und emotional reagiert. Mögliche Reaktionen als Moderator*in:

Wertschätzung geben

- «Ich habe gehört, was dir da passiert ist. Welche Ressourcen haben dir denn geholfen, dass es danach weitergehen konnte?»
- «Ich sehe, dass da offenbar eine ganz schwierige Situation da war, und was du/ihr daraus gemacht hast/habt.»
- «Es ist nicht selbstverständlich, dass du das hier erzählst, in dieser Runde, das braucht Mut, Stärke.»
- Raum geben, wenn Tränen da sind, dabei die anderen im Blick behalten.
- Zur Seite stehen als Fürsprecher*in: «Es ist gut, dass hier der Raum ist, wo diese Geschichte erzählt werden konnte – das braucht seine Zeit – danke für das Vertrauen.»
- «Du must ein ganz starker Mensch sein, dass du das geschafft hast.»

Ich merke als Moderator*in, dass eine teilnehmende Person mehr erzählt, als sie möchte. Mögliche Reaktionen als Moderator*in:

Erzählende Person schützen

- Wertschätzend die erzählende Person unterbrechen.
  «Willst du das wirklich so hier erzählen? Bist du dir sicher?»
- «Ich danke dir für deine Geschichte. Vielleicht ist es sinnvoll, so viel Erlebtes noch einmal mit jemandem aus deiner vertrauten Umgebung oder mit mir im Anschluss weiter zu besprechen.»

Ich merke, dass ich mich als Moderator*in voll und ganz dem Erzählten hingebe. Mögliche Reaktionen als Moderator*in:

Empathie und Abstand nehmen

- Empathie als Moderator*in ist sehr wichtig. Echt sein und auch sagen, wenn einen etwas sehr berührt hat. Die Aufgabe ist, die Person zu unterstützen, aus der traurigen Geschichte wieder herauszufinden.
- Nachspüren und durchatmen: Was macht diese Geschichte mit mir?