



**Für die Moderatorinnen und Moderatoren**  
**Erzählcafé-Leitfaden für die nationalen Erzählcafé-Tage**  
**17.-19. November 2023**  
**Thema: Zuhören. Écouter. Ascoltare.**

### **Begrüßung**

*Die/der Gastgeber\*in begrüßt zum Erzählcafé, erwähnt den Rahmen der nationalen Erzählcafé-Tage und sagt einige Worte zum Raum/Lokalität.*

### **Gesprächsregeln Erzählcafé<sup>1</sup>**

*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 wir den roten Faden beibehalten
- Im zweiten informellen Teil begleitet von Kaffee/Tee können untereinander einzelne Themen vertieft oder offene Fragen geklärt werden

### **Ankommen**

*Es eignet sich eine Einstiegsrunde, wo alle ihre Stimme in der Gruppe hören lassen. Eine kurze persönliche Einstiegsfrage zum Aufwärmen und der Vorname genügt (Lieblingsfarbe, Tier, wichtiger Gegenstand usw.).*

*Für eine 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 werden, umformuliert werden, oder es kann ein eigener Einstieg gewählt werden.*

*Im Folgenden einige Vorschläge, Ideen und Inputs zur Einführung:*

- Das Wort hören, kann man sehr unterschiedlich einsetzen. Man kann zuhören, weghören, hinhören, anhören, verhören, mithören, überhören, gehörig sein oder sich umhören.
- Zuhören: Dem Gesang der Vögel, dem Knistern des Feuers oder dem Ticken der Uhr. Einem bestimmten Geräusch lauschen, das erfreut oder traurig macht. Mit

---

<sup>1</sup> Siehe auch Merkblatt „[Gesprächsregeln für sorgsam moderierte Erzählcafés](#)“ auf unserer Webseite

Aufmerksamkeit und Respekt zuhören, ohne zu urteilen oder zu interpretieren. Mit Einfühlungsvermögen hinhören, um Emotionen zu erkennen und eine erlebte Realität zu verstehen. Haben wir in der Hektik des Lebens vergessen, zuzuhören, uns wirklich für das zu interessieren, was andere erzählen? Was bringt mich dazu, meine Ohren zu spitzen und zuzuhören? Wann bin ich in der Lage zuzuhören? Was bedeutet es für mich, wenn mir zugehört wird? Erkunden wir gemeinsam die Kraft des Zuhörens!

- Zitat von Michel Ende, aus «Momo»: «Momo konnte „so zuhören, dass ratlose, unentschlossene Leute auf einmal ganz genau wussten, was sie wollten, dass Unglückliche und Bedrückte zuversichtlich und froh wurden. Wenn jemand meinte, sein Leben sei ganz verfehlt und bedeutungslos und er selbst nur irgendeiner unter Millionen, einer, auf den es überhaupt nicht ankommt [...] – und er ging hin und erzählte das alles der kleinen Momo, dann wurde ihm, noch während er redete, auf geheimnisvolle Weise klar, dass er sich gründlich irrte, dass es ihn, genauso wie er war, unter allen Menschen nur ein einziges Mal gab und dass er deshalb auf seine besondere Weise für die Welt wichtig war. – So konnte Momo zuhören!»

## Fragenkatalog

*Lassen Sie sich vom Gesprächsfluss leiten und gehen Sie von Frage zu Frage, wie es zu den Erzählungen der Teilnehmenden passt. Seien Sie flexibel und gehen Sie auf das ein, was in der Gruppe erzählt wird.*

Einstiegsfrage	Gibt es ein Geräusch, das Du besonders gerne hörst und das dich an einen Ort, eine Person, ein Ereignis usw. erinnert?
<b>Vergangenheit:</b>	<p>Warst Du in jüngeren Jahren ein Kind, das eher zuhörte oder redete? Kannst Du Dich an eine bestimmte Situation erinnern?</p> <p>Wie gut konntest du in der Schule im Unterricht zuhören, oder hinhören?</p> <p>Hast Du vor dem Einschlafen gerne Geschichten gehört? Erinnerst Du Dich noch an die Geschichten? Haben sie Dich beruhigt? Oder haben sie Dir im Gegenteil Angst gemacht?</p>
Werte, Qualität	Hast Du schon einmal aktiv zugehört? Zum Beispiel, wenn dir jemand eine persönliche Geschichte erzählt: Du konzentrierst dich auf die Person, die dir etwas erzählt - statt auf dich -, um sie besser zu verstehen, um die Beziehungen zu vertiefen und ein Vertrauensverhältnis aufzubauen. Unter welchen Umständen war das? Wie hast Du diesen Moment erlebt?
Gefühle:	<p>Gab es einen Moment in Deinem Leben, in dem Du das Gefühl hattest, nicht gehört oder angehört worden zu sein? Wie hat sich das angefühlt? Ist dieses Gefühl im Nachhinein immer noch so stark?</p> <p>Hast Du umgekehrt ein Ereignis erlebt, bei dem Du das Gefühl hattest, dass Dir zugehört wurde? Welche Gefühle hast Du dabei empfunden?</p>
Tipps, Praxis	In der Familie oder mit Freunden kommt es oft vor, dass alle gleichzeitig reden, sich gegenseitig unterbrechen, ohne einander

Beziehungen	wirklich zuzuhören... Hast Du das schon einmal erlebt? Hast Du versucht oder Dir gewünscht, dies zu ändern, um mehr die Fähigkeit zu entwickeln, einander zuzuhören?
Werte, Qualität	Wann hast Du Dir das letzte Mal selbst zugehört? Zum Beispiel um einen Traum von einer Reise zu verwirklichen, den Job zu wechseln, umzuziehen?
<b>Gegenwart:</b> Erzählen, Lebensgeschichten	Gibt es Erzählungen oder Geschichten aus dem Leben, wo es dir schwerfällt zuzuhören? Geschichten, die mit Leid oder Gewalt zu tun haben, Geschichten einer bestimmten Person zum Beispiel? Hast Du selbst solche Erfahrungen gemacht?  Hast du mal etwas mitgehört oder überhört, was du nicht hättest hören sollen? (Geheimnisse, Lästern usw.)  Hast du schon einmal etwas gehört, was du nicht identifizieren konntest? Ein Geräusch, wo du im ersten Moment nicht wusstest, wo es herkam?
Sinne:	Welche Geräusche stören dich besonders?  Welches Geräusch beruhigt dich?
Werte, Qualität	Wenn du dein Gehör verlieren würdest, welches Geräusch würdest du am meisten vermissen?
Gesellschaft, politisches:	Wo wird in unserer Gesellschaft, in der Politik im Moment zugehört, oder zu wenig zugehört?  Hat sich Ihre Fähigkeit zuzuhören durch die Nutzung neuer Technologien und in jüngster Zeit durch den verstärkten Einsatz von Videokonferenzen verändert?
<b>Zukunft:</b>	Was wird für Dich die nächste Gelegenheit sein, zuzuhören, z. B. ein Vortrag oder ein Konzert?  Und was wird die nächste Gelegenheit für Dich sein, jemandem bewusst und aufmerksam zuzuhören und vielleicht das, was heute ausgetauscht wurde, in die Praxis umzusetzen?

## **Schlusswort**

Herzlichen Dank für eure vielseitigen Geschichten. Wir konnten uns bewusst machen, wie wichtig es ist, zuzuhören, angehört zu werden, zu lernen, wie man zuhört, zuhören zu können (*einige Beispiele nennen*). Durch das Zuhören der Geschichten, der anderen Teilnehmenden, habt ihr euch vielleicht an ähnliche Ereignisse zurückerinnern können. Heute waren es diese individuellen Geschichten, die in euch nachgeklungen sind. Ich danke herzlich für eure Offenheit und Vertrauen. Alles Gesagte bleibt im Raum und wird nicht nach aussen getragen.

«Es ist im Leben sehr selten, dass uns jemand zuhört und wirklich versteht, ohne gleich zu urteilen. Dies ist eine sehr eindringliche Erfahrung.» *Zitat von Carl Rogers, Ohio, 80er Jahre (Carl Rogers, 1902-1987, amerikanischer Psychotherapeut, Hauptvertreter der humanistischen Psychologie und Begründer der Gesprächspsychotherapie).*

## **Übergang zum informellen Austausch**

*Im informellen Teil können bei Kaffee/Tee Gedanken vertieft werden und Fragen gestellt werden. Als Übergang eignet sich eine kurze Zusammenfassung der Erzählungen. Auch eine Bedankung und Wertschätzung der Geschichten ist wichtig. Die Moderatorin lädt zu Kaffee/Tee ein. Es ist die Gelegenheit, ohne Moderation mit Anderen ins Gespräch zu kommen. Die Moderatorin kann auf einzelne Personen zugehen, die starke Emotionen gezeigt haben und Nachsorge üben. Dabei kann das Gruppensetting behalten, sich frei bewegt oder kleinere Gruppen gebildet werden.*

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

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