

Caritas

„ZAMM.Wachsen“ Leitfaden für Erzählcafés

Leitfaden für Erzählcafés

Soziales Miteinander, Wohlbefinden und Gesundheit stärken

Leben miteinander teilen, sich zuhören und wertschätzend auf das Gelebte schauen, schafft Verbindung und tut wohl. Erzählcafés bieten Zeit, aus dem üblichen Alltag aus-zusteigen und sich gemeinsam auf eine Reise in gelebte Leben zu begeben. Miteinander werden dabei Ressourcen für Gesundheit und soziales Miteinander entdeckt.

Inhalt und Ziel

Menschen, die im Stubai wohnen und arbeiten, geben Einblicke in Alltagskultur, Gesundheitsbilder, verschiedene Bräuche und Traditionen rund um die Themen „Gesund sein“ und „Gesund werden“, sowie „das soziale Miteinander“. Durch Gegenstände, Musik, Bilder und Gerüche können wir uns mit allen Sinnen in die unterschiedlichsten, erzählten Erinnerungen hineinversetzen. Wir können diese mit eigenen Erfahrungen und Kompetenzen verbinden und so uns selbst und den anderen auf eine tiefere und neue Art begegnen.

Mit Gesundheit oder Krankheit, mit Hilfe geben oder Hilfe bekommen verbindet jeder/jede von uns ganz persönliche Geschichten. Die duftende Hühnersuppe von Oma, die Wärmflasche und das Streicheln der Stirn, der Nachbar von früher, der so manchen Lebensschwank beim Vorbeibringen der Einkäufe erzählte, die Erinnerungen an die verzweifelt gesuchte Zahnspange, die dann im Honigglas auftauchte oder das Fehlen von ärztlicher Versorgung spiegeln die regionale wie globale, sowie die historische und aktuelle Situation der Gesundheitsversorgung wider.

Diese Erfahrungen zu teilen, verbindet Menschen untereinander. Leben zu teilen, etwas von sich zu erzählen, dabei auch das Leben neu zu ordnen und zu reflektieren ist eine Chance miteinander zu wachsen und sich am Gemeinsamen aufzurichten und Ressourcen frei zulegen. Gerade auch Erfahrungen aus verschiedenen Regionen der Welt bereichern so das Wissen und das Miteinander im Tal.

Durch die persönliche Erzählung erfahren wir von den Lebensgeschichten der aktuellen Talbewohnenden und damit auch von Lebensbedingungen in den unterschiedlichen Ländern, lernen die Bedeutung von Familie, Traditionen und Wohlfahrtsstaat in den unterschiedlichen Ländern bzw. Gemeinden kennen. Wir setzen uns mit Erfahrungen zu Gesundheit und Krankheit, zu Einsamkeit und Gemeinschaft, zu Geburt und Tod auseinander. Dabei lernen wir, welche Ressourcen uns im Tal zur Verfügung stehen, um unsere Fähigkeiten im Umgang mit Gesundheit zu verbessern. Im Anschluss an die Erzählungen tauschen wir uns an moderierten Tischen aus und sammeln Eindrücke und Erkenntnisse und eigene Erfahrungen. Das Erzählcafé

Caritas

stärkt unser Verständnis und unsere Empathie für die gelebte Vielfalt und Fülle im Tal. Es stärkt uns als Sorgenetzwerk.

Veranstaltungsplanung

1. Vorbereitung

Wähle ein Thema aus dem Spektrum von Gesundheit – Krankheit – Wohlbefinden – soziales Miteinander aus, z.B. Was meiner Seele wohltut – eine stärkende Erfahrung, als Kind tröstete und heilte mich..., heilendes Essen, welche Speisen stärken und unterstützen mein Wohlbefinden/meine Gesundheit. Oder wähle ein Stück Lebensgeschichte, das du teilen möchtest: Düfte, Kräuter und wohltuende Erinnerungen, eine Begegnung, die mir in einer herausfordernden Situation half, ein Lächeln, das mir geschenkt wurde, war der Anfang von ...

Fokus ist stets: Was verbindet uns? Was stärkt unser Miteinander und unser Wohlbefinden?

Bis wann?	Was?	Wer?
Je früher umso leichter	Was möchtest Du mit dem EC bewirken und wer kann es mit Dir gemeinsam vorbereiten?	
Mind. 10 Wochen vor Veranstaltung	Mitgestaltende, Organisationen und Kooperationspartner*innen anfragen und Zuständigkeiten klären	
Je früher umso leichter	Datum und Ort für Veranstaltung anfragen	
10 Wochen vorher	Bewerbungsmaterial erstellen (lassen)	
10 Wochen vorher	Bewerbungskonzept verfassen (wer, wo, wie auf die Veranstaltung aufmerksam macht) und TN einladen	
10 Wochen vorher	Wähle ein Thema aus dem Spektrum von Gesundheit – Krankheit – Wohlbefinden – soziale Miteinander aus.	
9 Wochen vorher	Rollen/Aufgaben im Organisationsteam klären	
9/10 Wochen vorher	Überlege, wer mit Dir/Euch einen Beitrag dazu vorbereiten mag und beim EC von sich ca. 5 Minuten erzählen mag.	
8 Wochen vorher	Frage 2-3 Personen, ob sie mit Dir so einen Beitrag vorbereiten wollen.	
8 Wochen vorher	Name, Thema, Zeit und Ort des Vorgesprächs: + + +	

Caritas

7 Wochen vorher	Sich auf das Vorbereitungsgespräch und das Thema vorbereiten (Inhaltliche Hinführung und organisatorische Details, damit sich Erzählende*r sicher fühlt)	
7 Wochen vorher	Wählt Symbole zur Unterstützung der Erzählung aus, das zum EC mitgebracht wird.	
6 Wochen vorher	Ablauf des EC niederschreiben und Teilnahmelisten-Vordruck holen/sendern lassen	
2 Wochen vorher	Vorgespräch mit EC durchführen	
1 Woche vorher	Erinnerung an alle Mitgestaltenden, Raum checken	
laufend	Bewerben und einladen	

Ablauf des Erzählcafés (EC)

Dauer	Inhalt und Wirkung	Material	Wer?
10 Minuten	Begrüßung, sich vorstellen, Veranstalter*in und Gastgeber*in vorstellen, Ablauf zur Orientierung Vorstellen aller Erzählenden und des gemeinsamen Themas	Plakat mit Thema Erzählende mit Symbolen	Moderation
	Teilnahmeliste die Runde geben	Teilnahmeliste, Clipboard, Kuli	Organisationsteam
20 -30 Minuten	Check-in der TN <ul style="list-style-type: none"> Zum Thema Fragen stellen und diese mit Körperstatistik¹ (→ Methode erklären) beantworten oder alle nennen ihren Namen und ein Wort, das sie mit Überthema verbinden (RAP) oder alle nennen ihren Namen und sagen welches Symbol sie besonders anspricht 	Fragen, die mit aufstehen oder sitzenbleiben beantwortet werden können: Ich bin zu Fuß da; Ich kenne eine Heilpflanze; Ich mag Zahnarztbesuche, Ich trinke 3 L Wasser am Tag	Moderation

¹ Durch Aufstehen, Aufzeigen oder räumliche Verteilung werden Anregungsfragen „beantwortet“

Caritas

	Ablauf erklären – Ritual „um Geschichte bitten“ erklären		
pro Runde 30 Minuten	<p>2 oder 3 Runden zu den Tischgeschichten</p> <p>Die Erzählenden gehen zu ihren Tischen, die sie vorher mit Symbolen, Gegenständen oder Bildern zu ihrer Biografie/Ausschnitte hergerichtet haben und zu jedem Tisch geht eine Vertreterin der Organisationsteams/eine angefragte Gastgeberin eine TN/Person aus Vorbereitungsteam bittet um die Geschichte der vorbereitete biografische Abschnitt wird erzählt (ca 5-10 Minuten) Es folgt eine Runde des Nachfragens, es folgt eine Runde des Gesprächs was macht das mit mir – welche Erinnerungen - Erfahrungen weckt es? Was ist uns gemeinsam/wo sind wir verschieden?</p>	<p>3 Tische mit Sesselkreis,</p> <p>jeder Tisch zum Thema hergerichtet</p> <p>Trommel oder Glocke für Wechsel, Uhr</p>	<p>Moderation</p> <p>Gastgebende am Tisch und Erzählende</p>
30	Einladung auf einen neuen Tisch und zu einer neuen Geschichte		Moderation
20	<p>ERNTE und Check-out</p> <p>Was verbindet uns untereinander und was machen uns diese geteilten Erfahrungen bewusst (des Gesundwerdens, des Krankseins, des Hilfe Erhaltens, des Hilfe Gebens, des gebrechlich Seins, des Sorgens um andere...)</p> <p>Schreibt je einen Gedanken auf, der ins das Sorgenetzwerk/Baum gehängt werden kann oder bei der Check-out Runde einfach genannt wird.</p>	<p>Knäuel, Karten, ev. Baum - je nach Methode</p>	Moderation

Caritas

	<p>Methodenmöglichkeiten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jede schreibt die Ernte auf eine Karte, die dann in den Erntekorb oder auf den ZAMM.Wachsen Baum persönlich oder durch Moderation aufgehängt werden kann • Oder es wird mit einem Knäuel bei der Check-out Runde ein Netz gewoben mit den geernteten Begriffen. Faden fangen und festhalten, Ernte nennen und Faden weiterwerfen – aber eigenes Stück festhalten • Oder Knotenknüpfen und danach Ernte, wenn genügend Zeit übrig ist 		
	<p>Abschlussworte Danke an alle Mitwirkenden, besonders Erzählende und Organisationsteam, TN</p> <p>Abschlussritual Alle im Kreis schauen zueinander – mit Dank im Herzen – alle drehen sich achtsam um und lösen sich bewusst aus der Runde</p>		Moderation

Nachbereitung

- Reflexionsrunde im 2er Team oder mit Dir selbst: Wie waren wir zufrieden? Was haben wir gelernt? Würden wir das nächste Mal etwas anders machen bzw. ändern?
- Meldung der Teilnahmen und Datum ans Caritas Freiwilligenzentrum Tirol Mitte.
- Eventuell Bericht für lokale Medien
- Danke an alle Mitmachenden

Caritas

Appendix zum Thema

Was verbindet uns? Schreibt je einen Gedanken auf, der ins das Sorgenetzwerk gehängt werden kann.

Themen:

Die Erzählenden werden zu einem Erzähltreffen im informellen Rahmen mit einem Schwerpunkt oder Ausgangsthema eingeladen. Wichtig ist, dass sie sich mit einer Kompetenz einbringen können, nicht mit einem „Defizit“.

Heilsame und heilende Erfahrungen in der Kindheit – Von Hühnersuppe, Äpfeln oder verbotenen Früchten

„Mich hat die Hühnersuppe meiner Oma gesund gemacht“, der tägliche Apfel am Kamin, „Heile, heile Segen“, endlich hat Mama Zeit, vom Opa zum Arzt getragen, ...

Heilmittel und Wohlfühlrituale (aus verschiedenen Lebensabschnitten, in der Familie, ...) von Samstagbadevergnügen, Raunächten oder dem Iftar

Räuchern zu Weihnachten, gemeinsamer Sonntagsspaziergang, Essen hält Leib und Seele zusammen, ...

Erinnerungen an Seelennahrung und Körperstärkung - Was meiner Seele guttut – was dem Leib wohltut. Zwischen Kurschatten, Pulszähler und Spazierfreundschaften.

Resilienz Geschichten, Sportgeschichten, Kurschatten

Nahrungsmittel als Quelle von Gesundheit und Krankheit, trennend und verbindend – Ausdruck von Kultur und Lust am Leben

Wir essen die Welt, essen bringt die Leute zusammen, ...

Anmerkung:

Vertiefende Artikel zu Transkulturalität, Intersektionalität, sowie zu biografischem Erzählen und transkultureller Biographiearbeit siehe Datei „Literatur und Hintergrundmaterial“.

Für eine Kurzfassung der Thematik siehe Datei „Kurzanleitung für Erzählcafés im informellen Rahmen“.