

Caritas

„ZAMM.Wachsen“-Kurzanleitung für Erzählcafés im informellen Rahmen

Kleine Erzählcafés im informellen Rahmen

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 auszusteigen und sich gemeinsam auf eine Reise in gelebte Leben zu begeben. Miteinander werden dabei Ressourcen für Gesundheit und soziales Miteinander entdeckt.

Inhalt und Ziel

Wie gut kenne ich meine Nachbarschaft? Was weiß ich über die Erfahrungen, Ressourcen und Kompetenzen jener Menschen, die mit mir im Stubai wohnen und arbeiten? Aufeinander zugehen und bewusst Leben teilen und reflektieren gibt Einblicke in Alltagskultur, Gesundheitsbilder, verschiedene Bräuche und Traditionen rund um die Themen „Gesund sein“ und „Gesund werden“ sowie „das soziale Miteinander“ und stärkt mich und die erzählende Person. 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 jede*r 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 Zahnsperre, 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,

Caritas

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, Erkenntnisse und eigene Erfahrungen. Das Erzählcafé stärkt unser Verständnis und unsere Empathie für die gelebte Vielfalt und Fülle im Tal. Es stärkt uns als Sorgenetzwerk.

Planung und Vorbereitung

1. Wähle ein Thema aus dem Spektrum von Gesundheit – Krankheit – Wohlbefinden – soziales Miteinander aus.
 - a. Was meiner Seele wohltut – eine stärkende Erfahrung
 - b. Was hat mich als Kind getröstet und mir gutgetan
 - c. Welche Speisen stärken und unterstützen mein Wohlbefinden/meine Gesundheit

Oder wähle ein Stück Lebensgeschichte, das du teilen möchtest:

- a. Düfte, Kräuter und wohltuende Erinnerungen
- b. eine Begegnung, die mir in einer herausfordernden Situation half
- c. ein Lächeln, das mir geschenkt wurde, war der Anfang von ...

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

2. Überlege Dir, wen Du einladen möchtest, um mit Dir das Thema zu teilen. Eine Gruppe von 3 Personen ist hilfreich, da es eine gute und abwechslungsreiche Dynamik ergibt. Bei mehreren Personen macht es Sinn die Gruppe auf zwei Tische aufzuteilen.
3. Überlege Dir, wohin Du die Gruppe einlädst. Welcher Ort ist für alle gut und leicht erreichbar, bietet Atmosphäre und ausreichend Privatsphäre? Achte auf Lärm bzw. Störungen etc. Das Tagescafé im Heim, ein Park, der Küchentisch, Terrasse, Vereinszimmer oder ein ruhiger Gastraum, u.U. auch ein Waldspaziergang.
4. Gestalte eine nette Einladung, die mündlich oder schriftlich sein kann und lade die Personen ein einen Gegenstand, der zum Thema passt, mitzubringen. Erzähle, was der Sinn ist und Dich bewegt und welchen Nutzen ihr alle von diesem Treffen haben könnt

Caritas

Durchführung

5. Richte den Raum her und heiße die Gäste willkommen.
6. Rufe in Erinnerung, dass das ein Erzählcafé im informellen Rahmen ist und warum ihr hier seid und wie wichtig Vertrauen und Verschwiegenheit ist. Lade ein die mitgebrachten Gegenstände in ein Stoffsack zu geben und starte mit einer Einstiegsrunde, wie „Wie bin ich heute hergekommen?“ oder welche Erfahrungen habe ich mit „erzählen“ bzw. „Biografien“. Alle sollten zu Wort kommen, aber niemand darf gedrängt werden.
7. Startet mit dem vereinbarten Thema, eventuell auch durch Ziehen des Gegenstandes aus dem Stoffsackerl oder einer einfühlsamen Einladung, um die Erzählung/Geschichte zu beginnen.
8. 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?
9. Es folgt die Einladung zur nächsten Geschichte und deren Würdigung, bis alle dran waren.
10. Am Ende stellen wir uns die Fragen: Was verbindet uns untereinander und was machen uns diese geteilten Erfahrungen bewusst? Wie gehen wir nun auseinander? Was brauchen wir noch? Wann sehen wir uns wieder?
11. Danke an alle für den Mut mitzumachen

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.

Caritas

Appendix zum Thema

Ausrichtung auf: **Was verbindet uns? In unserem Streben nach Gesundheit und Wohlbefinden.**

Themenvarianten:

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:

Für genaue Angaben zum Ablauf von Erzählcafés siehe Datei „Leitfaden Erzählcafé“.

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