



WILLKOMMEN IM

# ErzählCafé



- ◆ Offen sein für Neues
- ◆ Respektvoller Umgang miteinander
- ◆ Es gibt kein Richtig oder Falsch
- ◆ Zuhören ist Ehrensache
- ◆ Erzählen ist freiwillig
- ◆ Wir werten und diskutieren nicht
- ◆ Fragen sind erlaubt
- ◆ Alles wird vertraulich behandelt



# Leitfaden Erzählcafé

## Begrüßung der Anwesenden

- Anfrage, ob per Du in Ordnung ist

Liebe Damen und Herren, es freut uns sehr, dass ihr heute an diesem Erzählcafé teilnehmt. Ich darf euch heute als Moderatorin durch diesen gemeinsamen Nachmittag begleiten, gemeinsam mit euch nachdenken, berührt sein, und vielleicht auch lachen. Das Thema unseres Erzählcafés ist kein leichtes, aber wie ich finde, ein sehr wichtiges. Gemeinsam wollen wir uns heute Gedanken zum Lebensende machen, dazu, was für uns am Ende zählt.

## Erklärung des Ablaufs und der Rahmenbedingungen

- **Dauer des Erzählcafés:** ca. 50 Minuten. Danach ungezwungener Austausch beim Kaffee, um das Erzählte nachwirken zu lassen oder um mit einzelnen Personen noch vertiefter auszutauschen.
- **Rahmenbedingungen:**
  - Geteilt werden persönliche Erfahrungen und Geschichten
  - Diese sind weder richtig noch falsch. Sie werden nicht bewertet und stehen nicht zur Diskussion.
  - Erzählen ist freiwillig, Zuhören ist Pflicht.
  - Das Erzählte bleibt hier im Raum.

## Einstiegsrunde

Erfahrungsgemäss gelingt das Erzählen besser, wenn alle Teilnehmenden am Anfang kurz zu Wort kommen können. Ich möchte deshalb eine kurze «Eisbrecher-Runde» machen und bitte euch:

1. Euren Namen zu nennen

## Einstieg ins Thema

Um uns auf das Thema einzustimmen, hören wir gemeinsam ein Lied: [„Heute hier, morgen dort“ von Hannes Wader](#).

«So vergeht Jahr um Jahr und es ist mir längst klar. Dass nichts bleibt, dass nichts bleibt, wie es war». Ich denke, dieses Gefühl kennen viele von uns: Im Alltag hetzen wir von einem Tag zum nächsten. Wir halten selten inne, um bewusst zurückzublicken oder nach vorn zu schauen. Das Leben zieht an uns vorbei, und gerade Fragen rund um das Ende des Lebens schieben wir im Alltag gerne beiseite.

## Impulsfragen:

<b>Einstiegsfrage</b>	Im heutigen Erzählcafé möchten wir bewusst Raum schaffen für unsere Gedanken und Erfahrungen zum Lebensende.  <b>Ich möchte euch zu Beginn herzlich einladen, zurückzublicken auf eure Geschichte: auf Momente, wo ihr Krankheit, Sterben oder dem Tod (Lebensende) begegnet seid– egal, ob diese Erlebnisse lange her sind oder erst vor kurzem passiert sind. Welche Gedanken oder Bilder kommen euch hier in den Sinn?</b>
<b>Vergangenheit</b>	Welche Erlebnisse haben eure Sicht auf das Lebensende geprägt?

	<p>Inwiefern wurde im Laufe eures Lebens über das Lebensende gesprochen?</p> <p>Wann habt ihr euch zum ersten Mal bewusst mit dem Lebensende auseinandergesetzt? Was ist da passiert?</p> <p>Wie hat sich eure Sicht auf das Lebensende im Lauf der Zeit verändert? Was ist Euch im Moment besonders wichtig? (für sich selbst, in Beziehungen, im Leben insgesamt)</p> <p>➔ Immer Bezug zur Gegenwart schaffen: «wie denkst du heute darüber?» «und wie ist es denn heute?»</p>
<b>Gegenwart</b>	<p>Wann passiert es euch im Alltag, dass ihr ans Lebensende denkt?</p> <p>Wenn ihr ans Älter-werden und später auch ans Lebensende denkt – sei es euer eigenes oder das von Menschen, die euch nahestehen – welche Gedanken oder Gefühle bewegen euch dabei?</p> <p>Wie geht ihr mit den Gedanken und Gefühlen um?</p> <p>Welche Rolle spielen Familie, Freunde oder die Gemeinschaft: Inwiefern wird innerhalb dieser Kreise über das Lebensende gesprochen?</p>
<b>Zukunft</b>	<p>Was bedeutet für euch ein ‚gutes‘ Lebensende?</p> <p>Habt ihr das Gefühl, dass es etwas gibt, das ihr noch sagen oder tun oder auch abschliessen möchtet, bevor die Reise zu Ende geht?</p> <p>Gibt es etwas, das euch besonders wichtig ist, das ihr für euch festhalten und an die nächste Generation weitergeben möchtet?</p> <p><b>Was gibt euch Trost oder Zuversicht, ev. auch Halt und Orientierung, wenn ihr an das Lebensende denkt? Was würde euch gut tun?</b></p>

Mögliches Nachfragen: «du hast gerade genickt – möchtest du hier ergänzen/hast ähnliches erlebt?» oder «du scheinst etwas anderes erlebt zu haben...»

#### **Abschlussfragen:**

- Was nehmt Ihr aus den heutigen Geschichten mit?
- Wie war der Austausch für Euch?

Herzlichen Dank, dass Ihr Eure Geschichten heute mit mir geteilt habt. Die Geschichten über das Leben und das Lebensende, die wir heute gehört haben (ein paar Beispiele anführen), haben in euch vielleicht Erinnerungen an ähnliche Situationen geweckt oder euch zum Nachdenken angeregt. Danke für euer Vertrauen, und dass ihr dabei wart. Alles, was hier erzählt wurde, bleibt auch hier.

Gerne möchten wir Euch jetzt noch zu Kaffee und Kuchen einladen.

**Angebot, zu Kaffee und Kuchen zu bleiben – weiterer Austausch**