

## **Umgang mit starken Gefühlen und dem Unausgesprochenen**

### **Brainstorming**

1. Schockgeschichte mit der Unsicherheit, ob das Kind wirklich von ihm sei (Kuckuckskind).
2. Unausgesprochene Konflikte, werden sie offen ausgetragen, unterdrückt, spürbare Misstimmung in der Gruppe.
3. Wie gehen wir um mit Diskretion, wie sagen, was im Erzählcafé bleibt.
4. Angst vor Verurteilung, politische Haltungen, insbesondere in der aktuellen Situation, mit dem Thema Fremdsein, Durchsetzungsinitiative.
5. Ich bin alleine gegen die Gruppe, NS-Vergangenheit gegenüber vielen jüdischen Erfahrungen.
6. Wie gehen wir um mit den eigenen Werten und Urteilen, wenn wir spürbare Mühe haben mit dem Gegenüber.
7. Was tun bei Trauereskalation, eine Abfolge von traurigen Geschichten, unterbrechen oder laufenlassen.

### **Lösungen**

1. Regeln haben, diese kommentieren, weniger ist mehr, früher 12 und mehr Regeln, nun 5. Regelmässig vermitteln, wie, schriftlich, Merkblatt.
2. Spiegeln der Betroffenheit bei schweren Lebenssituationen, Frage nach Unterstützung von aussen, während dem Erzählcafé, später beim Café im persönlichen Gespräch, was brauchen sie jetzt.
3. Tabus ansprechen? Vor allen, später im Zweiergespräch.
4. Störungen ansprechen, sie haben Vorrang, wertschätzend nachfragen.
5. Zusammenfassen und würdigen was geschehen ist bei schlimmen Geschichten, eventuell in eine neue Richtung lenken und steuern, eventuell Rituale anbieten: nach vielen traurigen Geschichten wurden diese im Zentrum deponiert oder an einem Christbaum mit Faden aufgehängt.
6. Klare Grenzen setzen bei Dingen, die nicht gehen, insbesondere, wenn Regeln nicht eingehalten werden.
7. Prozess steuern mit Fragen, zusammenfassen.
8. Bei der Themenwahl daran denken, dass es mich interessiert, mir Freude macht, mich nicht zu fest belastet.
9. Einsatz von Co-Moderatoren?
10. Darf ich als Moderator auch „Mensch sein“, nicht nur in meiner fachliche Rolle (mit mehr Distanz)?
11. Wie kann ich Empathie trainieren als Moderator?