



Leitfaden für Moderierende: Erzählcafés zum Thema „Freundschaft“ im Rahmen der #freundschaftsinitiative des Migros-Kulturprozent Februar/März 2024

Begrüssung

Die verantwortliche Person begrüsst die Teilnehmenden des Erzählcafés, weist auf die #freundschaftsinitiative hin und sagt ein paar Worte zum Veranstaltungsort.

Gesprächsregeln des Erzählcafés¹

Die moderierende Person gibt einen Überblick über die Methode und erläutert die Gesprächsregeln des Erzählcafés ausführlich.

- Geteilt werden persönliche Erfahrungen und Geschichten aus dem Alltag.
- Diese sind weder richtig noch falsch.
- Sie stehen nicht zur Diskussion.
- Die Erzählungen werden nicht bewertet.
- Den Erzählenden wird mit Respekt begegnet.
- Erzählen ist freiwillig, Zuhören ist Pflicht.
- Alles, was erzählt wird, wird vertraulich behandelt.
- Die mit der Moderation beauftragte Person stellt sicher, dass alle, die erzählen wollen, die Möglichkeit dazu haben, und dass der Austausch einem roten Faden folgt.
- Im zweiten, informellen Teil können die Teilnehmenden bei Kaffee/Tee und etwas zu Essen einzelne Themen vertiefen oder bestimmte Aspekte untereinander klären.

Eintreffen

Es wird empfohlen, allen Teilnehmenden zu Beginn die Möglichkeit zu geben, kurz zu Wort zu kommen. Eine kurze persönliche Frage (Lieblingsfarbe, Lieblingstier, Gegenstand mit besonderer Bedeutung usw.) und das Nennen des eigenen Namens reichen aus, um das Eis zu brechen.

Einstieg

Im Folgenden finden Sie einige Ideen, Dimensionen und Impulse, um in das Thema einzuführen und spontane Beiträge der Teilnehmenden zu fördern. Diese Texte dienen zur Inspiration. Sie können kombiniert und mit weiteren Ideen ergänzt werden.

- **Freundschaften in verschiedenen Lebensabschnitten:** in der Kindheit, in der Jugend, im Erwachsenenleben, im Alter. Jeder Lebensabschnitt bringt seine eigene Entwicklung mit sich, mit einzigartigen Momenten, Herausforderungen und Chancen. Und genauso entwickeln sich auch unsere Freundschaften im Laufe der Zeit weiter, manchmal auf

¹ Vgl. Dokument «[Gesprächsregeln für Erzählcafés](#)», verfügbar auf unserer Website www.netzwerk-erzaehlcafe.ch

unerwartete Weise. Wie verändert sich die Dynamik von Freundschaften im Laufe des Lebens oder wie passt sie sich an neue Lebensabschnitte an?

- **Freundschaften "von früher":** Im Laufe unseres Lebens begegnen wir vielen Menschen und wir knüpfen wertvolle Beziehungen, die sich im Laufe der Zeit auch auflösen können. Freundinnen und Freunde, mit denen wir gelacht, Abenteuer erlebt und vielleicht sogar Geheimnisse geteilt haben, die wir im Laufe der Zeit aus den Augen verloren haben, aber mit denen wir besondere und unvergessliche Momente verbracht haben. Freundschaften, die in unserer Erinnerung weiterleben. Heute erinnern wir uns an diese Freundschaften und schätzen sie, indem wir von ihnen erzählen.
- **Freundschaft über Geschlechtergrenzen hinweg:** Die Freundschaft zwischen Männern und Frauen ist ein ebenso faszinierendes wie umstrittenes Thema. Wahrscheinlich haben alle mindestens einmal in ihrem Leben diese Erfahrung gemacht. Ist eine echte und aufrichtige Freundschaft zwischen Männern und Frauen ohne romantische Gefühle wirklich möglich? Wir gehen den einzigartigen Nuancen dieser Form der Freundschaft auf den Grund, und zwar mit autobiografischen Geschichten, die Sie heute erzählen werden.

Fragenkatalog

Lassen Sie sich vom Gespräch leiten und wählen Sie die Fragen entsprechend den Geschichten und den Teilnehmenden aus. Seien Sie flexibel und schätzen Sie, was in der Gruppe erzählt wird.

Einleitende Frage	Von wem möchten Sie uns heute erzählen? Was macht diese Freundschaft so einzigartig und besonders?
Vergangenheit	<p>Hatten Sie als Kind viele Freunde? Oder hatten Sie lieber ein paar wenige, enge Freunde? Wie war es in Ihrer Jugend?</p> <p>Welche bedeutsamen Freundschaften bleiben Ihnen von Ihrer Kindheit oder Jugend im Gedächtnis?</p> <p>Wann haben Sie diesen Freund oder diese Freundin das letzte Mal gesehen oder von ihm oder ihr gehört? Weshalb haben Sie den Kontakt verloren?</p> <p>Was war Ihre erste Erfahrung mit einer Freundschaft mit einer Person des anderen Geschlechts?</p>
Werte, Qualität	<p>Welche Eigenschaften haben Sie an dieser Freundin oder diesem Freund am meisten bewundert?</p> <p>Haben Sie bestimmte Werte oder Prinzipien mit dieser Person geteilt? Umgekehrt: Waren Sie jemals mit bestimmten Werten oder Prinzipien nicht einverstanden?</p> <p>Mit welchen Stereotypen/Vorurteilen hinsichtlich Männer-Frauen-Freundschaften wurden Sie konfrontiert?</p>
Gefühle	<p>Welcher Moment mit diesem Freund oder dieser Freundin, war besonders schön?</p> <p>Wie sind Sie mit einem Kontaktverlust umgegangen? Wie haben Sie sich gefühlt?</p>

	Hatten sie schon einmal eine Freundschaft, aus der im Laufe der Zeit mehr geworden ist? Oder Personen, mit der sich eine Freundschaft sehr langsam oder sehr schnell entwickelt hat?
Erfahrungen	Haben Sie schon einmal versucht, eine alte Freundschaft wieder aufleben zu lassen? Wie haben Sie das Treffen geplant und wie ist es gelaufen? Können Sie sich an eine aussergewöhnliche „Kennen-lern-geschichte“ erinnern? Wie haben Sie Freund*innen kennengelernt? Wann hatten Sie Mühe Zeit für Ihre Freund*innen zu finden?
Gegenwart	Wann passiert es Ihnen im Alltag, sich an einen Freund oder eine Freundin zu denken/zu erinnern? Wie würden Sie diese Freundschaft heute mit einem Wort beschreiben? Wie hat sich Ihr Freundeskreis in den letzten Jahren verändert?
Beziehungen	Haben Sie Ihren jetzigen Freundinnen und Freunden jemals von Ihren vergangenen Freundschaften erzählt? Wann, und in welcher Situation? Wie gehen Sie heute im Lichte früherer Erfahrungen mit Freundschaften um? Was macht eine Freundschaft für Sie heute aus? Wann sagen Sie sich «das ist ein enger Freund/ eine enge Freundin»? Welche Freundschaften haben Ihre Lebensentscheidungen beeinflusst? Welche Auswirkungen hatte die Covid-19-Pandemie auf Ihre Freundschaften?
Gegenstände/Sinne	Welche Gegenstände verbinden Sie mit Freund*innen (z. B. ein Foto)? Oder ein Geschenk? Welche Gefühle löst es in Ihnen aus, wenn Sie diesen Gegenstand anschauen? Welche Orte verbinden Sie mit Freund*innen? Falls Sie an diesen Ort zurückgekehrt sind, was haben Sie gefühlt? Welche sensorische Erinnerung haben Sie an eine vergangene Freundschaft? Ein Duft, Klang, Lied, Gericht usw.
Werte, Qualität	Welche Eigenschaft oder Wert, schätzen Sie and Freund*innen? Und welche Ihrer Freund*innen verkörpern diesen Wert? Was haben Sie aus vergangenen Freundschaften gelernt oder mitgenommen, das Sie versuchen, heute umzusetzen? Welche Unterschiede zwischen einer Männer-Frauen-Freundschaft und einer Freundschaft mit einer Person desselben Geschlechts haben sie erfahren?
Gesellschaft und Technologie	Haben Sie schon einmal an Veranstaltungen teilgenommen, die organisiert werden, um alte Freunde zu treffen? Wie ist es gelaufen? Haben Sie schon einmal daran gedacht, in den sozialen Medien nach einem alten Freund oder einer alten Freundin zu suchen?

	<p>Wie haben neue Technologien, Ihre Art Freundschaften zu gewinnen verändert?</p> <p>Welche Freundschaften haben Sie am Arbeitsplatz geschlossen?</p>
Zukunft	<p>Wie beeinflussen die Freundschaften, die Sie im Laufe des Lebens hatten Ihre Zukunft?</p> <p>Welchen Freund oder Freundin möchten Sie in nächster Zeit wieder kontaktieren oder treffen?</p> <p>Welchen Stellenwert werden Ihre Freunde in Ihrem nächsten Lebensabschnitt einnehmen?</p>

Abschluss

Herzlichen Dank, dass Sie Ihre Geschichten heute mit uns geteilt haben. Wir hatten die Gelegenheit, durch die Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft unserer Freundschaften zu reisen und die Menschen zu ehren, die unseren Lebensweg auf die eine oder andere Weise beeinflussen oder beeinflusst haben. Die Geschichten über Freundschaft, die wir heute gehört haben (ein paar Beispiele anführen), haben in Ihnen vielleicht Erinnerungen an ähnliche Situationen geweckt, die Sie in der Vergangenheit erlebt haben. Danke für Ihr Vertrauen, und dass Sie dabei waren. Alles, was hier erzählt wurde, bleibt auch hier.

Überleitung zum informellen Teil

Der informelle Teil des Treffens bietet die Möglichkeit, bei einem kleinen Imbiss einige Themen zu vertiefen und Fragen zu stellen. Eine Zusammenfassung der Geschichten eignet sich als Übergang zwischen den beiden Teilen. Es ist wichtig, den Menschen, die ihre Geschichten erzählt haben, zu danken. Die mit der Moderation beauftragte Person kann sich für einige Personen, die während des Treffens starke Emotionen gezeigt haben, individuell Zeit nehmen. Die Gruppe kann zusammenbleiben, es ist aber auch möglich, kleinere Gruppen zu bilden oder sich frei zu bewegen.

Auch bei Erzählcafés, die online stattfinden, ist dieser zweite Teil wichtig (auch ohne Getränke). Es können Breakout-Sitzungen organisiert werden.

Danach beendet der Moderator oder die Moderatorin das Treffen und dankt allen Anwesenden (bei dieser Gelegenheit kann er oder sie auch auf das Netzwerk Erzählcafé und andere Erzählcafés hinweisen).

Gehe nicht vor mir her

*Gehe nicht vor mir her, vielleicht folge ich dir nicht.
Geh nicht hinter mir, vielleicht führe ich dich nicht.
Geh einfach neben mir und sei mein Freund.*

Albert Camus, französischer Schriftsteller, Nobelpreis für Literatur 1957