

Argumentarium: Gesundheit

Stand: Juni 2024

Erzählcafés und psychische Gesundheit

Ein Erzählcafé ist Bildungs- und Begegnungsort zugleich. In einer moderierten Runde erzählen Personen einander persönliche Lebensgeschichten und Erfahrungen zu einem vorher bestimmten Thema. Das Erzählcafé zielt darauf ab, den Austausch verschiedener Menschen auf Augenhöhe zu ermöglichen und so eine wertschätzende Gesprächskultur und den Zusammenhalt in einer vielfältigen Gesellschaft zu fördern.

Gründe, warum Erzählcafés unter anderem auch zur psychischen Gesundheit der Teilnehmenden beitragen:

Die Teilnahme an einem Erzählcafé **wirkt der Vereinsamung entgegen** und kann ein Ausweg aus der Isolation sein:

Das Erzählcafé ist offen für alle und ermöglicht Menschen, niederschwellig Teil einer Gemeinschaft zu sein. Die Teilnehmenden erleben sich in der Rolle der/des Zuhörenden und Erzählenden als gleichwertiger Teil einer Gruppe. Die Moderation versichert, dass die Haltung der Menschen respektvoll und wohlwollend ist. Es sind keine Vorkenntnisse nötig, die Teilnahme ist meist kostenlos und ohne Anmeldung möglich.

Die regelmässige Teilnahme an Erzählcafés **fördert die Selbstwirksamkeit:**

Sich selbst in einer erzählenden Rolle zu erleben und zu spüren, dass Andere durch die eigene Erzählung bewegt werden, stärkt das Selbstwirksamkeitserleben. Die kleinen Geschichten des Alltags werden wertgeschätzt und bekommen einen ganz neuen Stellenwert.

Die Teilnahme an einem Erzählcafé **stärkt das Kohärenzgefühl:**

Beim Zurückerinnern an vergangene Handlungen, lernen Teilnehmende sich selbst besser kennen und ihre eigenen Ressourcen und Fähigkeiten werden ihnen bewusst. Vergangene Erfahrungen werden integriert und der rote Faden des Lebens wird sichtbar. So werden Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft im Erzählcafé verknüpft und die Identität wird weiterentwickelt.

Die Teilnahme an einem Erzählcafé ist jedes Mal eine **Einladung, etwas Neues zu lernen:**

Die Individualität der Teilnehmenden, geprägt durch ihr Alter, Geschlecht und ihre Herkunft, macht es möglich das gewählte Thema und das Gegenüber auf ganz unterschiedliche Art und Weise zu betrachten. Stereotypen weichen auf, neue Perspektiven eröffnen sich, und geben Mut und Inspiration Neues auszuprobieren.