



# Gesprächsregeln für sorgsam moderierte Erzählcafés

Stand: Juni 2024

Das folgende Dokument basiert auf einer Sammlung von Gesprächsregeln für Erzählcafés, welche von verschiedenen Moderatoren/Moderatorinnen gemeinsam verfasst wurden. Es beschreibt die Grundhaltung der Teilnehmenden, auf der ein respektvolles und wohlwollendes Erzählcafé beruht. Mit konkreten Gesprächsregeln, die den Teilnehmenden zu Beginn des Erzählcafés erklärt werden, kann diese Grundhaltung gefördert werden.

## Konstruktive Grundhaltung der Teilnehmenden

- Ich bin offen für Neues und für alternative Sichtweisen
- Ich akzeptiere Erzähltes und versuche die Perspektive der Erzählenden einzunehmen
- Ich probiere aufkommende Wertungen wahrzunehmen und zu reflektieren
- Ich bin bereit eigene Überzeugungen in der Schwebe zu lassen, evtl. anzupassen
- Ich nehme mir Zeit das Gehörte wirken zu lassen und auftauchende eigene Gedanken und Gefühle zuzulassen
- Ich verstehe mich als Lernende/r
- Ich sehe mich als gleichwertigen Teil einer Gruppe ohne Hierarchien
- Ich lasse mich auf einen Dialog auf Augenhöhe ein

## Gesprächsregeln im Erzählcafé

- Geteilt werden persönliche Erfahrungen und Geschichten. Diese sind weder richtig noch falsch, gut noch schlecht, und stehen nicht zur Diskussion.
- Zuhören ist obligatorisch, Erzählen ist freiwillig.
- Den Erzählenden wird mit Respekt begegnet. Bewertungen der Erzählungen sind nicht erwünscht.
- Verständnisfragen sind erlaubt.
- Alles was erzählt wird, wird vertraulich behandelt.
- Im informellen Teil können einzelne Themen vertieft oder offene Fragen geklärt werden. Es ist eine Einladung zum persönlichen Gespräch.

## Weiterführende Informationen

Hinweise zur Rolle des Moderators/der Moderatorin und zum wertschätzenden Umgang mit den Erzählungen der Teilnehmenden sind in der Charta für sorgsam moderierte Erzählcafés auf [netzwerk-erzaehlcafe.ch/leitfaden-und-charta](https://netzwerk-erzaehlcafe.ch/leitfaden-und-charta) aufgelistet.