Erzählcafés leicht gemacht

1. Was ist ein Erzählcafé? – Warum lohnt es sich?

Ein Erzählcafé ist ein niederschwelliges Begegnungsformat, in dem Menschen in gemütlicher Atmosphäre persönliche Geschichten teilen.
Es schafft Raum für Zuhören, Austausch und Wertschätzung von Biografien oder Gespräche zu unterschiedlichsten Themen. Gemeinden und Vereine können damit etwa die Bedeutung von Frauenarbeit sichtbar machen, feministische Themen stärken und demokratischen Dialog fördern.

2. Für wen eignet es sich besonders?

• Frauen- und Senior*innengruppen
• Gemeinden, Vereine, VHS & Bildungszentren
• Nachbarschaftsinitiativen oder Projektgruppen

Empfohlen: **8–10 Teilnehmer*innen** für guten Gesprächsfluss.

3. Mögliche Themenschwerpunkte

• Lebensgeschichten & Biografien
• Frauenleben im Wandel der Zeit (Arbeit, Care, Rollenbilder, Migration)
• Demokratie erleben – politisches Engagement & Beteiligung
• Alltagsgegenstände als Erinnerungsanker
• Vorbilder & prägende Frauen
• Botschaften an die nächste Generation

4. Rahmen & Vorbereitung

• Ruhiger, geschlossener Raum – Sitzkreis wirkt verbindend
• Dauer: 2–3 Stunden, inklusive Pause
• Material: Einladung, Ablauf, Getränke & Snacks
• Moderation: wertschätzend, strukturiert

5. Beispielhafter Ablauf

1. Begrüßung und Vorstellung
2. Kennenlernrunde
3. Gegenstand als Erzählimpuls: „*Was habe ich mitgebracht? Was erzählt dieser Gegenstand über mein Leben?*“
4. Pause
5. Vertiefungsrunde, etwa: „*Welche Frau in deinem Umfeld hat dich beeindruckt*?“
6. Abschlussfrage: *Was möchte ich jungen Frauen/anderen Frauen mitgeben?*
7. Dank & Ausklang

Dieser Ablauf kann flexibel an das jeweilige Thema und die Zielgruppe angepasst werden – wichtig ist ein klarer Rahmen und ausreichend Zeit.

6. Moderationstipps

- Redezeiten achtsam verteilen
- Stille und Emotionen zulassen
- Zeit im Blick behalten – aber nicht hetzen
- Vielfalt würdigen, nicht bewerten
- Bei emotionalen Geschichten unterstützend da sein
- Sichere Atmosphäre schaffen – „Alles darf erzählt werden, nichts muss erzählt werden“

7. Einladungstext-Vorschlag

„Bitte bring einen Gegenstand oder ein Foto mit, das für besondere oder positive Aspekte deines Lebens steht.“

Nähere Informationen unter: https://frauen60plus.at