



## Erzähl- und Zuhörcafé

**Begegnung schaffen. Geschichten teilen. Gemeinschaft stärken.**

### Eine Idee aus eigener Erfahrung

Das **Erzähl- und Zuhörcafé** ist ein **Projekt von Sozialräume e.V.** Es bringt Menschen unterschiedlicher Generationen und Lebenssituationen zusammen und schafft einen geschützten Rahmen für Begegnung, Erzählen und Zuhören.

Entstanden ist die Idee auch aus eigener Erfahrung. Menschen aus unserem Verein begleiten und pflegen selbst Angehörige im häuslichen Umfeld. Wir kennen deshalb das Bedürfnis nach Orten, an denen Menschen Gemeinschaft erleben können und zugleich Angehörige und Begleitende Raum für ihre eigene Perspektive finden.

Daraus ist ein Format entstanden, bei dem nicht Beratung, Therapie oder Betreuung im Mittelpunkt stehen, sondern etwas sehr Grundlegendes:

**Zeit füreinander. Begegnung. Erzählen. Zuhören.**

### Zwei Räume – ein gemeinsamer Nachmittag

Eine Besonderheit des Erzähl- und Zuhörcafés sind **zwei parallel begleitete Räume**.

Im **Zuhörcafé** begegnen sich Menschen unterschiedlicher Generationen und Lebenssituationen. Bei Kaffee oder Tee ist Zeit zum Kennenlernen, Erzählen, Zuhören und gemeinsamen Austausch. Geschichten aus dem Alltag können ebenso Raum finden wie Erinnerungen, Gedanken und Erfahrungen. Niemand muss etwas erzählen – auch Zuhören oder einfach Dabeisein gehört dazu.

Parallel gibt es einen **eigenen geschützten Gesprächsraum für Angehörige und Begleitende**. Hier ist Platz für ihre Perspektive: für Erfahrungen aus dem Alltag, Belastendes und Schönes, Fragen und Gedanken oder einfach für das Gefühl, mit manchen Erlebnissen nicht allein zu sein.

Beide Räume gehören zu einem gemeinsamen Café und ermöglichen unterschiedliche Erfahrungen zur gleichen Zeit.

**Zwei Räume. Zwei Perspektiven. Ein gemeinsamer Nachmittag.**

## **Kinder gehören selbstverständlich dazu**

Das Erzähl- und Zuhörcafé ist generationenverbindend. Kinder sind deshalb nicht nur willkommen oder als Begleitung Erwachsener mitgedacht. Sie sind **gleichwürdige Teilnehmende mit eigenen Erfahrungen, Gedanken, Bedürfnissen und Geschichten**.

Kinder sollen erleben, dass ihre Perspektive zählt. Sie dürfen erzählen, zuhören, fragen oder einfach dabei sein. Je nach Alter und Situation können sie mitentscheiden, in welchem der beiden Räume sie sich wohlfühlen und wie sie sich am gemeinsamen Nachmittag beteiligen möchten.

Beteiligung bedeutet dabei mehr als das Mitmachen bei einem vorbereiteten Angebot. Kinder können eigene Ideen einbringen, Themen anstoßen und das Café mitgestalten. Ihre Sichtweisen werden ebenso ernst genommen wie die der Erwachsenen. Gleichzeitig achten die Gastgeber\*innen darauf, Kinder entsprechend ihrem Alter und ihren Bedürfnissen zu begleiten und nicht zu überfordern.

**Kinder sind nicht dabei, damit sie Beteiligung lernen. Sie erleben, dass sie bereits Beteiligte sind.**

## **Offen, freiwillig und geschützt**

Das Erzähl- und Zuhörcafé lebt von Freiwilligkeit und einem respektvollen Miteinander. Niemand muss etwas Persönliches erzählen oder erklären. Zuhören ist genauso wertvoll wie Sprechen.

Was in den geschützten Gesprächsräumen persönlich geteilt wird, bleibt dort gut aufgehoben. Beim gemeinsamen Miteinander geht es nicht darum, Gesprächsinhalte aus den einzelnen Räumen weiterzutragen.

Das Café ist **keine Therapie, keine Selbsthilfegruppe und kein Beratungsangebot**. Es ist ein begleiteter Begegnungsraum, in dem Menschen miteinander in Kontakt kommen, Erfahrungen teilen und Gemeinschaft erleben können.

Das Angebot ist barrierearm und inklusiv gedacht. Menschen unterschiedlichen Alters und unterschiedlicher Lebenssituationen sollen teilnehmen können.

## **Für Teilnehmende immer kostenfrei**

**Die Teilnahme ist für Gäste, Angehörige und Begleitende immer kostenfrei.**

Niemand soll überlegen müssen, ob die eigene finanzielle Situation eine Teilnahme ermöglicht.

Wird ein Erzähl- und Zuhörcafé gemeinsam mit einer Einrichtung, einem Träger, Verein, einer Kommune oder einer anderen Organisation umgesetzt, **übernimmt diese die vereinbarten Aufwendungen für Planung, Organisation und Durchführung des Angebots**.

So bleibt das Erzähl- und Zuhörcafé für alle Teilnehmenden kostenfrei und niedrighschwellig zugänglich.

## **Das Erzähl- und Zuhörcafé auch vor Ort**

Das Erzähl- und Zuhörcafé ist ein Projekt von Sozialräume e.V., das **auch an anderen Orten umgesetzt werden kann**.

Einrichtungen, Familienzentren, Träger, Vereine, Kommunen und andere Organisationen können Sozialräume e.V. mit der Durchführung beauftragen oder das Café gemeinsam mit uns als Kooperationsprojekt gestalten.

Dabei muss nicht jedes Café identisch aussehen. Räume, Zielgruppen und örtliche Möglichkeiten unterscheiden sich. Das Format kann deshalb an den jeweiligen Sozialraum angepasst werden.

Bestimmte Grundgedanken bleiben dabei erhalten: die zwei parallel begleiteten Räume, Freiwilligkeit und Vertraulichkeit, Begegnung auf Augenhöhe sowie die **gleichwürdige Beteiligung von Kindern**.

## **Eine Idee, die weitergetragen werden darf**

Wir wünschen uns ausdrücklich, dass Erzähl- und Zuhörcafés **nicht nur dort entstehen, wo Sozialräume e.V. sie selbst durchführt**.

Die Idee soll Menschen und Organisationen ermutigen, auch an anderen Orten Räume für Begegnung, Zuhören und gegenseitige Aufmerksamkeit zu schaffen. Dabei geht es nicht darum, ein starres Konzept möglichst genau zu kopieren. Ein Café darf sich an seinem Sozialraum und vor allem an den Menschen orientieren, die dort zusammenkommen.

**Wenn aus einer guten Idee viele gute Orte entstehen, ist das für uns ein Erfolg.**

## **Erfahrungen weitergeben und Umsetzung ermöglichen**

Damit Menschen und Organisationen ein Erzähl- und Zuhörcafé fachlich und organisatorisch gut umsetzen können, möchten wir unsere Erfahrungen künftig auch in einem Bildungsangebot weitergeben.

Im **SBZ.nrw – Sozialräume e.V. Bildungszentrum** ist deshalb perspektivisch ein **Planungs- und Moderationskurs für die Umsetzung von Erzähl- und Zuhörcafés** vorgesehen.

Der Kurs soll unter anderem die Planung eines Cafés, die Gestaltung der beiden Räume, die Rolle der Gastgeber\*innen, Gesprächsbegleitung, Freiwilligkeit und Vertraulichkeit sowie den Umgang mit unterschiedlichen Bedürfnissen und die Beteiligung von Kindern aufgreifen.

Das Bildungsangebot befindet sich derzeit in Planung. Weitere Informationen werden mit seiner Entwicklung veröffentlicht.

### **Ein Projekt, das weiter wachsen darf**

Das Erzähl- und Zuhörcafé verstehen wir nicht als starres oder abgeschlossenes Format. Erfahrungen aus den Cafés, Rückmeldungen der Teilnehmenden und Gastgeber\*innen sowie unterschiedliche Bedingungen vor Ort können in seine Weiterentwicklung einfließen.

So kann aus einer Idee, die auch aus eigenen Erfahrungen und Bedürfnissen entstanden ist, ein Format wachsen, das Menschen an unterschiedlichen Orten miteinander verbindet.

**Begegnen. Erzählen. Zuhören.**

**Menschen verbinden. Gemeinschaft stärken.**

**Aus Begegnungen wachsen Beziehungen.  
Beziehungen ermöglichen Gemeinschaft.  
Gemeinschaft gestaltet Zukunft.**

## **Kontakt**

### **Sozialräume e.V. | Empathie und Expertise**

Neusser Str. 517 E · 41065 Mönchengladbach

E-Mail: [mail@sozialraeume.de](mailto:mail@sozialraeume.de)

### **Büro Mönchengladbach**

Telefon: 02161 530510

E-Mail: [moenchengladbach@sozialraeume.de](mailto:moenchengladbach@sozialraeume.de)

### **Büro Rhein-Kreis Neuss**

Telefon: 02131 7196370

E-Mail: [rhein-kreis-neuss@sozialraeume.de](mailto:rhein-kreis-neuss@sozialraeume.de)

### **Herausgeber**

Sozialräume e.V., Mönchengladbach

Vertreten durch den Vorstand: Stefanie Kunz, Angela Meisen und Karsten Daskalakis

Vereinsregister: Amtsgericht Mönchengladbach, **VR 5938**

Gemeinnütziger Verein

<https://sozialraeume.de>

**Stand: September 2026**