



Lebensgeschichten, die verbinden -

eine Gemeinschaft auf Zeit

Prof. Johanna Kohn, Hochschule für Soziale
Arbeit, FHNW / Netzwerk Erzählcafé Schweiz



Inhalt

- Was ist ein Erzählcafé?
- Weshalb eignet sich diese Methode der Biographiearbeit für den Austausch mit älteren Personen?
- Einsatzmöglichkeiten und Wirkungen
- wo liegen die Grenzen?

Was ist ein Erzählcafé (Video)

Was ist ein Erzählcafé?

Ein **Erzählcafé** ist ein moderiertes biografisches Gruppengespräch, bei der Teilnehmende in einem offenen, respektvollen Rahmen persönliche Lebens-Erfahrungen zu einem bestimmten Thema austauschen.

Erzählcafés laden ältere Menschen ein, **Erinnerungen zu teilen** und miteinander ins Gespräch zu kommen.

Es ist **eine partizipative Methode**, um biografisches Wissen, lebensweltliche Perspektiven und kollektives Erinnern zu aktivieren.

Wissenschaftlich wird es den Ansätzen der **Oral History** und den **Erziehungswissenschaften sowie der Sozialen Arbeit** zugeordnet, da es auf narrative Kommunikation, lebenslanges Lernen und soziale Teilhabe abzielt.

Prinzipien: „Wir sind, was wir erzählen“

- Respekt vor dem gelebten Leben der anderen Person
- Erzählen ist freiwillig, Zuhören ist Pflicht
- Es geht darum, hörbar zu werden und gehört zu werden
- Es wird erzählt und respektvoll nachgefragt, nicht diskutiert und nicht in Frage gestellt
- Es ist ein geschützter Rahmen, in dem sich Menschen begegnen können, die sich sonst nicht begegnen würden

Klares methodisches Konzept

- Aufgaben der Moderation
- Ablauf: Erzähl-Teil und Café-Teil mit methodischem Hintergrund
- Zeitlich strukturierter Erzählbogen
- Aspekten-Vielfalt des Themas

Lebensgeschichten, die verbinden.

Das Netzwerk Erzählcafé wird unterstützt von:



ERNST GÖHNER STIFTUNG



Warum für alte Menschen geeignet?

Lebenskompetenzen erhalten und fördern

Erzählcafés tragen zur Selbstreflexion; Kommunikationsfähigkeit, zu sozialen Kompetenzen bei. (Thorshaug, Kristin, Charlotte Schwegler, Clément Bourdin und Franziska Müller, 2022. Evaluation «Erzählcafé». Bericht zuhanden Gesundheitsförderung Schweiz. Luzern: Interface)

Entwicklungsaufgabe im Alter: Bilanzierung des eigenen Lebens

(Hanses, Andreas / Heuer, Katrin / Paul, Kathleen. 2015. Zur Relevanz biographischer Neukonzeptualisierungen: Theoretische Perspektiven zu empirischen Ergebnissen aus einer Studie zu den „Konstruktionen des Sterbens“)

Reduktion von Mobilität und aktiver Gestaltungsfähigkeit → Weitergabe von Wissen und Erfahrungen als Erzählung (Swita, Katarzyna. 2007. Narrative Gerontologie: Eine Interviewstudie)

Bedarf an sinnvollem Austausch und zweckfreier Begegnung, vor allem in Institutionen der Altenhilfe (Sommerhalder, Kathrin et al. 2015. Lebens- und Pflegequalität im Pflegeheim)

Erzählcafés eignen sich für verschiedene Bereiche der Arbeit mit älteren Menschen:

- Stationäre Einrichtungen wie Alters- und Pflegeheime, betreutes Wohnen
- Ambulante Angebote durch Kirchgemeinden, Quartiertreffs oder Organisationen wie Pro Senectute, Spitex, HEKS-AltuM o.ä.
- Gemischte Settings, z. B. Generationencafés, Cafés mit Angehörigen oder Pflegepersonal

Der Gewinn aus verschiedenen Perspektiven der Altersarbeit

Für ältere Menschen	Für Institutionen	Für Angehörige / Freiwillige
Aktivierung & Selbstwert	Stärkung der Gemeinschaft	Sinnstiftendes Engagement
Teilhabe und Wertschätzung	Ergänzung des Freizeitangebotes	Neue Beziehungsperspektiven
Biografiearbeit und Austausch	Förderung des Sozialen Miteinanders	Leicht einzubinden und umzusetzen



Good Practice- Modell „Zugehört»
«Zeit schenken – Begegnung erleben.» Eine Verschränkung von Besuchsdienst und Erzählcafé

Good Practice- Modell „Zugehört»

Sarnen, Schweiz

«Zeit schenken – Begegnung erleben.» Eine Verschränkung von Besuchsdienst und Erzählcafé

Kontext	Das Projekt findet im Rahmen einer piiik-Ausschreibung statt, bei der innovative Ideen für die Innerschweiz gefördert werden.
Ziel	Das Projekt «Zugehört» setzt auf Erzählcafés und «Geschichten im Tausch gegen Hörzeit». Es fördert niederschwellige Begegnungen und schätzt individuelle Geschichten als wertvolle Ressourcen, die Menschen verbinden und zum gegenseitigen Austausch anregen.
Vorgehen	Als Auftakt findet eine Informationsveranstaltung statt, an der Schnuppererzählcafés von externen Personen moderiert werden.
Treiber	Pro Senectute und Zeitgut Obwalden
Moderierende	Ehrenamtliche und Angestellte des Netzwerks Zeitgut Obwalden und von Pro Senectute sowie Externe
Räumlichkeit	In den Räumen von Pro Senectute und Zeitgut Obwalden
Finanzierung	Förderprogramm piiik der Albert Koechlin Stiftung
Ausblick	10 Moderierende aus dem Netzwerk von Pro Senectute und Zeitgut Obwalden werden weitergebildet
Link	https://piiik.ch/zugehoert

Grenzen

1. Kognitive und gesundheitliche Einschränkungen

Gedächtnislücken, Demenz oder eingeschränkte Sprachfähigkeit können das freie Erzählen erschweren oder belasten.

Lange Gesprächsrunden können zu Ermüdung führen; es braucht Pausen und flexible Zeitplanung.

2. Emotionale Belastung

Biografisches Erzählen kann traumatische oder sehr belastende Erinnerungen hervorholen. Ohne geschulte Moderation besteht die Gefahr von Überforderung oder Re-Traumatisierung.

Achtsamkeit und klare Gesprächsregeln sind notwendig.

3. Themenrelevanz und Inklusion

Wenn Themen nicht an die Lebenswelt der Teilnehmenden angepasst sind, sinkt die Motivation.

Zu abstrakte Fragen oder zu enge Vorgaben können ausschliessend wirken.

4. Gruppendynamik

Dominante Sprecherinnen und Sprecher können andere verdrängen. Ungleiches Redegewicht kann zu Frustration führen, besonders bei introvertierten oder unsicheren Teilnehmenden. Deshalb wird das Erzählcafé moderiert.

5. Methodische Grenzen

Ein Erzählcafé ist keine Therapie, sondern baut auf gelebte Menschlichkeit.

Die Form lebt vom freiwilligen Erzählen.