

Erzählcafés: Lebensgeschichten teilen – Lebensqualität im Alter stärken

Was ist ein Erzählcafé?

Ein Erzählcafé ist ein Ort der Begegnung und des Austauschs. In Begleitung einer Moderatorin oder eines Moderators erzählen sich die Teilnehmenden persönliche Erfahrungen zu einem im Voraus gewählten Thema. Besonders geeignet sind Alltagsthemen, zu denen alle etwas beitragen können, etwa «Feste», «Telefonieren», «Schule» oder «Lieblingsorte». Je nach Lebensabschnitt stehen unterschiedliche Themen im Vordergrund – für ältere Menschen etwa die Gesundheit oder der Rückblick auf Kindheit und Jugend. Erzählcafés wollen den Austausch auf Augenhöhe erleichtern und auf diese Weise eine Kultur des Teilens fördern. Ermöglicht wird dies durch einen klaren Rahmen: Erzählen ist freiwillig, Zuhören ist Pflicht, keine Diskussionen oder Werturteile.

Warum Erzählcafés in Altersinstitutionen?

Erzählcafés fördern soziale Teilhabe, stärken das Selbstwertgefühl und tragen zur biographischen Reflexion bei – besonders im Alter. Sie schaffen einen niederschweligen, klar strukturierten Rahmen für Begegnung und Gespräch. Sie ermöglichen es den Teilnehmenden, sich gegenseitig auf neue Weise kennenzulernen, und wirken Vereinsamung entgegen. Gerade in Altersinstitutionen, wo der Alltag oft durch Routinen geprägt ist, eröffnen Erzählcafés neue Räume des Zuhörens, Entdeckens und Sich-Mitteilens. Ein paar Stühle, ein Thema, eine Moderatorin oder ein Moderator – mehr braucht es nicht, um Gemeinschaft zu ermöglichen.

Lebensgeschichten sichtbar machen

Ältere Menschen verfügen über einen reichen Erfahrungsschatz. Erzählcafés würdigen diesen Reichtum, geben Erinnerungen Raum und machen Lebensgeschichten hörbar. Diese biographische Wertschätzung stärkt das Selbstbild, gerade bei Menschen mit beginnender Demenz oder in Übergangsphasen (z. B. nach dem Heimeintritt).

Psychische Gesundheit und Wohlbefinden stärken

Erzählcafés fördern das psychische Wohlbefinden nachweislich. Studien und Evaluationen (z. B. von Gesundheitsförderung Schweiz¹) zeigen, dass der Austausch über Erlebtes Depressionen vorbeugen, kognitive Ressourcen aktivieren und Einsamkeit reduzieren kann. Die Methode kann auch als Aktivierung oder Biografiearbeit² integriert werden – ohne therapeutischen Anspruch, aber mit heilsamer Wirkung.

Teilhabe und Inklusion ermöglichen

Erzählcafés lassen sich flexibel gestalten – für mobile wie für weniger mobile Personen, auch generationenübergreifend oder mit externen Gästen. Erzählen braucht keine perfekten sprachlichen Fähigkeiten. Gerade Menschen mit Einschränkungen erleben Teilhabe durch das Teilen von Geschichten. Dies kann sich positiv auf Aspekte wie die Lebenszufriedenheit, das Selbstwertgefühl, die Wertschätzung des eigenen Werdegangs und die soziale Zugehörigkeit auswirken³. Die Teilnehmenden bemerken durch das Hören anderer Lebensgeschichten Gemeinsamkeiten und Unterschiede. Die Geschichten anderer können berühren, überraschen und eine neue Perspektive auf die eigene Lebensgeschichte eröffnen.

Erzählcafés in bestehende Angebote integrieren

Erzählcafés lassen sich leicht in bestehende Wochenprogramme oder Themennachmittage integrieren. Auch in Aktivierung, Palliative Care oder biografischer Pflege ist das Format durchführbar. Durch regelmässige Durchführung (z. B. monatlich) entsteht Kontinuität, Vertrauen und Bindung – unter den Teilnehmenden wie auch im Team.

Praktische Umsetzung

- Ort: Ein ruhiger, gut erreichbarer Raum (Cafeteria, Gemeinschaftsraum)
- Zeit: Dauer ca. 60–90 Minuten, formeller Teil mit anschliessendem informellem Teil für lockere Gespräch bei Kaffee und Kuchen o.ä.
- Gruppengrösse: 6–10 Personen
- Moderation: intern oder extern geschulte Moderierende
- Themen: alltagsnah, anschlussfähig, evtl. mit Objekten oder Bildern
- Kosten: gering (Personalzeit, evtl. externe Honorare)

Erzählcafés – ein Gewinn für alle Beteiligten

Für ältere Menschen	Für Institutionen	Für Angehörige/Freiwillige
→ Aktivierung & Selbstwert	→ Stärkung der Gemeinschaft	→ sinnstiftendes Engagement
→ Teilhabe & Wertschätzung	→ Ergänzung des Freizeitangebots	→ neue Beziehungsperspektiven
→ Biografiearbeit & Austausch	→ Förderung des sozialen Miteinanders	→ leicht einzubinden & umzusetzen

Verein Netzwerk Erzählcafé

Der gemeinnützige Verein Netzwerk Erzählcafé fördert die Entstehung von sorgsam moderierten Erzählcafés. Er bringt Personen zusammen, die an Erzählcafés teilnehmen oder sie leiten und organisieren. Er bietet Einführungen in die Moderation, Weiterbildungen, Raum für den Austausch, Workshops und schweizweite Vernetzungsmöglichkeiten. Gerne erzählen wir Ihnen mehr über die Erzählcafés und unterstützen Sie dabei, Erzählcafés als Begegnungsorte in Ihrer Institution nachhaltig zu verankern.

www.netzwerk-erzaehlcafe.ch

Johanna Kohn, Gerd Dressel, Vanda Mathis

August 2025

¹ Evaluation der Gesundheitsförderung Schweiz: «Erzählcafé. 2021–2022. Lebensgeschichten, die verbinden»
<https://gesundheitsfoerderung.ch/node/8351>

² Faktenblatt Biografiearbeit von CURAVIVA Schweiz (2020),
https://www.curaviva.ch/files/EQ91DQ7/biografiearbeit_faktenblatt_curaviva_schweiz_2020.pdf

³ Kohn, J. & Caduff, U. (2010) Erzählcafés leiten: Biografiearbeit mit alten Menschen. In B. Hauptert et al. (Hrsg.), Biografiearbeit und Biografieforschung in der Sozialen Arbeit: Beiträge zu einer rekonstruktiven Perspektive sozialer Professionen (S. 193–216). Bern: Editions Peter Lang