



Netzwerk Erzählcafé
Réseau Café-récits
Rete caffè narrativi



Erzählcafés

mit älteren Menschen

Mit Unterstützung von:



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



Fachhochschule Nordwestschweiz
Hochschule für Soziale Arbeit

ERNST GÖHNER STIFTUNG

Impressum

Herausgeber

Netzwerk Erzählcafé
Via Bicentenario 3
6807 Taverne

www.netzwerk-erzaehlcafe.ch
info@netzwerk-erzaehlcafe.ch

Redaktion

Anne Marie Nicole, Vanda Mathis

Foto

Kathrin Schulthess

Dank

Gert Dressel, Johanna Kohn, Valentina Pallucca

1. Auflage, September 2025

Diese Publikation wird unterstützt von:



Inhalt

1.	Warum diese Broschüre?	1
2.	Wer sind ältere Menschen?	2
	2.1. Eine heterogene Bevölkerungsgruppe	
	2.2. Die WHO und die Dekade des aktiven Alterns	
	2.3. Und in der Schweiz	
	2.4. Wo kann man ältere Menschen treffen?	
3.	Warum Erzählcafés für ältere Menschen?	4
	3.1. Interview mit Johanna Kohn	
	3.2. Vorteile von Erzählcafés für ältere Menschen	
	3.3. Erfahrungsberichte	
4.	Was ist das Besondere an Erzählcafés mit älteren Menschen?	12
	4.1. Zu beachtende Punkte	
	4.2. Checkliste für ein sorgsam moderiertes Erzählcafé	
5.	Welche Themen sind besonders geeignet?	14

1. Warum diese Broschüre?

Erzählcafés fördern die soziale Teilhabe und stärken die Lebenskompetenzen älterer Menschen. Das zeigte eine Evaluation, die das Büro Interface im Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz im Jahr 2022 durchgeführt hat. Eine der vier Empfehlungen daraus war, Erzählcafés für ältere Menschen in den verschiedenen Sprachregionen der Schweiz zu verankern.

Der Verein Netzwerk Erzählcafé hat daher mit Unterstützung der Stiftungen Walder, Paul Schiller und Cornelius Knüpfer das Projekt «Erzählcafé und Alter» ins Leben gerufen. Er hat sich an regionale öffentliche und private Partner gewandt, die im Bereich der Altersarbeit und -politik tätig sind, um gemeinsam mit ihnen nachhaltige Angebote für die Ausbildung von Moderatorinnen und Moderatoren und die Durchführung von Erzählcafés zu entwickeln.

Das Netzwerk Erzählcafé will angehende und erfahrene Moderatorinnen und Moderatoren stärker einbinden und für die Zielgruppe sensibilisieren. Diese Broschüre richtet sich in erster Linie an sie.

Warum Erzählcafés für ältere Menschen? Wer sind ältere Menschen? Wo kann man sie erreichen? Welche Erfahrungen gibt es mit dieser besonderen Zielgruppe? Die vorliegende Publikation greift diese Fragen auf und gibt Denkanstösse und Anregungen für die Gestaltung von sorgsam moderierten Erzählcafés für ältere Menschen.

2. Wer sind ältere Menschen?

2.1. Eine heterogene Bevölkerungsgruppe

Den «typischen» älteren Menschen gibt es nicht. Menschen gleichen Alters können sehr unterschiedliche körperliche und geistige Fähigkeiten haben. Manche bleiben auch im hohen Alter aktiv, andere verlieren schon früher an Selbstständigkeit. Das Altern wird auch durch sehr unterschiedliche Lebenssituationen und Wohnformen geprägt.

Die Gruppe der älteren Menschen ist sehr heterogen, daher unterscheiden sich auch ihre Erwartungen und Bedürfnisse. Bildung, soziales Umfeld, Kultur oder auch die wirtschaftliche Situation sind Faktoren, die sich auf das Altern auswirken.

Lebensereignisse wie Ruhestand, Verwitwung, Umzug oder eingeschränkte Mobilität werden unterschiedlich erlebt und beeinflussen Gesundheit und gesellschaftliche Teilhabe.

Aus administrativer und statistischer Sicht versteht man unter «ältere Bevölkerung» in der Regel die Gruppe der Menschen ab 65 Jahren. Heute umfasst diese Bevölkerungsgruppe die stille Generation (zwischen 1928 und 1945 geboren) und die Babyboomer (zwischen 1946 und 1964 geborenen). Ab 2025 gehören auch die Ältesten der Generation X dazu.

2.2. Die WHO und die Dekade des aktiven Alterns

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat die Jahre 2021 bis 2030 zur «Dekade des gesunden Alterns» erklärt, mit dem Ziel, gesundheitliche Ungleichheiten zu verringern und das Leben älterer Menschen durch verschiedene kollektive Massnahmen zu verbessern. Laut WHO leben in den meisten europäischen Ländern mittlerweile mehr Menschen über 65 Jahre als unter 15 Jahre. Dieser demografische Wandel ist eine Herausforderung für die Politik, aber auch eine Chance für die Gesellschaft und das Zusammenleben der Generationen. Dafür braucht es eine neue Sichtweise auf das Alter, Wertschätzung für die Kompetenzen und das Wissen älterer Menschen und mehr Möglichkeiten zur Teilhabe am gesellschaftlichen Leben, insbesondere in ihrem unmittelbaren Umfeld. Hier können Erzählcafés viel bewirken.

2.3. Und in der Schweiz

Die Alterung der Bevölkerung ist sowohl eine Folge der niedrigen Geburtenrate als auch der steigenden Lebenserwartung. Der Anteil der Personen unter 20 Jahren ist von fast 41 % im Jahr 1900 auf unter 20 % im Jahr 2020 gesunken. Im gleichen Zeitraum stieg der Anteil der über Personen über 64 von 6 % auf fast 19 %. Der Anstieg dürfte sich fortsetzen und ihr Anteil bis 2050 mehr als 25 % erreichen. Die Zahl der Hundertjährigen stieg von 2 (1910) auf 61 (1970) und 2086 im Jahr 2023. Laut einer Medienmitteilung des Bundesamtes für Statistik anlässlich der Veröffentlichung des «Panoramas der Schweizer Gesellschaft» im August 2024 werden wir immer älter und fühlen uns länger jung als früher. So fühlen sich Menschen heute durchschnittlich mit 80 Jahren alt, während dieses Durchschnittsalter 1990 noch bei 69 lag.

Die demografische Alterung bringt wirtschaftliche, politische und soziale Herausforderungen mit sich. Die gute Nachricht: Wir leben heute besser und länger! In diesem Kontext entstehen zahlreiche Initiativen für ein gutes Altern, die von kantonalen oder kommunalen Behörden oder von Initiativen der Zivilgesellschaft ins Leben gerufen werden. Ziele sind: Beziehungen zwischen den Generationen, Solidarität, sozialen Zusammenhalt, Zusammenleben zu stärken... Unabhängig davon, auf welche Weise diese Massnahmen durchgeführt werden, entsprechen sie den Grundwerten der Erzählcafés.

2.4. Wo kann man ältere Menschen treffen?

Die meisten älteren Menschen leben nicht nur länger, sondern bleiben auch relativ lange gesund. Sie sind aktiv, engagieren sich in formellen und informellen Freiwilligeninitiativen und tragen so zum Zusammenhalt der Gesellschaft bei. Es gibt eine zunehmende Vielfalt an Möglichkeiten, das Leben nach der Pensionierung zu gestalten, aber auch an Lebensweisen und Haushaltsformen. Daher kann man ältere Menschen an verschiedensten Orten und in den unterschiedlichsten Räumen treffen – die Liste ist nicht vollständig:

- Im öffentlichen Raum, im Quartier, in der näheren Umgebung: Geschäfte, Cafés, Restaurants, öffentliche Parks.
- An Kultur- und Sportstätten: Kinos, Bibliotheken, Museen, Fitnessstudios.
- In formellen und informellen Gruppen: Vereine, Nachbarschaftszentren, Selbsthilfegruppen, Kirchengemeinden, Freiwilligengruppen, Wohltätigkeitsorganisationen.
- In Betreuungseinrichtungen und institutionellen Lebensräumen: Tagesstätten, Seniorenresidenzen, betreutes Wohnen, Altenheime, Langzeitpflegeeinrichtungen.

(Quelle: «Panorama der Schweizer Gesellschaft: Alter und Altern in der Gesellschaft», BFS, August 2024)

3. Warum Erzählcafés für ältere Menschen?

3.1. Interview mit Johanna Kohn: Lebensbilanz, bedeutungsvolle Begegnungen und das Bedürfnis zu erzählen

Johanna Kohn ist Professorin am Institut für Integration und Partizipation der Fachhochschule Nordwestschweiz (FHNW). Ihre Themenschwerpunkte sind ältere Menschen und Biografiearbeit. Seit 2005 trägt sie aktiv zur Entwicklung und Verbreitung des Formats Erzählcafé bei, insbesondere als Mitbegründerin des Netzwerks Erzählcafé. An der Hochschule für Soziale Arbeit in Olten bietet sie ein dreitägiges Seminar an, in dem sie die Teilnehmenden in der professionellen Leitung von Erzählcafés ausbildet. Im folgenden Interview gibt sie einen Einblick in Erzählcafés mit älteren Menschen.

Warum eignen sich Erzählcafés gut als Begegnungsort für ältere Menschen?

Dafür gibt es mehrere Gründe: Verschiedene Forschungsarbeiten belegen, dass sich die meisten älteren Menschen jünger fühlen als ihr tatsächliches Lebensalter vermuten lässt. Häufig jedoch widerspricht der Körper dieser Wahrnehmung und offenbart eine andere Realität. Das Bedürfnis, als die Person wahrgenommen und betrachtet zu werden, die man einmal war, ist daher sehr gross. Durch das Erzählen eigener Geschichten kann man diese vergangene Identität wieder aufleben lassen und das, was körperlich nicht mehr möglich ist, auf eine andere Weise erleben – etwa indem man von einem Beruf berichtet, den man nicht mehr ausüben kann, an dessen Handgriffe und Besonderheiten man sich aber erinnert. Ein alter Gärtner kann nicht mehr mit seinen jüngeren Kollegen im Garten arbeiten, aber er kann sein Wissen und seine Erfahrungen in Form von Erzählungen weitergeben.

Bietet dies also auch eine Gelegenheit, eine Bilanz des eigenen Lebens zu ziehen?

Der Rückblick auf die Vergangenheit ermöglicht es der Person, sich bewusst zu werden, was sie erlebt und erreicht hat, die Person zu betrachten, die sie war und die sie geworden ist, und zu entscheiden, was sie der nächsten Generation weitergeben möchte. In Zeiten grosser Veränderungen – sei es durch Arbeitslosigkeit, einen Unfall, Krankheit oder den Verlust eines geliebten Menschen – neigen wir eher dazu, Bilanz über unser Leben zu ziehen. Doch im Alter stellt sich die Aufgabe, das eigene Leben zu reflektieren, unweigerlich. Viele Menschen entscheiden sich, ihre Biografie schriftlich festzuhalten, während andere den Weg des Erzählens wählen, um ihre Lebensgeschichte zu vermitteln.

Erzählcafés fördern die soziale Teilhabe. Dies gilt umso mehr für ältere Menschen, die von Einsamkeit betroffen sein können.

Einsamkeit ist ohne Frage ein echtes Problem. Doch es ist nicht unbedingt das Alleinsein, das am schwersten wiegt – viele ältere Menschen kommen damit oft besser zurecht als jüngere. Viel belastender ist, dass mit dem Älterwerden Beziehungen allmählich verschwinden, weil enge Vertraute sterben, weil man das Haus nicht mehr so leicht

verlassen kann, und weil es schwerer wird, den Kontakt zu halten – manchmal sogar am Telefon, weil das Hören nachlässt. Am schlimmsten ist es aber, wenn es keine bedeutsamen Begegnungen mehr gibt.

Was ist unter bedeutsamen Begegnungen zu verstehen?

Der Psychologe Carl Rogers, auf den das aktive Zuhören zurückgeht, sagte einmal, dass es eine tiefgreifende, existentielle Erfahrung sein kann, wenn einem unvoreingenommen und wohlwollend zugehört wird. Dabei spielt es keine Rolle, ob das durch einen aufsuchenden Sozialarbeiter oder eine Sozialarbeiterin geschieht, der oder die nach Hause kommt, oder in einer Runde von Menschen, die ihre Geschichten miteinander teilen und über bedeutungsvolle Dinge sprechen. Gerade ältere Menschen wünschen sich Menschen, die sich ehrlich für sie interessieren, mit denen sie Gespräche führen können, in denen sie gehört werden und in denen auch sie anderen zuhören können. Ein Erzählcafé schafft dafür einen besonderen Rahmen: Es lädt dazu ein, sich selbst neu zu entdecken – und andere besser kennenzulernen, indem man zuhört. Dabei merkt man oft, wie einzigartig die eigene Geschichte ist und zugleich, wie viel man mit anderen gemeinsam hat. Das ist eine wertvolle Erfahrung: Sie bestärkt darin, ganz man selbst sein zu dürfen, und vermittelt zugleich ein Gefühl der Zugehörigkeit.

Wie unterscheiden sich Erzählcafés mit älteren Menschen von solchen mit anderen Personengruppen?

Was Erzählcafés mit älteren Menschen so besonders macht, ist die unglaubliche Spannweite ihrer Geschichten: Sie können Erlebnisse aus bis zu 120 Jahren erzählen. Denn sie erinnern sich nicht nur an ihre eigene Kindheit, sondern auch an das, was ihre Eltern und Grosseltern ihnen über frühere Zeiten berichtet haben. So entsteht ein besonderer Schatz an Alltagswissen und gelebter Geschichte – das, was da zusammenkommt, ist oft einfach beeindruckend.

Erfordert dies besondere Fähigkeiten im Bereich der Moderation?

Ältere Menschen haben oft ein grosses Mitteilungsbedürfnis – manchmal so sehr, dass sie gar nicht merken, dass auch andere etwas erzählen möchten. Aus Erfahrung weiss ich: In Erzählcafés mit sehr alten Menschen muss ich eher eingreifen, um die Menschen dazu zu bringen, einander zuzuhören, und dafür zu sorgen, dass alle, die etwas sagen möchten, dies auch tun können. Und dann spielt natürlich auch das Setting eine Rolle: Ein Erzählcafé mit zwanzig Teilnehmenden, die im Rollstuhl sitzen oder mit einer Gehhilfe kommen, braucht eine andere Infrastruktur und besondere Vorkehrungen. Auf solche Situationen trifft man in Alten- und Pflegeheimen häufig.

Ältere Menschen haben oft denselben historischen, sozialen und vielleicht auch geografischen Hintergrund erlebt. Wie können sich Moderierende darauf vorbereiten?

Man muss nicht alles wissen – denn die wahren Expertinnen und Experten ihres Lebens sind die Teilnehmenden selbst, die ihre Geschichten mitbringen. Man muss vor allem

Lust haben, Neues zu entdecken und seinen Blickwinkel zu erweitern – und sich auch für die Familiengeschichte der anderen zu interessieren. Dabei hilft es, die richtigen Fragen zu stellen: Können Sie sich an Anekdoten über Ihre Urgrosseltern erinnern? Was hat Ihr Grossvater über seine Eltern erzählt? Gab es in Ihrer Familie eher Kontinuität oder Brüche? Ich selbst bereite mich gern mit einfachen, lebensnahen Themen vor wie Essen, Waschen oder Spielen und recherchiere dafür im Internet, oft mit einem Blick zurück auf die letzten hundert Jahre. Daraus entwickle ich gezielt Fragen, die das Gespräch anregen können. Für mich ist es eine Frage des Respekts, gut vorbereitet zu sein – ganz unabhängig davon, mit welcher Gruppe ich arbeite.

3.2. Vorteile von Erzählcafés für ältere Menschen

Selbstwertgefühl, Zugehörigkeitsgefühl, persönliche Effizienz, soziale Teilhabe... Auch wenn Erzählcafés keinen therapeutischen Zweck verfolgen, wirken sie sich positiv auf die psychische Gesundheit und Lebensqualität aus. Erzählen schafft Abstand zur eigenen Geschichte und hilft, einen Sinn im Leben zu finden und die Vergangenheit in einem neuen Licht zu sehen. Erzählen macht den zurückgelegten Weg bewusst und regt dazu an, die Zukunft anders zu betrachten.

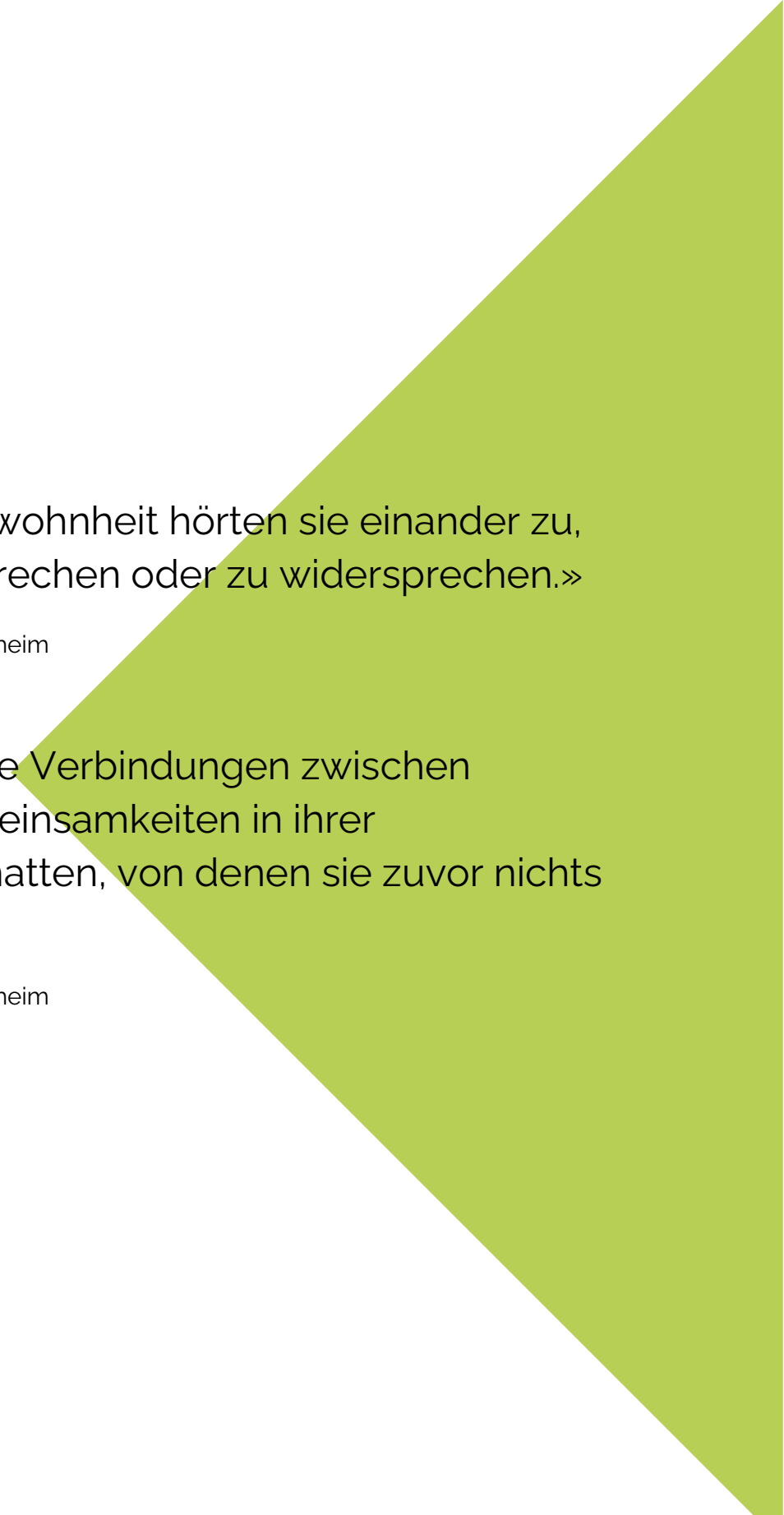
In den Erzählcafés finden Geschichten Resonanz und stärken das Zugehörigkeitsgefühl. Durch den sicheren Rahmen und die Werte Respekt, Wohlwollen und Zuhören, die Erzählcafés pflegen, tragen sie dazu bei

- individuelle Erfahrungen und Lebensgeschichten zu schätzen,
- den sozialen Zusammenhalt zu stärken,
- das Gedächtnis und die kognitiven Fähigkeiten anzuregen,
- das emotionale Wohlbefinden zu fördern,
- die Weitergabe von Kompetenzen und Wissen sowie das gegenseitige Lernen zu ermöglichen
- zum kollektiven Gedächtnis beizutragen.

Die Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz, langjährige Partnerin des Netzwerks Erzählcafé, wollte wissen, wie sich Erzählcafés auf ältere Menschen auswirken. Zu diesem Zweck beauftragte sie ein Evaluationsbüro, das zwischen 2021 und 2022 die Erzählcafés anhand von Dokumenten, Interviews, Online-Umfragen und vor Ort analysierte. Die Ergebnisse dieser Studie zeigen, dass «die Teilnahme an einem Erzählcafé die psychische Gesundheit (älterer) Menschen positiv beeinflusst». Die Autorinnen und Autoren der Studie heben auch die Einzigartigkeit des Erzählcafé-Formats hervor, das zu den positiven Effekten beiträgt.

Die Ergebnisse der Evaluation stehen auf der Website von Gesundheitsförderung Schweiz zur Verfügung.





«Entgegen ihrer Gewohnheit hörten sie einander zu,
ohne sich zu unterbrechen oder zu widersprechen.»

Eine Fachkraft aus einem Pflegeheim

«Es entstanden neue Verbindungen zwischen
Menschen, die Gemeinsamkeiten in ihrer
Lebensgeschichte hatten, von denen sie zuvor nichts
wussten.»

Eine Fachkraft aus einem Pflegeheim

3.3. Erfahrungsberichte

Einen besonderen Platz in einem Gemeinschaftsleben finden

«Was werden Sie uns heute erzählen?» Diese Frage wird mir immer gestellt, wenn ich einen Erzählcafé mit älteren Menschen in einer Pflegeeinrichtung leite. Und unweigerlich antworte ich ihnen mit einem Lächeln: «Nicht ich, sondern Sie werden erzählen!» Das zeigt mir, dass in Pflegeheimen über persönliche Erfahrungen eher in Einzelgesprächen oder der Intimität des eigenen Zimmers gesprochen wird.

Generell schätzen die Bewohnerinnen und Bewohner der Pflegeheime diese Momente des respektvollen Gesprächs und des wohlwollenden Zuhörens besonders. Sie können sich ausdrücken, erzählen, entdecken und besser kennenlernen, auch wenn sie sich täglich begegnen. Erzählcafés geben jedem Einzelnen einen Platz und eine eigene Identität zurück. Ihre persönlichen Geschichten gewinnen an Wert, weil alle aufmerksam zuhören ohne zu unterbrechen, zu kommentieren oder zu urteilen. Die Diskussionsregeln, die in den Erzählcafés gelten, kommen hier voll zum Tragen. Auch Emotionen haben ihren Platz bei diesen Begegnungen im Altersheim, sei es in Form von Lachen oder Tränen. Hier und da entsteht eine Verbundenheit zwischen den Teilnehmenden, ein Gefühl, gemeinsam etwas Besonderes erlebt zu haben. Es ist eine bereichernde menschliche Erfahrung, die vielleicht mehr als anderswo die Fähigkeit erfordert, sich auf Unvorhergesehenes einzustellen und kreativ zu reagieren.

Anne-Marie Nicole, Genf

Ein stilles Lächeln beim Sprechen von der Vergangenheit

Für «mein» erstes Erzählcafé habe ich bewusst das Thema «Telefon» ausgewählt, das wir bereits in unseren Unterlagen als Beispiel vorgestellt bekommen haben. Unsere Männerrunde steht altersbedingt an einem anderen Punkt als eine Teilnehmergruppe, die gut hören und sich verbal frei ausdrücken kann oder an keiner demenziellen Erkrankung leidet.

Daher verlief dieses Erzählcafé vielleicht etwas anders, als ich es mir im Vorfeld vorgestellt hatte. Die Herren, die mit ihren unterschiedlichen Beeinträchtigungen teilgenommen haben, mussten sich auch erst daran gewöhnen, wieder in einer Gruppe zu sprechen, sich zu zeigen und einander zuzuhören. Zu Beginn schien es fast so, als hätten sie das im Laufe ihrer «Altersheimzeit» verlernt. Das war für mich sehr eindrücklich!

Nun weiss ich, dass im Erzählcafé das Sprechen bzw. Erzählen grundsätzlich freiwillig ist! In meiner Männerrunde musste ich jedoch die Herren anfangs dazu ermuntern, etwas zu sagen. Oftmals schlafen sie auch ein, während ein anderer etwas erzählt. So versuchte ich, sie sanft und behutsam mit dem Namen anzusprechen und sie wieder zurück ins Gespräch zu führen.

Hin und wieder sah ich im Gesicht eines Bewohners ein stilles Lächeln, als wir von der Vergangenheit sprachen. Das berührte mich sehr.

In der Zwischenzeit habe ich bereits meine zweite Männerrunde veranstaltet und grosse Veränderungen im Vergleich zum ersten Mal gesehen: Die Herren kennen sich nun bereits etwas und kommen schneller ins Gespräch.

Tina Merkli, Chur

Erzählcafés, um Spuren zu hinterlassen

Seit 2019 leite ich zweimal im Monat einen Erzählcafé in einem Altersheim, das ich «Erinnerungs-Café» nenne, weil ich es mit einigen Varianten konzipiert habe, insbesondere mit der Idee, Spuren zu hinterlassen. Ich mache mir während des Treffens Notizen, die ich anschliessend aufbereite, um sie an die Gruppe zu schicken und mit den Familien zu teilen. Einige Personen bewahren sie sogar in Ordnern auf.

Die Gruppe besteht aus sechs bis zehn Personen, Stammgästen und neuen Mitgliedern, die meist von den Teilnehmenden mitgebracht werden. Die altersbedingten Beschwerden sind vielfältig, stellen aber kein Problem dar, auch wenn ich oft lauter sprechen muss, um alle zu erreichen.

Wir wählen gemeinsam das Thema für das nächste Treffen aus: Ich finde es wichtig, dass unsere Gespräche möglichst nah an den Interessen und damit am Leben der einzelnen Teilnehmenden sind. Wir scheuen keine Fantasie, was unseren Gesprächen manchmal einen bewusst surrealistischen Charakter verleiht, denn wie eine Teilnehmerin sagt: «Der Tag, an dem man keine Träume mehr hat, ist das Ende.»

Eine weitere Variante: Am Ende des Treffens spielen wir mit den Worten, die gefallen sind, und erstellen eine Art Gedicht des Augenblicks. Dieses wird anschliessend in der Zeitung des Seniorenheims veröffentlicht. Wenn eines Tages jemand fehlt, widmen wir unser Treffen dieser Person. Ich liebe diesen Moment, der uns zusammenbringt, jedes Mal sehr, denn er ist voller Freude und Intelligenz. Man muss darauf vertrauen, was aus diesen Begegnungen entsteht. Das Unwahrscheinliche ist eine Quelle aussergewöhnlicher Verbindungen.

Hélène Cassagnol, Freiburg

Kindheitserinnerungen sind eine wichtige Ressource

Seit mehreren Jahren organisieren wir Erzählcafés sowohl in Einrichtungen für ältere Menschen wie Tagesstätten oder Altersheimen, als auch in gemischten Gruppen. Zum Beispiel in der jüdischen Gemeinde in Lausanne, wo unterschiedliche Altersgruppen teilnehmen, wobei die Mehrheit ältere Menschen sind. In den Altersheimen und Tagesstätten sind die Teilnehmenden vor Ort. Die Menschen kennen sich und die Erzählcafés ermöglichen es ihnen, ihre Beziehungen zu vertiefen. Manchmal entdecken sie eine gemeinsame Herkunft, einen gemeinsamen Beruf oder ein gemeinsames Interesse, was dazu führen kann, dass sie sich näherkommen.

In der jüdischen Gemeinde müssen die Menschen anreisen, um teilzunehmen. In diesem Fall gibt es im Vorfeld einiges zu tun: Die Erzählcafés müssen in der Gemeindezeitung und im wöchentlichen Newsletter angekündigt werden, und die Teilnehmenden müssen telefonisch an den Tag und die Uhrzeit erinnert werden. Manchmal organisieren wir sogar einen Fahrdienst, um bestimmte Personen zum Gemeindezentrum zu bringen. Die sozialen Kontakte werden also schon lange vor Beginn des Erzählcafés geknüpft.

Die Voraussetzungen für ein erfolgreiches Erzählcafé mit älteren Menschen sind im Allgemeinen dieselben wie für alle Erzählcafés, aber wir achten noch mehr auf die räumliche Umgebung und den gegenseitigen Respekt. Für alle älteren Menschen, die an den Erzählcafés teilgenommen haben, ist das Eintauchen in Kindheitserinnerungen eindeutig eine Bereicherung. Sie fühlen sich wertgeschätzt, wenn sie Ereignisse und die Lösungen, die sie in ihrem Leben gefunden haben, erzählen können.

Danièle Pellet und Daniela Hersch, Lausanne

4. Was ist das Besondere an Erzählcafés mit älteren Menschen?

Grundsätzlich unterscheidet sich die Moderation von Erzählcafés mit älteren Menschen nicht von derjenigen mit anderen Personengruppen. Die Moderation von Erzählcafés mit älteren Menschen, deren funktionelle, kognitive oder soziale Fähigkeiten nachlassen, insbesondere mit Bewohnerinnen und Bewohnern von Pflegeheimen oder Tagesstätten, bringt jedoch einige besondere Herausforderungen mit sich. Man muss sich auf Unvorhergesehenes einstellen, kreativ sein, um vom üblichen methodischen Ablauf abzuweichen und die notwendigen Anpassungen vorzunehmen.

4.1. Zu beachtende Punkte

Hier sind einige Punkte, die besondere Aufmerksamkeit erfordern:

- **Der Rhythmus** – Mit zunehmendem Alter verlangsamt sich das Tempo. Es ist daher wichtig, den Menschen Zeit zu geben, um die Frage zu verarbeiten und die richtigen Worte zu finden. Gegebenenfalls muss man Fragen umformulieren oder vereinfachen.
- **Der rote Faden** – Der rote Faden des Erzählcafés ist manchmal schwer zu halten, sowohl thematisch, da die Menschen auch aktuelle Anliegen aus ihrem Alltag ansprechen möchten, als auch chronologisch, da es ihnen schwerer fällt, in der Gegenwart zu erzählen oder sich in die Zukunft zu versetzen. Je nach Generation ist die Zeitwahrnehmung unterschiedlich.
- **Das Wort ergreifen I** – Manchen älteren Menschen fällt es schwer, spontan zu sprechen. Daher ist es manchmal notwendig – entgegen der Regel der Erzählcafés, dass niemand sprechen muss –, einzelne Personen mit sehr konkreten Fragen anzusprechen. Eine Vorstellungsrunde mit einer einfachen Frage kann helfen, das Eis zu brechen.
- **Das Wort ergreifen II** – Man kann einen Redestab nutzen, um das Wort zu ergreifen und dessen Weitergabe zu regeln. Anstatt sich gegenseitig zu unterbrechen, wartet jeder, der sich äussern möchte, bis er den Redestab in der Hand hält.
- **Das Hören** – Mit zunehmendem Alter treten häufig Hörprobleme auf. Es ist daher wichtig, langsam, laut und deutlich zu sprechen. Einige Einrichtungen verfügen über tragbare Mikrofone. Hörgeschädigte Personen können auch neben der Moderatorin oder dem Moderator platziert werden.
- **Begleitung** – Die Moderation des Erzählcafés kann auch zu zweit erfolgen: Eine Person moderiert, die andere beobachtet und unterstützt Teilnehmende, die erzählen möchten, sich aber nicht trauen, das Wort zu ergreifen, oder begleitet diejenigen, die gehen möchten, oder heisst Verspätete willkommen.
- **Kognitive Beeinträchtigungen** – Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen stellen eine besondere Herausforderung dar. Fragmentierte Erinnerungen oder sich wiederholende Erzählungen erfordern es, vom vorbereiteten roten Faden und Zeitrahmen abzuweichen.
- **Hilfsmittel** – Der Einsatz von Bildern, Gegenständen, Düften oder Musik kann helfen, Erinnerungen wachzurufen.

4.2. Checkliste für ein sorgsam moderiertes Erzählcafé

Vor dem Treffen

1. Rahmen festlegen

- die Ziele des Treffens definieren
- die Institution/die verantwortliche Person kontaktieren
- Ort, Datum und Uhrzeit festlegen
- die Zielgruppe identifizieren
- einen Imbiss vorsehen
- den Ort überprüfen (ausreichend gross, geschlossen, um Vertraulichkeit zu gewährleisten, für die Zielgruppe geeignet)

2. Inhalt vorbereiten

- ein Thema unter Berücksichtigung der Zielgruppe auswählen
- den roten Faden vorbereiten (Fragen entsprechend dem Zeitbogen)
- einen Gast einladen (optional)
- Material wie Bilder, Gegenstände, Düfte, Musik vorbereiten (optional)

3. Teilnehmende einladen

- bei Bedarf einen Flyer in Papierform oder elektronischer Form erstellen
- den Flyer / die Informationen über geeignete Kanäle verbreiten
- Personen persönlich zur Teilnahme einladen
- das Erzählcafé in die Agenda auf der Website des Netzwerks Erzählcafé eintragen

Während des Treffens

4. Rolle der Gastgeberin/des Gastgebers übernehmen

- den Raum herrichten (Dekoration, Anordnung der Stühle, Aufstellung des Materials)
- Getränke und Snacks vorbereiten
- das Treffen dokumentieren (optional): Fotos, Notizen, Bericht

Nach dem Treffen

5. Reflexion

- die eigene Leistung bewerten
- positive Aspekte und Verbesserungsmöglichkeiten auflisten
- einen Bericht verfassen (optional)
- weitermachen?

Weitere Informationen: „Organisieren von Erzählcafés –
Praktischer Leitfaden und Hilfsmittel für neue Moderatorinnen
und Moderatoren“



5. Welche Themen sind besonders geeignet?

Geeignet sind Alltagsthemen, zu denen jeder etwas erzählen kann, unabhängig von seinem sozialen Status, seiner Ausdrucksfähigkeit und seinem Gesundheitszustand. Lokale Geschichte oder Ereignisse einer bestimmten Generation bieten Gelegenheit, Erinnerungen und Erlebnisse auszutauschen. So können Lebensgeschichten und Zeitgeschichte miteinander verknüpft werden. Manchmal beziehen ältere Menschen auch die Lebenserfahrungen ihrer Eltern und Grosseltern in ihre Erzählungen ein.

Themenideen

- Jahreszeiten
- Reisen
- Feste
- Geschmäcker – Rezepte und Familienessen
- Meilensteine im Leben
- Mein Traumberuf
- Das Telefon
- Nachbarn
- Der Vorname
- Ein erstes Mal
- Gartenarbeit
- Freizeit
- Geschichten über Liebe und Freundschaft
- Mein Lieblingsbuch
- Die Geheimnisse des Glücks
- Schulweg
- Geschenke
- Freiheit
- Ferien
- Das Zuhören zwischen den Generationen
- Auswanderung
- Solidarität
- Glück
- Unsere Lieblingsspiele
- Weihnachten
- Schule

Zum Weiterlesen

2025 | Netzwerk Erzählcafé Schweiz

«Leitfäden und Argumentarien»

Das Netzwerk Erzählcafé stellt eine Vielzahl von Informationen rund um das Thema Erzählcafés und deren Moderation zur Verfügung.

[Zur Website](#)

2025 | Universität Wien, Institut für Pflegewissenschaften

«Erzählcafés zum Lebensende»

Film über die im Rahmen des Projekts Sorgeskulturen durchgeführten Erzählcafés

[Zum Film](#)

2024 | ARTISET

«Menschen wollen die Autoren ihrer Lebensgeschichte sein»

Biografisches Erzählen fördert die Erhaltung der individuellen Identität und die soziale Teilhabe, insbesondere bei älteren Menschen. Erfahrungsberichte zu Erzählcafés in verschiedenen Kontexten.

[Download PDF](#)

2022 | Beltz-Verlag

«Erzählcafés. Einblicke in Praxis und Theorie»

Herausgegeben vom Netzwerk Erzählcafé mit 34 Autoren und Autorinnen aus unterschiedlichen Erzählcafé-Settings.

[Zum Buch](#)

2020 | CURAVIVA

«Faktenblatt Biografearbeit»

Kurze Zusammenfassung zum Thema Biografearbeit und den Einsatz im Altersbereich.

[Download PDF](#)

2019 | Pro Senectute

«Medienliste zum Thema Erzählcafé und Biografearbeit»

Zusammengestellt von der Pro Senectute Bibliothek

[Download PDF](#)

2010 | PalliativeCare

«Über das biografische Fragen»

Beispiele von biografischen Fragen von Gert Dressel

[Download PDF](#)

«Das Leben ist nicht das, was man gelebt hat, sondern das, woran man sich erinnert und wie man sich daran erinnert – um davon zu erzählen.»

Gabriel Garcia Marquez, «Leben, um davon zu erzählen», 2002

Mehr Informationen:

www.netzwerk-erzaehlcafe.ch



Netzwerk Erzählcafé
Réseau Café-récits
Rete caffè narrativi