

POSITIONSPAPIER

Der Ansatz hinter Sternenbrise

Vom Vorlesen zum Gespräch — warum diese Geschichten anders gebaut sind.

1 Definition: Was Sternenbrise ist

Sternenbrise ist eine deutschsprachige Plattform mit Vorlesegeschichten für ältere Menschen, auch bei Demenz. Die Geschichten sind so gebaut, dass sie nicht nur unterhalten, sondern Erinnerungen wecken und ins Gespräch führen. Sie stützen sich auf etablierte Grundlagen der Erinnerungsarbeit und der personenzentrierten Pflege und übersetzen sie in fertige, sofort einsetzbare Texte für Pflegekräfte, Betreuende und Angehörige.

Die Geschichte ist nicht das Ziel. Das Gespräch danach ist das Ziel.

Eine Vorlesegeschichte auf Sternenbrise ist kein Text zum bloßen Konsumieren. Sie ist ein Anlass. Sie weckt eine Erinnerung, und aus dieser Erinnerung entsteht — wenn es gelingt — ein echtes Gespräch. Nicht der vorgelesene Text ist der eigentliche Wert, sondern der Moment, in dem ein älterer Mensch selbst zu erzählen beginnt.

2 Das Grundprinzip

Vorlesen wird oft als Einbahnstraße gedacht: einer liest, einer hört zu. Sternenbrise dreht diese Richtung um.

Die Geschichte ist der Auftakt. Sie führt in eine Welt, die der Zuhörer erlebt hat — den alten Bäckerladen, die Schreinerwerkstatt, den Garten hinterm Haus, den Markt am Samstagmorgen. Genau dort, wo der Text an die eigene Biografie andockt, unterbricht der Zuhörer oft von selbst: *„Ach ja, damals hatten wir ...“*

Diese Schauplätze sind bewusst gewählt. Die Erinnerungspsychologie zeigt, dass gerade die Bilder aus Kindheit und jungen Jahren — mit ihren Gerüchen, Geräuschen und vertrauten Handgriffen — besonders tief verankert sind und oft am längsten erhalten bleiben. Selbst wenn bei einer Demenz das Gedächtnis für das zuletzt Erlebte verblasst, sind diese frühen, reich mit Sinneseindrücken verknüpften Erinnerungen häufig noch gut erreichbar. Genau sie ruft eine Sternenbrise-Geschichte gezielt auf — über konkrete Anker wie einen Geruch, einen Klang oder eine vertraute Bewegung.

Das ist der Wendepunkt, auf den alles ausgerichtet ist. Ab hier ist nicht mehr die Geschichte wichtig, sondern das, was sie ausgelöst hat. Die Aufgabe des Vorlesers verschiebt sich vom Lesen zum Zuhören.

Damit aus diesem Anstoß ein Gespräch wird, sind die Fragen in jeder Geschichte sorgfältig gewählt. Sie knüpfen an biografischen und sinnlichen Erinnerungspunkten an — an einem

Handgriff, einem vertrauten Ort, einer Jahreszeit — und schließen von dort aus ganze Erinnerungswelten auf. Eine solche Frage verlangt keine richtige Antwort; sie lädt ein und bringt ins Erzählen.

Deshalb sind die Geschichten nach wiederkehrenden Bausteinen gebaut und bewusst in einem warmherzigen, gut zu folgendem Erzählstil gehalten — leicht vorzulesen, leicht zu verstehen und leicht anzudocken.

3 Fachlicher Hintergrund

Sternenbrise erfindet nichts Neues. Der Ansatz stützt sich auf etablierte Grundlagen aus der Arbeit mit älteren und demenziell veränderten Menschen und übersetzt sie in fertige, sofort einsetzbare Geschichten.

Erinnerungsarbeit (Reminiszenz). Das gemeinsame Erinnern an früher Erlebtes ist ein anerkannter, seit Jahrzehnten genutzter Ansatz in der Begleitung älterer Menschen. In der deutschsprachigen Versorgung ist erinnerungsorientiertes Arbeiten in der S3-Leitlinie „Demenzen“ verankert; es wird dort — mit begrenztem Empfehlungsgrad — unter anderem zur Linderung depressiver Symptome empfohlen. Der Gedanke dahinter: Das Langzeitgedächtnis bleibt bei vielen Menschen lange erhalten, auch wenn das Kurzzeitgedächtnis nachlässt. Wer an alte Erinnerungen anknüpft, erreicht einen Menschen dort, wo er noch sicher zu Hause ist.

Personzentrierte Haltung. Prägend ist hier die Arbeit von Tom Kitwood: Im Mittelpunkt steht nicht das Defizit, sondern der Mensch als Person — mit seiner Geschichte, seiner Würde, seiner Fähigkeit, gesehen zu werden. Ein Gespräch, in dem jemand von seinem Leben erzählen darf und dabei ernst genommen wird, ist gelebte personzentrierte Begleitung.

Aktivierung durch eigenes Erzählen. Zuhören aktiviert das Gehirn. Selbst zu erzählen aktiviert es deutlich stärker: Erinnerungen werden abgerufen, in Sprache übersetzt, zu einem Ganzen geordnet, emotional gefärbt. Genau dieses aktive Erzählen — nicht das passive Konsumieren — ist der Punkt, an dem Erinnerungsarbeit wirkt.

4 Was die Forschung zeigt — und was sie nicht zeigt

Ehrlichkeit ist hier kein Stilmittel, sondern Voraussetzung für Vertrauen. Deshalb im Klartext:

Was sich zeigt. Erinnerungsorientierte und personzentrierte Ansätze sind untersucht, und die Befunde deuten in eine positive Richtung: bessere Stimmung, mehr Kommunikation, Momente von Wohlbefinden, eine gestärkte Beziehung zwischen Betreuendem und Betreu-

tem. Für die Begleitung älterer Menschen sind das genau die Dinge, auf die es im Alltag ankommt.

Was sich nicht behaupten lässt. Die Effekte sind in ihrer Stärke unterschiedlich und meist eher moderat. Sie hängen stark davon ab, wie, wie oft und in welchem Rahmen gearbeitet wird. Vor allem: Die Forschung bezieht sich auf den Ansatz — nicht auf ein Produkt von Sternenbrise. Wir wenden bewährte Prinzipien an; wir behaupten nicht, dass ausgerechnet unsere Geschichten eine eigene, gemessene Wirkung hätten.

Und ganz grundsätzlich: **Erinnerungsarbeit ist kein Heilmittel.** Sie hält keine Demenz auf und ersetzt keine medizinische oder therapeutische Behandlung. Sie ist ein Weg, gute Momente zu schaffen, Nähe herzustellen und einen Menschen zu aktivieren. Das ist viel — aber es ist nicht mehr, und als etwas anderes geben wir es nicht aus.

Diese Zurückhaltung ist Absicht. Wer mit älteren Menschen arbeitet, hat genug von Versprechen gehört, die nicht halten. Wir sagen lieber, was wir sicher wissen, und benennen die Grenze offen.

5 Wie Sternenbrise das umsetzt

Jede Geschichte ist so gebaut, dass sie den Weg vom Vorlesen ins Gespräch von selbst bahnt. Die wiederkehrenden Bausteine:

- ◆ **Eine erlebte Welt.** Die Geschichten spielen früher, in konkreten, vertrauten Alltagsszenen — nicht in einer Gegenwart aus Smartphones und Internet, die Distanz schafft.
- ◆ **Sinnesanker.** Gerüche, Geräusche, Texturen gehören zu den stärksten Erinnerungsauslösern. Fliederduft, Kirchenglocken, frisches Brot, kratzendes Heu — bewusst gesetzt, um das Gedächtnis zu öffnen, bevor das erste Wort fällt.
- ◆ **Ruhiges Tempo.** Wenige Minuten Länge, kurze Absätze, klare Sätze, eingebaute Pausen — abgestimmt auf die Aufmerksamkeitsspanne, mit Zeit zum Verarbeiten.
- ◆ **Gesprächsfragen am Ende.** Offene Fragen, die zum Erzählen einladen statt eine richtige Antwort zu verlangen. Der eigentliche Schlüssel liegt nicht im Text, sondern in dieser Frage danach.
- ◆ **Würde im Ton.** Kein „Senioren-Deutsch“, kein Herablassen. Reicher Wortschatz, respektvolle Erzählweise — warm, aber nie kindlich.

Wie ein Gespräch in die Tiefe wächst. Das Gespräch nach der Geschichte folgt einer natürlichen Treppe, an der sich der Vorleser orientieren kann: von der Geschichte zur eigenen Erfahrung („Kennst du so etwas?“), von der Erfahrung zur konkreten Erinnerung („Wie war das bei dir?“), von der Erinnerung zur Emotion („Wie hat sich das angefühlt?“) und schließlich zur Biografie — dem, was einen Menschen ausmacht. Man muss nicht jede Stufe gehen. Aber wer die Richtung kennt, führt behutsamer.

6 Wo der eigentliche Zauber entsteht: das Gespräch

Bis hierher ging es um die Geschichte. Doch die Geschichte ist nur die Vorbereitung. Der eigentliche Moment kommt danach — wenn der ältere Mensch selbst zu erzählen beginnt: von früher, von seiner Arbeit, seiner Familie, den kleinen und großen Dingen, die sein Leben ausgemacht haben.

Genau hier geschieht die eigentliche Aktivierung. Nicht im Zuhören, sondern im eigenen Erinnern und Erzählen. Und genau hier entsteht das, worum es letztlich geht: **Nähe**. Ein Mensch fühlt sich gesehen, ernst genommen, verstanden — oft zum ersten Mal seit langem.

Damit dieser Moment gelingt, reicht es nicht, irgendeine Frage zu stellen. Es kommt darauf an, *wie* gefragt wird: offen statt prüfend, einladend statt fordernd, an der Erinnerung entlang statt an einer richtigen Antwort. Eine gut gestellte Frage öffnet — eine schlecht gestellte verschließt.

Diese Kunst der Gesprächsführung ist erlernbar. Der Gesprächsleitfaden „**Das stille Geschenk**“ führt Schritt für Schritt hindurch: wie man aus einer Geschichte heraus ins Gespräch findet, wie man Fragen stellt, die zum Erzählen einladen, und wie aus dem Vorlesen ein echtes Zuhören wird. Denn das Zuhören ist am Ende das eigentliche Geschenk.

7 Der eigene Akzent: den Körper zurückholen

Hier liegt die Richtung, in die Sternenbrise den Ansatz weiterentwickelt.

Erinnerungsarbeit wird oft rein sprachlich gedacht: vorlesen, fragen, zuhören. Doch Erinnerung sitzt nicht nur im Kopf, sondern im ganzen Körper. Ein Geruch, ein vertrautes Gewicht in der Hand, eine kleine Bewegung können eine Tür öffnen, die Worte allein verschlossen lassen.

Deshalb werden die Geschichten Schritt für Schritt um zwei körpernahe Elemente erweitert:

- ◆ **Erinnerungsstücke** — ein paar einfache, beschaffbare Gegenstände zum Anfassen und Herumreichen, die den Tast- und Geruchssinn ansprechen, bevor das erste Wort fällt.
- ◆ **Mitmach-Momente** — kleine, aus der Geschichte begründete Bewegungen oder Handlungen. Ruhig und passend, nie turnerisch; bei einer stillen Geschichte bleiben sie leise.

Das ist kein Zusatz um des Zusatzes willen, sondern eine bewusste Gestaltungsentscheidung: den Körper zurück in die Erinnerungsarbeit zu holen, weil Erinnern eine leibliche Erfahrung ist. Als überlegene Wirkung behaupten wir das nicht — aber als durchdachten Akzent, der Sternenbrise über eine reine Textsammlung hinaushebt.

8 Für wen dieser Ansatz gedacht ist

Für **Pflege- und Betreuungskräfte**, die im Alltag wenig Zeit haben und trotzdem echte Momente schaffen wollen — mit Material, das ohne Vorbereitung funktioniert.

Für **Angehörige**, die spüren, dass die Worte fehlen, und einen Weg suchen, wieder ins Gespräch zu kommen — ohne Fachwissen, nur mit einer Geschichte und ein wenig Zeit.

Für **Ehrenamtliche und alle**, die älteren Menschen begegnen und ihnen mehr geben wollen als Beschäftigung: das Gefühl, gesehen zu werden.

9 Was Sternenbrise anbietet

- ◆ Eine kostenlose, stetig wachsende **Bibliothek** an Vorlesegeschichten auf sternenbrise.de — frei lesbar und ausdrückbar, nach Themen und Jahreszeiten geordnet.
- ◆ Ein **E-Book-Bundle** mit 365 Vorlesegeschichten für jeden Tag des Jahres, dazu der Gesprächsleitfaden „Das stille Geschenk“, der zeigt, wie aus dem Vorlesen ein echtes Zuhören wird.
- ◆ Ein **Premium-Bereich** (in Planung) mit weiteren Geschichten, Rätseln und Aktivierungsübungen für alle, die regelmäßig mit älteren Menschen arbeiten.

Die frei zugängliche Bibliothek bleibt der Kern von Sternenbrise. Die kostenpflichtigen Angebote bündeln und erweitern sie für alle, die mehr Material an einem Ort brauchen.

10 Unsere Haltung

Vorlesen ist bei uns kein Zeitvertreib und kein Programmpunkt, den man abhakt. Es ist der Anfang einer Begegnung.

Wir glauben, dass in jedem älteren Menschen ein ganzes Leben an Geschichten steckt — und dass es oft nur einen kleinen Anstoß braucht, damit dieses Leben wieder ins Erzählen kommt. Diesen Anstoß wollen wir so verlässlich und so würdevoll wie möglich in die Hand geben.

Das Vorlesen ist nur der Anfang. Das Gespräch danach ist das Geschenk.

11 Quellen und wissenschaftliche Einordnung

Die folgenden Grundlagen ordnen den Ansatz fachlich ein. Sie beziehen sich auf erinnerungsorientierte und personzentrierte Arbeit im Allgemeinen.

1. **S3-Leitlinie „Demenzen“** (DGPPN / DGN; AWMF-Reg.-Nr. 038-013; Living Guideline, Stand 2023, aktualisiert 2025). Reminiszenztherapie ist dort mit begrenztem Empfehlungsgrad verankert — u. a. zur Behandlung depressiver Symptome sowie (Aktualisierung 2025) zur Förderung von Alltagsaktivitäten und funktioneller Unabhängigkeit.
2. **Kitwood, T. (1997):** *Dementia Reconsidered. The Person Comes First*. Buckingham: Open University Press. Grundlagenwerk zur personzentrierten Pflege und zum Erhalt des „Person-Seins“.
3. **Woods, B., O'Philbin, L., Farrell, E. M., Spector, A. E., Orrell, M. (2018):** Reminiscence therapy for dementia. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, Issue 3, Art.-Nr. CD001120. 22 Studien; kleine, je nach Setting und Modalität unterschiedliche Effekte auf Lebensqualität, Kommunikation, Stimmung und Kognition.
4. **Yang, H. et al. (2025):** Effects of reminiscence therapy for loneliness in older adults: a systematic review and meta-analysis. *Age and Ageing*, 54(5), afaf136. Reminiszenz verringert Einsamkeit; Gruppen- und fachlich begleitete Formate wirken stärker.
5. **Jiao, Y. et al. (2025):** Effectiveness of reminiscence therapy on multiple health outcomes for older adults: an umbrella review. *BMC Geriatrics*, 25, 847. Überblick über emotionale, kognitive und Wohlbefindens-Outcomes; Ergebnisse teils uneinheitlich.

Hinweis: Die genannten Quellen beziehen sich auf den allgemeinen Ansatz der Erinnerungsarbeit, nicht auf Produkte von Sternenbrise. Erinnerungsarbeit ist kein Heilverfahren und ersetzt keine medizinische oder therapeutische Behandlung.