The background of the entire page is a collection of colorful marbles in various shades including blue, yellow, green, orange, and light blue, scattered across a white surface. The marbles are out of focus, creating a soft, bokeh effect.

Neue Lernräume Sprachcafé Liechtensteiner Seniorenbund

The logo consists of a blue square containing a stylized white and yellow shape that resembles a lowercase 'e' or a similar abstract form.

Stiftung
Erwachsenenbildung
Liechtenstein



Inhalt

1	Einleitung.....	2
1.1	Entstehungsgeschichte Sprachcafé	2
1.2	Zielgruppe.....	3
1.3	Methoden und Materialien	3
1.4	Moderatoren	4
1.5	Durchführung	6
1.6	Teilnahmegebühren.....	6
1.7	Ergebnisse.....	6
2	Interview Seniorenbund	8
3	Kursauschreibung	11
4	Fazit	11
5	Autoren.....	12



1 Einleitung

1.1 Entstehungsgeschichte Sprachcafé

Anlass für die Gründung war ausdrücklich ein Bedürfnis, das von zwei bis drei Senioren unabhängig voneinander an die Geschäftsleitung des Vereins herangetragen wurde. Damit reagierte der Seniorenbund auf den Wunsch nach einem lockeren Begegnungs- und Gesprächsangebot, bei dem ältere Menschen in entspannter Runde Englisch sprechen können – nicht als formeller Sprachkurs, sondern als informelles, gemeinschaftliches Aktivitätsangebot, das sowohl die Sprachpraxis als auch den sozialen Austausch fördert. Häufig begleitet von einer Tasse Kaffee, bietet das Sprachcafé zugleich Raum für sozialen Austausch und Begegnung. Das erste Sprachcafé des Liechtensteiner Seniorenbundes wird seit Januar 2026 mitfinanziert.



Vorstand Liechtensteiner Seniorenbund

Seit seiner Gründung hat sich das Sprachcafé deutlich weiterentwickelt und bietet heute mehrere Sprachgruppen an: drei Englisch-, eine Spanisch- und eine Italienischgruppe. Die Gruppen sind gut besucht und erfreuen sich grosser Beliebtheit. In den Englischgruppen nehmen regelmässig 10 bis 12 Personen teil, wobei derzeit 10 weitere Interessierte auf der Warteliste stehen. Die Spanischgruppe zählt aktuell 8 Teilnehmer, während die Italienischgruppe ebenfalls 10 bis 12 Personen umfasst. Auf Französisch wird momentan bewusst verzichtet, da in der Gemeinde Balzers bereits ein entsprechendes Angebot besteht und der Seniorenbund nicht konkurrieren möchte.

1.2 Zielgruppe



Die Zielgruppe des Sprachcafés sind primär Seniorinnen und Senioren im Pensionsalter, die in Liechtenstein leben und den Wunsch haben, Sprachpraxis, Austausch und soziale Kontakte im Alltag zu pflegen. In einem Land mit rund 40'000 Einwohnerinnen und Einwohnern ist diese Altersgruppe ein bedeutender und wachsender Teil der Bevölkerung: Mehr als 8'500 Personen sind 65 Jahre oder älter, was

über 21 % der Gesamtbevölkerung entspricht. Diese Altersverteilung ist ein deutliches Zeichen für den demografischen Wandel, der Liechtenstein prägt und Herausforderungen wie auch Chancen mit sich bringt.

Alternde Bevölkerungen weisen besondere Bedürfnisse auf: Der Übergang in den Ruhestand verändert Alltagsstrukturen, soziale Netzwerke werden kleiner und Gespräche im Berufsleben entfallen. Gleichzeitig steigt der Wunsch nach gegenseitigem Austausch, geistiger Anregung und Gemeinschaft. Das Sprachcafé setzt bei genau diesen Bedürfnissen an und bietet Seniorinnen und Senioren einen offenen, einladenden Raum, um Sprache aktiv zu erleben. Gleichzeitig ist das Angebot offen für Personen, die im Übergang zum Pensionsalter stehen oder bereits länger pensioniert sind, und diejenigen, die den Austausch mit Gleich- und Andersaltrigen suchen.

Ein weiterer wichtiger Aspekt der Zielgruppe ist die sprachliche Vielfalt: Viele ältere Menschen in Liechtenstein bringen unterschiedliche sprachliche Biografien mit – sei es aufgrund von Migration, familiären Hintergründen oder Lebenswegen. Die Begegnung in einer mehrsprachigen Gruppe fördert gegenseitiges Verständnis, kulturelle Offenheit und bereichernden Austausch.

1.3 Methoden und Materialien

Die Moderatoren haben grosse Freiheit in der Gestaltung der Treffen und können Themen, Materialien und Methoden flexibel an die Interessen der Gruppe anpassen. Der Unterricht wird bewusst frei und flexibel gestaltet, um den Teilnehmenden eine entspannte Lernatmosphäre zu bieten.

Im Vordergrund stehen praktische und abwechslungsreiche Methoden, wie:



- **Bilder** als Gesprächsanlass oder zur Einführung neuer Begriffe
- **Spiele**, die das Vokabular spielerisch festigen
- **Zeitungsberichte** oder aktuelle Texte zur Diskussion und Reflexion
- **Gespräche**, in denen die Teilnehmenden eigene Erfahrungen, Meinungen und Erlebnisse einbringen



Die Englisch Gruppe im Gespräch über Weihnachten

Die Gruppen sind bewusst durchmischt, vom Anfänger bis zum Fortgeschrittenen, sodass jeder je nach individuellem Niveau profitieren kann. Die Teilnehmenden sind eingeladen, aktiv zu diskutieren, Fragen zu Vokabeln oder Grammatik zu stellen – eine Redepflicht besteht jedoch nicht, auch nur Zuhören ist ausdrücklich erlaubt. Die Gruppen sind bewusst klein und durchmischt, mit maximal etwa 10 Personen pro Gruppe und unterschiedlichem Sprachniveau, sodass jeder entsprechend seines Wissensstandes profitieren kann. Diese flexible und vielfältige Methodik unterstützt nicht nur das Sprachenlernen, sondern fördert auch den sozialen Austausch, die Interaktion zwischen den Teilnehmenden und das Gemeinschaftsgefühl.

1.4 Moderatoren

Die Moderatoren des Sprachcafés des Liechtensteiner Seniorenbundes sind ein engagiertes Team von Freiwilligen, die ihre unterschiedlichen sprachlichen und beruflichen Erfahrungen einbringen, um den Teilnehmenden ein abwechslungsreiches und unterstützendes Lernumfeld zu bieten. Die Gruppe besteht aus Personen, die teilweise die Sprache als Muttersprache beherrschen, sowie aus erfahrenen Nicht-Muttersprachlern, die ihre Kenntnisse durch Studium, Arbeitserfahrung oder längere Aufenthalte im Ausland erworben haben.

Die Hauptaufgaben der Moderatoren liegen darin, die Treffen zu organisieren, Gespräche anzuregen und Materialien und Methoden flexibel an die Interessen und das Niveau der Gruppe anzupassen. Sie schaffen eine offene, entspannte Atmosphäre, in der die Teilnehmenden aktiv kommunizieren, Fragen stellen oder einfach zuhören können.



Moderatoren des Sprachcafés

Beispiele der Sprachkompetenzen und Hintergründe der Moderatorinnen:

Spanisch: Muttersprache, Schriftstellerin mit mehreren veröffentlichten Romanen, tiefe Kenntnisse der spanischen Sprache und Kultur, motiviert durch die Freude am Austausch und der Unterstützung anderer beim Sprachenlernen.

Italienisch: Eine Moderatorin ist Muttersprachlerin, eine weitere Halbtalienerin mit Erfahrung in der Bankbranche in Liechtenstein.

Englisch: Keine Muttersprachlerinnen und Muttersprachlehrer, aber mehrere Moderatorinnen mit vielfältiger Berufserfahrung und Auslandserfahrungen, die fließende Englischkenntnisse sowie interkulturelles Wissen einbringen.

Die Kompetenzen der Moderatorinnen und Moderatoren umfassen sowohl sprachliche Fähigkeiten als auch pädagogische Erfahrung und interkulturelle Kompetenz. Diese Vielfalt ermöglicht es den Moderatoren, die Themen der Treffen abwechslungsreich zu gestalten und kulturelle sowie sprachliche Unterschiede sensibel zu berücksichtigen.

Die Moderatorinnen und Moderatoren tragen durch ihre Flexibilität, ihr Einfühlungsvermögen und ihre fachliche Kompetenz wesentlich dazu bei, dass das Sprachcafé ein erfolgreiches und beliebtes Angebot für Seniorinnen und Senioren bleibt.

1.5 Durchführung



Das Sprachcafé des Liechtensteiner Seniorenbundes findet regelmässig alle zwei Wochen im Haus der Familien in Schaan statt und dauert jeweils 1,5 Stunden. Das Haus der Familien ist zentral gelegen und sehr gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar – von jedem Ort im Land in maximal 30 Minuten. Die offene und entspannte Atmosphäre lädt die Teilnehmenden dazu ein, ungezwungen miteinander zu sprechen, sich auszutauschen und neue Kontakte zu knüpfen.

1.6 Teilnahmegebühren

Für die Teilnahme wird in der Regel ein kleiner Unkostenbeitrag pro Halbjahr erhoben. Interessierte können sich unkompliziert telefonisch oder per E-Mail beim Sekretariat des Seniorenbundes anmelden. Das Sprachcafé findet bewusst in einer Umgebung statt, in der kostenlose Kaffee und Getränke bereitgestellt werden. So entsteht ein gemütlicher Treffpunkt ohne Konsumationspflicht, der es den Teilnehmenden ermöglicht, sich ganz auf das Gespräch und den Austausch zu konzentrieren.

1.7 Ergebnisse

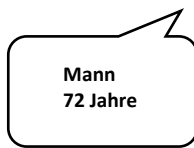
Durch diese offene, kreative und zugleich strukturierte Herangehensweise gelingt es dem Seniorenbund, den Mitgliedern nicht nur die Möglichkeit zu geben, ihre Sprachkenntnisse zu verbessern, sondern auch eine wichtige Plattform für soziale Teilhabe, Austausch und Verbundenheit zu schaffen. Die Treffen fördern freundschaftliche Kontakte, ermöglichen Gespräche vor und nach den Kursen und stärken das Gefühl, Teil einer aktiven Gemeinschaft zu sein.

Darüber hinaus wirken sich die regelmässigen Zusammenkünfte positiv auf die geistige und emotionale Gesundheit der Teilnehmenden aus: Sie bieten Raum, private Themen zu besprechen, Erinnerungen zu teilen und persönliche Erfahrungen zu verarbeiten. Teilnehmende berichten, dass das Sprachcafé für sie wie „Gehirnjogging“ sei, da es sie fordert, sich zu fokussieren, zu konzentrieren und aktiv mitzudenken, während sie gleichzeitig Spass am Austausch mit anderen haben.

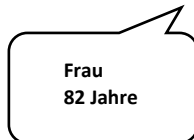
Das Sprachcafé unterstützt damit nicht nur die kognitive Aktivität durch das Erlernen und Anwenden einer Fremdsprache, sondern leistet auch einen wertvollen Beitrag zur seelischen Gesundheit, zur Prävention von Einsamkeit und Isolation und zur Stärkung des allgemeinen Wohlbefindens. Es ist ein anschauliches Beispiel dafür, wie der Seniorenbund auf die Bedürfnisse seiner Mitglieder eingeht und ein lebendiges, bereicherndes und inklusives Freizeitangebot schafft, das weit über das reine Erlernen von Sprachen hinausgeht.



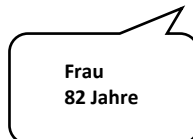
Die Stiftung freut sich über die zahlreichen positiven Rückmeldungen von Nutzerinnen und Nutzern des Sprachcafés.



«Es ist schön, wie die Gruppe füreinander da ist, auch bei privaten Angelegenheiten. Wir sind wie eine Familie. Zuhause hat man immer die gleichen Kontakte und das Sprach-Café ist eine Bereicherung auch für meine persönlichen soziale Kontakte. Ich komme gerne, auch wenn mein Englisch nicht so gut ist.»



«Das Sprach-Café ist für mich wie Gehirnjogging.»



«Wenn ich die Fremdsprache spreche, kommen positive Erinnerungen hoch. Es tut mir sehr gut, diese Sprache weiter auszuüben und die Kultur, die damit einhergeht, zu erleben.»

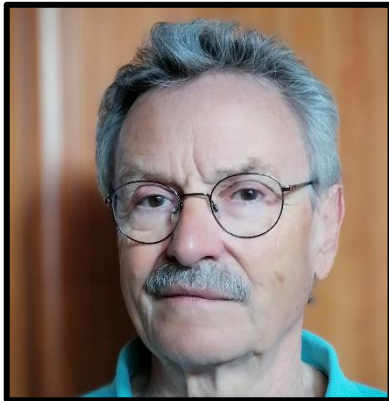
2 Interview Seniorenbund

Die Ergebnisse verdeutlichen, dass das Sprachcafé nicht nur sprachliche Kompetenzen fördert, sondern auch soziale Begegnungen ermöglicht und das Wohlbefinden der Teilnehmenden stärkt. Um diese Aspekte aus Sicht des Liechtensteiner Seniorenbundes näher zu beleuchten, wurde Herr Jakob Gstöhl, Leiter der Informations- und Beratungsstelle Alter, und Mario Amann Vorstandsmitglied vom Liechtensteiner Seniorenbund, von der Stiftung Erwachsenenbildung zum Interview eingeladen. Sie berichteten über die Wahrnehmung der Bedürfnisse älterer Menschen, persönlichen Erfahrungen mit dem Sprachcafé sowie über die Rückmeldungen der Teilnehmenden.



Jakob Gstöhl und Mario Amann im Interview mit Sabine Frei-Wille und Tamara von Aarburg

Herr Amann, wie nehmen Sie die Bedürfnisse von Seniorinnen und Senioren in Liechtenstein im Bereich Sprache und sozialer Teilhabe wahr? Welche Rolle spielen solche Angebote im Alltag älterer Menschen?



Mario Amann,
Liechtensteiner Seniorenbund

Wir beobachten seit einigen Jahren sehr deutlich, dass soziale Teilhabe für ältere Menschen ein zentrales Thema ist. Mit dem Übergang in den Ruhestand verändern sich die Alltagsstrukturen stark. Berufliche Kontakte fallen weg, der Tagesablauf wird freier, manchmal auch leerer. Gleichzeitig bleibt der Wunsch bestehen, aktiv zu bleiben, dazuzugehören und sich geistig weiterzuentwickeln. Viele Seniorinnen und Senioren möchten sich nicht einfach „zurückziehen“, sondern bewusst am gesellschaftlichen Leben teilnehmen.

Gerade im Bereich Sprache zeigt sich dieses Bedürfnis besonders gut. Sprache bedeutet Kommunikation, Austausch, Begegnung – und damit Teilhabe. Wer eine Sprache übt oder neu lernt, trainiert nicht nur das Gedächtnis, sondern öffnet sich auch neuen Perspektiven. Angebote wie das Sprachcafé schaffen hier einen niederschweligen Rahmen. Man braucht keine Vorkenntnisse auf hohem Niveau, keine Prüfungen, keinen Leistungsdruck. Stattdessen steht die Freude am gemeinsamen Lernen im Vordergrund. Solche Angebote geben Struktur, schaffen Verbindlichkeit im Alltag und stärken das Gefühl, gebraucht und eingebunden zu sein.

Herr Gstöhl, Sie begleiten das Sprachcafé seit dessen Einführung. Welche persönlichen Erfahrungen haben Sie gemacht, und was hat Sie besonders beeindruckt?

Von Beginn an war spürbar, dass das Sprachcafé mehr ist als ein klassischer Kurs. Mich beeindruckt besonders die Motivation der Teilnehmenden. Viele kommen Woche für Woche mit grosser Freude und echtem Engagement. Es entsteht eine Atmosphäre, die von Offenheit und gegenseitigem Respekt geprägt ist. Niemand wird bewertet, niemand muss Angst haben, Fehler zu machen. Im Gegenteil: Fehler gehören dazu und werden gemeinsam mit Humor genommen.



Jakob Gstöhl,
Liechtensteiner Seniorenbund

Bemerkenswert finde ich auch, wie schnell sich innerhalb der Gruppen ein Gemeinschaftsgefühl entwickelt. Menschen mit unterschiedlichen Hintergründen, verschiedenen Sprachkenntnissen und Lebensgeschichten begegnen sich auf Augenhöhe. Man hilft sich gegenseitig, ergänzt sich, lacht miteinander. Oft entstehen Gespräche, die weit über das eigentliche Sprachthema hinausgehen. Es wird über persönliche Erfahrungen gesprochen, über Reisen, über Familie oder über aktuelle gesellschaftliche Themen. Diese Mischung aus Lernen und persönlichem Austausch macht den besonderen Charakter des Sprachcafés aus.

Herr Gstöhl, welche Rückmeldungen erhalten Sie von den Teilnehmenden? Gibt es Aussagen, die Ihnen besonders in Erinnerung geblieben sind?

Die Rückmeldungen sind durchwegs sehr positiv. Viele Teilnehmende bezeichnen das Sprachcafé als eine Art „Gehirnjogging“. Sie schätzen es, geistig gefördert zu werden, sich zu konzentrieren und aktiv mitzudenken. Einige erzählen, dass sie zu Hause wieder öfter Bücher oder Zeitungsartikel in der Fremdsprache lesen, weil sie motiviert sind, das Gelernte anzuwenden.

Besonders berührt hat mich die Aussage einer Teilnehmerin, die meinte, das Sprachcafé sei für sie ein „Lichtblick in der Woche“. Es sei ein Termin, auf den sie sich freue und der ihrem Alltag Struktur gebe. Andere berichten, dass sie durch das Sprachcafé neue Bekanntschaften oder sogar Freundschaften geschlossen haben. Man trifft sich teilweise auch ausserhalb der offiziellen Termine auf einen Kaffee oder zu gemeinsamen Aktivitäten. Das zeigt, dass hier echte soziale Verbindungen entstehen.

Herr Amann, inwiefern trägt das Sprachcafé Ihrer Meinung nach zur Lebensqualität und zum Wohlbefinden im Alter bei – auch über das reine Sprachenlernen hinaus?

Das Sprachcafé wirkt auf mehreren Ebenen gleichzeitig. Natürlich steht die sprachliche und kognitive Förderung im Vordergrund – das regelmässige Üben, das Erinnern von Vokabeln, das Formulieren von Gedanken. Das hält geistig fit und stärkt das Selbstvertrauen. Doch mindestens ebenso wichtig ist die soziale Dimension.

Die Teilnehmenden erleben Zugehörigkeit und Wertschätzung. Sie bringen ihre Erfahrungen ein, erzählen aus ihrem Leben, teilen Erinnerungen und Ansichten. Dieses Gehört werden ist für viele Menschen im Alter von grosser Bedeutung. Es vermittelt das Gefühl, weiterhin ein aktiver Teil der Gemeinschaft zu sein. Gerade in einer Lebensphase, in der soziale Kontakte manchmal abnehmen, sind solche Begegnungen enorm wertvoll.

Aus unserer Sicht zeigt das Sprachcafé sehr deutlich, wie wirkungsvoll niederschwellige, gemeinschaftsorientierte Angebote sein können. Sie beugen Einsamkeit vor, fördern das seelische Wohlbefinden und stärken die Eigenständigkeit. Letztlich geht es darum, Rahmenbedingungen zu schaffen, in denen ältere Menschen ihre Ressourcen entfalten und ihre Lebensfreude bewahren können. Das Sprachcafé ist dafür ein gelungenes Beispiel.



3 Kursauschreibung

Die Angebote des Sprachcafés werden gezielt ausgeschrieben, um interessierte Seniorinnen und Senioren auf das Programm aufmerksam zu machen. Die Ausschreibung erfolgt regelmässig im „Seniorenbund Blättle“, das Mitglieder und Interessierte über aktuelle Veranstaltungen informiert. Zusätzlich werden die Termine und Gruppendetails auf den Webseiten seniorenbund.li und www.senioren-info.li veröffentlicht, wodurch eine breite Zielgruppe erreicht wird.

Sprach-Café 60+



Im September sind zwei neue Sprach-Café-Gruppen – Italienisch und Spanisch – erfolgreich gestartet. Wir freuen uns, dass die freiwilligen Moderatoren viel Freude an ihren Aufgaben haben und das Angebot im neuen Jahr fortsetzen werden. Wir haben noch freie Plätze zu vergeben.

Wichtig: Es handelt sich nicht um einen Sprachkurs, sondern um ein reines Konversationsangebot. Anfänger und Fortgeschrittene sind gleichermassen willkommen.

Alle Termine sind unter www.seniorenbund.li (Angebote / Kultur) zu finden.

Ort: Haus der Familien
Kosten: CHF 50.- pro Person/Halbjahr
Teilnehmer: max. 12 Personen
Anmeldung: Telefon +423 230 48 00 oder
E-Mail info@seniorenbund.li

4 Fazit

Das Sprachcafé des Liechtensteiner Seniorenbundes hat sich seit seiner Gründung zu einem erfolgreichen, beliebten und wichtigen Angebot für Seniorinnen und Senioren entwickelt. Es verbindet auf gelungene Weise Sprachpraxis mit sozialem Austausch und bietet den Teilnehmenden eine offene, entspannte und wertschätzende Atmosphäre.

Die regelmässigen Treffen fördern nicht nur die sprachlichen und kognitiven Fähigkeiten der Seniorinnen und Senioren, sondern stärken auch das Gemeinschaftsgefühl, die sozialen Kontakte und das Wohlbefinden im Alltag. Die flexible, abwechslungsreiche Methodik der Moderatorinnen sowie deren Engagement und interkulturelle Kompetenz tragen entscheidend zum Erfolg des Angebots bei.

Besonders bemerkenswert ist die Wirkung des Sprachcafés über das reine Lernen hinaus: Es beugt Einsamkeit vor, regt zur aktiven Teilhabe am gesellschaftlichen Leben an und ermöglicht persönliche Begegnungen auf Augenhöhe. Durch die gezielte Ausschreibung über das „Seniorenbund Blättle“ und die Online-Portale werden Interessierte umfassend informiert, sodass das Angebot gut angenommen wird und weiter wachsen kann.

Insgesamt zeigt das Sprachcafé, wie ein niedrighschwelliges, freiwilliges und gemeinnütziges Projekt den Bedürfnissen älterer Menschen gerecht werden kann – es ist ein wertvolles



Beispiel dafür, wie Sprachförderung, soziale Teilhabe und kultureller Austausch in einem integrativen Konzept verbunden werden können.

5 Autoren



Sabine Frei-Wille, Executive Master of Business Administration in General Management und Personalfachfrau mit eidgenössischem Fachausweis. Sie bringt mehrjährige Erfahrung in Führungs- und Geschäftsleitungspositionen mit und verfügt über fundierte Kenntnisse im Bildungs- und Finanzbereich. Seit 2020 leitet sie die Stiftung Erwachsenenbildung Liechtenstein. Dort setzt sie verschiedene Bildungsprojekte um und ist zudem als National Coordinator des Landes tätig.



Tamara von Aarburg, Diplom-Betriebswirtschafterin (HF) sowie Verkaufs- und Marketingfachfrau mit eidgenössischem Fachausweis. Sie arbeitet als Projektleiterin bei der Stiftung Erwachsenenbildung Liechtenstein, ist sowohl in nationalen Projekten als auch in internationalen Netzwerken der Weiterbildung aktiv.