



Büchereizentrale
Niedersachsen

Living Library



Christina Birkinbine, CC BY 2.0
<<https://creativecommons.org/licenses/by/2.0>>, via Wikimedia Commons
<https://commons.wikimedia.org/wiki/File:NeustaedterHumanLibraryTreefort2019.png>

Arbeitshilfe

Inhaltsverzeichnis

Einleitung.....	2
1. Vorbereitungen.....	2
1.1 Wie finde ich passende lebende Bücher?	2
1.2 Welche Themen eignen sich besonders gut?	2
1.3 Wie werden die lebenden Bücher vorbereitet?	5
1.4 Wie werden sensible Themen behandelt?	5
1.5 Wie wird die Sicherheit der lebenden Bücher gewährleistet?	5
2. Durchführung.....	6
2.1 Wie läuft eine Living Library typischerweise ab?	6
2.2 Wo sollte die Living Library stattfinden?	6
2.3 Welche Gesprächsregeln sollten gelten?	6
2.4 Beispielhafter detaillierter Ablaufplan	7
3. Abschluss.....	8
4. Weiterführende Literatur	8

Einleitung

Eine Living Library, auch Human Library genannt, ist ein Veranstaltungsformat, bei dem Menschen als „lebende Bücher“ ihre persönlichen Lebensgeschichten, Erfahrungen oder Perspektiven in Gesprächen mit „Lesenden“ teilen. Ziel ist es, Vorurteile und Stereotype abzubauen, indem direkter Dialog und echtes Zuhören ermöglicht werden.

Öffentliche Bibliotheken eignen sich besonders für dieses Format, da sie traditionell Orte des freien Wissenszugangs, der Offenheit und der Begegnung sind. Mit einer Living Library erweitern sie ihren Bildungsauftrag um Erfahrungswissen und fördern soziale Verständigung. Zudem stärken solche Veranstaltungen die Rolle der Bibliothek als demokratischer, inklusiver Raum und als aktive Akteur:in im gesellschaftlichen Dialog.

1. Vorbereitungen

1.1 Wie finde ich passende lebende Bücher?

Die Auswahl passender lebender Bücher ist ein zentraler Erfolgsfaktor für eine Living Library, deshalb ist es ratsam damit bei der Planung zu beginnen. Empfehlenswert ist es, Menschen zu gewinnen, die ihre Erfahrungen reflektiert teilen möchten und sich in einem dialogischen Setting sicher fühlen.

Wichtig sind auch Freiwilligkeit und eigene Motivation der lebenden Bücher. Sie sollten ein eigenes Interesse am Austausch haben und Offenheit und Dialogfähigkeit mitbringen.

Es ist sinnvoll, unterschiedliche Perspektiven innerhalb eines Themenfeldes zu beleuchten und zu einem Thema mehrere lebende Bücher anzusprechen.

Gerade bei der ersten Durchführung sollte sich für die Vorgespräche viel Zeit genommen werden, um in Ruhe zu klären, ob sich die Person das Format zutraut und wirklich teilnehmen möchte.

Es ist außerdem empfehlenswert, bei der ersten Veranstaltung vielleicht mit Themen zu beginnen, die nicht zu „schwierig“ oder sensibel sind, z. B. mit Reiseerfahrungen, ungewöhnlichen Berufswegen o. ä.

Passende lebende Bücher sind nicht die lautesten oder außergewöhnlichsten Personen, sondern jene, die sicher, unterstützt und aus eigener Überzeugung bereit sind, ihre Perspektive in einen offenen Dialog einzubringen.

Nachfolgend eine Übersicht geeigneter Themen.

1.2 Welche Themen eignen sich besonders gut?

Besonders geeignet sind Themen, die häufig mit Vorurteilen, Unsicherheiten oder gesellschaftlichen Debatten verbunden sind. Dazu zählen z. B. Migration und Flucht, Behinderung und chronische Erkrankungen, psychische Gesundheit, Armut, queere Lebensrealitäten, religiöse Vielfalt, Diskriminierungserfahrungen, aber auch biografische Brüche oder ungewöhnliche Lebenswege. Wichtig ist, dass die Themen persönlich erfahrbar sind und Dialog ermöglichen, nicht Belehrung. Die Auswahl sollte die lokale Lebensrealität widerspiegeln und unterschiedliche Perspektiven sichtbar machen.

Geeignet sind Themen, bei denen Zuhören, Nachfragen und Perspektivwechsel im Mittelpunkt stehen – nicht Expertise oder Debatte. Entscheidend ist immer die Freiwilligkeit, Selbstbestimmung und Unterstützung der lebenden Bücher.

Gesellschaft & Vielfalt

Themen:

- Diskriminierung und Vorurteile
- Rassismus, Antisemitismus, Antiziganismus
- Klassismus und Armutserfahrungen

Lebende Bücher:

- Menschen mit Diskriminierungserfahrungen
- Engagierte aus Antirassismus- oder Selbsthilfeinitiativen
- Personen mit Armuts- oder Aufstiegsgeschichten

Migration, Flucht & Zugehörigkeit

Themen:

- Ankommen in Deutschland
- Mehrfachzugehörigkeiten
- Sprache, Identität, Heimat

Lebende Bücher:

- Geflüchtete oder Zugewanderte
- Menschen der zweiten oder dritten Generation
- Ehrenamtliche aus Integrationsprojekten

Queere Lebensrealitäten & Geschlecht

Themen:

- LGBTQIA+-Lebensweisen
- Coming-out
- Geschlechtsidentität und Rollenbilder

Lebende Bücher:

- Queere Menschen unterschiedlicher Altersgruppen
- Trans*, inter* oder nichtbinäre Personen
- Eltern queerer Kinder

Behinderung, Krankheit & Neurodiversität

Themen:

- Leben mit Behinderung oder chronischer Erkrankung
- Unsichtbare Behinderungen
- Barrieren im Alltag

Lebende Bücher:

- Menschen mit körperlichen oder psychischen Behinderungen
- Neurodivergente Personen (z. B. Autismus, ADHS)

- Angehörige oder Selbstvertreter:innen

Demokratie, Engagement & Zivilgesellschaft

Themen:

- Ehrenamtliches Engagement
- Einsatz für Demokratie und Menschenrechte
- Zivilcourage im Alltag

Lebende Bücher:

- Engagierte aus Vereinen oder Initiativen
- Kommunalpolitisch aktive Menschen
- Ehrenamtliche aus Nachbarschafts- oder Jugendprojekten

Lebenswege & biografische Brüche

Themen:

- Neuanfänge und Krisen
- Umwege im Lebenslauf
- Scheitern und Neubeginn

Lebende Bücher:

- Menschen mit ungewöhnlichen Berufswegen
- Personen nach Haft, Sucht oder Obdachlosigkeit
- Reiseerfahrungen (Extrem-Wanderung, Weltumsegelung)

Religion, Weltanschauung & Dialog

Themen:

- Religiöse Vielfalt
- Glauben im Alltag
- Vorurteile gegenüber Religionen

Lebende Bücher:

- Angehörige unterschiedlicher Religionsgemeinschaften
- Menschen mit säkularem oder atheistischem Hintergrund
- Personen mit interreligiösen Biografien

Generationen & Lebensphasen

Themen:

- Jung und alt im Dialog
- Aufwachsen heute
- Altern in der Gesellschaft

Lebende Bücher:

- Jugendliche und junge Erwachsene
- Senior:innen

- Menschen mit Pflege- oder Sorgeerfahrung

Geeignete lebende Bücher finden sich oft über lokale Initiativen, Vereine und Selbsthilfegruppen Oder Ehrenamtsnetzwerke. Auch Bildungseinrichtungen oder Beratungsstellen können kontaktiert werden. Wichtig ist dabei eine direkte und wertschätzende Ansprache der Menschen.

1.3 Wie werden die lebenden Bücher vorbereitet?

Die Menschen hinter den lebenden Büchern werden sorgfältig vorbereitet, um einen geschützten und respektvollen Austausch zu gewährleisten. In Vorgesprächen lernen die Organisator:innen die Teilnehmenden kennen, klären Motivation, Themen und persönliche Grenzen und besprechen, welche Erfahrungen geteilt werden sollen. Dabei wird deutlich gemacht, dass die lebenden Bücher selbst entscheiden, welche Fragen sie beantworten und wo ihre Grenzen liegen. Häufig erhalten sie auch Hinweise zum Ablauf, zu Gesprächsregeln und zum Umgang mit möglicherweise sensiblen oder herausfordernden Fragen. Ziel der Vorbereitung ist es, die lebenden Bücher zu stärken, ihnen Sicherheit zu geben und einen offenen, wertschätzenden Dialog auf Augenhöhe zu ermöglichen.

1.4 Wie werden sensible Themen behandelt?

Sensible Themen werden klar gerahmt und sorgfältig begleitet. Bereits in der Vorbereitung werden Inhalte, mögliche Trigger und individuelle Grenzen der lebenden Bücher besprochen. Während der Veranstaltung gelten verbindliche Gesprächsregeln, die einen respektvollen Umgang sicherstellen. Die Teilnahme ist freiwillig, Fragen dürfen jederzeit zurückgewiesen werden, und Gespräche können ohne Begründung abgebrochen werden. Moderator:innen oder Bibliothekspersonal stehen als Ansprechpersonen bereit, um bei Konflikten oder Überforderung zu unterstützen.

Emotional belastende Themen werden bewusst und achtsam eingebettet. Bereits in der Vorbereitung wird geklärt, welche Themen sensibel sind, wo persönliche Grenzen liegen und welche Signale auf Überforderung hinweisen können. Während der Gespräche gilt: Pausen sind jederzeit möglich, Fragen dürfen unbeantwortet bleiben und Gespräche können ohne Rechtfertigung beendet werden. Nach besonders intensiven Gesprächen wird Raum für Rückzug, kurze Reflexion oder ein unterstützendes Gespräch mit Moderator:innen angeboten.

1.5 Wie wird die Sicherheit der lebenden Bücher gewährleistet?

Die Sicherheit der lebenden Bücher und eine Atmosphäre in der sie sich wohlfühlen, ist für eine gelungene Veranstaltung sehr wichtig. Folgende Maßnahmen können dabei helfen:

- ausführliche Vorgespräche und freiwillige Teilnahme
- klare Gesprächsregeln für alle Beteiligten
- zeitlich begrenzte Ausleihen und Pausen
- die Möglichkeit, Gespräche jederzeit zu beenden
- Begleitpersonen oder Ansprechpartner:innen vor Ort
- geschützte Gesprächsorte (keine Bühne, keine Öffentlichkeit).

Ziel ist ein Raum, in dem sich die lebenden Bücher ernst genommen, respektiert und geschützt fühlen.

Moderator:innen können dabei unterstützen, indem sie zu Beginn das Format und die Gesprächsregeln erklären und einen vertrauensvollen Rahmen schaffen. Es ist ratsam, dass sie während der Veranstaltung als neutrale Ansprechpersonen bereitstehen. Bei Bedarf können sie Gesprächsbeginn oder -ende begleiten und sowohl lebende Bücher als auch Besucher:innen bei Unsicherheiten unterstützen. Wichtig ist, dass sie in der Nähe sind und ansprechbar sind und bei Grenzüberschreitungen direkt eingreifen. Damit sorgen sie dafür, dass der Dialog respektvoll, freiwillig und auf Augenhöhe verläuft.

2. Durchführung

2.1 Wie läuft eine Living Library typischerweise ab?

Eine Living Library beginnt in der Regel mit einer kurzen Einführung, in der das Konzept erklärt und die „lebenden Bücher“ vorgestellt werden. Diese Menschen repräsentieren unterschiedliche Lebensrealitäten, Erfahrungen oder Positionen und können von den Teilnehmenden für ein Gespräch „ausgeliehen“ werden. In festen Zeitfenstern kommen jeweils ein lebendes Buch und ein:e oder mehrere Leser:innen ins Gespräch, meist in ruhiger, geschützter Atmosphäre. Dabei gilt wie in einer Bibliothek ein klarer Rahmen: Offenheit, Respekt und freiwilliges Fragenstellen stehen im Mittelpunkt. Nach Ablauf der Gesprächszeit können weitere Bücher ausgeliehen oder Eindrücke reflektiert werden. So entsteht ein strukturierter, persönlicher Austausch, der Dialog fördert und Vorurteile abbaut.

2.2 Wo sollte die Living Library stattfinden?

Für eine Living Library sind die Räumlichkeiten ein zentraler Erfolgsfaktor, da sie maßgeblich zur Gesprächsatmosphäre und zur Sicherheit der lebenden Bücher beitragen.

Der Raum sollte ausreichend groß sein, um mehrere Gespräche gleichzeitig zu ermöglichen, ohne dass diese einander akustisch oder visuell stören. Ideal ist ein größerer Raum, der klar in Zonen unterteilt werden kann. Wichtig ist nicht ein großer Saal, sondern genug Abstand, damit Gespräche vertraulich bleiben und sich die Beteiligten sicher fühlen.

Der Raum sollte ruhig, übersichtlich und möglichst abseits vom Durchgangsverkehr liegen. Eine angenehme Akustik ist entscheidend; Teppiche, Vorhänge oder Raumteiler helfen, Geräusche zu dämpfen. Helles, warmes Licht wirkt einladend – grelles oder sehr dunkles Licht sollte vermieden werden. Ziel ist eine geschützte, nicht-bühnenhafte Atmosphäre, die Dialog auf Augenhöhe ermöglicht.

Blumen auf den Tischen oder bunte Tischdecken können zur Wohlfühlatmosphäre beitragen, ebenso wie die Bereitstellung von Getränken (Wasser o. ä.).

Neben den Gesprächszonen sollte es einen separaten Rückzugsraum für lebende Bücher geben – ruhig, nicht einsehbar und mit Sitzgelegenheiten. Dieser Raum ist wichtig für Pausen, emotionale Entlastung und Gespräche mit Moderator:innen.

2.3 Welche Gesprächsregeln sollten gelten?

Folgende Gesprächsregeln können vorab gemeinsam mit den lebenden Büchern aufgestellt werden. Sie sollten am Tag der Veranstaltung nochmal an alle Teilnehmer:innen kommuniziert werden. Es kann sinnvoll sein, die Gesprächsregeln an einer Stellwand aufzuhängen, sie laminiert auf den Tischen zu verteilen oder sie beim Ankommen an die Besucher:innen als Handzettel zu verteilen.

Gesprächsregeln

- *Wir gehen im Gespräch respektvoll und wertschätzend miteinander um.*
- *Wir stellen Fragen aus ehrlichem Interesse und hören aktiv zu.*
- *Wir akzeptieren, dass jedes lebende Buch selbst entscheidet, worüber es sprechen möchte.*
- *Wir bewerten oder kommentieren persönliche Erfahrungen nicht und stellen ihre Gültigkeit nicht infrage.*
- *Wir behandeln alles Gesagte vertraulich und tragen Inhalte nicht nach außen.*
- *Wir akzeptieren Pausen und respektieren es, wenn ein Gespräch jederzeit beendet werden möchte.*

Diese Regeln schaffen Vertrauen und machen die Living Library zu einem sicheren Ort für offenen Dialog und Lernen auf Augenhöhe. Sie unterstreichen die gemeinsame Verantwortung für einen sicheren und vertrauensvollen Gesprächsraum.

2.4 Beispielhafter detaillierter Ablaufplan

1. Vorbereitung (Einige Wochen vorher)

- Themenfindung und Auswahl lebender Bücher
- Einzelgespräche zur Vorbereitung
- Festlegen der Gesprächsregeln
- Organisation von Räumen und Zeitfenstern

2. Ankommen (ca. 20 Minuten)

- Begrüßung der lebenden Bücher
- kurze Besprechung des Ablaufs
- Rückzugsmöglichkeit und Pausenklärung

3. Einführung für Besucher:innen (10 Minuten)

- Erklärung des Konzepts Living Library
- Vorstellung der lebenden Bücher (Titel, keine Details)
- Erläuterung der Gesprächsregeln

4. Ausleihphase (mehrere Runden à 20–30 Minuten)

- Besucher:innen wählen ein lebendes Buch
- Gespräche in ruhiger Atmosphäre
- kurze Pausen zwischen den Runden

5. Abschluss (optional)

- gemeinsamer Abschluss oder stille Reflexion
- Feedback-Möglichkeiten
- Dank an die lebenden Bücher

3. Abschluss

Es kann hilfreich für weitere Veranstaltungen sein, die durchgeführte Living Library zu evaluieren. Das Feedback kann dazu dienen, die Erfahrungen der Teilnehmenden ernst zu nehmen und zukünftige Human Libraries weiterzuentwickeln.

Das Feedback kann bspw. niedrigschwellig und anonym eingeholt werden, zum Beispiel über kurze Fragebögen, Karten zum Ausfüllen oder digitale Umfragen per QR-Code. Neben geschlossenen Fragen (z. B. zur Atmosphäre oder Organisation) werden häufig offene Fragen genutzt, um Eindrücke, Lernerfahrungen oder Verbesserungsvorschläge zu sammeln. Optional kann es auch Gesprächsrunden oder Reflexionswände geben, an denen Besucher:innen Gedanken festhalten können, wenn sie dies möchten.

4. Weiterführende Literatur

Folgende Literatur liefert weiterführende Informationen:

- Uni Marburg, Living Library: <https://www.uni-marburg.de/de/fb04/team-christiansen/lehre/living-library>
- Artikel in der Süddeutschen Zeitung: <https://www.sueddeutsche.de/magazin/die-loesung-fuer-alles/human-library-ronni-abergel-szm.90820>
- Website Jedermensch e. V.: <https://jedermensch.info/>
- Fernsehbeitrag von NDR 3 zur Human Library der Bücherhallen Hamburg: <https://www.ardmediathek.de/video/ndr-kultur-das-journal/die-human-library-in-hamburg/ndr/Y3JpZDovL25kci5kZS80MmUzZTk1NS1iMGMxLTQzN2EtYWlxMC1jYjFmMmY2MmQxZjY>

Büchereizentrale Niedersachsen
Team Projekte/Bibliothekarische Beratung
Telefon: 04131 9501-0
beratung@bz-niedersachsen.de

Stand: 18.05.2026