

Viel mehr als bloss Geschichten erzählen

Erzählcafés sind keine Kaffeekränzchen, sondern wertvolle Biografie-Arbeit. Rentner:innen können dabei ihre Vergangenheit reflektieren und in Relation setzen. Das stärkt und bereichert.

Wir alle haben eine Geschichte. Diese Lebensgeschichte zu teilen, tief in die Vergangenheit abzutauchen und Erfahrungen auszutauschen – das ist die Idee hinter Erzählcafés. Durch das Erzählen und Wahrnehmen von Anekdoten setzen sich Menschen mit der eigenen Biografie auseinander, reflektieren Vergangenes, finden aber auch Gemeinsamkeiten im Lebensweg anderer. Und zuletzt nehmen die Teilnehmenden vielleicht sogar etwas mit in die Gegenwart oder die Zukunft.

«Viele haben einen falschen Eindruck von einem Erzählcafé», sagt Manuela Kohli, Fachverantwortliche Gemeinwesenarbeit der Pro Senectute Kanton Zürich, die seit Jahren selbst Erzählcafés durchführt. «Jemand meinte mal, das sei eine Märchenerzählstunde und eine andere Person dachte, man lese vorgeschriebene Geschichten vor.» Doch ein Erzählcafé ist viel mehr als einfach nur ein Kaffeekränzchen. Dahinter steckt eine etablierte Methode mit Struktur und Gesprächsregeln.

Befreiend und bestärkend

So findet im ersten, moderierten Teil ein Austausch zu einem bestimmten Thema statt. Zum Beispiel zu «verliebt, verlobt, verheiratet», «Telefon», «Brot» oder «mein Lieblingstier» – Themen, zu denen jeder und jede Zugang findet und etwas zu erzählen hat. «Das geht ‹ans Läßige›», sagt Manuela Kohli, «im positiven Sinn.» Die Erzählenden beschäftigen sich mit ihrer

Vergangenheit, lassen sie revuepassieren, versöhnen sich damit, schwelgen in Erinnerungen, besinnen sich. Das ist oft erleichternd, befreiend, aber auch bestärkend.

«Das geht ‹ans Läßige› – im positiven Sinn»

Manuela Kohli, Fachverantwortliche
Gemeinwesenarbeit Pro Senectute
Kanton Zürich

Dabei gilt: Erzählen ist freiwillig, zuhören ist Pflicht. Gewertet oder diskutiert wird nicht – dafür sorgt die Moderation. Sie spannt einen Bogen zwischen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft und erlaubt so den Teilnehmenden, ihre Erfahrungen im Wandel der Zeit zu reflektieren. Alle geben nur von sich preis, was sie wollen; in einem geschützten Rahmen, ohne dass andere darüber urteilen. Das gewährleistet die Integrität und Wertschätzung der eigenen Geschichte.

Der zweite Teil bei Kaffee und Kuchen findet ohne Moderation statt. Die Teilnehmenden können sich weiter austauschen, freiwillig und ohne Rahmen.

Im Kleinen Grosses bewirken

Pro Senectute Kanton Zürich leistet mit engagierten freiwilligen Mitarbeitenden Gemeinwesenarbeit. Ziel ist es, in Zusammenarbeit mit Gemeinde, Kirche, Altersbeauftragte und anderen Partnern und Institutionen älteren vulnerablen Menschen zu ermöglichen, aktiv am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen, sich einzubringen und soziale Kontakte zu pflegen. Die Gemeinwesenarbeit ist ein wichtiger Pfeiler im Engagement von Pro Senectute Kanton Zürich – die Erzählcafés sind ein Bestandteil davon.



Nach der moderierten Gesprächsrunde des Erzählcafés werden die Gespräche in einer gemütlichen Atmosphäre weitergeführt.

Für Integration und Zusammenhalt

Ein Erzählcafé ist Bildungs- und Begegnungsort zugleich. Es ermöglicht den unterschiedlichsten Menschen, sich auf Augenhöhe und in einer wertschätzenden Gesprächskultur auszutauschen. Menschen, die sonst vielleicht nicht miteinander in Kontakt kämen. Somit kann das Erzählcafé davor bewahren, zu vereinsamen oder sich zu isolieren. Gleichzeitig fördert es die Integration und den Zusammenhalt.

Rund 30 Jahre ist es her, als in Deutschland die ersten Erzählcafés entstanden mit der Absicht, den Austausch zwischen den Generationen zu fördern. Hierzulande werden sie seit Jahren in der Gerontologie durchgeführt, etwa als Möglichkeit zur Biografiearbeit. Gefördert werden solche vom Netzwerk Erzählcafé, einem gemeinsamen Projekt von Migros Kulturprozent und der Fachhochschule Nordwestschweiz, unterstützt von der Gesundheitsförderung Schweiz.

Ein Austausch, der stärkt

Je unterschiedlicher die Teilnehmenden, desto mehr Sichtweisen sind vorhanden, neue Perspektiven eröffnen sich und geben Mut und Inspiration, Neues

auszuprobieren oder die Dinge mal anders zu betrachten. Das Erzählen und Zuhören macht ausserdem bewusst, wie reich wir alle an Erinnerungen und Eindrücken sind. Weil kein Zwang zum Berichten aus dem eigenen Leben besteht, ist das Erzählcafé sowohl für zurückhaltende als auch für aktive Teilnehmende geeignet. Nebst den Effekten wie die Wertschätzung der Vergangenheit oder die Stärkung der Identität bieten solche Anlässe auch eine willkommene und bereichernde Abwechslung im Alltag von Seniorinnen und Senioren. Und natürlich die Möglichkeit, sich mit anderen auszutauschen.

Interessierte Senioren und Seniorinnen können über Altersbeauftragte oder PSZH Dienstleistungszentren anregen, ein Erzählcafé aufzubauen oder im Gemeindeangebot zu etablieren. Pro Senectute Kanton Zürich bietet pro Jahr ein bis zwei Kurse an für die Moderation solcher Erzählcafés.

Weitere Informationen zum freiwilligen Engagement von Pro Senectute Kanton Zürich:
www.pszh.ch/ihr-engagement/freiwillig-engagiert