

«Früher, heute, morgen» Lebensqualität durch Lebensgeschichten

Das hohe Alter macht uns reich an Erfahrungen. Im Erzählcafé können diese mit anderen Personen geteilt werden und finden Gehör. Dies wirkt sich positiv auf die psychische Gesundheit aus.

Text: Eliane Leuzinger und Rhea Braunwalder

«Weisch no?»), wer kennt diesen Ausspruch nicht? Bei Klassen- oder Familientreffen kommen wir oft auf gemeinsame Erlebnisse in der Vergangenheit zu sprechen. Das Geschichtenerzählen verbindet, erheitert und berührt. Doch im Alltag bleibt dafür wenig Gelegenheit. Das Format Erzählcafé gibt dem Erzählen von Lebensgeschichten Raum und Zeit. Dabei passiert viel mehr als nur nostalgisches Schwelgen in vergangenen Zeiten.

Erinnerungen Raum geben
Erzählcafés sind moderierte Erzählrunden zu einem vorgegebenen Thema. Sie sind sowohl als so-

ziokulturelle Intervention als auch als niederschwelliges Bildungsangebot zu verstehen. Die Themen sind dem Alltag entnommen, damit sich alle einbringen können. Ein*e Moderator*in erklärt die Gesprächsregeln und unterstützt mit gezielten Fragen das autobiografische Erzählen in der Gruppe. Fotos, Gegenstände, Musik, Gerüche oder Texte kommen zum Einsatz, um bei den Teilnehmenden vergessene Geschichten und Erfahrungen von früher und heute hervorzulocken. Die Teilnehmenden erzählen von ihren Erlebnissen, hören einander ohne Diskussion und Wertung zu. Dem moderierten Teil folgt ein informelles Beisammensein z.B.

Netzwerk Erzählcafé Schweiz
Seit 2015 fördert das Netzwerk die Etablierung sorgsam moderierter Erzählcafés in der Schweiz. Das Projekt vom Migros Kulturprozent und der Fachhochschule Nordwestschweiz soll den gesellschaftlichen Zusammenhalt in der heutigen schnelllebigen Gesellschaft stärken und wird von Gesundheitsförderung Schweiz unterstützt.

bei Kaffee und Kuchen, bei dem die Begegnung mit anderen in den Vordergrund rückt.

Lebensrückblick unterstützen

Von der Vergangenheit über die Gegenwart bis in die Zukunft wird im Erzählcafé ein zeitlicher Bogen gespannt. Welche Ressourcen habe ich im Laufe des Lebens gesammelt? Was habe ich in Angriff genommen? Was möchte ich weitergeben? Es sind solche Fragen, die bei einem Erzählcafé behandelt werden und zur lebensgeschichtlichen Reflexion beitragen. Erzählcafés bieten für diese Art von Biografiearbeit, die im Alter essenziell ist, einen Rahmen. Sie finden u.a. in Altersheimen, Kirchgemeinden, Bibliotheken und Quartiertreffpunkten generationengemischt statt.

Individuum und Gesellschaft

Die eigene Lebensgeschichte ist stets mit der Zeitgeschichte verwoben. Mit jeder Erzählung kommen auch politische, soziale, religiöse und kulturelle Aspekte sowie unterschiedliche Emotionen zum Vorschein. Wie Johanna Kohn und Ursula Caduff in ihrem Artikel über die Biografiearbeit mit älteren Menschen betonen, entdecken

Bei den Erzählcafés kommen Menschen verschiedener Generationen zusammen – hier im Gemeinschaftsraum einer Alterssiedlung.

Foto: Nicolas Zonvi



«Das wiederholte Erzählen des eigenen Lebens ist u.a. eine wichtige Form der Anpassung an veränderte Lebenssituationen (wie z.B. Verlust von Angehörigen, Erkrankung, Heimeintritt) und sollte gefördert werden, um den neuen Lebensabschnitt gestalten zu können.»

Prof. lic. phil. Johanna Kohn,
Dozentin FHNW, Mitbegründerin
des Netzwerks Erzählcafé Schweiz

Erfahrungen von
früher und heute mit
anderen teilen.

Foto: Nicolas Zonvi



die Teilnehmenden in der Gruppe Gemeinsamkeiten und Unterschiede. Eigene Erfahrungen werden anders eingeordnet und neu bewertet. Die vielfältigen Erzählperspektiven tragen zu frischen Erkenntnissen bei und bereichern im Nachgang den Alltag.

Langfristige Wirkung

2022 wird im Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz die Wirkung von Erzählcafés auf die psychische Gesundheit älterer Menschen untersucht. Schon klar ist: Auf der individuellen Ebene stärken Erzählcafés wichtige Kompetenzen im Alter, wie Selbstreflexion und Kommunikationsfähigkeit. Die Erfahrung bei einem Erzählcafé fördert die Selbstwirksamkeit und stärkt das Kohärenzgefühl. Beide sind bedeutsam für die Identitätsbildung und die akzeptierende Haltung zum gelebten Leben. Teilnehmende erleben Wertschätzung, Aufmerksamkeit und Interesse. Der niederschwellige Zugang begünstigt die Teilhabe

und unterstützt das Eingebundensein in eine Gruppe. Nicht zuletzt sind Erzählcafés eine Einladung, Neues kennenzulernen und Menschen zu begegnen. Auch dies kann als ermutigend und bereichernd empfunden werden. Immer mehr Räume zu schaffen und zu pflegen, wo solche stärkenden Erfahrungen gemacht werden können, ist für ältere Menschen und die Gesellschaft als Ganzes essenziell. ■



Mehr wissen:

Erzählcafés in Ihrer Region, Grundlagenmaterial, Einführung- und Weiterbildungskurse finden Sie auf der Webseite des Netzwerks.
netzwerk-erzaehlcafe.ch



Publikation
«Erzählcafés leiten: Biografiearbeit mit alten Menschen»



Eliane Leuzinger

Gerontologin, Erzählcafé-Moderatorin
✉ eliane_leuzinger@bluewin.ch



Rhea Braunwalder

Projektgestalterin Netzwerk Erzählcafé Schweiz, wissenschaftliche Mitarbeiterin Institut für Altersforschung, OST
✉ rhea.braunwalder@netzwerk-erzaehlcafe.ch



«minimal einmal»

Mundgesundheit und bedarfsgerechte Ernährung von älteren Menschen im Setting Spitex ist das zentrale Anliegen des Projekts «minimal einmal» von Aktion Zahnfreundlich Schweiz.

Pflegebedürftigen älteren Menschen oder den eigenen Angehörigen die Zähne zu putzen, kann für Pflegende und Betreuende eine tägliche Herausforderung darstellen. Eine gute Mundgesundheit ist jedoch entscheidend für beschwerdefreies Essen und Trinken sowie für die Kommunikation und den Austausch mit anderen Menschen.

Das niederschwellige Projekt «minimal einmal» von Aktion Zahnfreundlich Schweiz richtet sich an Spitex-Mitarbeitende und betreuende Angehörige und vermittelt allgemeine Informationen zu Mundgesundheit und bedarfsgerechter Ernährung. Schulungen (Unkostenbeitrag) und Informationsveranstaltungen (kostenlos) können bis Sommer 2023 von interessierten Institutionen und Organisationen in den Pilot-Kantonen Basel-Stadt und Baselland angefragt und vereinbart werden. ■



Mehr wissen:

Informationen zum Projekt
zahnfreundlich.ch

Interessierte, die das Angebot in ihrer Gemeinde oder Organisation umsetzen möchten, melden sich bei Melanie Loessner (Projektleitung) unter:
minimaleinmal@zahnfreundlich.ch

Behörden-Check: Wo steht die Alterspolitik Ihrer Gemeinde?

Mit dem Behörden-Check erfahren Sie, wie in Ihrer Gemeinde Alterspolitik und Altersarbeit organisiert und wie weit diese entwickelt sind.

Die Fachstelle Alterspolitik von GERONTOLOGIE CH möchte Gemeinden auf dem Weg zu mehr Altersfreundlichkeit unterstützen. Dafür stellen wir auf der Website altersfreundliche-gemeinde.ch verschiedene Werkzeuge zur Verfügung. Das neueste Werkzeug «Behörden-Check» ermöglicht es Ihnen, den Entwicklungsstand der Alterspolitik Ihrer Gemeinde zu ermitteln. Der einfache Online-Fragebogen basiert auf diesen vier Themenfeldern:

- Steuerungsinstrument: Wie steuert die Gemeinde die Alterspolitik?
- Ressourcen: Welche Ressourcen stehen für die Planung und Umsetzung zur Verfügung?
- Vernetzung: Wie ist die Gemeinde verwaltungsintern und mit anderen Akteuren vernetzt?
- Partizipation: Wie werden die Bedürfnisse der Bevölkerung einbezogen?

Das Resultat erscheint im Browser direkt nach dem Ausfüllen und kann Ihnen als Orientierung dienen, um die Alterspolitik Ihrer Gemeinde gezielt weiterzuentwickeln. Dem Behörden-Check liegt eine Studie der ageing society mit den Partnern Gemeinde- und Städteverband zu Grunde. Das Konzept wurde von Jürgen StremLOW von der Fachhochschule Luzern entwickelt. ■



Mehr wissen:

Machen Sie jetzt den Check
altersfreundliche-gemeinde.ch/check/behoerden

Interessierte Organisationen oder Fachstellen melden sich bei Interesse an einem Vergleich mehrerer Gemeinden gerne bei unserer Fachstelle.