

Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: - (2018)
Heft: 4: Traditionen und Wertewandel : Tradition pflegen, Rituale leben und Werte hochhalten, das ist gerade auch für ältere Menschen wichtig : doch lebendige Traditionen entwickeln sich, stiften Identität und schenken Geborgenheit

Artikel: Wo Erinnerungen geweckt werden
Autor: Schneider, Caroline
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-846756>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 10.04.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Erzählen und zuhören in einer wertschätzenden Atmosphäre: Treffen im Erzählcafé.

Wo Erinnerungen geweckt werden

Lebensgeschichten wachrufen, über eigene Erfahrungen erzählen. Aktives Zuhören und Gehörtes unkommentiert im Raum stehen und wirken lassen. Dieses vielversprechende Angebot von Pro Senectute Kanton Zürich heisst Erzählcafé.

Text und Fotos: **Caroline Schneider**

Im Erzählcafé treffen Menschen aufeinander, die in den Reichtum ihrer Erinnerungen eintauchen und sich gegenseitig Geschichten aus ihrem Leben anvertrauen. Sie teilen ihre Erlebnisse zu einem festgelegten Thema. Mal sind es heitere, witzige Themen, wo viel gelacht wird, mal etwas tiefsinnigere, ernstere.

Das Erzählcafé wird kompetent moderiert und es ist jederzeit sichergestellt, dass die Regeln eingehalten werden. Diese sind simpel: Erzählen ist freiwillig. Wer erzählt, wird nicht unterbrochen. Es werden keine Bewertungen oder Kommentare abgegeben. Jede und jeder kann etwas beitragen, muss aber nicht. «Zuhören ist in der heutigen Zeit

der Informationsüberflutung eine grosse Kostbarkeit. Viele haben verlernt, bewusst und achtsam zuzuhören, ohne gleich zu bewerten», sagt Regula Lehmann, Moderatorin des Erzählcafés von Pro Senectute Kanton Zürich in Schlieren. Sie bringt den Kern des Erzählcafés wie folgt auf den Punkt: «Das Wesentliche ist, dass jemand in Ruhe erzählen kann und dass andere in Ruhe zuhören. So simpel dies klingt, so einfach ist es oft gar nicht», sagt Lehmann. «Wir haben oft die Tendenz, auf Erzähltes gleich zu reagieren.» Im Erzählcafé geht es darum, dem Erzählenden das Gefühl zu vermitteln, wahrgenommen zu werden.

Erzählen verbindet und befreit
Erzählcafés lösen verschiedene Effekte

aus. «Die Erzählung einer anderen Teilnehmerin stösst manchmal ganz unerwartet eigene Erinnerungen an», sagt Lehmann. Hört man sich selbst erzählen, findet man auf einmal den roten Faden im eigenen Leben und stösst auf verdeckte Ressourcen.

Die eigene Lebenserzählung schafft Erkenntnis und Sinnzusammenhänge und kann Veränderungen anstossen. Erzählcafés wirken aber auch verbindend. Erlebtes mit anderen zu teilen, vermittelt ein Gemeinschaftsgefühl. Mit jedem Mal stellt sich mehr Vertrautheit zwischen den Teilnehmenden ein. Erzählen befreit und befähigt.

Vertrauensvollen Rahmen schaffen

Regula Lehmann sorgt für eine wertschätzende Atmosphäre, damit Vertrauen entstehen kann. Eine behutsame Moderation an einem solchen Treffen ist wichtig, weil Lebensgeschichten intim und persönlich sind. Für Teilnehmerin Henriette ist das Erzählcafé eine Art Beichtstuhl. «In dieser Runde weiss ich, dass das Erzählte gut und sicher aufgehoben ist und nichts nach draussen gelangt.»

Ruth besucht das Erzählcafé, weil sie dadurch neue Menschen kennenlernen: «Wenn man älter wird, ist es wichtig, dass man sich mit Menschen austauschen kann. Das beugt Einsamkeit vor», sagt sie. Eine andere Teilnehmerin findet in dieser Runde Trost. «Ich sehe, dass ich mit meinem Erlebten nicht alleine bin und dass es Menschen mit ähnlichem Schicksal gibt», sagt diese 80-Jährige. Jede Erfahrung und jede Erinnerung ist hier gleichwertig.

Nach der Erzählrunde laden Kaffee und Kuchen die Teilnehmenden ein, sich über das Gehörte auszutauschen. So nahe und so schnell wie im Erzählcafé lernt man sonst kaum Menschen kennen.