

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 84 (2006)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Reden ist Silber, Erzählen ist Gold  
**Autor:** Kippe, Esther  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-724359>

### **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:** 06.02.2026

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



# Reden ist Silber, Erzählen ist Gold

*Erzählen fördert die Lebensqualität im Alter. Monatlich treffen sich in Langenthal Seniorinnen und Senioren zum «Erzählcafé», angeboten von Pro Senectute Bern, Region Emmental-Oberaargau.*

VON ESTHER KIPPE

Was du nicht willst, das man dir tu, das füg auch keinem andern zu.» Wie ein roter Faden ziehe sich dieses Sprichwort durch ihr Leben, erzählt eine ältere Frau am grossen Erzähltisch. Die Worte hätten ihr oft geholfen, im Umgang mit Menschen das Richtige zu tun. Die anderen neun Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Erzählcafés hören aufmerksam zu, jemand verdeutlicht: «Grobe Worte austeilten, die Tür zuschlagen, jemanden abschätzig behandeln», das seien verletzende Verhaltensweisen, die niemand schätze, also dürften sie niemandem zugemutet werden.

Noch halten die zehn Erzählcafé-besucherinnen und -besucher mit den konkreten Erfahrungen zurück, die hinter ihren Voten stecken. Nach der Winterpause sind sie zum ersten Mal wieder im Erzählcafé in der Volkshochschule Langenthal zusammengekommen. Einige neue Interessierte sind dazugestossen. Man muss zuerst warm werden in der Runde.

## «Sags mit Blumen»

«Wer hat ein Sprichwort im Kopf, das in seinem Leben eine Rolle spielte?», hatte Susanna Schöni, ausgebildete Gerontologin und Erzählmoderatorin, zu Beginn des Erzählcafés wissen wollen. «Was Hänschen nicht lernt», «Morgenstund hat Gold im Mund», «Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm». Die Sprichwörter purzeln nur so aus den fünf Männern und Frauen heraus. Zu jedem gäbe es eine Menge zu sagen, doch Susanna Schöni sorgt dafür, dass alle Anwesenden zu Wort kommen, die Zeit nicht aus dem Ruder läuft. Allmählich tauchen Erinnerungen auf. An

prägende Worte oder Redensarten von Eltern, Lehrern und Vorgesetzten. «Es hiess immer «Du musst auf die Zähne beiessen», wenn mir etwas Mühe machte», kommt es einem Teilnehmer hoch. Er habe sich nicht ernst genommen gefühlt, erzählt er. Die Eltern hätten das um ihretwillen von ihm verlangt, nicht um seinetwillen. «Männer sind damals zum Verdrängen ihrer Gefühle erzogen worden, deshalb ha-

ben sie auch eine geringere Lebenserwartung», greift Susanna Schöni den Faden auf. «Sie achten weniger auf ihre Gesundheit, gehen seltener zum Arzt.»

Durchhalten müssen in harten Zeiten, das kennen alle am Tisch, und plötzlich ist eine Geschichte da. Vom eisigen Winter 1955/56. «Wir hatten eine Gärtnerei, es war so kalt, dass alle Blumen zu erfrieren drohten, wir fürchteten um unsere Existenz», berichtet ein Teilnehmer.

«Welche Sprichwörter gibts, die mit Blumen zu tun haben?», lenkt Susanna Schöni sachte auf das Thema zurück und gibt den Anstoss für neue Erinnerungen und Geschichten. «Als junger Mann war ich von meinem Arbeitgeber nach Genf versetzt worden und wohnte in Untermiete», beginnt ein Teilnehmer zu erzählen. «Später wurde ich ins Wallis versetzt. Eine Freundin schickte mir an meinem Geburtstag Rosen an meine alte Adresse in Genf, just einen Tag, nachdem der Mann meiner Schlummertante gestorben war. Die Frau dachte, es handle sich um einen Kondolationsstrauß. Die Blumen landeten auf dem Friedhof.»

Der Begriff «Erzählcafé» geht auf den Anfang der Neunzigerjahre und auf ein Berliner Projekt zurück. In einem geschützten Rahmen kamen ältere Menschen mit jungen Erwachsenen zusammen, um aus ihrem Leben während der Kriegsjahre zu erzählen. Damit sollte ein Beitrag zur Verständigung zwischen den Generationen und zur Bewältigung der nationalsozialistischen Vergangenheit Deutschlands geleistet werden. Verschiedene Bildungseinrichtungen in anderen deutschen Städten folgten dem Beispiel und organisierten Erzählgelegenheiten für ältere Menschen.

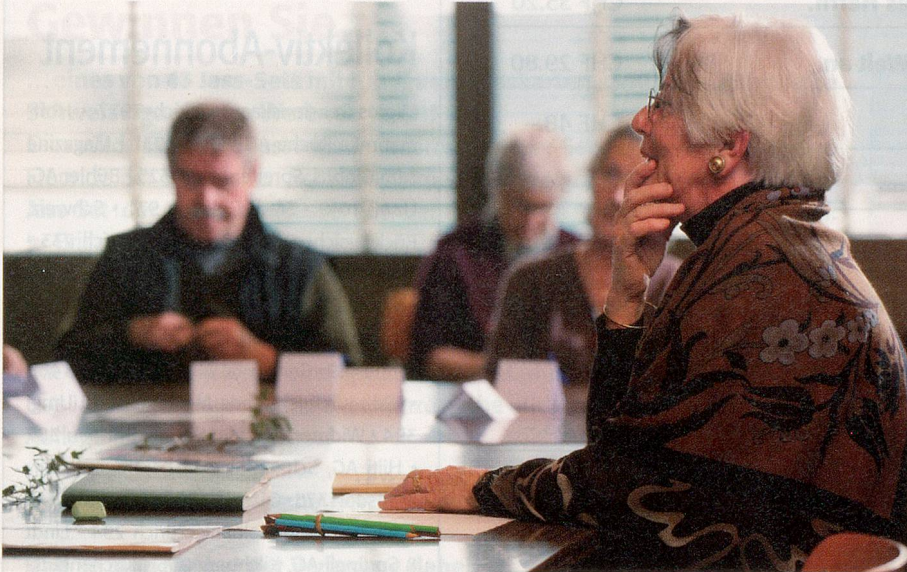
## ERZÄHLEN MIT PRO SENECTUTE

► **Die Pro-Senectute-Organisationen** verschiedener Kantone haben Erzählcafés und/oder andere Gesprächsrunden in ihrem Angebot. Erkundigen Sie sich bei der Pro-Senectute-Beratungsstelle Ihrer Region. Die Telefonnummern finden Sie im Faltblatt vorne in diesem Heft.

► **Seminar für Erzählrunden-Leitende.** Die von Pro Senectute Schweiz geführte SAG Schule für Angewandte Gerontologie offeriert eine Weiterbildung «Geschichten auf der Spur – Erzählrunden leiten». Das Seminar befähigt die Teilnehmenden, selber Erzählrunden zu begleiten. Informationen erhalten Sie bei: SAG Schule für Angewandte Gerontologie, Bederstrasse 51, 8027 Zürich, Telefon 044 283 89 40.

► **SAG-Diplomarbeit «Erzählcafé».** An der SAG Schule für Angewandte Gerontologie wurde 2002 eine Diplomarbeit zum Thema verfasst. Die aufschlussreiche Arbeit von Ursula Caduff-Hinrichs kann ausgeliehen werden bei Pro Senectute Schweiz, Bibliothek und Dokumentation, Lavaterstrasse 44, 8027 Zürich, Telefon 044 283 89 81.





BILDER: HEINER H. SCHMITT

**Volle Aufmerksamkeit:** Susanna Schöni weiss, wie man Erzählhemmungen abbaut.



**Schwarz auf weiss:** Was in den Büchern nicht steht, erzählen die Erzählcafé-Gäste.



**Reicher Fundus:** Wer im Leben viel erfahren hat, hat auch Spannendes zu erzählen.

Heute werden im gesamten deutschsprachigen Raum Erzählcafés angeboten. Kirchliche Organisationen und Volkshochschulen haben sie ebenso in ihrem Programm wie Bildungsinstitutionen für Seniorinnen und Senioren. Dabei sind unterschiedliche Formen und Modelle des Erzählcafés entstanden. In Frankfurt etwa das Erzählcafé mit einem Überraschungsgast – oft eine bekannte Persönlichkeit –, der zuerst aus seinem Leben erzählt, Fragen beantwortet und so Impulse gibt. In anderen Erzählcafés bringen die Teilnehmenden oder die Gesprächsleiterin Erinnerungsstücke mit: alte Schulzeugnisse, Fotos, Handarbeiten, Schmuckstücke, Kleider von anno dazumal – je nach Thema, das vorgesehen ist. Kaffee und Kuchen oder eine kleine gemeinsame Mahlzeit nach dem Erzählen gehören in vielen Erzählcafés dazu.

### Erzählen löst viel Positives aus

«Erzählcafé» ist kein gesetzlich geschützter Begriff. Form, Inhalt und Ablauf sind abhängig vom Bildungshintergrund und von den Vorstellungen der leitenden Person. Susanna Schöni möchte mit ihren Gruppen das Erzählen pflegen und dabei Vergangenheit wie Gegenwart berücksichtigen. «Die Gegenüberstellung Gestern-Heute kann zu einem neuen Blickwinkel führen», hält sie fest. Wichtig sei ihr zudem, gerontologisches Wissen einzubeziehen. So weist sie immer wieder auch auf medizinische, demografische und soziale Zusammenhänge hin, die den Altersprozess in der Gesellschaft mitprägen.

Erinnern und Erzählen bedeutet, sich der eigenen Lebensgeschichte und damit seiner selbst bewusst zu werden. Erzählcafés leisten deshalb einen wichtigen Beitrag an die Lebensqualität älterer Menschen. «Hier am Erzähltisch werde ich für voll genommen», meint Alfred Ryser, ein regelmässiger Teilnehmer von Susanna Schönis Erzählcafés, «bei manchen anderen Seniorenangeboten habe ich das Gefühl, wir würden eher noch in die Unselbstständigkeit gedrängt.»

Und das Thema des nächsten Erzählcafés? Susanna Schöni lässt die Gruppe bestimmen. «Wo habe ich etwas zu sagen im Alter?», schlägt jemand vor und ernennt rundum Zustimmung. Die Leiterin bittet die Teilnehmenden, sich zu Hause auf das Thema vorzubereiten. Im Erzählcafé sollen alle etwas zu sagen haben. ■