Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: - (2016)
Heft: 3: Was das Leben lehrt

Artikel: Aus dem Leben erzählt
Autor: Kippe, Andrea
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-818986

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: 15.07.2025

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

Aus dem Leben erzählt

Im Erzählcafé von Pro Senectute sorgt Moderatorin Sonya Kuchen für eine lockere Atmosphäre, etwas zu knabbern und einen roten Faden. Für sie persönlich bedeutet dies, angekommen zu sein, wo sie schon lange hinwollte.

Text: **Andrea Kippe** Foto: **Renate Wernli**

Es sind nicht nur die sportliche Funktionsbluse und der kurze Haarschnitt, die Sonya Kuchen jugendlich erscheinen lassen. Die 52-Jährige beherrscht meisterhaft die Kunst des aktiven Zuhörens. Dabei strahlt sie eine erfrischende Präsenz und Lebendigkeit aus. «Nah und fern – ich sehe, das kann vieles bedeuten. Zum Beispiel Nähe und Ferne in Beziehungen, in der Familie, unter Geschwistern. Es hat aber auch eine räumliche Dimension, wie eure Reisegeschichten zeigen. Nicht zuletzt sprechen wir auch über das Älterwerden und darüber, was noch erreichbar ist.» Mit diesen Worten spiegelt die Moderatorin, worüber sich die Erzählcafé-Besucherinnen und -Besucher an diesem Freitagnachmittag im Pro Senectute Dienstleistungscenter in Bülach soeben ausgetauscht haben.

Zuhören ist Pflicht, Reden freiwillig

Sieben ältere Menschen sitzen um einen grossen Tisch. In dessen Mitte stehen eine Früchteschale, Plastikbecher und Mineralwasserflaschen. Eine Klimaanlage macht die Sommerhitze erträglich. Wer möchte, bekommt einen Kaffee serviert – das gehört dazu, darum heisst es ja Erzählcafé. Erzählcafé bedeutet auch: Zuhören ist Pflicht, Reden freiwillig. Es geht um Lebensgeschichten. Über die Gesprächsthemen einigen sich die Teilnehmenden jeweils selbst. Die Tradition hat ihre Wurzeln in Berlin. Nach dem Mauerfall sollten sich die Ost- und Westdeutschen auf unkomplizierte Art wieder nachbarschaftlich näherkommen. Die hierzu ins Leben gerufenen Treffen nannte man Erzählcafés; sie sind heute in ganz Europa verbreitet.

Als hätte sie nie etwas anderes getan, moderiert Sonya Kuchen die Runde. Sie ist noch kein ganzes Jahr dabei, doch die Seniorinnen und Senioren schätzen ihre Leiterin und die Gesprächskultur, die sie vermittelt. Es gebe eine grosse Freiheit und man dürfe auch mal abschweifen, sagt ein Teilnehmer. Dennoch kommen alle zu Wort, die etwas sagen möchten. Sonya Kuchen geniesst ihre Rolle, zumal die diplomierte Agraringenieurin und Fachhochschuldozentin geraume Zeit kämpfen musste, bis sie beruflich in den Sozialbereich Einlass fand.

Zuhören, Reiten und Reisen

«Schon als Kind liebte ich Geschichten und hörte auch älteren Menschen gerne zu», sagt Sonya Kuchen. «Mich hat interessiert, wie es ‹früher› war, die unterschiedlichen Perspektiven und Ansichten.» Aber nicht nur das: Das Mädchen aus Binningen (BL) ritt leidenschaftlich gerne und war oft im nahen Pferdestall anzutreffen. Auch Leichtathletik gehörte zu den Leidenschaften der jungen Dame. Geblieben ist die Freude an der Bewegung bis heute; vor allem der Bergsport steht zu allen Jahreszeiten auf dem Programm.

Nach der Matur wäre Sonya Kuchen am liebsten in die Entwicklungszusammenarbeit eingestiegen. Sie sammelte Erfahrungen in einem israelischen Kibbuz, auf dem Hof eines Verwandten in der Dominikanischen Republik und auf einer Alp in der Schweiz. Statt Entwicklungshelferin wurde sie zuerst Bäuerin und studierte später an der ETH Zürich Agronomie. Moderationstechniken, Coaching und Erwachsenenbildung steckten bald ebenfalls in ihrem Rucksack.

«Ich bin jedes Mal frisch, offen und neugierig und freue mich an der Vielfalt der Lebensläufe»: Sonya Kuchen.

Als Wissenschaftlerin erforschte sie, wie der ländliche Raum entwickelt werden kann. «Hierzu führte ich in unzähligen Schweizer Dörfern Gespräche mit der Lokalbevölkerung. So erfuhr ich viel über ihre Lebens- und Denkweise», sagt sie.

Da ist sie wieder, die Neugier an den Geschichten und an den Menschen. «Dazu kam, dass ich beruflich sehr oft mit Beratungssituationen zu tun hatte. Deshalb wollte ich nun einen Schritt weiter gehen und in den Sozialbereich wechseln.» Dies war indes leichter gesagt als getan. Die Agraringenieurin musste sich das Vertrauen des «Sozialkuchens» zuerst verdienen. Der Weg führte über die Fachhochschule St. Gallen. An deren Institut für Soziale Arbeit konzipierte Sonya Kuchen Jugendleitbilder, Altersleitbilder und leitete Projekte wie «Älter werden im Quartier» in der Stadt Frauenfeld. Letztlich war ihre Erfahrung in Gemeinwesenarbeit so gross, dass ihre Kompetenz auch im Sozialwesen gebührend Beachtung fand.

Im Jahr 2015 war es so weit: Das regionale Dienstleistungscenter Bülach von Pro Senectute Kanton Zürich stellte Sonya Kuchen als Altersbeauftragte an. Schon bald zog das monatliche Erzählcafé Sonya Kuchen in seinen Bann. Sie nahm aus Neugier daran teil, und als eine Leitungsnachfolge gesucht wurde, stellte sie sich zur Verfügung.

Erinnern und vergessen

Das Erzählcafé ist erfolgreich – so erfolgreich, dass an diesem Freitag eine Teilnehmerin ein Gesprächsthema vorschlägt, das sie bereits in zwei anderen Erzählcafés ausgelotet hat, die sie zusätzlich besucht. Sie wolle einfach gerne noch die Geschichten dieser Gruppe hören.

Empathie, Neugier und die Fähigkeit zuzuhören, nennt Sonya Kuchen als Voraussetzungen, um ein Erzählcafé zu leiten. Sie verknüpft die Gedanken der Teilnehmenden, stellt Fragen und achtet darauf, dass niemand die Redezeit dominiert. «Durch den Austausch und die Erinnerungen wird bei den Leuten einiges angeregt. Manches davon verarbeiten sie erst später. Aber darum geht es im Erzählcafé. Hier Gedanken zu teilen heisst auch, wirken lassen und reflektieren zu wollen», sagt sie. Auch sie selbst teilt das eine oder andere persönliche Erlebnis, wenn es passt. Nicht zuletzt biete das Erzählen eine Möglichkeit, sich mit der Endlichkeit des eigenen Lebens auseinanderzusetzen. Dies tun die Teilnehmenden liebe- und humorvoll. Und im Wissen darum, dass von all dem Gesagten nichts nach aussen getragen wird. Auch nicht aus Versehen. Denn Sonya Kuchen kann nicht nur zuhören. Sie hat gelernt, einiges auch wieder zu vergessen. «So bin ich jedes Mal frisch, offen und neugierig und freue mich an der Vielfalt der Lebensläufe.» ■