



# ISOLIERT LEBENDE MENSCHEN FÜR TAVOLATA GEWINNEN

Version: Dezember 2018

## **Impressum**

Herausgeberin: Migros-Genossenschafts-Bund, Direktion Kultur und Soziales

Projektleitung: Dr. Robert Sempach, Migros-Genossenschafts-Bund

Autoren: Christa Hanetseder, unter Mitarbeit des zentralen Teams Tavolata

Migros-Genossenschafts-Bund  
Direktion Kultur und Soziales  
TAVOLATA  
Josefstrasse 214  
Postfach  
CH-8031 Zürich

Zentrale +41 (0)44 277 22 19  
Fax +41 (0)44 277 23 35  
[www.tavolata.ch](http://www.tavolata.ch)  
[info@tavolata.ch](mailto:info@tavolata.ch)

Konzept und  
Realisation

**MIGROS**  
kulturprozent

## **Einleitung**

Als Kontaktperson einer Tavolata oder als regionale Tavolata-Vertreter/in sind Sie vertraut mit der Grundidee von Tavolata und verfügen über Erfahrung bei der Durchführung von Tavolata-Gruppen.

Einige Tavolata-Gruppen haben das Anliegen geäußert, auch isoliert lebende, weniger vernetzte Menschen in ihre Gruppe einzuladen. Das Hintergrundwissen, das wir Ihnen mit diesem Modul mitgeben, hilft Ihnen, sich in die Perspektive dieser Menschen zu versetzen. Wir möchten Sie dabei unterstützen, passende Gesprächsformen zu finden, um diese Menschen anzusprechen, sie für eine Teilnahme an einer Tischgemeinschaft zu motivieren und dabei die allenfalls nötige Unterstützung zu bieten. Die Inhalte dieses Moduls werden interessierten Kontaktpersonen und regionalen Tavolata-Vertreter/innen an einer spezifischen Weiterbildung durch eine Fachperson vermittelt.

Das vorliegende Dokument enthält sämtliche Materialien und Grafiken, auf die im Modul eingegangen wird. Es steht auch auf der Tavolata-Webseite im Login-Bereich zur Verfügung. Die Unterlagen können für Sie nützlich sein, wenn Sie eine konkrete Situation anpacken möchten und sich Anregungen für Ihr Vorgehen holen möchten.

## **Aufbau dieses Moduls**

- Teil 1: «Mir hei en Verein – i ghöre dätze» (20')
- Teil 2: Wer zählt zu den schwer erreichbaren (älteren) Menschen – und an welchen Orten könnte ich sie erreichen? (50')
- Teil 3: Was kann hinter der Isolation von Menschen stecken? (30')
- Teil 4: Was kann die Kontaktaufnahme oder das Gespräch blockieren? (55')
- Teil 5: Wie können die Kontaktaufnahme oder das Gespräch gelingen? (60')
- Abschluss: Wie geht's weiter?

## Teil 1: Einstimmung «Mir hei e Verein – i ghöre dazue» (max. 20')

### Ziel

Die Teilnehmer lassen sich mit einem Lied davon inspirieren, wie es ist, Teil einer Gruppe zu sein. Das Gefühl, das dabei entsteht, kann von positiv über ambivalent bis zu wechselhaft sein.

### Input (5' bis 10')

Einstimmung mit Mani Matters Lied «Mir hei e Verein und I ghöre dazue» (aus: «I han es Zündhölzli azündt») oder der Version von Min King «Mir händ än Verein»:<sup>1</sup>

#### Lyrics «Mir hei e Verein»

Mir hei e Verein, i ghöre derzue  
Und d'Lüt säge: Lue dä ghört o derzue  
Und mängisch ghören i würtlech  
derzue  
Und i sta derzue

Und de gsehn i de settig, die ghöre  
derzue  
Und hei doch mit mir im Grund gno nüt  
z'tue

Und anderi won i doch piess derzue  
Ghöre nid derzue

Und ou was si mache, die wo derzue  
Tüe ghöre, da standen i nid geng  
derzue

Und mängisch frage mi d'Lüt: Du lue  
Ghörsch du da derzue?

Und i wirde verläge, sta nümm rächt  
derzue

Und dänken: O blaset mir doch i  
d'Schue

Und gibe nume ganz ungärn zue:  
Ja i ghöre derzue

Und de dänken i albe de doch wider:  
lue

S'ghört dä und dise ja ou no derzue  
Und de ghören i doch wider gärn  
derzue

Und i sta derzue

So ghör i derzue, ghöre glych nid  
derzue

Und stande derzue, stande glych nid  
derzue

Bi mängisch stolz und ha mängisch  
gñue

Und das ghört derzue

Mir hei e Verein, i ghöre derzue  
Und d'Lüt säge: Lue dä ghört o derzue  
Und mängisch ghören i würtlech  
derzue

Und i sta derzue

---

<sup>1</sup> Links zu den Liedversionen und den Lyrics: <https://hitparade.ch/song/Mani-Matter/Mir-hei-e-Verein-25651>, [https://www.youtube.com/watch?v=i0\\_LxSfimnk](https://www.youtube.com/watch?v=i0_LxSfimnk), <https://genius.com/Mani-matter-mir-hei-e-verein-lyrics> (Zugriff September 2018)

## **Übungssequenz (insgesamt 20')**

### **Einzelarbeit (5')**

Notieren Sie, welche Motive und Gründe Sie erkennen, die zu einer abwehrenden und/oder sich einlassenden Haltung gegenüber Gruppen führen – diese Gründe müssen nicht Ihren eigenen entsprechen.

### **Gruppenaustausch (10')**

Besprechen Sie in der Gruppe, welches die Argumente und Gefühle für und gegen ein Dabeisein in einer Gruppe sein können.

## Teil 2: Wer zählt zu den schwer erreichbaren (älteren) Menschen – und an welchen Orten könnte ich sie erreichen? (ca. 50')

### Ziele

Sie wissen, wer zur Gruppe der schwer erreichbaren Menschen zählt und welche Möglichkeiten der Kontaktaufnahme bestehen.

### Input (10')

Es gibt verschiedene Personengruppen, die mit Angeboten des Sozial- und Gesundheitswesens – und eben auch mit Tavolata – nur schwer erreicht werden können. Häufig zählen ältere Menschen dazu.

Soziale Isolation – sofern diese nicht selbst gewählt ist<sup>2</sup> – zählt zu den gesundheitlichen Risikofaktoren. Wer ungewollt alleine ist, für den wird die Isolation zur Belastung: Man leidet daran, keine vertrauensvollen Beziehungen zu pflegen und fühlt sich einsam. Einsame Menschen haben ein erhöhtes Risiko, früher als andere Menschen zu sterben. Wer das Alleinsein hingegen bewusst wählt, muss nicht unbedingt einsam sein – das Alleinsein kann sogar positive Auswirkungen haben.

### ☞ **Gesundheitsrisiko Einsamkeit**

Sozial isoliert lebende oder sich einsamühlende Erwachsene neigen eher dazu, allzu früh zu versterben, als sozial gut integrierte Menschen. Armut und problematische Sozialstrukturen, ein von Alkohol, Nikotin und Bewegungsmangel geprägter Lebensstil und insbesondere depressive Verstimmungen, die meist mit dem «sozialen Aus» einhergehen, tragen hauptsächlich zu der verkürzten Lebenserwartung bei. Dabei wirkt sich der tatsächliche Mangel an Zugehörigkeit gravierender und anders ungünstig aus als der gefühlte Abstand zu anderen Menschen. Wer etwa in der Mitte des Lebens kaum positive soziale Kontakte pflegen kann, ist einem um 74 Prozent erhöhten Risiko ausgesetzt, das 70. Lebensjahr nicht zu erreichen<sup>3</sup>.

---

<sup>2</sup> Gesundheitsförderung Schweiz, Gesundheit und Lebensqualität im Alter:

[https://gesundheitsfoerderung.ch/assets/public/documents/de/5-grundlagen/publikationen/gfia/berichte/Bericht\\_005\\_GFCH\\_2016-03\\_-\\_Gesundheit\\_und\\_Lebensqualitaet\\_im\\_Alter.pdf](https://gesundheitsfoerderung.ch/assets/public/documents/de/5-grundlagen/publikationen/gfia/berichte/Bericht_005_GFCH_2016-03_-_Gesundheit_und_Lebensqualitaet_im_Alter.pdf) (Zugriff 20. November 2018)

<sup>3</sup> Assmann-Stiftung: Soziale Isolation und Einsamkeit: <https://www.assmann-stiftung.de/soziale-isolation-und-einsamkeit-stehen-in-verbinding-mit-einem-zu-fruehen-lebensende-175/> (Zugriff September 2018)

## Übungssequenz (insgesamt ca. 40')

### Gruppenaustausch (15')

Tragen Sie zusammen:

- Welche Orte eignen sich besonders, um (ältere) Menschen auf Tavolata aufmerksam zu machen?
- Gibt es Schlüsselpersonen wie einen Hauswart, eine Spitex-Fachfrau oder andere Personen, die den Zugang zu einem (älteren) Menschen erleichtern könnten?

Notieren Sie Ihre gemeinsamen Überlegungen zu Orten und Schlüsselpersonen.

### Kurze Präsentation (10')

#### Einzelarbeit (10')

Erinnern Sie sich an eine isoliert lebende (ältere) Person, die Sie kennen. Wer ist sie? Wie lebt sie? Was würden Sie tun, um sie zu einer Tavolata einzuladen?

Notieren Sie spontan alle Ideen – auch vielleicht «verrückt» erscheinende Gedanken oder solche, bei denen Sie zuerst denken, dass es «unmöglich» funktionieren könne. Vielleicht haben Sie auch bereits einmal eine Person konkret angesprochen / eingeladen? Was haben Sie gemacht oder gesagt?

Notieren Sie jede dieser Ideen je auf einem Blatt Papier und wählen Sie eine der Ideen für die Blitzlicht-Runde aus.

#### Blitzlicht im Plenum (5')

Stellen Sie in der Runde je eine Ihrer Ideen vor – ohne diese gegenseitig zu kommentieren. Hängen Sie alle Ideen/Sätze an die Wand.

☞ **Lektüre**

Kessler C. und Schmocker H. (2014): *Via – Best Practice Gesundheitsförderung im Alter. Umsetzungshilfe «Tipps und Tools für Veranstaltungen und Kurse»*. Bern und Lausanne: Gesundheitsförderung Schweiz, Arbeitspapier 16. (v.a. Kapitel 2.3 «Die Zielgruppe erreichen», S. 20)

Soom Ammann E., Gurtner R. und Salis Gross C. (2013): *Gesundheitsförderung im Alter: Wie erreichen wir alle?* In: SuchtMagazin, (2): 25-28.

<http://doi.org/10.5167/uzh-85820>

## Teil 3: Was kann hinter der Isolation von Menschen stecken? (30')

### Ziele

Sie erfahren, welches die Gründe und Motive sein können, dass sich Menschen zurückziehen oder wenig an Kontakt mit (neuen) Gruppen interessiert sind/erscheinen. Sie lernen das Eisberg-Modell kennen.

### Input (10')

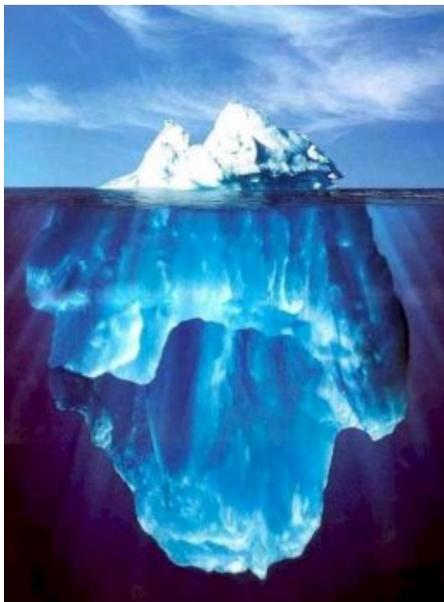
Hinter dem sozialen Rückzug und der abwehrenden Haltung gegenüber Gruppen können vielfältige Gründe stecken. Es kann sein, dass:

- eine vermeintlich isoliert lebende Person eine völlig andere Selbstwahrnehmung hat: Sie fühlt sich mit ihrer Situation wohl und genießt die allein zugebrachte Zeit, die sie gut zu nutzen weiss;
- das Konzept einer Gruppe, z.B. Tavolata, zu wenig bekannt ist;
- jemand die Autonomie, die Freiheit und den eigenen Spielraum nicht (mehr) einschränken möchte;
- jemand keine verbindlichen Regeln einhalten und sich nicht an gesetzte Strukturen (und seien sie auch miteinander ausgehandelt) anpassen möchte;
- jemand zu hohe Erwartungen an sich stellt, was man in einer Gruppe einbringen sollte, und deshalb vor dem Mitmachen zurückschreckt;
- jemand vermutet, bevormundet, dominiert oder vereinnahmt zu werden;
- sich jemand nicht in der bekannten Dorf- oder Quartiergemeinschaft eingeben möchte (Diskretion);
- jemand das Gefühl hat, nicht dazu zu passen;
- jemand mangelndes Selbstvertrauen und das Gefühl hat, «nichts» beitragen zu können;
- jemand gesundheitliche Einschränkungen hat und niemandem «zur Last fallen» möchte;
- jemand schlechte Erfahrungen mit Gruppen oder Menschen gemacht hat;
- jemand scheu ist, andere Menschen ins eigene Leben blicken zu lassen – vielleicht, weil jemand Geld- oder gesundheitliche Sorgen und damit verbunden Schamgefühle hat.
- Weitere?

## Eisberg

Oft wollen oder – viel häufiger – können Menschen auf eine Einladung zu einer Tavolata nicht die tatsächlichen Gründe für ihre Absage nennen. Ähnlich einem im Meer schwimmenden Eisberg (Abb. 1) ist das, was über die Wasseroberfläche ragt, nur der kleinste Teil der Masse, also das, was leicht gesehen und benannt werden kann. Mehr als 80 Prozent des Bergs liegen aber unterhalb, sind unsichtbar.

Abb. 1: Eisberg<sup>4</sup>

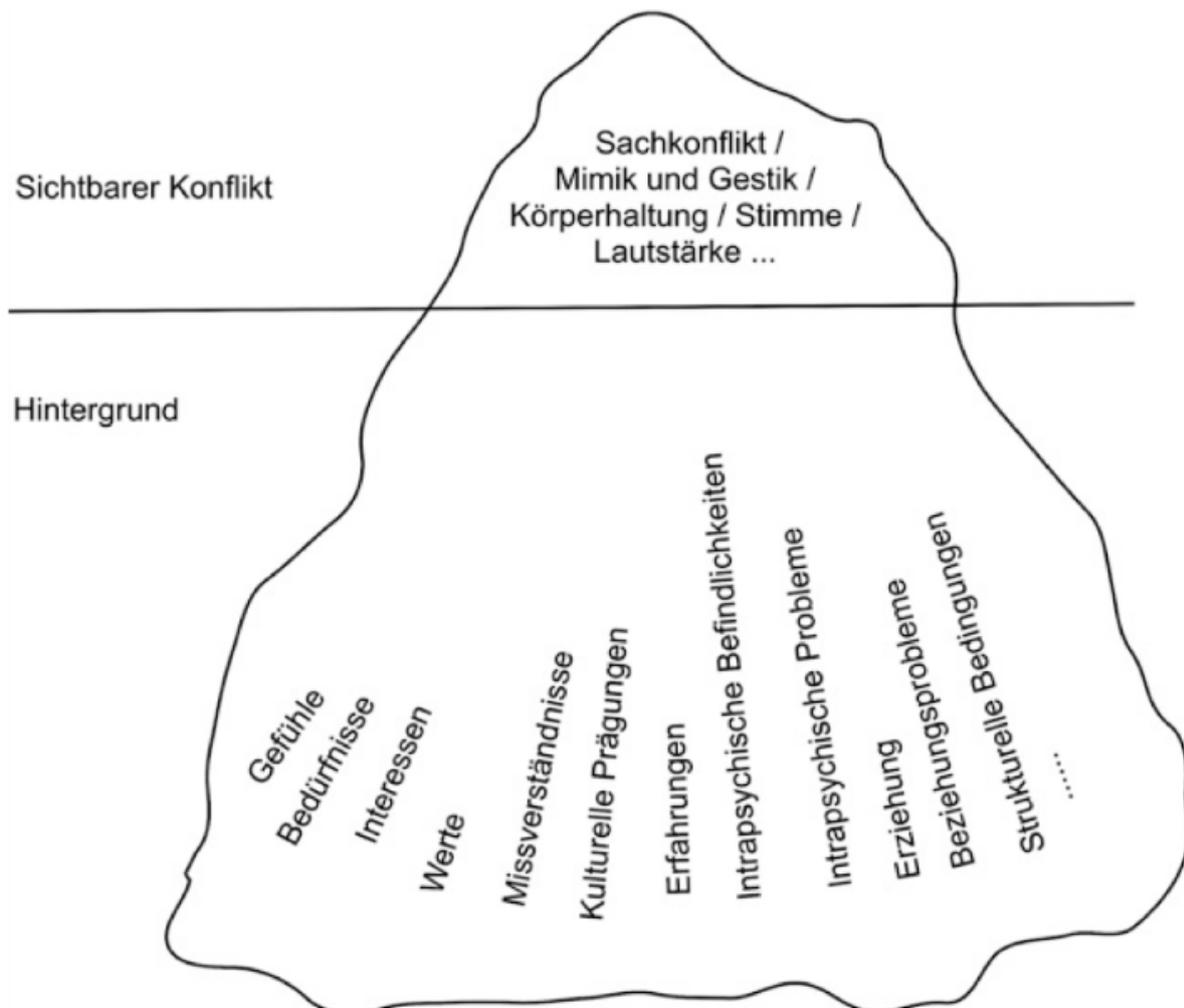


Das Bild des Eisbergs wird auch im *Eisbergmodell* von Ruch/Zimbardo (1974) verwendet. Es besagt, dass es einen kleinen Teil bekannter, bewusster Motive und einen grösseren Teil an unbekanntem, unbewussten Motiven für das Handeln von Menschen gibt (Abb. 2).

---

<sup>4</sup> Foto Eisberg: [http://www.itcwebdesigns.com/eisberg\\_info.htm](http://www.itcwebdesigns.com/eisberg_info.htm) (Zugriff September 2018)

Abb. 2: Eisbergmodell nach Ruch/Zimbardo (1974)<sup>5</sup>



<sup>5</sup> Eisbergmodell: <https://de.wikipedia.org/wiki/Eisbergmodell> (Zugriff September 2018)

## Übungssequenz (insgesamt ca. 20')

### Einzelarbeit (10')

Lassen Sie sich die isoliert lebende Person aus Teil 2 durch den Kopf gehen: Welche sichtbaren und auch welche verborgenen Gründe, sich zu isolieren, könnten auf diese Person zutreffen?

Notieren Sie diese Gedanken auf einem Blatt Papier.

Unterteilen Sie dann den Rest des Blattes in eine linke und rechte Hälfte.

#### Notieren Sie auf der linken Seite:

- Wie ist es Ihnen bei dieser Begegnung ergangen?
- Was haben Sie dabei gefühlt?

#### Notieren Sie auf der rechten Seite:

- Wie sind Sie mit diesen Eindrücken, Gefühlen etc. umgegangen?
- Was haben Sie der Person gesagt, über was haben Sie geschwiegen?
- Wem haben Sie es vielleicht weitererzählt? Was haben Sie weiter getan?

### Partneraustausch (10')

Tauschen Sie die Erkenntnisse aus.

## Teil 4: Was kann die Kontaktaufnahme oder das Gespräch blockieren? (55')

### Ziele

Sie lernen ein Interaktionsmodell kennen, das zu erkennen hilft, warum Gespräche manchmal gelingen, manchmal aber auch nicht.

Sie wissen, wie wichtig ein respektvoller Umgang mit anderen ist. Sie lernen Kommunikationssperren kennen.

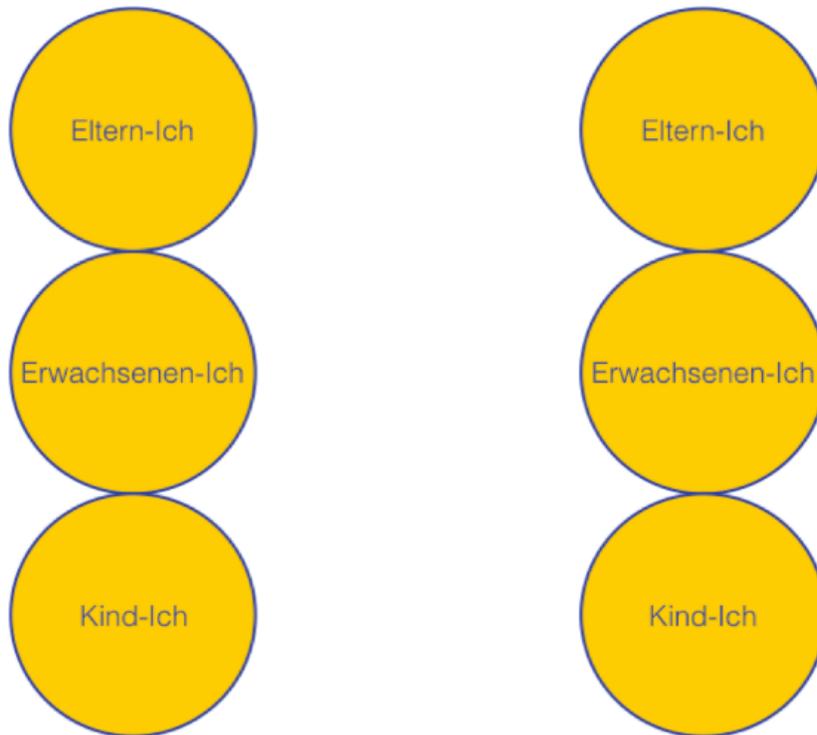
### Input (20')

Es braucht Behutsamkeit und Geduld, wenn Sie Kontakt mit isoliert lebenden (älteren) Menschen aufnehmen wollen. Meist stecken ja hinter den Gründen zum Rückzug Verletzungen und Ängste.

Es ist hilfreich, wenn Sie Ihr Gesprächsverhalten und Ihre Sprache achtsam einsetzen. Und wenn Sie eine Haltung einnehmen können, in der Sie sich selbst und Ihre Gefühle gut wahrnehmen können.

Die *Transaktionsanalyse TA von Eric Berne* (siehe Abb. 3) bietet ein hilfreiches Modell, was im Kontakt und in der Interaktion mit anderen Menschen beachtet werden kann. Es wird verständlich, warum die Kontaktaufnahme und Gespräche oft gelingen – und warum sie manchmal misslingen oder blockiert sind.

Abb. 3: Modell der Transaktionsanalyse TA nach Eric Berne<sup>6</sup>



Jeder Mensch kann aus drei «Zuständen» heraus kommunizieren und interagieren – oder in der Sprache der TA «Transaktionen durchführen»:

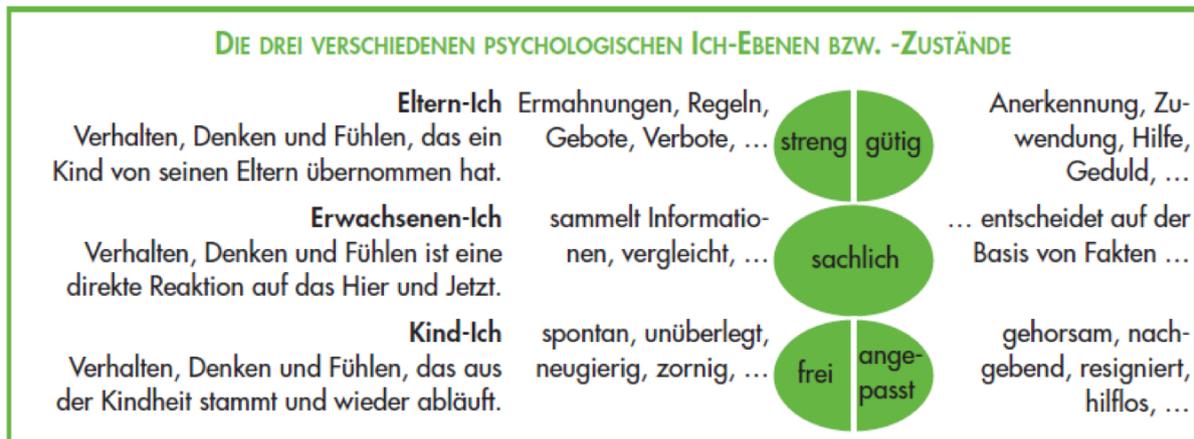
- aus dem Eltern-Ich
- aus dem Erwachsenen-Ich
- aus dem Kind-Ich

Wenn Menschen in bedürftigen oder verletzlichen Situationen leben, besteht die Gefahr, sie bevormundend aus einer «Eltern-Position» zu behandeln und sie auf einer «Kinder-Ebene» zu sehen. Hilfreich ist jedoch, wenn wir als erwachsene Person zu einer anderen erwachsenen Person sprechen – mit Mitgefühl und Verständnis.

---

<sup>6</sup> Transaktionsanalyse online: <https://www.transaktionsanalyse-online.de/transaktionsanalyse-einfach-erklart/> (Zugriff September 2018)

Abb. 4: Gesprächsführung und Interaktion TA<sup>7</sup>



Folgendes Verhalten in Gesprächen kann manchmal den Kontakt blockieren oder die andere Person hemmen, eine Antwort zu geben (sog. Kommunikationssperren):

- Befehlen
- Überreden
- Warnen und drohen
- Vorwürfe machen
- Bewerten (loben, tadeln)
- Herunterspielen (bagatellisieren)
- Nicht ernst nehmen, ironisieren, verspotten
- Lebensweisheiten zum Besten geben
- Von sich reden
- Ursachen aufzeigen und Hintergründe deuten
- Ausfragen
- Vorschläge und Lösungen bieten

<sup>7</sup> TA: <http://blog.vorest-ag.com/audit/interne-unternehmenskommunikation-transaktionsanalyse-nach-eric-berne/> (Zugriff September 2018)

Zum Weiterlesen: Hagehülsmann U. (2012): *Transaktionsanalyse – wie geht denn das?* Paderborn: Junfermann. 6., überarbeitete Auflage.

### Beispiel für eine Kommunikationssperre

Eine Person sagt: «Ich weiss gar nicht, ob ich noch an der Tavolata teilnehmen kann.»

Die Reaktion der anderen Person ist: «Ach, das ist doch kein Problem, du musst einfach den früheren Bus nehmen!»

- Was passiert hier?

## Übungssequenz (insgesamt ca. 35')

### Partnerarbeit (15')

Berichten Sie einander von einer Erfahrung, bei der...

- a) es gut gelungen ist, eine eher schwer erreichbare Person für Tavolata zu gewinnen: Wie haben Sie es gemacht? Was denken Sie, hat dazu beigetragen, dass diese Person für die Teilnahme gewonnen werden konnte? Haben Sie damals die Empfehlungen der TA bereits intuitiv angewendet?
- b) das Gespräch zu einer Person, die Sie für Tavolata gewinnen wollten, schlecht verlief. Nehmen Sie das Modell der TA zu Hilfe und schauen Sie, auf welcher Ebene Sie Ihre Aussagen formulierten.

### Einzelarbeit (10')

Schauen Sie die Liste mit den Kommunikationssperren an: Gibt es eine der Äusserungsformen, von der Sie wissen, dass Sie sie in kritischen Momenten anwenden? Was können Sie vorkehren, um nicht automatisch auf diese Weise zu reagieren? Formulieren Sie einen Satz, z.B. «Wenn ich merke, dass ich ins Befehlen komme, dann...», und notieren Sie diesen auf einen Zettel.

### Plenum (ca. 10')

Was tun andere, um nicht automatisch auf eine Weise zu reagieren, die das Gespräch eher hemmt? Teilen Sie Ihre Sätze mit und hängen Sie ihn an den Flipchart – so tragen wir gegenseitig eine Liste mit hilfreichen Sätzen zusammen.

## Teil 5: Wie können die Kontaktaufnahme oder das Gespräch gelingen? (60')

### Ziele

Sie üben, den Kontakt auch unter nicht einfachen Bedingungen aufzunehmen.

### Input (5')

Manchmal kann die Kontaktaufnahme leichter gelingen, wenn man eine Gemeinsamkeit herstellt, beispielweise die Freude am Wetter, an einer Blume, an etwas, was die andere Person besitzt. Ein angenehmes Gesprächsklima kann entstehen, wenn etwas aus der eigenen Erfahrung berichtet wird.

Und bei alledem: Es ist wichtig, auch ein «Nein» zu akzeptieren – ohne sich selbst oder die andere Person dafür zu kritisieren.

Folgende Verhaltensweisen und Haltungen im Gespräch sind allgemein hilfreich und förderlich:

- Aktiv zuhören
- Meine Sicht der Welt ist nicht die einzig mögliche
- Ich-Botschaften: Was denke ich? Was fühle ich? Was möchte ich gerne?
- Keine Monologe führen
- Den andern zu Wort kommen lassen
- Offene Fragen stellen

## Übungssequenz (insgesamt 45')

### Rollenspiel für 3 Personen (30')

Wir üben die Kontaktaufnahme und das Gespräch mit einer isoliert lebenden Person. Die Rollen der drei Personen sind:

- Person A versetzt sich in eine isoliert lebende Person (z.B. aus Teil 2).
- Person B ist die Kontaktperson einer Tavolata. Sie möchte Person A dafür gewinnen, an Tavolata teilzunehmen.
- Person C beobachtet die Kontaktaufnahme und das Gespräch und gibt am Schluss Rückmeldungen.

Das Rollenspiel erfolgt in zwei Schritten: Kontaktaufnahme/Gespräch und Rückmeldung durch die beobachtende Person.

#### Schritt 1:

Person A schildert Person B in ein paar Sätzen, was sie über die Lebenslage der Person weiss, die sie darstellt. Sobald sich Person B ein genügendes Bild von dieser Person gemacht hat, einigen Sie sich darauf, wo sie einander begegnen.

Nun beginnt Person B die Kontaktaufnahme, das Gespräch. Person C beobachtet den Prozess.

#### Schritt 2:

Person C schildert Person A und Person B ihre Beobachtungen. A und B hören zu und stellen einzig Verständnisfragen. Am Schluss notieren alle gemeinsam jene Sätze, die einen Durchbruch möglich gemacht haben.

→ Rollentausch: Das gesamte Rollenspiel wird dreimal durchgeführt (je 10'), jeder nimmt jede Rolle einmal ein.

### Austausch im Plenum (15')

Teilen Sie mit, was Sie durch diesen Austausch erfahren haben. Gab es neue Gesichtspunkte oder neue Lösungen für die Situation, eine isoliert lebende Person anzusprechen? Wie ist es Ihnen in den verschiedenen Rollen ergangen? Wie könnten Sie diese Erfahrung einsetzen?

## Wie geht's weiter?

### Herzliche Einladung zu unseren weiteren Angeboten!

☞ **Aktuelle Termine und Treffen: [www.tavolata.ch](http://www.tavolata.ch) → Veranstaltungen**

Jede neue Person, die einer bestehenden Gruppe beitrifft, verändert die Dynamik. Dies kann manchmal zu Konflikten führen oder die Gruppe überfordern. Mit folgenden Angeboten unterstützen wir Sie dabei, anspruchsvolle Situationen in Ihrer Tavolata-Gruppe konstruktiv zu gestalten.

### **Modul «Mit Konflikten in Tavolata-Gruppen umgehen»**

Das Modul bietet Hintergrundwissen und Übungssequenzen, die Sie darin stärken, auf sich anbahnende Konflikte früh, gezielt und gelassen zu reagieren. Das Modul wird von einer Fachperson geleitet. Sie erhalten viel Gelegenheit, sich auszutauschen und ins Thema der Gruppenbildung und Gesprächsführung einzutauchen.

### **Intervisionstreffen Tavolata**

Bei einem «Intervisionstreffen Tavolata» tauschen sich interessierte Personen (regionale Tavolata-Vertreter/innen, Kontaktpersonen) selbstorganisiert unter Gleichgesinnten (Peers) aus, ohne dass eine Fachperson dabei ist. Die Teilnehmenden bringen Themen mit, die in den Tavolata-Gruppen aufgetaucht sind. Mithilfe eines vorgegebenen Leitfadens werden Handlungsmöglichkeiten erarbeitet, die dazu beitragen können, eine Lösung zu finden.

Im separaten Dokument «Merkblatt Intervision» finden Sie die Rahmenbedingungen und den Ablauf dieser Treffen.

### **Coaching-Gespräch**

Auf Wunsch können Sie ein unterstützendes **Gespräch** mit einer Fachperson in Anspruch nehmen. Melden Sie sich bei der Geschäftsstelle für einen Termin (Daniela Specht, Tel. 076 319 96 96, [info@tavolata.ch](mailto:info@tavolata.ch)).