

# Die Neugier am Leben halten

1000 Menschen in 15 Kantonen haben in den letzten fünf Jahren an einer Tavolata teilgenommen: Ältere Menschen kochen und essen zusammen. Und sie organisieren dafür ihre Tischgemeinschaften selber. Der Projektleiter Robert Sempach über die Entstehung von Tavolata. Ein Gesprächsstoff.

## **R**obert Sempach, welche Bilanz ziehen Sie nach fünf Jahren?

Das Projekt Tavolata hat sich schön entwickelt. Angefangen haben wir mit einer Runde von Expertinnen und Experten aus den Bereichen Psychologie, Ethik, Altersarbeit und Gesundheitsförderung. Wir wollten die Zufriedenheit älterer Menschen fördern.

## **Was braucht es, damit Ältere zufrieden sind?**

Soziale Kontakte und Begegnungen sind enorm wichtig. Und, dass sie sich immer noch in einer Gemeinschaft einbringen können. So kam die Idee auf, neben herkömmlichem Mittagstisch etwas Neues anzubieten. Ältere Menschen sollten miteinander kochen und essen können und ihre Begegnungen selber organisieren. Im Migros-Magazin haben wir einen kleinen Aufruf gemacht. Darauf kamen 30 Personen, um mit uns zu diskutieren.

## **Damit waren Sie zufrieden?**

Und wie: Die Idee hat schon am ersten Treffen gezündet! Die Teilnehmenden gingen nachhause, und drei >



## Tavolata

Tavolata wurde 2010 vom Migros-Kulturprozent lanciert. Der Name stammt aus dem Italienischen und bedeutet «Tafelrunde». Tavolata ist ein Netzwerk aus lokalen, selbstorganisierten Tischrunden für Frauen und Männer in der ganzen Schweiz. Sie kochen, essen, lachen, geniessen und diskutieren miteinander. Jede Tavolata wird individuell gestaltet und geführt. Eine Geschäftsstelle ist im Aufbau. Ausserdem sollen Regionalverantwortliche eingesetzt werden, die man anrufen kann.

[www.tavolata.net](http://www.tavolata.net)

## Dr. Robert Sempach

Er hat das Tavolata-Projekt 2010 ins Leben gerufen und ist bis heute dafür verantwortlich. Er ist Projektleiter Gesundheit in der Direktion Kultur und Soziales beim Migros-Genossenschafts-Bund in Zürich.

Monate später konnten wir erste Erfahrungen austauschen.

### Wie viele Personen haben bis anhin teilgenommen?

Über 1000 Personen in 15 Kantonen. Das ist toll. Es entstanden rund 250 Gruppen, 120 davon sind auf der Tavolata-Website registriert. Als Projektverantwortlicher möchte ich Tavolata aber noch weiter bekannt machen, damit ein Netzwerk entsteht, eine gesamtschweizerische Bewegung. Die Tavolata-Idee ist ja sehr einfach, sie funktioniert und lässt sich in zwei Sätzen erklären: Man kocht und isst zusammen, tut dies regelmässig und ist bei der Gestaltung seiner Tavolata autonom.

### Was braucht es, damit eine Tavolata entsteht und besteht?

Zuerst nur eine Person, die etwas tun will und die eine zweite Person findet, die das für eine gute Idee hält... Danach braucht es den Mut, zu einem Treffen ein paar weitere einzuladen, die interessiert sein könnten. In diesem Rahmen wird besprochen, wann man sich trifft, wo, wie häufig und auch wie viel ein Essen etwa kosten darf. Damit eine Tavolata langlebig wird, muss man einen gemeinsamen Nenner finden. Und es verlangt eine gewisse Verbindlichkeit. In einigen Fällen sind sogar neue Freundschaften entstanden. Andere lesen an ihren Tavolatas gemeinsam ein Buch und sprechen darüber oder sie besuchen nach dem Essen kulturelle Veranstaltungen. Das Essen ist ja nur der erste Ort der Begegnung.

### Warum ist Tavolata ein Gesundheitsförderungsprojekt?

Gesundheit ist nicht nur etwas Körperliches. Sie hat auch soziale



und psychische Aspekte. Eine gute Vernetzung über die eigene Familie hinaus, in die Nachbarschaft und zu Menschen, mit denen man sich gut versteht, fördert die Gesundheit.

### Zudem kann das Alleinsein für Ältere auch zu einem Gesundheitsrisiko werden.

Richtig. Und es ist ja auch so, dass gesundheitliche Probleme in netter Gesellschaft durchaus etwas in den Hintergrund treten. Gesundheit beziehungsweise Krankheit ist im Alter oft ein dominantes Thema. Es gibt Tavolatas, die sich deshalb zum Einstieg eine «Jammer-Runde» von zehn Minuten erlauben, um anschliessend



über andere Dinge zu sprechen. Man sollte die Tavolata eben auch nutzen, um den eigenen Horizont wieder etwas zu öffnen. Es ist wichtig, die Neugier am Leben zu halten.

### **Kann man eine Tavolata auch einfach ausprobieren?**

Das ist ja das Schöne an diesem Netzwerk. Es gibt sicher fünfzig Tavolatas, die bereit sind, einen Gast aufzunehmen. Manchmal bekommt man noch einen freien Platz oder hat selber Lust, eine Tavolata zu gründen. Dennoch darf man nicht unterschätzen, was es braucht, damit sich eine Gruppe wirklich findet. Dafür bieten wir übrigens auch ein Coaching an.

### **Welche Probleme stellen sich?**

Zum Beispiel etwas ganz Simples: Jemand spricht die ganze Zeit. Das regt einen anderen auf, der traut sich aber nicht, etwas zu sagen. So etwas muss man auf eine gute Art lösen. Grundsätzlich ist es aber auch wichtig, dass man sich schon in jüngeren Jahren immer wieder öffnet, um neue Leute kennen zu lernen. Wer sich erst nach dem Arbeitsprozess darum kümmert, hat vielleicht schon etwas verpasst. Die Tischgemeinschaft ist eine wunderbare Chance, mit anderen Menschen in Kontakt zu kommen. Damit kann man gar nicht früh genug anfangen. •

Jede Tavolata ist so einzigartig wie ihre Mitglieder. Sogar neue Freundschaften sind entstanden. Das Geheimnis ist: Man muss nur die Tavolata finden oder gleich selber gründen, die zu einem passt. Dabei hilft das Tavolata-Netzwerk gerne.