


Ursula Flück organisiert für Ältere und Alleinstehende private Mittagstische am Wochenende

## Essen ist fertig!

VON ALEXANDER VITOLIC

 DIE SONNE STEHT HOCH am Himmel, die Strassen sind wie leer-gefeht, es ist Sonntagmittag. Wir befinden uns in einem Familienwohnquartier der Kleinstadt Bülach im Zürcher Unterland. Doch die Stille trügt: Aus dem Inneren einer Wohnung sind Lachen und Stimmen zu hören, und es riecht fein nach Essen.

Ursula Flück steht in der Küche von Elena Strehler und schmeckt einen Tomatensalat ab. Sie steckt mitten in den Vorbereitungen für die heutige „Tavolata“, einen Mittagstisch für alleinstehende, ältere Personen.

„Hoffentlich hab ich den jetzt nicht versalzen“, sagt Flück, nachdem sie beim Würzen für den Fotografen posierte. Sie ist die Organisatorin. Strehler, die heute als Gastgeberin amtiert, beruhigt sie: „Da kannst du nichts falsch machen, das schmeckt ganz wunderbar.“ Dann läutet es an

der Tür. Die ersten Besucherinnen trudeln ein. „Jetzt müssen wir uns ranhalten“, sagt Flück in gespielter Ernst, als müssten sie das Mittagessen für einen Kongress ausrichten.

Die Tavolata ist ein Projekt des Migros-Kulturprozents, das dafür Plattform und Netzwerk zur Verfügung stellt. Zusammenstellung und Durchführung der einzelnen Tischgemeinschaften ist Sache der ehrenamtlich engagierten Gastgeber und Köche. In der Schweiz gibt es zurzeit etwa 100 Tavolate, Tendenz steigend.

Ursula Flück ist von Anfang an mit dabei. Zuerst auch als Köchin, mittlerweile hauptsächlich als administrative Kraft hinter ihrer Gruppe und als Ansprechperson für andere Interessierte aus der Deutschschweiz. Daneben ist die vitale 68-Jährige auch eine begeisterte Botschafterin der Tavolata-Idee. ➔



*„Gleich kommen die  
Gäste!": Ursula Flück  
packt in der Küche  
von Elena Strehler  
(hinten rechts) mit an*





„Die Tavolate unterscheiden sich von anderen Mittagstischen in der Kirche oder im Gemeindesaal in einem ganz wesentlichen Punkt“, erklärt Flück. „Sie bieten einen privaten Rahmen, eine familiäre Atmosphäre. Das ist etwas, das vielen alleinlebenden Menschen fehlt.“

Ihre Gruppe ist auf zehn bis zwölf Personen begrenzt, von denen jeweils sechs bis acht alle zwei Wochen an einem Essen teilnehmen. Zwei bis drei Frauen aus der Gruppe wechseln sich als Gastgeberinnen ab.

Das alles muss gut geplant werden: Flück gibt im Oktober den Kochplan für das nächste Jahr in Umlauf. Die langjährige Sekretärin des Gemeindeschreibers von Dielsdorf galt schon im Berufsleben als begnadete Organisatorin und Vereinsmutter.

Irgendwann, nicht lange vor ihrer Pensionierung, habe sie im *Tages-Anzeiger* einen Artikel über alleinstehende, ältere Menschen gesehen. „Das Bild im Artikel hat mich nicht mehr losgelassen: Eine Witwe, die mit einem Glas Rotwein in der Hand alleine zu Hause sass.“ Seither engagiert sie sich dafür, älteren Menschen mehr Teilnahme am sozialen Leben zu ermöglichen. „So eine Generation wie unsere gab es bisher noch nicht“,

sagt Ursula Flück, „im besten Fall sind wir geistig fit und einigermaßen gesund bis ins hohe Alter, aber nach der Pensionierung scheiden wir aus der Gesellschaft aus.“

Die älteste der heutigen Besucherinnen, Slava, ist 86. Sie war Crewärztin bei der Swissair, die erste Frau

in dieser Funktion. Das ist über zwanzig Jahre her. Auf die gemeinsamen Mittagstische freue sie sich sehr, sagt sie, als sie sich auf der Terrasse eine Zigarette ansteckt, sonst komme sie ja nicht so oft unter Leute.

Flück ist es wichtig, dass ihre Tavolate am Wochenende stattfinden, meist am Sonntag. Der sei für alleinste-

hende Menschen der schwierigste Tag. „Da fällt man in ein Loch, wenn man keine Familie hat“, sagt Flück. „Aber es ist schwierig, an die Frauen und Männer, die zu Hause verkümmern, heranzukommen.“

Mittlerweile hätten sich auch Organisationen wie 60plus oder die Stelle für Suchtprävention an sie gewandt. „Unsere Gruppe ist voll, aber Bülach könnte noch ein paar Tavolate vertragen. Und ich helfe gerne mit, wenn jemand eine aufbauen will“, sagt Flück.

Natürlich ergeben sich durch den privaten Rahmen auch andere Anfor-

★

**„Sonntag ist für  
Alleinstehende  
der schwerste  
Tag. Da fällt  
man in ein  
Loch, wenn  
man keine  
Familie hat.“**





Die Feinschmeckerinnen der Tavolata „Viva“ in Bülach

derungen an die Gesprächsdynamik. Flück erklärt: „So ein Treffen braucht einen roten Faden, damit die Leute miteinander im Gespräch bleiben und sich keiner ausgeschlossen fühlt.“ Das sei auch ihre Aufgabe, zu erkennen, wenn die Chemie nicht stimme oder die Themen zu deprimierend würden. Ein Tabu sind zum Beispiel Krankheiten. Sie kriege an den Jahrestagungen des Netzwerks mit, dass viele Gruppen mit diesem Thema zu kämpfen hätten: „Denn wenn alle nur über ihre Gebrechen reden, drückt das auf die Stimmung.“

Heute kann sich Ursula Flück zurücklehnen. Elena Strehler, der quirlige Rotschopf aus dem Tessin, ist die

geborene Gastgeberin: „Da wird es nie langweilig.“ Mittlerweile sind alle Teilnehmerinnen, heute sind es nur Frauen, eingetroffen und haben am Esstisch Platz genommen.

Als Vorspeise gibt es Tomatensalat und Kichererbsen, als Hauptgang einen Braten, gedämpften Broccoli sowie Reis mit Rüeblü und Erbsen; und zum Dessert einen Apfelkuchen. Nach dem Essen spielt man gemeinsam Brettspiele oder Karten, manchmal bis in den Abend hinein. Alles in allem: ein ganz normaler Sonntag.

Mehr über Tischgemeinschaften in Ihrer Region erfahren Sie im Internet unter [www.tavolata.net](http://www.tavolata.net) oder unter der Telefonnummer 044 277 22 19