



## Appetit auf eine gesellige Tafelrunde?

**Netzwerke im Alter** Unter dem Namen Tavolata gibt es verteilt über die ganze Schweiz mehrere Hundert Tischgemeinschaften. Wächst der Appetit auf die geselligen Tafelrunden bald auch im Berner Oberland?

Godi Huber

«Eine Tavolata ist kein Kochwettbewerb», stellt Zita Stahel klar. Die Bernerin engagiert sich seit Jahren für selbstorganisierte Tischgemeinschaften und ist aktuell Mitglied zweier Tafelrunden. Die Idee einer Tavolata ist einfach: Menschen kommen zusammen, um gemeinsam zu kochen, zu essen und sich auszutauschen. Die Gemeinschaften organisieren sich selbst, alle Mitglieder helfen bei den regelmässigen Treffen mit. Tavolatas sind geeignet für Menschen jeden Alters und insbesondere auch auf die Bedürfnisse von Seniorinnen und Senioren zugeschnitten: Diese verfügen über ausreichend Zeit, und das Interesse an Netzwerken und dem geselligen Beisammensein wächst im Alter.

Initiiert wurde die Idee der Tavolata im Jahr 2010 vom Migros-Kulturprozent. Eine nationale Geschäftsstelle führt, koordiniert und unterstützt das Netzwerk an Tischgemeinschaften, das in den letzten Jahren kontinuierlich gewachsen ist. Nach Angaben von Daniela Specht, welche die Geschäftsstelle leitet, gibt es aktuell rund 250 registrierte Gruppen in zahlreichen Kantonen. «Bis heute wurden über 100'000 Tavolata-Treffen durchgeführt», sagt Specht, «dabei ist jede Tafelrunde einzigartig.» Die Tavolata sei eine gute Möglichkeit, um bestehende Kontakte zu festigen und neue Menschen kennen zu lernen. «Gerade ältere Menschen ohne grosses soziales Netzwerk finden hier ein Umfeld, das im Alltag trägt», so Daniela Specht.

### Berner Oberland noch Niemandland

Wer auf der Webseite von Tavolata nach bestehenden Tafelrunden Ausschau hält, stellt fest, dass die Idee bisher regional unterschiedlich Fuss gefasst hat. Städtische Gebiete und die französischsprachige Schweiz scheinen besonders empfänglich zu sein – ein Stadt-Land- und ein «Röstigraben» öffnet sich. Gar Niemandland bezüglich Tavolata ist das Berner Oberland. Auf der Plattform kann keine einzige registrierte Oberländer Tischrunde ausgemacht werden. Daniela Specht ist zuversichtlich, dass sich dies in absehbarer Zeit ändern wird. «Wir hoffen, dass es bald klappt, und werden Ini-



Kochen, Essen und Geniessen: Tavolatas bieten ein tragfähiges Netzwerk gerade für ältere Menschen. Foto: PD/Nicolas Zorvi

tiativen aus dieser Region sehr gern unterstützen.» An einer Informationsveranstaltung in Bern nahm unlängst eine Interessentin aus Interlaken teil.

Doch was braucht es, um eine Tavolata zu gründen, und auf was gilt es im Betrieb zu achten? An der Einführungsveranstaltung wurde darüber informiert und über mögliche Stolpersteine diskutiert:

### Wie funktioniert eine Tavolata?

### Spielregeln für eine erfolgreiche Tavolata

Das Miteinander am gemeinsamen Tisch ist nicht frei von möglichen Stolpersteinen. Einfache Spielregeln sollen helfen, dass den Teilnehmenden an den Tavolata-Tischrunden der Appetit nicht vergeht:

1. Wir organisieren uns selbst.
2. Wir treffen uns regelmässig.
3. Wir treffen verbindliche

Initiative Menschen gründen in ihrer Umgebung eine Tischrunde, und interessierte Menschen schliessen sich an. Selbstorganisiert geben die lokalen Tavolatas ihren Treffen eine eigene Dynamik. In der Regel kommen die Tischgemeinschaften ein- bis zweimal im Monat an einem öffentlichen oder privaten Ort zusammen. Über den lokalen Rahmen hinaus schliessen sich die Tischrunden dem nationalen Tavolata-Netzwerk an. Dadurch kann ein weiterer Kreis von Per-

4. Wir essen ausgewogen und genussvoll.
5. Wir teilen uns Arbeiten und Kosten und sorgen dafür, dass Geben und Nehmen ausgeglichen sind.
6. Wir verfolgen keine kommerziellen Interessen.
7. Wir bestimmen eine Kontaktperson zum Tavolata-Netzwerk.

### «Eine Tavolata ist kein Kochwettbewerb.»

**Zita Stahel**  
aus Bern engagiert sich seit Jahren für Tavolatas.

Darüber hinaus gibt es vom Netzwerk einen Leitfaden und weitere Hilfsmittel.

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

sonen auf die Angebote aufmerksam gemacht werden.

### Wie organisieren sich die Tavolatas?

Die Verantwortung für die Durchführung der Tavolata liegt bei den einzelnen Tischrunden, diese definieren den Rahmen selbst. Zentral ist, dass sich die Teilnehmenden wohlfühlen. Einfache Spielregeln sollen dabei helfen (siehe Kasten). Zu beachten ist, dass Tavolatas keine Erwerbsabsicht verfolgen und nicht gewinnorientiert sind.

### Welches ist die ideale Grösse für eine Tavolata?

Auch hier sind die Teilnehmenden frei. Nach Angaben von Daniela Specht entwickelt sich «erfahrungsgemäss bei einer Grösse zwischen vier und acht Personen eine gute Dynamik». Eine Prise Toleranz und Flexibilität aller Teilnehmenden tragen zum Erfolg der Tavolata bei.

### «Gerade ältere Menschen ohne grosses soziales Netzwerk finden hier ein Umfeld, das im Alltag trägt.»

**Daniela Specht**  
Leiterin der Tavolata-Geschäftsstelle und Koordinatorin Deutschschweiz.

### Wie gut muss ich als Gastgeberin oder Gastgeber einer Tavolata kochen können?

Im Vordergrund stehen das für-einander Kochen, das miteinander Essen und das gesellige Beisammensein. Zu einem Wettbewerb um das schönste und beste Menü sollte sich die Runde nicht entwickeln.

### Wie finde ich eine Tavolata, der ich mich anschliessen kann?

Über eine Suchliste auf der Plattform Tavolata kann nach Tischgemeinschaften in den Regionen geforscht werden. In Bern gibt es aktuell mehrere Angebote, im Berner Oberland war Mitte Oktober (noch) keine Tavolata gelistet.

### Kann jeder oder jede eine Tavolata gründen?

Alle, die am gemeinsamen Kochen und Essen mit anderen Menschen interessiert sind, können selbst aktiv werden und eine Tavolata gründen. Ein möglicher Weg ist, die Idee an Freunde, Bekannte oder Nachbarn heranzutragen. Das gemeinsame Verständnis über die Durchführung ist wichtig und soll beim Start geklärt werden. Die nationale Geschäftsstelle bietet dabei Unterstützung an. Zur Gründung gehört auch die Registrierung im nationalen Netzwerk.

### Wozu braucht es das Netzwerk?

Das Netzwerk ist eine Plattform, die dem Informationsaustausch dient und hilft, die Idee weiterzutragen. Über die Suchliste auf der Plattform werden die bestehenden Tavolatas zudem für interessierte Personen mit wenigen Klicks sichtbar gemacht.

### Nachgedacht

#### «Jetzt!»

Endlich geschafft. Anna Sibylle Wille Kellerhals, geborene Huhn, hatte ihren Mann Nummer drei so geformt, wie sie den Lebensabschnittspartner haben wollte. August Kellerhals Wille ist dabei nach und nach zum Jasager degeneriert.

Ziel erreicht. Sein wie ihre Mutter, Dienerin des Herrn Papa und alles schaffende Mamma, wollte sie nie. 60 Jahre mit demselben Mann verheiratet, nein danke. Sie wollte selbstbestimmt leben, und vor allem wollte sie, dass alle ihre Wünsche erfüllt wurden. Dass

Anna Sibylle durch ihre Ideologie den Draht zu ihrer Mutter, zur Realität und zum Vater sowieso verlor, ist ihr in ihrem «Ich will»-Wahn entgangen.

Das tiefe, innere Loslassen, das sie, ihren dogmatischen Vorstellungen zum Trotz, spüren wollte, holte sie sich im Klangschalenseminar bei Guru Gnani. Vor einigen Tagen jedoch geschah Erstaunliches. Anna Sibylle hatte das – für sie absolut unerklärliche – Bedürfnis, Josef August nah zu sein. Dieser hörte von seinem Smartphone Hansi Hinterseer

### Der Inhalt des Kühlschranks gab ihr den Rest. Sekt, Weisswein und ein dahinwelkender Kopfsalat, dessen Blätter in etwa so aussahen wie «das Ding».

«Komm her zu mir» trällern und las die Nachricht: «Jetzt!»

Josef August juckte auf, rannte die Treppe hinab und raste auf seinem Fahrrad durch den städtischen Nachmittagsverkehr raus in die Agglo. Verwirrung total; Anna Sibylle lag im Bett und schien der Dinge zu harren, die daherkommen sollten. Erschöpft und erdrückt von der Raserfahrt ging bei Augustchen leider gar nichts mehr. Völlig frustriert schleppte sich Anna Sibylle zum Kühlschrank. Dessen Inhalt gab ihr den Rest. Sekt, Weisswein und

ein dahinwelkender Kopfsalat, dessen Blätter in etwa so aussahen wie «das Ding».

Geknickt schleppte sie sich unter die Dusche und liess sich so lange berieseln, bis ihr kalt wurde. Schlotternd legte sie sich ganz nahe zu ihrem August und kuschelte sich an seinen Körper. Sie dachte an ihre Mamma, die ihr einst berichtet hatte, dass das gegenseitige Berühren und Spüren beiden Ehepartnern guttue und immer wieder Wohlgefühle auslöse. Und: Dieses Ritual funktioniere auch bis ins hohe Alter.

Seit diesem besonderen Nachmittag fährt August abends mit dem Bus nach Hause, und Anna Sibylle wartet dort mit selbst gekochtem Essen. Für Augustchen ist diese geläuterte Ideologie ein echter Aufsteller.



**Debora Stulz**  
ist freie Mitarbeiterin bei Thuner Tagblatt und Berner Oberländer.

[debora.stulz@bluewin.ch](mailto:debora.stulz@bluewin.ch)