

TRANSKRIPT:

((Titel)) **Wie können Erfahrungen früherer Generationen unser Leben prägen? – mit Andrea Abraham, Sozialanthropologin**

13.03.2025, Wissen zum Zmittleg

((Hinweis)) Es handelt sich bei diesem Text um die schriftliche Form einer gesprochenen Aufnahme (Transkription)

(24:33)

((Anmoderation)) Was heute unvorstellbar ist, war bis 1981 in der Schweiz gängige Praxis. Wenn Eltern zum Beispiel arm oder nicht verheiratet waren, wurden ihnen die Kinder weggenommen und auf Bauernhöfen, in Pflegefamilien oder in Heimen untergebracht. Viele dieser sogenannten Verdingkinder wurden ausbeutet, geschlagen und missbraucht. Die Folgen dieser traumatischen Erfahrungen spüren auch die Nachkommen der Verdingkinder. Sozialanthropologin Andrea Abraham und ihr Team haben mit rund 30 von ihnen gesprochen und erforscht, wie die schwierigen Geschichten ihre Eltern sie geprägt haben. Was sie dabei erfahren hat, erzählte sie am 13. März 2025 in «Wissen zum Zmittleg» im Berner Generationenhaus. Ihren Vortrag begann sie mit einer Familiengeschichte, der Geschichte von Carmen, Peter und Bettina, die in Wirklichkeit anders heißen, die es aber real gibt.

((Andrea Abraham)) Carmen kommt 1963 auf die Welt. Ihr Vater ist Alkoholiker. Er wird eingewiesen in eine Klinik, und ihre Mutter ist nun alleinerziehend. Es ist ihr nicht erlaubt, ihre vier Kinder behalten zu dürfen. Und so kommt es, dass die 9-jährige Carmen eine Odyssee antritt an Fremdplatzierungen in Heimen, die von Nonnen geführt werden, in eine Anstalt für sogenannte verhaltengestörte Mädchen, in eine Institution für delinquente Männer. Und dies, weil deren Leiter gleichzeitig auch Kinder zur Pflege aufgenommen hat. Während zehn Jahren, also zwischen neun und 19-jährig, überlebt Carmen Dutzende Vergewaltigungen, nicht durch diese delinquenden Männer, wie man vermuten würde, sondern durch ihren Vormund.

Sie wird aufgrund ihrer Fluchtversuche wochenlang in Isolierzellen eingesperrt, insgesamt während zwei Jahren, und sie darf kaum Kontakt haben zu ihrer Familie. Ihr Vormund bestimmt schliesslich auch, welche Lehre sie absolvieren muss. Und kaum ist sie volljährig, wird sie entlassen aus alledem. Sie wird alleine gelassen, ohne Geld und ohne Netzwerke. Sie versucht, zu ihrer Herkunftsfamilie zurückzukehren, und diese zeigt aber nach all den Jahren kein Interesse mehr an ihr.

Carmen muss sich von jetzt an selbstständig durchschlagen. Sie sucht eine Arbeit und im gleichen Jahr lernt sie Peter kennen. Peter ist 1958 geboren. Er hat seine gesamte Kindheit und Jugend ebenfalls in Heimen verbracht, unter anderem im berüchtigten Bad Knutwil, das einige von euch vielleicht kennen. Es ist heute bekannt für systematischen Missbrauch und Misshandlung an Jungen. Peter hat in seinem Leben kaum je darüber gesprochen.

Mit diesen zwei schweren Rucksäcken beginnt das Erwachsenenleben von Carmen und Peter. Beide fühlen sich sehr heimatlos und sie haben einen Wunsch nach einem Zuhause. Und kurz nach dem Kennenlernen wird Carmen von Peter schwanger. Wir befinden uns jetzt im Jahr 1983. Mit dieser Schwangerschaft beginnt die Beziehung zu bröckeln, zu reissen, und Peter misshandelt Carmen über die Jahre psychisch, physisch, sexuell. Er reinszeniert Gewaltakte, die er selbst erlebt hat, mit Carmen. Das Paar hat zwei Kinder, Bettina und Florian, und die beiden Kinder wachsen in dieser Konstellation auf, bis der Vater dann die Familie verlässt. Es dauert acht Jahre, bis es soweit ist. Carmen steht nun alleine da mit den Kindern. Sie muss alleine für diesen Lebensunterhalt sorgen. Sie tut dies mit verschiedenen Parallel-Anstellungen. Sie arbeitet viel. Die Familie zieht oft um und wechselt damit auch jedes Mal den sozialen Nahraum, ihren Sozialraum. Weil Carmen viel arbeiten muss, tagsüber, nachtsüber, betreut Bettina bereits als junges Kind den kleinen Bruder. Manchmal muss sie ihn sogar in die Schule mitnehmen. Ihre Schulleistungen sind schlecht. Sie bleibt während ihrer gesamten Schulzeit eine Aussenseiterin.

Carmen schafft es, die Existenzgrundlage der Familie zu sichern. Sie zahlt einen hohen Preis dafür, entwickelt eine Medikamentenabhängigkeit. Nur dank diesen Medikamenten schafft sie es, quasi nonstop zu arbeiten. In ihren intimen Beziehungen gerät sie aber immer wieder an Männer, die sich dann als gewalttätig, delinquent oder alkoholabhängig herausstellen.

Trotz diesen Widrigkeiten bewundert Bettina die Stärke ihrer Mutter sehr. Sie lernt von ihr, dass es eine Frau mit beruflichem Überengagement schaffen kann, alleine für Ihre Familie zu sorgen. Hingegen vermisst sie ihren Vater. Sie leidet unter seinen Mühen, Nähe zuzulassen und eine konstante Beziehung zu seinen Kindern zu pflegen. Er ist nie ganz in ihrem Leben, aber gleichzeitig auch nie ganz weg. Wenn sie auf ihn zugeht, weist er sie zurück. Das Gefühl, einfach nicht zu seinem Leben zu gehören, prägt ihr Verhältnis zu ihm. Gleichzeitig möchte sie immer für ihn da sein, wenn er sie braucht. Bettina versucht, diese Sehnsucht nach einem Vater durch ihre eigene Familiengründung zu kompensieren. Mit 18 Jahren geht sie mit einem einiges älteren Mann eine Beziehung ein und wird von ihm schwanger.

Sie erklärt dies heute so: Ich hatte den Wunsch nach einem klassischen Familienbild. Mann, Frau, Kind, Haus. Ich hatte den Wunsch, Mutter zu sein. Ich habe das Intakte selbst nie erlebt und hatte deshalb ein extremes Bedürfnis danach. Dieser Wunsch geht jedoch nicht in Erfüllung. Die Beziehung zerbricht. Bettina muss die alleinige Verantwortung für den Sohn übernehmen. Und während dem sie in intimen Beziehungen wenig Konstanz erlebt, geht sie in beruflicher Hinsicht konsequent ihren Weg, steigt kontinuierlich auf, so wie ihre Mutter Carmen. Beide hatten zum Zeitpunkt der Interviews eine Führungsposition.

Das ist die Geschichte. Ein Teil aus der Geschichte von Carmen, Peter und Bettina. Und mein Team und ich haben zwischen 2019 und 2022 rund 30 Personen getroffen, die uns ihre Lebensgeschichte erzählt haben. Am Ende sind Personen wie Bettina, die mit Eltern aufgewachsen sind, die die fürsorglichen Zwangsmassnahmen erlebt haben. Ich spreche eigentlich lieber vom «überlebt haben», es sind Überlebensgeschichten.

Ich habe dieses Fallbeispiel mitgebracht, weil es ganz viel beinhaltet, was wir in unseren Ergebnissen zeigen konnten. Alle Personen, die sich bei uns gemeldet haben, wollten ihre Geschichte erzählen, weil sie diese Geschichte als mehrheitlich belastend erlebt haben. Sie haben unter den Geschichten ihrer Eltern, unter diesen Fremdplatzierungen auch gelitten. Zwar haben sie sehr starke Eltern erlebt, sie haben Eltern erlebt, die einen ausgeprägten Gerechtigkeitssinn entwickelt haben aufgrund dieser Fremdplatzierungen, die ein starkes politisches Denken und Handeln an den Tag legen, die sich sozial engagieren oder die ein hohes Arbeitsethos haben. Aber in den Hauptteilen der Erzählungen geht es um Belastungen, die eben das Leben dieser zweiten Generation geprägt haben.

Die Eltern schwiegen entweder ganz über ihre Vergangenheit oder machten sie nur andeutungsweise und selektiv zum Thema. Und gleichzeitig war dieses Erlebte immer omnipräsent. Es schwebte wie ein Schatten über der Familie, wie ein Schleier. Es fiel den Eltern schwer, Nähe und Distanz in einer gesunden Art und Weise zu regulieren zu ihren Kindern. Das heißt, sie hatten Mühe, Nähe zu den Kindern zuzulassen. Andere kamen ihren Kindern viel zu nahe. Wir sind hier im Bereich des Missbrauchs, oder sie verhielten sich symbiotisch. Weiter erlebten fast alle interviewten Personen dieser zweiten Generation häusliche Gewalt. Oder sie konnten von ihren Eltern nicht gegen die Gewalt geschützt werden.

Es interessierte uns, weshalb das so ist. Wie erklären sich die Nachkommen den Zusammenhang zwischen dem, was ihre Eltern erlebt haben, und dem, was sie nun als Zweitgeneration erlebten? Weshalb handelten die Eltern so, wie sie handelten? Die Menschen der Zweitgeneration, mit denen wir gesprochen haben, die haben sich das so erklärt: Mit diesen Kindswegnahmen der Eltern, mit diesen zerstörten Familiengebilden, kam es zu ganz grundsätzlichen Zäsuren im Leben dieser damaligen Kinder. Sie wurden in diese Institutionen eingewiesen, und in diesen Institutionen erlebten sie eigentlich eine grosse Paradoxie. Sie wurden mit dem Argument in diese Institutionen gebracht, dass nun zu ihnen geschaut würde, besser als in den Familien. Man legitimierte das mit Fürsorge, mit Schutz. Was aber dann tatsächlich stattfand in den Institutionen waren Strafen und Missbrauch, sei das in Institutionen, in Pflegefamilien, auf Bauernhöfen. Dazu haben wir heute in der Schweiz ganz, ganz viel Evidenz.

Die Eltern hörten mantramässig drei Sätze: Du bist nichts, du kannst nichts und aus dir wird nichts. Immer wieder. Das heißt, diese Art des Aufwachsens, diese Art des Erzogenwerdens, prägte dann auch ihre eigenen Erziehungspraktiken. Das waren die Muster, die sie erlebt hatten.

Sie haben auch erlebt, die Eltern, dass man nur dann ein Existenzrecht hat, wenn man viel, viel arbeitet und sehr viel leistet. Und dass es ohne Leistung und ohne Arbeit einfach keine Anerkennung gibt. Viele Eltern haben psychische Erkrankungen entwickelt, die sich dann in verschiedenen Krankheitsbildern äusserten. Viele waren auch sexuell traumatisiert, hatten eine gestörte sexuelle Identität. Ihr Körperempfinden war ein anderes. Sie waren nicht mehr in der Lage, beispielsweise körperliche Bindung einzugehen und hielten ihre Kinder auf körperliche Distanz oder kamen ihren Kindern wie gesagt körperlich viel zu nahe.

Was die Nachkommen auch erzählten war, dass die Eltern eigentlich über Gewaltakte die Geschichte erzählten. Sie stellten manche Gewalttaten, die sie selber erlebt hatten, in identischer Weise nach. Sie misshandelten ihre Kinder auf die gleiche Weise, wie sie selber misshandelt worden waren. Oder sie gerieten in eine Art erlernte Unfähigkeit, sich gegen Gewalt zu wehren. Sie erstarrten in der Gewalt, wie sie damals als Kinder erstarrten in der Gewalt, und waren nun auch nicht fähig, ihre Kinder zu schützen, die Gewalt erlebten durch Außenstehende.

Das sind einige Beispiele und in allen Interviews, die wir geführt hatten, schilderten die Nachkommen ihre Bemühungen, diese Vergangenheiten zu verstehen, teilweise sogar sehr intensiv in sie einzusteigen, aber auch immer wieder sich davon zu lösen und ihre eigenen Kinder, das wäre die dritte Generation, vor diesen Belastungen zu schützen.

Es gibt verschiedene wissenschaftliche Disziplinen, die sich mit den traumatischen Erfahrungen innerhalb von Familien beschäftigen. Begonnen hat diese intensive Beschäftigung mit der Weitergabe von Traumatisierungen in Familien in den 1980er Jahren. Das war, als die Holocaustüberlebenden zu sprechen begonnen hatten, und mit diesem Sprechen begannen auch ihre Nachkommen zu sprechen. Aber es war erst möglich, über diese transgenerationale Weitergabe zu sprechen, nachdem die erste Generation zu sprechen begonnen hatte, es braucht also das Sprechen der ersten Generation, damit die zweite Generation und die nachfolgenden Generationen auch erzählen können.

Ich habe jetzt einige Male das Wort Weitergabe benutzt. Ich benutze es ständig und gleichzeitig bin ich eigentlich skeptisch, kritisch diesem Blick gegenüber, weil es irgendwie suggeriert, dass Weitergabe nur in eine Richtung funktioniert. Also dass wir irgendwie als Erstgeneration das Trauma nehmen und es in die zweite Generation überreichen, und dass diese zweite Generation das Trauma passiv übernimmt. Und so ist es natürlich nicht. Vielmehr ist es so, dass wir hier ein reziprokes, aktives Geschehen haben, das stattfindet, wenn zum Beispiel eine Mutter ihrer Tochter erst im fortgeschrittenen Alter von ihrer traumatischen Kindheit erzählt, dann löst das bei der Tochter Erschütterungen aus. Es kam zu einer emotionalen Veränderung der Beziehung führen.

Eine Person, die wir interviewt haben, hat das so erklärt: Es war, wie wenn eine Scheibe heruntergeht zwischen mir und meiner Mutter. Immer war diese Scheibe da und jetzt ist sie weg. Und das bedeutet eine neue Art von Beziehungsführung zwischen diesen beiden. Es führt aber auch dazu, dass die Tochter mit diesen neuen Informationen ihr bisheriges Leben reflektiert, ihr bisheriges Leben vielleicht neu rahmt. Dass sie sich auch neue Fragen für die Zukunft stellt und dass sie mit Fragen, die nun entstehen, auch wieder auf die Mutter zugeht und dies zu einem neuen Dialog führt.

Wenn wir Forschung zu solchen Themen betreiben, dann besteht immer auch das Risiko, dass wir uns nur noch in Abwärtsspiralen bewegen, und deshalb war mir in unserem Projekt sehr wichtig, dass wir einerseits ganz stark über die Handlungsfähigkeit der Nachkommen sprechen, also das Forschen zeigt, was die Nachkommen mit diesen traumatischen Erfahrungen ihrer Eltern gemacht haben. Wie sind sie damit

umgegangen? Wie haben sie versucht, diese Traumatisierungen zu durchbrechen? Wie haben sie sie für sich selbst mit neuem Sinn oder anderem Sinn versehen? Diese Handlungsfähigkeit, diese Handlungsmacht der nächsten Generationen, die wollten wir beleuchten.

Und zweitens haben wir uns überlegt, was unsere Ergebnisse für die Zukunft bringen. Also wie können wir unsere Ergebnisse nutzen, um Zukunft zu gestalten? Wir haben dort verschiedene Pisten eingeschlagen. Das eine war, dass es uns wichtig ist, die zweite Generation oder die nächsten Generationen als Mit-Betroffene zu anerkennen, zu benennen, ihnen Erzählräume zu ermöglichen, wo sie sich austauschen können. Wir haben oder sind im Moment daran, ein sogenanntes Erzählcafé für die nächste Generation aufzubauen, das interessanterweise auch hier im Haus stattfindet, wir sind hier eingemietet.

Dann gibt es ja auch heute noch ganz viele Kinder, die in Kinder- und Jugendheimen und Pflegefamilien aufwachsen. Und auch wenn wir davon ausgehen können, hoffentlich, dass diese Kinder in anderen Umständen aufwachsen, als es noch bis 1980 der Fall war, so bleiben gewisse Grundphänomene bestehen. Diese Kinder haben Fragen zu ihrer Zugehörigkeit, sie haben Fragen zu ihrem Zuhause. Es ist immer noch so, dass viele dieser Kinder verschiedene Orte des Aufwachsens erleben. Und unsere Frage ist: Wie können wir diese Kinder unterstützen, Kohärenz zu erleben, Kontinuität zu erleben? Einen biografischen roten Faden durch ihre Kindheit zu legen und nicht nur Fadenstücke?

Eine weitere Piste ist, dass wir junge Erwachsene, die heute aus Institutionen austreten, in der Regel mit 18 Jahren, dass wir diese Gruppe von Personen dabei unterstützen, selbstständig zu werden. Das durchschnittliche Alter von jungen Erwachsenen, die zu Hause ausziehen in der Schweiz, ist heute bei ungefähr 25 Jahren. Und diese Menschen gehen mit 18 Jahren aus den Institutionen und müssen von Tag eins alles selber machen und können. Und sie stehen unter einem immensen Druck. Und sie stehen auch dann unter einem immensen Druck, wenn sie selber wieder Eltern werden, weil ihnen die Vorbilder fehlen, weil sie ganz genau beobachtet werden von der Gesellschaft als ehemaliges Heimkind, weil sie es besser machen möchten als ihre Eltern. Und diese Menschen darin zu unterstützen, Eltern zu sein, das ist uns ein ganz grosses Anliegen.

Die vierte Piste ist, wir nennen das so: Das Trauma-informierte Handeln üben. Wir meinen damit eine Haltung, die sich dadurch auszeichnet, dass wir Menschen in ihrem Gewordensein begegnen, also dass wir interessiert daran sind, nicht nur, wer diese Menschen heute sind, sondern was ist ihnen widerfahren? Dass wir nicht als erstes fragen: Was ist mit dieser Person falsch? Sondern wir fragen: Was ist dieser Person widerfahren? Das ist ein ganz kleiner Wechsel in der Frage mit einer ganz grossen Bedeutung. Und diese Frage: Was ist dieser Person widerfahren? Die können Sozialarbeiter:innen, die wir ausbilden, in all ihren Berufsfeldern stellen. Aber diese Frage können eigentlich auch wir täglich in solchen Begegnungen stellen.

Es gibt nicht nur die Welt der Wissenschaften, sondern natürlich auch andere Zugänge, die sich mit den transgenerationalen Folgen von Traumatisierungen befassen. In

den letzten Jahren sind ganz viele Bücher und Filme erschienen in der Schweiz, die sich mit diesem Thema beschäftigen. Es ist fast ein bisschen ein Boom. Es wird sagbar, es wird erzählbar. Es ist wie zu einem gesellschaftlichen Diskurs geworden.

Und interessanterweise stehen viele dieser Zeugnisse in einem Zusammenhang auch mit den Biografien der Autorinnen. Ich habe ein paar Beispiele mitgebracht. Sehr, sehr zufällig habe ich die aus meinem Regal mitgenommen. Aber ich möchte sie doch kurz zeigen. Es gibt beispielsweise von Lika Nüssli das Buch «Stakes Ding», wo sie die Geschichte ihres Vaters zeichnet, es ist die Geschichte ihres Vaters als Verding-kind. Und was ich interessant finde, ist, dass es immer wieder ganz viele weisse Stellen gibt, immer wieder ganz viele Lücken, weil sie eben ganz vieles nicht weiss. Und gleichzeitig versucht sie, mit der Sprache, mit ihrer Sprache des Zeichnens, seine Geschichte zu rekonstruieren.

Wir haben Lukas Bärfuss, einen anderen Schweizer Autor, der das Buch geschrieben hat: Vaters Kiste. Eine Geschichte über das Erben. Er fragt sich, was er geerbt hat von seinem abwesenden kriminellen Vater. Das ist ein weiteres Beispiel.

Ein drittes Beispiel stammt von Eve Stockhammer, die ein Buch geschrieben hat: Kaddisch zum Gedenken. Es ist ein Buch, das sich mit den Zeitzeugen und den Nachkommen der Shoah-Überlebenden befasst. Es ist ein Buch, das verschiedene Ausdrucksweisen verwendet, Geschichten, Zeichnungen, Fotografien.

Für mich als Wissenschaftlerin sind diese Erzeugnisse von ganz grossem Wert, weil sie eben eine Brücke bilden zwischen der Wissenschaft und der Gesellschaft. Ihnen gelingt es, was uns Wissenschaftlerinnen manchmal eben gar nicht gut gelingt: Worte zu schaffen, verständliche Worte zu schaffen, Bilder zu kreieren für das, was zwischen belasteten Personen und ihren Nachkommen passieren kann.

Ich möchte diesen Mehrwert an einem weiteren Beispiel verdeutlichen. Ich habe Kim De l'Horizons Buch mitgebracht, «Blutbuch», das einige von euch vielleicht kennen. Es ist ein Buch, das sich unter anderem mit der Beziehung zwischen der Erzählfürfigur und ihrer Grossmutter beschäftigt.

Es geht im Buch um die Frage, wie Familiengeheimnisse, die wie eine Art Nebelschwaden über oder zwischen den Generationen hängen und die Vergangenheit immer nur unscharf andeuten, in immer wieder anderer Weise durchscheinen, durchblicken lassen. Das Buch ist, wie wenn man in diese Nebelschwaden hineinstiegt. Es zeigt so die Wege des Verstehenwollens von Unverständlichem, von Andeutungen, von Ahnungen und Abgründen in Familien.

Und es zeigt die Versuche, sich selbst in diese Familiengeschichte einzurichten, aber gleichzeitig auch, sich davon zu befreien. Und diese Ambivalenz, die zeichnet Familiensysteme ja ganz grundsätzlich aus. Wir fühlen uns in unseren Familien verbunden, aber auch eingeengt. Wir zehren von ihnen und leiden in ihnen. Wir leben, lieben und wir hassen sie. Wir gehen hin und her zwischen Abhängigkeit und Eigenständigkeit.

Es gibt einen bekannten Schweizer Soziologen, Kurt Lüscher, der hier in Bern lebt. Der hat dieses Hin und Her, dieses Sowohl-als-auch als prinzipielle Unkündbarkeit von Familie beschrieben. Er sagt: Es ist eben so, dass wir in Familien nie ganz heraus

können aus dieser Ambivalenz, auch wenn wir wollen. Und gerade wenn es besonders belastende Ambivalenzen sind wie die, die ich vorhin beschrieben habe, ist es umso schwieriger.

Wir können Familienbeziehungen nie ganz auflösen, das haben wir bei Bettina gesehen. Und auch wenn wir entscheiden, dass wir uns in unserer Familie einfach am Rand positionieren oder sie sogar verlassen, so entlastet uns das nie vollends. Wir bleiben immer Ablehnende, Ringende, Wollende, Vermisste, also wir bleiben immer in irgendeiner Art von Beziehung zu unseren Familien. Und dieses Buch von Kim de l'Horizon, das finde ich deshalb auch so eindrücklich, weil es diesen Kraftakt beschreibt.

Mit dieser Ambivalenz umzugehen, also das Schweigen zu durchbrechen und diese Bilder zu ertragen, die erscheinen, wenn wir zu sprechen beginnen und wenn wir zuhören. Er zeigt aber auch in seinem Buch, wie wir diese Bilder, die hochkommen, diese Bilder, die erscheinen, wie wir die auch mit neuer Sinnhaftigkeit versehen können und wie wir sie sogar neu arrangieren können. Vielleicht. Und so möchte ich gerne mit einem Zitat aus dem «Blutbuch» enden, das dies verdeutlicht und ebenso nahe an dem ist, was ich wissenschaftlich tue oder in Wissenschaftssprache ausdrücken versuche:

Die Erzählung spricht hier vom Vermächtnis ihrer Großmutter. Sie sagt: Deine Hände waren für mich immer die grauenvollsten Tiere auf der ganzen Welt. Nicht, weil sie mich bedrohten, weil sie mich packten und streichelten, sondern weil ich immer spürte, dass ich ihre Geschichte erbe. Dass ich diese Erzählung schon in meinen Körper übersetzt hat und nicht herausfinden wird, wenn ich nichts mache, wenn ich nichts aus ihr mache, wenn ich sie nicht verwandle.

Damit schliesse ich deine Ausführungen. Ich freue mich sehr auf den Austausch.

((Abmoderation)) Das war eine Liveaufnahme vom «Wissen zum Zmittag» mit Sozialanthropologin Andrea Abraham zum Thema. Wie können Erfahrungen früherer Generationen unser Leben prägen? Weitere Veranstaltungen zum Thema Erben findest du auf unserer Webseite www.begh.ch. Wie vielfältig das Thema Erben ist, kannst du auch in der Ausstellung HILFE, ICH ERBE! erleben. Möchtest du einmal live dabei sein beim «Wissen zum Zmittag» in der Cafébar oder interessierst du dich für andere Angebote im Berner Generationenhaus? Abonniere unseren Newsletter, besuche unsere Webseite oder folge uns auf Instagram. Wir freuen uns auf dich!