

# GENERATION SUPERIOR



**MIT ALLEN SINNEN**

**VERTRAUEN IN DAS EIGENE LEBEN**

**VOM GUTEN BISS IM LANGEN LEBEN**

# Unsere Autorinnen und Autoren in dieser Ausgabe

## MENSCHEN, DIE ETWAS ZU SAGEN HABEN



Klaus Ruthenbeck  
74



Catherine Weber  
50



Verena Lüthi  
65



Josef Imbach  
69



Mathias Jung  
73



Franz Josef Köb  
64



Julia Onken  
73



Sybil Gräfin  
Schönfeldt  
88



Ilse  
Gutjahr-Jung  
75



Klaus Ruthenbeck  
74

### PORTRÄT Julia Onken 4

Virtuose der vielseitigen Begabung

### VERTRAUEN Mathias Jung 6

Vertrauen ins eigene Leben  
Bekenntnis zur Selbstachtung

### INTERVIEW Meta Zweifel 9

„Auch in schwierigen Lebenssituationen war ich immer optimistisch.“

### LERNFESTIVAL 2015 Julia Onken 12

Ehrung der preisgekrönten Texte

### BUCHPRÄSENTATION

#### Maya Onken 13

stellt das Buch ihrer Mutter vor

### ESSAY Julia Onken 16

Ein ganz neues Lebensgefühl

### PORTRÄT Meta Zweifel 17

Geist und Gusto als Gesamtkunstwerk

### REPORTAGE Meta Zweifel 20

Er gibt den Dingen neuen Sinn

### KALEIDOSKOP 22

### FUNDSACHEN 26

### GESUNDHEIT Meta Zweifel 28

Wie steht es um Ihre Zahngesundheit?

### ERNÄHRUNG Ilse Gutjahr-Jung 31

Ernährung:  
Gesundheitsbasis auch im Alter

### POESIE Helga S. Giger 33

Auszeit

### KOLUMNE Meta Zweifel 34

Vom Charme des Alters

### KOLUMNE Klaus Ruthenbeck 35

Weihnacht ist dann, wenn...

### GESUNDHEIT Meta Zweifel 37

Das Orchester unserer fünf Sinne

### KOLUMNE Verena Lüthi 39

Als wär's gestern gewesen.....

### KOLUMNE Franz Josef Köb 40

Vom Wert des Schlafs

### MIT KINDERHAND GE SCHRIEBEN Marcello D'Orta 41

„Gott hat uns alle gratis erschaffen“

### KLEINANZEIGEN/SCHREIBWETTBEWERB

### IMPRESSUM 42

### VORSCHAU

Was Jung und Alt  
voneinander lernen

• Lebenslanges Lernen

• Frischkur für die Nervenzellen

Die nächste Ausgabe  
erscheint im März 2016

# Liebe Leserin, lieber Leser



Julia Onken  
Herausgeberin

Wir leben in einer Zeit, in der die meisten Lebensbelange erfasst, analysiert und bürokratisch verwaltet werden. Der Aufwand für eine präzise Dokumentierung steht oft in keinem Verhältnis zur eigentlichen Begebenheit. So nimmt zum Beispiel die schriftliche Protokollierung im Pflegebereich mehr Zeit in Anspruch als die tatsächliche Pflege am Patienten. Die Vermessung sämtlicher Lebensbereiche breitet sich wie ein gefährlicher Bazillus aus, da ist es nicht verwunderlich, wenn sogar der Wunsch um sich greift, auch noch das Ende des Lebens taktisch geschickt zu bestimmen.

So denken nicht wenige über die Selbstentsorgung nach, um dafür selbstständig den Zeitpunkt zu wählen, den Stecker entschlussgewillt selbst zu ziehen und einfach Schluss zu machen. Bereits hat sich ein neuer Markt etabliert, der erfolgreich die Dienstleistung für einen „sauberen Abgang“ anbietet. Die Werbeparolen operieren mit dem Begriff der Menschenwürde und argumentieren, dass es schliesslich jedem zustehe, die Verfügungsgewalt und Selbstbestimmung über sein eigenes Leben bis zur letzten Sekunde zu behalten.

Möglicherweise liegt da aber doch ein zwar kleiner, aber entscheidender Gedankenfehler vor. Mit dem Älterwerden schliesst sich der Lebenskreis allmählich, das Ende rückt zum Anfang hin, bis sich die beiden Pole wieder berühren und sich der Kreis schliesst. Zu Beginn des Lebens hatten wir kein Mitspracherecht, keine Möglichkeit der Selbstbestimmung, wir wurden geboren, ob es uns passte oder nicht, wir wurden auch in eine Familie hinein geboren, ob die uns zusagte oder nicht. So steht am Anfang eines

jeden Lebens ein völlig anderes Gesetz, welches sich dem Einfluss der Selbstbestimmung völlig entzieht. Vielleicht liegt die Würde des Menschen in der Fähigkeit, sich über diesen Zusammenhang Gedanken zu machen und dabei zu lernen, ein tiefes Vertrauen zum eigenen Schicksal in sich zu verankern. Leben ist weder berechenbar noch kalkulierbar sondern folgt einem unsichtbaren Plan, der gleichzeitig auch die Sinnfrage beinhaltet.

Es gibt Bereiche in unserem Leben, die wir nicht zu ergründen vermögen, sondern nur erahnen können. Da sind uns manche Worte, die andere vor uns gedacht und geschrieben haben, gute und gewissenhafte Begleiter. Sie lassen in uns eine tiefe und unerschütterliche Zuversicht entstehen, die es uns ermöglicht, uns dem Leben mit allen seinen Aufgaben und Herausforderungen anzuvertrauen:

*Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen,  
die sich über die Dinge ziehn.*

*Ich werde den letzten vielleicht nicht vollbringen,  
aber versuchen will ich ihn.*

*Ich kreise um Gott, um den uralten Turm,  
und ich kreise jahrtausendlang;  
und ich weiss noch nicht: bin ich ein Falke, ein Sturm  
oder ein grosser Gesang (Rainer Maria Rilke)*

Herzlich  
Julia Onken

# Das Orchester unserer fünf Sinne

VON META ZWEIFEL

Zu den fünf Sinnen werden das Sehen, das Hören, das Riechen, das Schmecken und die Fähigkeit des Tastsinns gezählt. Ein Beispiel zum Thema Geruchssinn soll zumindest andeutungsweise zeigen, wie subtil die einzelnen Sinneswahrnehmungen im ganzen Orchester unserer Sinne miteinander in Verbindung stehen.

Allegorie der fünf Sinne, Herman van Aldewereld 1628-1689





TASTEN

HÖREN

SEHEN

SCHMECKEN

RIECHEN

Unser Riechsystem, auch olfaktorisches System genannt, ist ein erstaunlich komplexer Mechanismus. Fachleute sprechen von einem raffinierten Umwandlungsprozess: Beim Riechen geht es um eine chemoelektrische Transduktion, will heißen, dass ein chemisches, durch die Nase aufgenommenes Signal im Gehirn in ein elektrisches Signal umgewandelt wird. Wenden wir uns als Laien von dieser wissenschaftlichen Ebene ab und einem Experiment zu, mit dem sich ein Team von Psychologinnen an der University of California beschäftigt hat. Den Leuten, die daran teilgenommen haben, wurden Fotos von unterschiedlich dicken oder dünnen Personen vorgelegt. Zu jedem Bild wurde ein jeweils verschiedenen farbigen Fläschchen gereicht, die Probanden sollten den Duft des jeweiligen Fläschchen-Inhalts beurteilen. Was die Probanden nicht wissen konnten: Der Inhalt sämtlicher Fläschchen war immer gleich und immer völlig neutral. Dennoch empfanden die Teilnehmer am Experiment jene Flüssigkeiten, die mit dem Foto einer dicken und wenig attraktiven Person in Verbindung standen, als eher unangenehm, wenn nicht gar als übelriechend.....

Der Geruchssinn reagierte also keineswegs sachlich und souverän, sondern

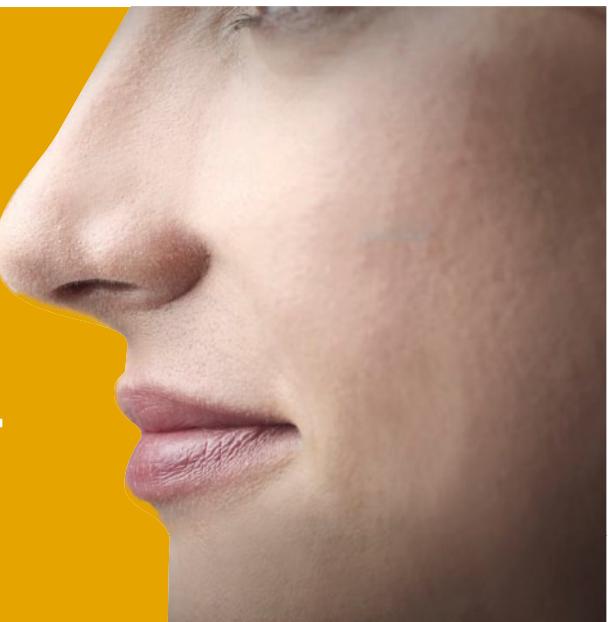
der optische Eindruck sorgte für eine Verzerrung des Geruchsempfindens. Den Forscherinnen wurde ferner klar, dass im Unterbewusstsein abgelagerte Vorurteile oder negative Erlebnisse sogar den Geruchssinn beeinflussen können. Dazu ein banales Beispiel: Wenn Frau Selma Sellmer (Name geändert) frisch gekochte Milch riecht, wird ihr speiübel. Als Kind wurde sie von ihren wohlmeinenden Großeltern gezwungen, jeden Abend eine grosse Tasse heißer Milch zu trinken, auf der eine eklig dicke, glibberige Hautschicht schwamm – „jetzt trink endlich, es ist Krieg, anderswo wäre man dankbar, bekäme man Milch.“ Für Selma steht der Milchgeruch untrennbar mit Zwang und Kinderangst in Verbindung.

Gehört zu Ihrem Verwandten- oder Bekanntenkreis vielleicht jemand, den Sie durchaus „nicht riechen“ können? Wir sind uns einig: Es geht in diesem Fall nicht um jene Leute, die noch nichts von der Erfindung von Deodorants gehört und es grundsätzlich nicht so mit der Hygiene haben. Wir sprechen von der mehr oder minder intensiven Ablehnung eines bestimmten Menschen in seiner ganz bestimmten Art: Den können wir einfach nicht riechen, dem weichen wir nach Möglichkeit aus. Ist uns jedoch ein Mensch ausgesprochen

sympathisch, nehmen wir seinen individuellen Körpergeruch selbst dann als angenehm wahr, wenn der oder die Betreffende weder ein hochpreisiges Aftershave noch ein edel duftendes Eau de toilette verwenden.

„Es gibt Düfte, frisch wie Kinderwangen, süß wie Oboen, wie junges Laub, verderbte Düfte, üppige, voll Prangen, wie Weihrauch, Ambra, die zu uns im Staub den Atemzug des Unbegrenzten bringen“: Was der Dichter Charles Baudelaire (1821-1867) zum Reichtum der Düfte mit hymnischen Worten zum Ausdruck gebracht hat, lässt sich im Gehalt auf die anderen Sinneswahrnehmungen übertragen. Wir können Musik hören, die uns den „Atemzug des Unbegrenzten“ spüren lässt. Ob es ein in der Herbstsonne golden leuchtendes Ahornblatt, ein wunderbares Bild oder eine verschneite Bergspitze ist: Unsere Augen können Schönheit aufnehmen. Ein Gewürz, das die Geschmacksnerven auf unserer Zunge jubilieren lässt, eine leichte Berührung, die in uns ein Gefühl von Wohlbehagen erzeugt: Unsere fünf Sinne sind ein Geschenk – dessen Wert wir meist erst dann erkennen, wenn im einen oder anderen Bereich ein Mangel auftritt.

Und da soll es ja auch noch einen 6. Sinn geben – aber das ist eine andere Geschichte.





## DER WEG DER WEISSEN WOLKEN

### Einführung in die buddhistische Philosophie

In einem ausgewogenen Verhältnis zwischen Theorie und Praxis lernen die Teilnehmer /innen die Grundlagen der buddhistischen Philosophie und Meditation kennen.

Im Philosophieteil erfahren wir, was Buddhas Einsicht ausmachte, und in der Meditation können wir mehr über uns selbst und die Macht unserer Gedanken erkennen.

Es werden vier unterschiedliche Meditationsmethoden vorgestellt, die auch zusammen erfahren und geübt werden.

#### Daten

jeweils

Dienstags 14 - 17 Uhr

16.02.2016

01.03.2016

15.03.2016

29.03.2016

26.04.2016

10.05.2016

24.05.2016

#### Kursort und Anmeldung

Onken Academy, Uster (direkt beim Bahnhof)  
sekretariat@frauenseminar-bodensee.ch

Tel. 071 411 04 04

#### Leitung

Ingrid Lama,

Anerkannte Lehrerin für buddhistische Philosophie und Meditation,  
Dipl. psychologische Beraterin FSB, SVEB 1,  
Dipl. Biographie-Schreibpädagogin FSB

#### Kurskosten

CHF 480.-

Personen mit Ergänzungsleistung Sonderregelung

## Jahreskurs ➡ Schreib Dein Buch!

### Schreibend durch die späteren Jahre

Wenn wir älter werden und nicht mehr rundum in Alltagsverpflichtungen eingebunden sind, haben wir vermehrt Zeit, uns mit dem zu beschäftigen, was wir vielleicht schon immer tun wollten: Schreiben.

Ob wir das Buch einfach für uns selbst schreiben, um Ordnung in unsere Lebensgeschichte zu erhalten, oder für unsere Nachkommen Zeugnis unserer Geschichte hinterlassen wollen, oder ob wir daran denken, es zu veröffentlichen; mit all diesen Fragen setzen wir uns auseinander.

Hier wird systematisch in die Kunst, ein Buch zu schreiben, eingeführt und es werden Schreibprozesse individuell begleitet.

#### Kurs Nr. 12 16

25.04.2016

23.05.2016

27.06.2016

18.07.2016

22.08.2016

24.10.2016

28.11.2016

16.01.2017

20.02.2017

27.03.2017

*11 Kurstage jeweils montags und 1 Samstag  
Lernfestival 17. Sept. 2016*

**Kursort** FSB Romanshorn

Tel. 071 411 04 04

mail@frauenseminar-bodensee.ch

www.frauenseminar-bodensee.ch

**Zeiten** 9:45 Uhr - 17:15 Uhr

**Leitung** Julia Onken

**Kosten** CHF 2900.- oder 7 x CHF 440.-

*Personen mit Ergänzungsleistung Sonderregelung*

**Wenn Paare in die Jahre kommen, verändert sich auch die Beziehung.  
Neue Perspektiven entdecken, der Liebe eine Chance geben.**

**Sorgsame Begleitung durch die Zeit der Veränderung  
mit fachlicher Kompetenz.**



**NORINA BRÄM**

Dipl. Paar- und Familienberaterin FSB/Dipl. Coach  
FSB Fachfrau für Beziehungsgestaltung



Alte Winterthurerstrasse 42 8304 Wallisellen +41 44 830 70 11 www.menschpunkt.ch

## Impressum

**HERAUSGEBERIN** Julia Onken

**REDAKTION ADRESSE** Julia Onken, mail@julia-onken.ch

Meta Zweifel,meta.zweifel@swissonline.ch, Emil Frey-Strasse 140, 4142 Münchenstein

**POSTADRESSE** Generation Superior, Bahnhofstrasse 4, Postfach 226, 8590 Romanshorn

**ANZEIGEN BEILAGEN SCHWEIZ** Theodor Tschanz, theodor.tschanz@tschanz-agentur.ch

**VERTRIEB** Verena Lüthi, verena.luethi@generation-superior.ch, Tel. +41 (0) 76 345 92 42

**ABONNENTENSERVICE VERLAG** mail@generation-superior.ch, Tel. 071 460 24 18

media-didacta Verlag, Bernhard Gaisser, Amriswil, Tel. 071 411 04 06, media\_didacta@julia-onken.ch

**BILDER** z.V.g., www.shutterstock.de, www.123rf.com (mariok, millions27, Kateryna Soikina)

**LAYOUT** Gravis Konstanz

**DRUCK** werk zwei, Print+Medien Konstanz GmbH



## Bodensee-Schreibwettbewerb

Die Schreibschule des Frauenseminars Bodensee veranstaltet  
in diesem Jahr wieder einen Schreibwettbewerb.

**Wer kann mitmachen** Frauen und Männer

**Altersgruppe** bis 65 Jahre/ 65 Jahre plus

**Welche Texte können  
eingereicht werden?**

- Lyrik (max. ein Gedicht)
- Liedtext (max. 600 Zeichen)
- Eine Kurzgeschichte (max. 5000 Zeichen)
- Es sind nur unveröffentlichte Texte zugelassen*
- Ein Text zu einer Kategorie Thema Frei wählbar!*

<b>Gewinn</b>	1. Preis	Teilnahme an einem 4-tägigen Seminar „Biografisches Schreiben“ (inkl. Übernachtung im FSB)
	2. Preis	Teilnahme an einem 2-tägigen Seminar „Bewusstsein und Sprache“ (inkl. Übernachtung im FSB)
	3. Preis	Teilnahme an einem Tagesseminar „nach Wahl im FSB Romanshorn“
	4. – 10. Preis	je 1 Gutschein im Wert von Fr. 100.- einzulösen in einem Schreibseminar am FSB

**Wir freuen uns auf Ihre Texte**

**Info:** [www.generation-superior.ch](http://www.generation-superior.ch)

**Einsendeschluss**  
**1. Juli 2016**



## NAHTODERFAHRUNGEN

Die meisten Menschen, die Nahtoderfahrungen (NTE) hatten, sind davon überzeugt, dass der Tod einen Übergang bedeutet, dass sie einen (vorläufigen) Blick in eine geistige Dimension werfen durften.

Der häufige Lebensrückblick ermöglicht einen klaren und zugleich akzeptierenden Blick auf die eigenen Schwächen und „Fehler“. Die Veränderungen im „Leben danach“ sind meist tiefgreifend, die Gewichtung dessen, was wirklich wichtig ist, verändert sich oft stark.

Die Beschäftigung mit diesen Erfahrungen stellt eine große Herausforderung für das eigene Welt- und Menschenbild dar, die Reaktionen gehen von Abwehr bis hin zu einer positiven, sinnstiftenden verändernden Wirkung in Bezug auf die eigenen Konzepte und Vorstellungen.

### Themenschwerpunkte

- Überblick über das Thema mit vielen konkreten Beispielen (Berichte über NTE) und einer Vorstellung der unterschiedlichen Deutungsversuche.
- Reflexion des bisher Erarbeiteten mit dem Schwerpunkt, die Plausibilität der unterschiedlichen Deutungen zu untersuchen.
- Das persönliche Verständnis der NTE vor dem Hintergrund des eigenen Welt- und Menschenbildes erkunden und reflektieren.

### Kurs Nr. 564 15 3 Seminartage

9.45 - 17.15 Uhr, jeweils mittwochs  
16. März 2016, 6. April 2016, 4. Mai 2016

### Kursort

Frauenseminar Bodensee, Bahnhofstrasse 4,  
8580 Romanshorn, Tel. 071 411 04 04,  
[sekretariat@frauenseminar-bodensee.ch](mailto:sekretariat@frauenseminar-bodensee.ch)

### Leitung

Dr. Eckart Ruschmann, Universitätsdozent,  
Psychotherapeut, Philosoph

**Kurskosten** CHF 680.-

*Für Personen mit Ergänzungsleistung Sonderregelung*





# VORTRÄGE – SEMINARE – LESUNGEN – TAGUNGEN

27. Nov. 2015 19.30 Uhr	Jahresabschlussfest der Abteilung Kardiologie des Kantonspitals Winterthur im Hotel Krone	<b>Schmunzelgeschichten über die grossen Kleinigkeiten im täglichen Leben</b>	Klaus Ruthenbeck
28. Nov. 2015 14.00 - 16.00 Uhr	OnkenAcademy Uster*	<b>Workshop: Spielend mit dem Zeitgeist</b> Spielerische Begegnung für ältere Semester	Robert Stoop
2. Dez. 2015 ab 17 Uhr	OnkenAcademy Uster*	<b>Benefizveranstaltung für Bildungsfonds für Frauen Markt: Handtaschen, Schmuck, Foulards Vortrag: der Liebe eine Chance geben</b>	Julia und Maya Onken Norina Bräm
16. Dez. 2015 14.00 - 17.00 Uhr	OnkenAcademy Uster*	<b>Mitten im kalten Winter,</b> Die psychologische Bedeutung der Weihnachtsgeschichte	Julia Onken
18. Dez. 2015 19.30 Uhr	Kur- und Rehaklinik Gais	<b>Eine farbige Schmunzelstunde</b>	Klaus Ruthenbeck
9. – 12. Jan. 2016	Frauenseminar Bodensee Romanshorn**	<b>Die eigene Lebensgeschichte aufschreiben</b>	Brigitte Hieronimus
14. Jan. 2016 19.30 Uhr	Frauenbund Sempach Sempacherstr. 14 6203 Sempach	<b>Existierst du nur noch oder lebst du auch?</b>	Maya Onken
14. / 21. / 28. Januar 2016	Volkshochschule Zürich (www.vhszh.ch)	<b>Von der Dunkelheit zum Licht Wege der Selbsthilfe</b>	Gion Chresta
4. – 6. März 16	OnkenAcademy Uster*	<b>Kurse und Workshops leiten zum Thema Selbstbewusstsein</b>	Norina Bräm
8. März 16	Thementreff Hitnau, ref. Kirchgemeinde	<b>Frausein – ein Balanceakt</b>	Maya Onken
9. und 16. März 2016	Volkshochschule Bülach	<b>Gespräche erfolgreich führen</b> und Konflikte sicher lösen	Norina Bräm
9. März 2016 19.30 Uhr	Bildungshaus Maria Trost Kirchbergstrasse 18 A-8044 Graz	<b>Buchpräsentation: Im Garten der neuen Freiheiten</b>	Julia Onken
10. März 2016 9.30 - 16.00 Uhr	Bildungshaus Maria Trost	<b>Workshop Wenn Frauen älter werden</b> Mit erhobenem Haupt älter werden	Julia Onken
11. März 2016 19.00 Uhr	Bildungszentrum St. Bernhard, Domplatz 1 A-2700 Wiener Neustadt www.st-bernhard.at	<b>Buchpräsentation Im Garten der neuen Freiheiten</b>	Julia Onken
12. März 2016 9.00 - 16.00 Uhr	Bildungszentrum St. Bernhard	<b>Workshop Wenn Frauen älter werden</b> Mit erhobenem Haupt älter werden	Julia Onken
9. / 10. April 2016	Kloster Kappel www.kursekappel.ch	<b>Tanz des Lebens</b> Solide Strategien, um dass innere Gleichgewicht zu wahren	Gion Chresta
16. / 17. April 2016	Via Cordis www.viacordis.ch	<b>Dein Lebensschiff mit Weisheit steuern</b> Persönliche Antworten auf wesentliche Lebens-Fragen finden	Gion Chresta



**Sekretariat GENERATION SUPERIOR**  
**TEL. 071 460 24 18**  
**mail@generation-superior.ch**

#### **Info und Anmeldung:**

\*OnkenAcademy, Brunnenstrasse 1, 8610 Uster, Tel. 043 211 00 11  
info@onkenacademy.ch, www.onkenacademy.ch

\*\*Fauenseminar Bodensee, Bahnhofstrasse 4, 8590 Romanshorn  
Tel. 071 411 04 04, sekretariat@fauenseminar-bodensee.ch  
www.fauenseminar-bodensee.ch