

GENERATION SUPERIOR



MIT ALLEN SINNEN

VERTRAUEN IN DAS EIGENE LEBEN

VOM GUTEN BISS IM LANGEN LEBEN

Mathias Jung

Von der Kunst des langen Lebens

Unsere Autorinnen und Autoren in dieser Ausgabe

MENSCHEN, DIE ETWAS ZU SAGEN HABEN



Klaus Ruthenbeck
74



Catherine Weber
50



Verena Lüthi
65



Helga S. Giger
75



Josef Imbach
69



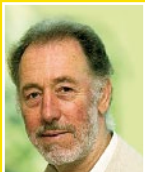
† Marcello D'Orta



Mathias Jung
73



Urs Herzog
72



Franz Josef Köb
64



Sybil Gräfin
Schönfeldt
88



Julia Onken
73



Ilse
Gutjahr-Jung
75

PORTRÄT 4
Julia Onken
Virtuose der vielseitigen Begabung

VERTRAUEN 6
Mathias Jung
Vertrauen ins eigene Leben
Bekenntnis zur Selbstachtung

INTERVIEW 9
Meta Zweifel
„Auch in schwierigen Lebenssituationen war ich immer optimistisch.“

LERNFESTIVAL 2015 12
Julia Onken
Ehrung der preisgekrönten Texte

BUCHPRÄSENTATION 13
Maya Onken
stellt das Buch ihrer Mutter vor

ESSAY 16
Julia Onken
Ein ganz neues Lebensgefühl

PORTRÄT 17
Meta Zweifel
Geist und Gusto als Gesamtkunstwerk

REPORTAGE 20
Meta Zweifel
Er gibt den Dingen neuen Sinn

KALEIDOSKOP 22

FUNDSACHEN 26

GESUNDHEIT 28
Meta Zweifel
Wie steht es um Ihre Zahngesundheit?

ERNÄHRUNG 31
Ilse Gutjahr-Jung
Ernährung:
Gesundheitsbasis auch im Alter

POESIE 33
Helga S. Giger
Auszeit

KOLUMNE 34
Meta Zweifel
Vom Charme des Alters

KOLUMNE 35
Klaus Ruthenbeck
Weihnacht ist dann, wenn...

GESUNDHEIT 37
Meta Zweifel
Das Orchester unserer fünf Sinne

KOLUMNE 39
Verena Lüthi
Als wär's gestern gewesen.....

KOLUMNE 40
Franz Josef Köb
Vom Wert des Schlafs

MIT KINDERHAND GESCHRIEBEN 41
Marcello D'Orta
„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 selbständig 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 errahnen 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 jahrtausendelang;
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 verschiedenes farbiges 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 ekelig 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

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

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

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.luehi@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 Gaiser, 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) <i>Es sind nur unveröffentlichte Texte zugelassen</i> <i>Ein Text zu einer Kategorie Thema Frei wählbar!</i>
Gewinn	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

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

Leitung

Dr. Eckart Ruschmann, Universitätsdozent,
Psychotherapeut, Philosoph

Kurskosten CHF 680.-

Für Personen mit Ergänzungsleistung Sonderregelung

DIE KUNST DER SELBSTERKENNTNIS

Wer mehr über sich weiss, kommt besser mit sich klar – und mit andern auch.

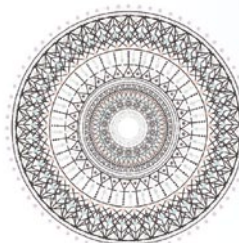
Es ist mitunter nicht einfach, sich selbst kennen zu lernen, vor allem auch, sich mit sich selbst anzufreunden. Schliesslich aber geht es darum, in einem guten und freundschaftlichen Einverständnis mit sich zu leben und Schluss zu machen mit quälenden Selbstvorwürfen und einem negativen und entwertenden Selbstbild.

Wer sich auf den Weg macht, sich zu erforschen, sich zu fragen, wie wir geworden sind, wie wir sind, wird staunen, welche Zusammenhänge aus der eigenen Lebensgeschichte sichtbar werden.

Jeweils Mittwochs

27. April 2016	Sich selbst erkennen: Weshalb es besser ist, zu wissen, mit wem man es zu tun hat? Von den besten Wegen zu sich selbst
25. Mai 2016	Unterwegs zu sich selbst – unwegsame Wege gehen Nichts Menschliches ist mir fremd – Aufräumaktionen in eigener Sache
29. Juni 2016	Lernen, sich nicht zu bewerten Vom freundschaftlichen Umgang mit sich selbst Liebe deinen Nächsten, wie dich selbst
Kurszeiten	9.45 - 17.15 Uhr
Kursort	Frauenseminar Bodensee, Bahnhofstrasse 4, 8590 Romanshorn (direkt beim Bahnhof)
Leitung	Julia Onken
Kurskosten	Für drei Seminartage CHF 680.- Einzeltag CHF 260.-

Personen mit Ergänzungsleistung Sonderregelung





VORTRÄGE – SEMINARE – LESUNGEN – TAGUNGEN

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