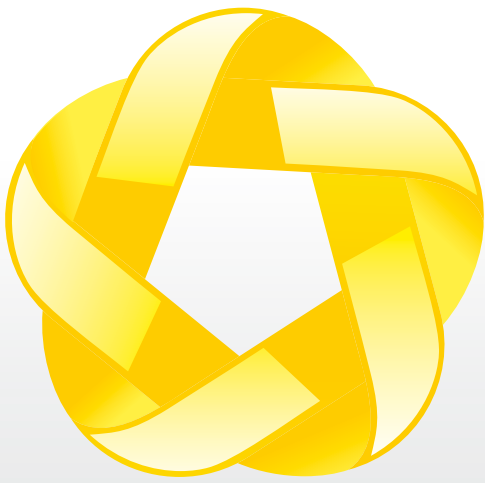




GENERATION SUPERIOR



Lebensrückblick

Das Märchen vom alten Hirn

Leben oder gelebt werden

Von der Kunst des langen Lebens

Unsere Autorinnen und Autoren

in dieser Ausgabe **MENSCHEN, DIE ETWAS ZU SAGEN HABEN:**

713 Jahre

Erfahrungskapital



Julia Onken
71



Brigitte Hieronimus
62



Gottfried Schatz
77



Mathias Jung
72



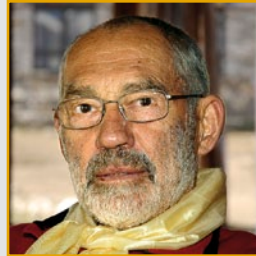
Martin Hicklin
70



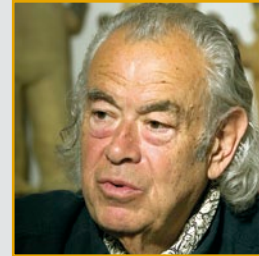
Verena Kast
71



Annemarie Wäger
63



Oswald Oelz
72



Ted Scapa
83



Toni Vescoli
72

- 4 Interview Titelthema**
Verena Kast: Lebensrückblick schafft Lebendigkeit
Meta Zweifel

- 8 Essay**
Die Diele ist geputzt, das Feuer geschürt
Julia Onken

- 10 Porträt**
Toni Vescoli: Sich selber treu bleiben
Meta Zweifel

- 14 Essay**
Mut zum Lebensrückblick
Brigitte Hieronimus

- 17 Kolumne**
Stimmen der Nacht
Gottfried Schatz

- 19 Altersdiskriminierung**
Alles Peanuts - oder was?
Meta Zweifel

- 21 Reportage**
Ted Scapa: Vom Mann, der Heiterkeit verschenkt
Meta Zweifel

- 25 Reportage**
Nachdenklich-heitere Cartoons von Ted Scapa

- 26 Neurowissenschaft**
Das Märchen von den alten löchrigen Gehirnen
Martin Hicklin

- 28 Essay**
Leben oder gelebt werden
Mathias Jung

- 32 Generationensprung**
Nicolas Senn: Der junge Mann und das Hackbrett
Meta Zweifel

- 35 Poesie**
Eine Prise Poesie
Brigitte Hieronimus

- 36 Buchbesprechung**
Erika Pluhar: Spätes Tagebuch
Annemarie Wäger

- 39 Porträt / Kongress**
Oswald Oelz: Arzt, Extrembergsteiger und Denker
Meta Zweifel

- 42 REISEN**
Auf Rädern Richtung Musikgenuss
Meta Zweifel

- 45 Schreibwettbewerb / Impressum**

- 46 Frauenseminar Bodensee**
Das Leben im Rückblick verstehen

Im Freundesland
Freunde als
Lebensbegleiter
Mit sich selbst
befreundet sein

Die nächste Ausgabe
erscheint am
20.08.2014

Herzlich willkommen, liebe Leserinnen und Leser!

Wer schon lange auf dieser Welt lebt, verfügt auch über eine weit zurückreichende Vergangenheit. Da sind Erinnerungen gespeichert, an die wir sehr gerne zurück denken, aber ebenso gab es Lebensphasen oder Zeiten, die wir als besonders schwierig empfunden haben und die uns zu schaffen machten. Wahrscheinlich kennen Sie Redewendungen wie „ach, hätte ich damals doch“, „warum habe ich mich damals nicht anders entschieden“ usw. Es sind Sätze, die oft unerwartet aus dem Hinterhalt auftauchen und einen ganz schön in Atem halten können. Wir machen die Erfahrung, dass sie sich umso hartnäckiger an unsere Fersen heften und uns bedrängen, je intensiver wir sie zu verscheuchen versuchen. Oft hört es sich innerlich an wie eine sich ständig wiederholende Textstelle, oder wir sehen eine Bilderserie in einer Endlosschleife. Es sind unangenehme Erinnerungen, die uns Versäumtes oder Fehlentscheide vor Augen führen. Oder uns wird bewusst, dass uns manchmal ein Mangel an Mut daran gehindert hat, eine einmalige Gelegenheit zu packen. Obwohl wir ja sehr genau wissen, dass sich nichts mehr ändern lässt, haben es gerade die späten Jahre in sich, dass wir immer neu jene Ereignisse umkreisen, die uns einstmals zu schaffen gemacht haben. So kann es leicht geschehen, dass wir unser Handeln mit bitteren Vorwürfen aburteilen, uns selbst in einem negativen Licht sehen und in der Folge in eine

quälende und gleichzeitig ausweglose Grübeleie geraten.

In dieser Magazin-Nummer zeigen wir auf, wie man sich aus dieser Falle befreien und erreichen kann, dass man sich nicht weiterhin endlos wie ein Hamster im Rad der Vergangenheit dreht. Zunächst geht es darum, den seinerzeitigen Kontext und die Verhältnisse in Betracht zu ziehen, um dann im Rückblick allmählich für das eigene Wesen Verständnis zu entwickeln und sich mit sich selbst und dem eigenen Lebensverlauf zu versöhnen.

Ob wir uns schreibend mit unserer Lebensgeschichte beschäftigen und so alles Unliebsame einfach aus uns herausarbeiten wollen oder ob wir lieber anderen davon erzählen, ist nicht ausschlaggebend. Der Prozess der Rückschau kann in jedem Fall von Zwängen und Nöten befreien, sodass wir den Blick wieder ungetrübt auf die Gegenwart richten und uns an all dem erfreuen können, was wir aktuell erfahren und erleben.

Überdies geht es um die Neubelebung von beglückenden und wertvollen Erinnerungen. Erzählend oder schreibend können wir die positive Kraft, die von solchen Erlebnissen und Erfahrungen ausgeht, revitalisieren und neu in uns wirken lassen. Man versetzt sich nochmals in die Zeit von damals, holt die sinnlichen Eindrücke ins Gedächtnis zurück, spürt nochmals freudige Erregung, atmet den Zauberduft des Waldes, hört liebevolle Worte, spürt



Julia Onken
Herausgeberin

nochmals wohliges Empfinden in den Fingern, ist nochmals überwältigt vom erinnerten Bild einer Landschaft. Verena Kast spricht von „Lebensrückblick bringt Lebendigkeit“: Die erinnerte Zeit führt uns zu einer Stelle, an der wir eigene, belebende Kräfte anzapfen können.

Rückblick in diesem Sinn ist auf jeden Fall lohnend und sehr zu empfehlen. Der Abschied von schwierigen und belastenden Erinnerungen und die Neubelebung von schönen und stärkenden Erlebnissen und Erfahrungen führen immer zu einer Hinwendung zum eigenen Sein und Leben.

Und wer auf dem Weg zu sich selbst ist, kann das Ziel nicht verfehlen.

Herzlich
Julia Onken

Verena Kast: Lebensrückblick schafft Lebendigkeit

Erinnerung hat mit Innewerden zu tun. Mit einem seelischen Vorgang, der Gefühle der Dankbarkeit, wohltuende Heiterkeit, aber je nachdem auch Traurigkeit oder tiefes Unbehagen wachrufen kann. Verena Kast, 71, gibt Wegleitungen zum Umgang mit Erinnerungen



Frau Professor Kast, hat das sattsam bekannte Operetten-Lied „Glücklich ist, wer vergisst, was doch nicht zu ändern ist“ insofern Recht, als das Vergessen der anstrengenden Arbeit des Erinnerns vorzuziehen ist?

Da bin ich anderer Meinung. Wenn ich mich erinnere, versetze ich mich mit meiner Vorstellungskraft zurück an einen bestimmten Ort oder in eine einmal erlebte Situation. Wie habe ich mich damals gefühlt? Welchen Menschen bin ich begegnet? Welche Eindrücke haben mich beschäftigt oder bewegt? Gelingt mir diese emotionale Rückschau, wird Vergangenes vergegenwärtigt, es ist wieder da. Auf diese Weise können wir gute oder auch weniger gute Lebensstationen in unser Gefühl hineinnehmen und feststellen: All dies gehört zu meinem Leben und zu meiner Identität. Selbst Dinge, die falsch gelaufen

sind, soll ich nicht aus der Erinnerung wegdrängen, ich muss sie einfach stehen lassen.

Im Lebensrückblick – nicht im Sinne eines biographischen Ablaufs, sondern eben in der Rückschau auf gelebtes Leben – kann man eine neue Art von Lebendigkeit gewinnen. Diese ermöglicht überdies eine klare Unterscheidung zwischen dem, was gut, erfreulich oder zumindest akzeptabel war und all jenem, was misslungen ist.

Sind wir wirklich fähig zu einem umfassenden Lebensrückblick oder pflegen wir nicht alle einen sehr selektiven Umgang mit unseren Erinnerungen?

Dieser selektive Umgang ist nicht grundsätzlich falsch. Ein selektiver Vorgang entwickelt sich schon dann, wenn wir etwas erleben und uns ganz bestimmte Dinge merken und einprägen.

Je weniger ich bereit bin, meine Fehler zu akzeptieren,
desto mehr bin ich geneigt, sie aus der Erinnerung
zu verdrängen. So kann denn Erinnerung zum Dämon
werden, der einen immer wieder überfällt – denn alles,
was wir verdrängen, kommt auf irgendeine Weise wieder
zu uns zurück.

Es können drei Personen die genau gleiche Situation erleben, aber eine jede nimmt einen anderen Eindruck mit. In den letzten 20 Jahren hat die Gedächtnispsychologie klar herausgearbeitet: Unser Gedächtnis ist elastisch. Wir haben kein akkurates Erinnerungsvermögen, sondern eine Erinnerung verändert sich je nach meiner augenblicklichen Stimmung oder auch nach dem Gegenüber, dem ich von meinen Erinnerungen erzähle. Sind wir froh gestimmt, tauchen frohe Situationen aus der Erinnerung auf. Sind wir verärgert, werden trübe Erinnerungen wach.

Unsere Erinnerungen sind also nie objektiv?

Selbstverständlich wird man sich um Wahrhaftigkeit bemühen, Objektivität jedoch ist auf dieser Ebene tatsächlich nicht möglich. Aber wenn ich mich in meiner Vorstellungskraft in eine Situation zurückbegebe, sie mir vergegenwärtige und nochmals durchlebe, dann ist diese Erinnerung zumindest psychologisch im Moment echt und wahr. Für diesen Vorgang gibt es den schönen Begriff

der „Kreativ-Konstruktiven Funktion des Gedächtnisses.“

Und diese kreativ-konstruktive Funktion ermöglicht mir auch, dass ich eigene Fehlleistungen oder eigenes Versagen aus meinem Gedächtnis verdränge?

Der Begriff gibt keine Wertung ab und hat keinesfalls mit Lügen zu tun. Selbstverständlich kann ich meine Vergangenheit verklären oder aber ich kann sie verdüstern, weil ich mich gerne in der Rolle des von widrigen Umständen verfolgten Opfers sehe. Viele Menschen erzählen in der Lebensrückschau nicht in erster Linie von schönen Erfahrungen oder Erlebnissen, sondern sie schildern ausführlich, was ihnen alles an Furchtbarem widerfahren ist. Übertreibungen können also nach beiden Seiten hin vorkommen. Was die Verdrängung anbelangt: Je weniger ich bereit bin, meine Fehler zu akzeptieren, desto mehr bin ich geneigt, sie aus der Erinnerung zu verdrängen. So kann denn Erinnerung zum Dämon werden, der einen immer wieder über-

fällt – denn alles, was wir verdrängen, kommt auf irgendeine Weise wieder zu uns zurück.

Führt die bewusste Akzeptanz von einst begangenen Fehlern zu einer gewissen Versöhnung mit sich selbst und überdies zu einer versöhnlichen Haltung dem Mitmenschen gegenüber?

Wenn ich bereit bin, meine Fehler einzusehen und sie nicht immer nur kritisch, sondern mit freundlicher Nachsicht zu betrachten, bin ich geneigt, diese Haltung auch Mitmenschen gegenüber einzunehmen. Schauen ich jedoch mit einem furchtbar bösen und verurteilenden Blick auf meine Verfehlungen, dann neige ich dazu, auch andere Menschen in diesem Sinne abzuurteilen.

Können Erinnerungen mit dem „Weisst du noch, damals?“-Effekt auch gemeinschaftsfördernd sein?

Gewiss, hier setzt meine Idee von „Lebensrückblick“ in der Praxis ein. Man kommt in einer kleinen Gruppe zusammen, jemand beginnt zu sprechen, das Gespräch entwickelt sich und sprudelt schliesslich. Mittlerweile haben Untersuchungen festgestellt, dass derartige Lebensrückblickabende die Menschen lebendig machen und die Anfälligkeit für Depressionen mindern. Andreas Maercker von der Universität Zürich folgt bei seinen Lebensrückblick-Studien ganz präzise und in Zeitschritten von sieben Jahren dem Lebensalter. Ich dagegen gehe einzelnen Themen nach und frage beispielsweise „An welche Freundschaften erinnern Sie sich? Wie war Ihre Freundin, Ihr Freund? Welche Freunde gehören heute noch zu Ihrem Leben?“

Lebensrückblick-Gesprächsrunden setzen wohl voraus, dass die Teilnehmenden sich kennen und ein gewisses Mass an Vertrauen besteht?

Zu Lebensrückblick-Runden können sich auch Menschen zusammenfinden, die sich noch nicht gut kennen. Und selbst wenn eine Biographie von aussen besehen gar nicht so interessant und spannungsvoll zu sein scheint: Beginnt der Mensch zu erzählen, kommt unwillkürlich Spannung auf. Als Zuhörer findet man vielleicht Parallelen zum eigenen Leben, auf jeden Fall entwickelt sich eine ganz neue Beziehung zu der Person, die aus ihrem Leben erzählt. Wichtig ist immer, dass beim Lebensrückblick-Gespräch nicht einfach informiert, sondern „vorstellungsbezogen“ erzählt wird. Wenn wir einem befreundeten Menschen etwas erzählen wollen, beginnen wir ja meistens mit dem Satz „Stell dir vor, was mir neulich passiert ist...“ Mit diesem Freund, dieser Freundin zusammen gehen wir dann in einen Vorstellungsraum hinein, in dem Gefühle und Mitmenschlichkeit Platz haben. Ältere Menschen halten übrigens besonders gerne erzählend Rückblick auf ihr Leben. Allerdings muss man manchen von ihnen zuerst Fragen stellen. Weil ihnen schon in früher Kindheit beigebracht worden ist, sich doch ja nicht vorzudrängen, müssen sie zum Gespräch ermutigt werden.

Ist es so, dass die meisten Menschen unter günstigen Bedingungen sehr gerne von sich und ihrem Leben erzählen?

Ja, erstaunlich ist allerdings, dass nicht wenige Menschen sagen, dass sie gerne erzählen, aber weit weniger gerne zuhören. Vermutlich müssen viele erst noch lernen, richtig zuzuhören. Und zwar

nicht einfach gerade nur so lange zuzuhören, bis ein Stichwort fällt, bei dem sie dann wieder einhaken und das Gespräch an sich reißen können.

Der heute wohl etwas in Vergessenheit geratene deutsch-baltische Schriftsteller Werner Bergengruen spricht irgendwo vom „Schatzhaus der Erinnerungen“. Sagt Ihnen diese Formulierung zu?

Ja, sicher, davon spricht auch C.G. Jung. Er versteht unter diesem „Schatzhaus“ allerdings nicht allein die persönlichen Erinnerungen, sondern auch kulturelle Erinnerungen und Symbole, mit denen wir verbunden sind.

Interview: Meta Zweifel

*Bücher von Verena Kast:
Was wirklich zählt, ist das gelebte Leben. Die Kraft des Lebensrückblicks.
Seele braucht Zeit
(beide Kreuz bei Herder, Freiburg).*

VERENA KAST,

1943 als Bauerntochter im appenzellischen Wolfhalden geboren, begann nach zwei Jahren Lehramtsstätigkeit an der Universität Zürich mit dem Studium und eröffnete 1970 in St. Gallen eine psychotherapeutische Praxis. 1988 wurde sie Professorin an der Universität Zürich, seit 2013 ist sie Vizepäsidentin des C.G.Jung Instituts in Küsnacht/ Zürich.





Von Julia Onken

Die Diele ist geputzt, das Feuer geschürt

Wer inmitten einer Baustelle hockt, hat Mühe, sich das Gebäude rundum vollendet vorzustellen. Es sind vor allem die unmittelbar anfallenden Arbeiten und unerwartet auftretenden Probleme, die einen in Atem halten. Auch im Alltagsgeschehen ist es nur selten möglich, die sich abzeichnenden Einflüsse richtig einzuschätzen oder grössere Zusammenhänge zu erkennen. Unabdingbar ist die innehaltende, ehrliche Rückschau.

Als ich vor einigen Jahren von meinem Verlag angefragt wurde, ob ich nicht Lust hätte, über mein Leben zu schreiben, reagierte ich ziemlich barsch. Ganz besonders irritiert war ich vom vorgeschlagenen Buchtitel „Weg zum Glück“ – offenbar war man der Überzeugung, dieser Titel entspreche durchaus dem bisherigen Verlauf meines Lebens. Ich piffte meine Lektorin Christine Zeile an, sowohl das Projekt als auch der Titel seien eine Zumutung. „Weg zum Glück“ – ausgerechnet, wo ich doch in der Überzeugung lebe, dass bei mir alles schief gelaufen sei. Christine antwortete umgehend und sehr souverän: „Da ist er ja, der gute Buchtitel. „Eigentlich ist alles schief gelaufen – mein Weg zum Glück“.“

Aus verlegerischer Sicht war dieser Titel wohl griffig, das sah ich ein. Dennoch konnte mich die Lektorin nicht von der Notwendigkeit dieses Buches überzeugen. Nein, ich war es leid, immer wieder von mir und meinem Leben zu erzählen und zu schreiben. Wenn ich dies bisher häufig getan hatte, dann nicht etwa aus einem narzisstischen Bedürfnis heraus, sondern weil

es in meinen Augen die einzig legitime Methode ist, wenn man Ratgeber-Bücher mit psychologischem Inhalt schreibt. Wer anderen zu Einsichten verhelfen möchte, muss sich im Sinne der Wahrhaftigkeit den Lesern offen gegenüberstellen, muss über das eigene Bemühen und auch über eigenes Fehlverhalten oder die eigene Unbeholfenheit schreiben. Bei dieser Arbeit wird einem immer wieder bewusst, wie belastend es ist, gedanklich etwas erarbeitet und verstanden zu haben und dann wenig später festzustellen, dass man nicht oder nicht immer in der Lage ist, den Gedanken auch wirklich in die Tat umzusetzen. Diese Spannung zwischen Erkennen und Umsetzung ist schwierig auszuhalten, und man ist manchmal nahe daran, zu verzweifeln. Die Situation lässt sich mit einem Reiter vergleichen, der genau weiss, welche Richtung einzuschlagen ist. Sein Pferd jedoch widersetzt sich ihm und macht einfach, was es will. Dieses Spannungsfeld oder diesen Schnittpunkt halte ich für etwas Zentrales, wenn es um Persönlichkeitsentwicklung und um biographische Brüche geht.

Neuer Zugang

Gute Lektoren und Lektorinnen zeichnen sich dadurch aus, dass sie über psychotherapeutische Kompetenzen verfügen, die sie befähigen, sich in den Autor oder die Autorin einzufühlen. Meine Lektorin, mit der ich über zwanzig Jahre zusammengearbeitet hatte, gehörte zu dieser Gattung. Sie machte den Vorschlag, ich solle doch im Gespräch mit einer Journalistin von meinem Leben erzählen. Sie würde mir gezielt Fragen stellen, diese zusammenfassen und in ein vernünftiges Konzept einbauen. In der Wahl der Gesprächspartnerin sei ich völlig frei – und sollte es denn nicht anregend sein, einem interessierten Gegenüber einfach alles zu erzählen, was einem da so durch den Kopf gehe?

Christine, die Kluge, hatte Recht. Der Köder, den sie ausgeworfen hatte, war wirksam. Ich biss an, ja ich war fast ein bisschen begeistert von der Aussicht, mich nicht mausallein am Schreibtisch abmühen zu müssen, sondern lustvoll in Erinnerungen und die eigene Lebensgeschichte einzutauchen. Was die Gesprächspartnerin anging, musste ich nicht sehr lange nachdenken. Der Name Meta Zweifel fiel mir ein, denn wir waren uns im Verlaufe meines schreibenden Lebens mehrfach begegnet. Die Journalistin hatte mich ein paarmal für Zeitschriften interviewt, ich war überzeugt, dass wir ein gutes Team abgeben würden. Heute führt Meta Zweifel mit mir zusammen die Redaktion von GENERATION SUPERIOR – schön, wenn sich ein Kreis schliesst.

In den vielen Gesprächen, die wir damals miteinander führten und in denen wir dem Thema nachspürten, was eigentlich in meinem Leben alles schief gelaufen sei, machte ich immer wieder eine Feststellung: Ereignisse, die ich als Katastrophe erlebt hatte, waren zu wichtigen und tragenden Elementen für den Bau meines Lebenshauses geworden. Bei einem derart intensiven Rückblick blättert allerdings an manch sorgfältig ge-

pinseltem Lebensbild der Lack ab oder am Farbauftrag zeigen sich unschöne Risse. Oder man stolpert über Steine, die sich in der Erinnerung sperrig in den Weg legen und mit der Familiengeschichte zu tun haben. Trotz aller dieser Hindernisse und trotz des Schmerzes, der unerwartet aufflackern kann: Dieses grosse Aufräumen macht Sinn. Dieses genaue Hinschauen hilft mit zum besseren Verständnis des eigenen Wesens, man kommt gleichsam sich selbst näher. Man beginnt, sich mit der eigenen Geschichte zu befreunden.

Im Verlaufe jener Gespräche empfand ich immer wieder ein Gefühl des inneren Einverständnisses mit meinem Leben. Die Dichterin Mascha Kaléko bringt dieses Gefühl in ihrem Gedicht „Sozusagen grundlos vergnügt“ sehr schön zum Ausdruck:

*In mir ist alles aufgeräumt und heiter.
Die Diele ist geputzt. Das Feuer ist geschürt.
An solchem Tag erklettert man die Leiter,
die von der Erde in den Himmel führt.
Da kann der Mensch, wie es ihm vorgeschrieben,
weil er sich selber liebt, den Nächsten lieben.*

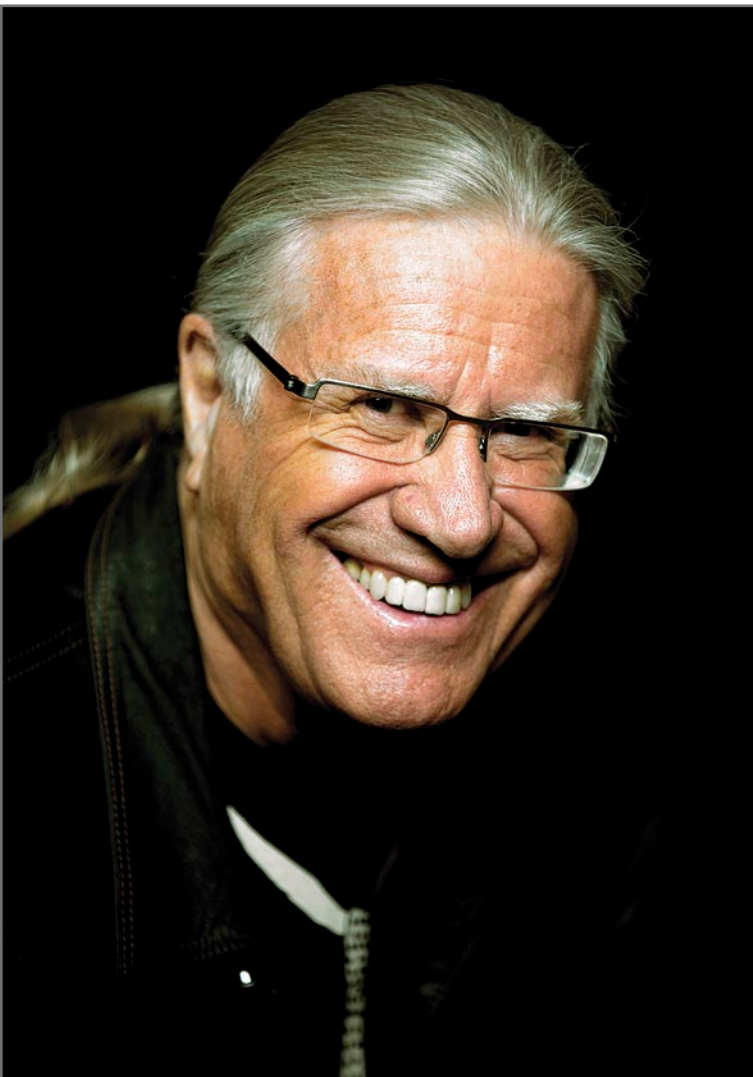
In solch kostbaren Augenblicken gerät man ins Staunen. Wird still, beinahe andachtsvoll. Denkt, da ist vielleicht doch einer, der die Fäden in der Hand hält und lautlos eins ans andere fügt. Und uns zuweilen gegen den Strich bürstet und so lange nicht locker lässt, bis eine Fuge nahtlos in die andere passt. Ja, bis wir irgendwann so geworden sind, wie uns die Schöpfung gemeint hat....

Von Meta Zweife

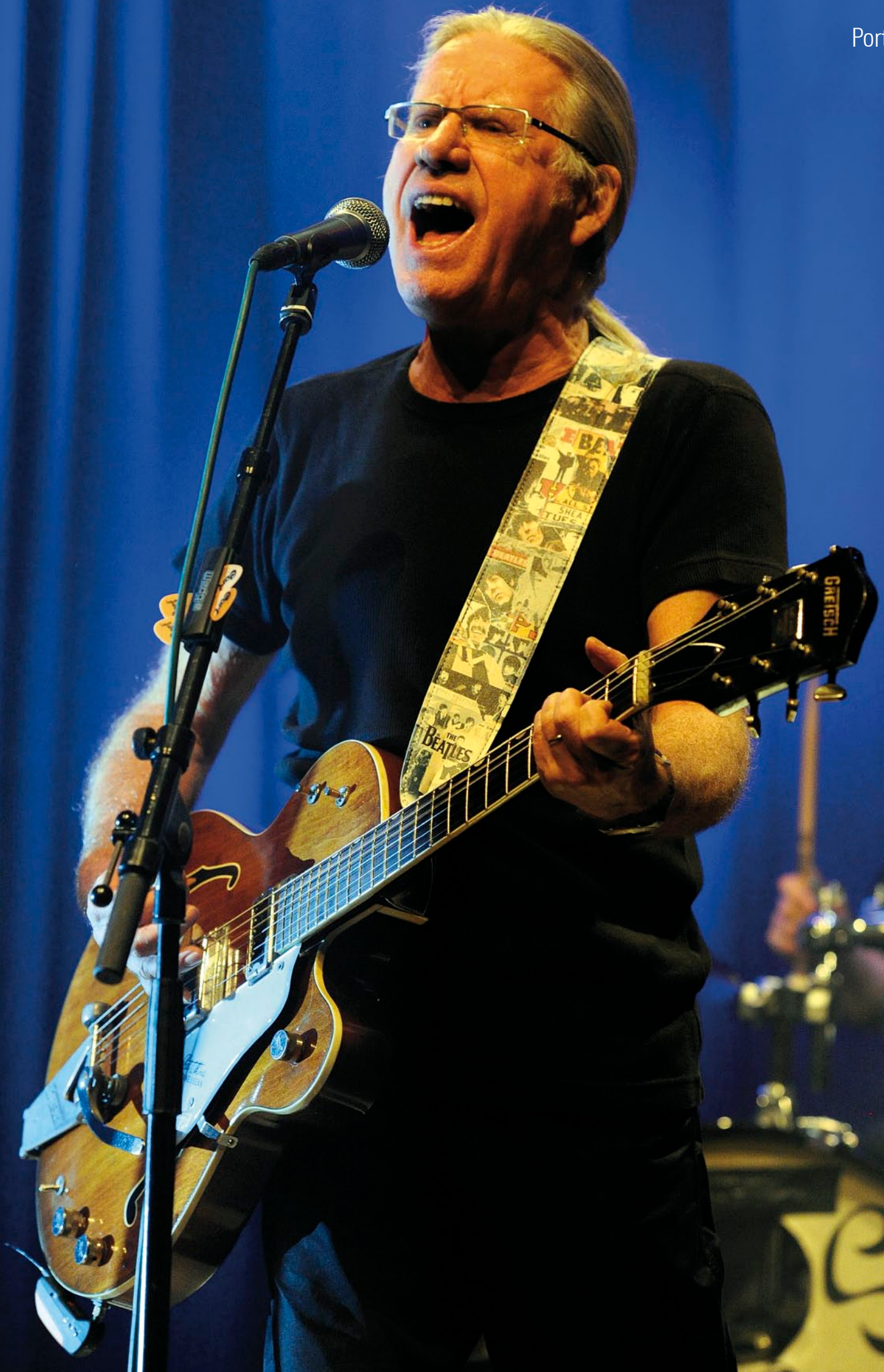
Toni Vescoli: Sich selber treu bleiben

Ganz besonders für einen Bühnenkünstler ist es nicht immer einfach, auch im fortgeschrittenen Alter authentisch zu bleiben und sich weder hektisch jugendlich zu gebärden, noch affektiert Altersweisheit zu zelebrieren. Dem Sänger und Songwriter Toni

Vescoli ist es gelungen, im ständigen Wandel bei sich selbst zu bleiben.



Gerade eben und einmal mehr ist er von Teneriffa, seiner zweiten Heimat, in die Schweiz zurückgekehrt. Wie war's auf der Kanarischen Insel? Seine Stimme klingt selbst dann sexy und sonor, wenn Vescoli nicht singt,: „Sehr schön, aber wenn ich dort unten bin, dann arbeite ich meist sehr intensiv. Ich war also nicht in den Ferien.“ Auf die Frage, ob er denn überhaupt je Ferien mache, reagiert er mit lautem Lachen: „Ach, wissen Sie, wenn man so will, besteht mein ganzes Leben aus Ferien. Was tun denn die meisten Leute während ihrer Ferienzeit? Doch möglichst das, was ihnen liegt, was ihnen wirklich Freude macht. Und meine Arbeit, die macht mir Freude.“



Toni Vescoli, 72, hat als kleiner Junge mit seiner Familie während einiger Jahre in Peru gelebt und südamerikanische Klänge und Rhythmen förmlich in sich aufgesogen. Nach der Rückkehr in die Schweiz unterzog er sich dem väterlichen Wunsch nach beruflicher Solidität und schloss mit Erfolg eine Lehre als Hochbauzeichner ab. Die Musik brach sich aber im Leben des jungen Vescoli gebieterisch Bahn – wer sich heute in einem vorgerückten Lebensalter befindet, erinnert sich gewiss an die legendären „Sauterelles“. Vescoli und seine Kollegen waren *die Beat-Band* der Sechzigerjahre. Die Sauterelles sind aber nicht etwa im Gestern untergetaucht, sondern stehen gerade in diesem Jahr sehr im Heute und wieder auf vielen Bühnen - vom Applaus umtost wie einst in den Sixties.

Heilwirkung Zuversicht

Vescolis Live-Auftritte folgen sich in raschen Abständen, der Mann kann sich offenbar in jeweils kurzer Zeit wieder regenerieren. Aber ereilte ihn nicht vor zwei Jahren ein Hörsturz, ein heftiges gesundheitliches Warnsignal, das oft auf ein Übermass an Stress hinweist? „Man kennt die verschiedensten Ursachen“, erklärt Vescoli, „und entsprechend vielfältig sind die Therapien. Mein Arzt hat damals ganz rasch reagiert, blitzschnell lag ich im Spital am Tropf, man hat mir alles verabreicht, was bei Hörsturz nur möglich ist. Der Arzt war ehrlich genug, zuzugeben, dass man diesem gesundheitlichen Einbruch recht hilflos gegenüberstehe und nur hoffen könne, dass ein bestimmtes Mittel aus der verordneten Medikamenten-Mixtur wirksam sei. Der Aufenthalt im Spital mitsamt all seinen Massnahmen scheint Vescoli mehr Stress verursacht zu haben als das eigentliche Ereignis Hörsturz – „die Stimme meiner Frau wirkte auf mich wie die eines piepsenden, quiekenden Micky-Mäusleins.“ Klingt witzig, aber wenn reihenweise Tonfrequenzen ausfallen, muss das für einen Musiker die Hölle sein. Wurde Vescoli damals nicht heftig von Zukunftsängsten überfallen? „Ja gut, ich habe auch schon einmal eine Netzhautablösung erleben müssen. Damals hiess es, ich würde erblinden. Aber in mir ist viel Zuversicht, die sagt mir, dass sich doch alles zum Guten wenden

wird.“ Zuversicht, Urvertrauen, die Aktivierung der Selbstheilungskräfte – ein höchst interessantes Themenfeld.

Hat der Schuss vor den Bug Vescoli zu Änderungen im Lebensstil veranlasst? „Ich habe begonnen, besser auf mich zu achten. Ich hatte früher einmal ein schweres Schleudertrauma erlitten, es vergingen etwa acht Jahre, bis die Folgen wirklich verschwanden. Sobald ich im Genick und gleichzeitig im Gemüt wieder diesen gewissen Druck spüre, pflege ich zu sagen: „Das Schleudertrauma meldet sich“ – und dann schiebe ich einen ruhigen Tag ein. Ich gönne mir eine Pause, horche in mich hi-

nein und spüre, was geht und was nicht.“ Was nach einfacher Lebensweisheit klingt, ist gar nicht einfach für einen Vescoli, der sich ungemein rasch begeistern lässt, sich in jedes Projekt voll hineinstürzt und alles möglichst schon vorgestern anpacken möchte. „In solchen Momenten fährt

eben Adrenalin ein wie verrückt, ich gerate in eine Euphorie und muss mich dann selbst zurücknehmen.“

Offen für viele musikalische Strömungen

Im Lied „Wäge dir“ fragt sich ein männliches Wesen: „Was wäre ich ohne dich? Wo stünde ich heute, wär i irgendwie so-n-en Pensionär / und alles wär mer schysseglych?“ Aus dem Vescoli ist kein muffiger Rentner geworden, dem die Lebensvitalität total abhanden gekommen ist. Der Sänger und Songwriter relativiert:

“ Wer kreativ arbeitet, kann die Arbeit nicht auf Knopfdruck einstellen, da gibt es gar keine Altersgrenze. Es sei denn, die Natur oder wer auch immer klopfe einem auf die Finger. Ganz abgesehen vom Bedürfnis nach einem Leben in Tätigkeit und steter Entwicklung kommt der Fakt hinzu, dass man als Künstler keine Rente hat, die einen gut absichert. Aber nochmals grundsätzlich: Wenn es die Gesundheit erlaubt, gibt es doch gar keinen Grund, mit 65 seinen Lebensinhalt aufzugeben.“

Zu seinem 60. Geburtstag schrieb eine Zeitung „60 Jahre und (zum Glück) kein bisschen leise.“ Seither sind 12 Jahre vergangen – der Vescoli ist, wir danken es ihm, immer noch nicht leise

geworden. Er lacht: „Nun ja, was heisst leise? Ich war auch nie ausgesprochen laut. Manche meiner Lieder sind fröhlich, andere wieder verhalten und nachdenklich. Manchmal rutscht mir etwas Zynisch-Sarkastisches durch – oder ich singe Lieder, die viel mit mir und meinem Leben zu tun haben und nicht einfach schwerelos daherkommen.“

Vescoli schreibt irgendwo, er sei weder ein „Mundart-Folkie“ noch ein „Liedermacher-Typ.“ Sondern was? „Ich denke, Singer-Songwriter passt als Bezeichnung am besten. Meine musikalische Bandbreite ist eher noch ausgeprägter als diejenige eines Bob Dylan, der sich ja auch nirgends festbinden lässt. Im Grunde genommen mache ich „Americana“. In den USA wird unter diesem Oberbegriff amerikanische Musik zusammengefasst, die Folk, Blues, Country, Rock oder auch Tex Mex einbezieht.“



Buch in Sicht

Wer mit Toni Vescoli spricht, fragt mit Sicherheit auch nach der Ehefrau Ruthli, der Partnerin seines Lebens, mit der er sich 1966 verheiratet hat. Unstetes Berufsleben mit oft heftigem Auf und Ab, unzählige weibliche Fans, die den Star anhimmeln – das sind nicht gerade ideale Voraussetzungen für eine Ehe. Was hat dazu beigetragen, dass das Ruthli und Toni Vescoli seit 48 Jahren beisammen geblieben sind? „Wir sind beide bereit, voneinander etwas anzunehmen, voneinander zu lernen. Wenn Ruthli jeweils explosiv gestimmt war, blieb ich extrem ruhig. Mit der Zeit verstand meine Frau, dass man besser zurechtkommt, wenn man nicht ausrastet, sondern möglichst ruhig miteinander spricht. Ich wiederum habe begriffen, dass es gar nicht gut ist, wenn man alles in sich hineinfrißt und sich nicht ausspricht. Und ganz entscheidend ist wohl, dass wir uns beide in einem hohen Masse respektieren, dass wir Achtung haben voreinander.“ Ruthli nimmt immer interessiert Anteil an allem, was Toni entwirft und gestaltet. In manchen Künstler-Ehen scheint es der

Partnerin sogar egal zu sein, wo der Mann gerade einen Auftritt hat und welches Programm er bringt. In der Beziehung Vescoli nimmt man sich gegenseitig wahr und weiss um den Wert und die Bedeutung der emotionalen Nähe.

Von Ruth Vescoli wird man mit Sicherheit im Buch lesen, zu dem Toni bei seinem jüngsten Aufenthalt auf Teneriffa die letzten Seiten geschrieben hat. „Jetzt beginnt die Überarbeitung,

ich werde auf die Schilderung vieler Details verzichten müssen. Geschichten und Erlebnisse haben sich aneinander gereiht und zu einem breiten Mosaik zusammengefügt. Vorderhand umfasst das Buch, das ich im Selbstverlag herausbringe, 500 Seiten – ich muss die ganze Textmenge nun wohl oder übel etwas kürzen und überarbeiten.“

Vescoli wird sein Buch im Rahmen von musikalischen Lesungen vorstellen. Hat er sich in der Rückschau auf sein Leben und beim Schreiben sozusagen freigeschwommen? Der Titel des Buches gibt ein Stück weit Antwort, das Vescoli-Lebensbuch heisst „MacheWasiWill.“ Machen, was man für richtig hält, was einem entspricht, was man wirklich will: Diese Lebenshaltung hat nichts mit Trotz, Rebellion oder Rücksichtslosigkeit zu tun, sondern mit Einsicht und Mut. „Es sind viele Jahre vergangen, bis ich diese Form von Unabhängigkeit erreicht hatte. Bis ich auf der Bühne stehen, mich selber sein konnte und nicht einfach nur etwas reproduzieren musste.“

Manch einer schafft es in vielen Jahrzehnten nicht, mit so viel Selbstverständnis auf der Bühne seines Lebens zu stehen.

Toni Vescolis Buch „MacheWasiWill“ soll Ende August 2014 erscheinen. Das genaue Datum wird auf der Webseite www.vescoli.ch publiziert.

Von Brigitte Hieronimus



Mut zum Lebensrückblick

Der Blick zurück auf eine lange Reihe von Lebensjahrzehnten kann zum Schwelgen in schönen Erinnerungen anregen, aber auch schlecht verheilte Narben aufreissen oder zu Selbstanklagen führen. Wie aber ordnet man diese widersprüchlichen Empfindungen? Und wie muss man vorgehen, wenn man in biografischen Aufzeichnungen sich selbst oder anderen Rechenschaft ablegen möchte?

Weise, wie wir das bereits gelebte Leben einschätzen und ob wir mit einem soliden Selbstwertgefühl oder eher mit Selbstkritik oder gar Selbstquälerei zurück blicken.

Biografische Lebensmuster entschlüsseln

Plötzlich und unvermutet steigen aus dem tiefsten Inneren Fragen auf: Wie hätte sich mein Leben entwickelt, wenn ich mich in dieser oder jener Situation anders entschieden oder anders verhalten hätte? Wo stünde ich heute, wenn ich einen anderen Weg eingeschlagen, mich mit einem anderen Partner zusammengetan oder einen anderen Beruf ergriffen hätte? Die Rückschau auf unser Leben ist stark geprägt von Wertvorstellungen, die wir von unserer Herkunftsfamilie und auch von unserem sozialen Umfeld übernommen haben. Unsere genetisch vorgegebene Charakterstruktur beeinflusst ebenfalls die Art und

Es ist ein Genuss, schöne Erinnerungen immer wieder abzurufen – sie gleichsam immer wieder „aufzulegen“ wie die CD mit Musik, die uns jedes Mal neu beseelt. Die erste Liebe, der Zauber von Partnerschaften und Begegnungen, die erste eigene Wohnung oder der Einzug in ein eigenes Haus, die Geburt eines Kindes, berufliche Auszeichnungen und Beförderungen, Reisen – so vieles hat unauslöschliche Spuren in uns hinterlassen. Aber je nach Lebens -Verlauf tauchen auch traurige oder sogar traumatische Erlebnisse und Ereignisse auf: Schwere Krankheiten, Abschied und Tod, Enttäuschungen,

Vertrauensbrüche, Angst und Unsicherheit, die Last fremden und eigenen Versagens, materielle Bedrängnisse, Familienstreit und was an Belastungen mehr sind. Ausserdem können Nöte in uns abgelagert sein, die gar nie zur Sprache gekommen sind und die wir bewusst oder unbewusst verdrängt haben: Die Depressionen der Mutter, die Trunksucht des Vaters, der Hass

gegen einen Bruder oder eine Schwester, eine Abtreibung, die Mitschuld bei einem Unfall, ein Betrug, eine Lüge.....

Schreiben wirkt befreiend

Es fragt sich nun, ob man all diese unverarbeiteten Ereignisse und Empfindungen hervorholen und versuchen soll, im Akt



des biografischen Schreibens Klarheit zu gewinnen. Meine langjährige Erfahrung in der Biografiearbeit mit älteren Menschen hat aufgezeigt, dass viele belastende Dinge mittlerweile zu gefährlichen „Altlasten“ geworden sind, weil man es nie gewagt hat, darüber zu sprechen. Die meisten haben es deshalb als Befreiung erlebt, Belastendes endlich von der Seele reden, aber auch von der Seele schreiben zu können.

Wenn wir mit der Ernte des bisherigen Lebens nicht zufrieden sind, können wir Neues säen. Wir haben genügend Kraft, aus dem sich ewig drehenden Karussell alter Kränkungen auszusteigen. Manche Irrtümer, so erkennen wir im Nachhinein, waren notwendig, weil sie uns auf einen neuen Weg geführt haben. In der Rückschau zeigt es sich häufig, dass Enttäuschungen nichts anderes waren als Selbsttäuschungen oder Illusionen, weil wir die Realität des Lebens nicht wahrhaben wollten. Solche und andere Einsichten lassen uns erkennen, wo wir uns

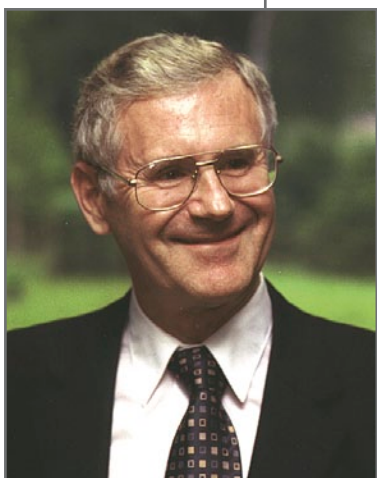
oft selbst im Weg gestanden sind und dass es nun an der Zeit ist, uns zu befrieden. Mit unserer Vergangenheit. Mit uns und unserem Leben.

Brigitte Hieronimus,
Autorin,
Biografie-und Paarberaterin,
Dozentin für Biografische Schreibseminare und
Traumaaarbeit am Frauenseminar Bodensee

Kleiner Leitfaden für biografisches Schreiben

- Autobiografisches Schreiben ermöglicht im Gegensatz zu den aktuellen Tagebuchaufzeichnungen eine gewisse Chronologie, die letztlich Zusammenhänge herstellt. Schreibend lernt man sich selbst besser kennen, blockierte Erinnerungen werden frei gesetzt.
- Es geht keineswegs um sprachliche Stilsicherheit oder Gewandtheit in den Formulierungen, sondern einzig darum: Ein Prozess wird in Gang gesetzt, der zur Selbstbesinnung, zu Klärungen und je nachdem zu einer neuen Standortbestimmung führt. Gedanken, Gefühle und Ideen werden geordnet.
- Wer das Gefühl hat, sich zuerst auf einem Übungsfeld bewegen zu müssen, kann mit einem Teilbereich beginnen. Fragen wie „Welcher Geruch erinnert dich an deine Kindheit?“ oder „welchen Spitznamen hattest du als Kind?“ können das Tor der Erinnerung öffnen. Auch die Frage, welche Musik man als junger Mensch besonders gemocht hat und wie man diese heute empfindet, kann hilfreich sein. Empfehlenswert ist ebenso die Skizzierung eines Menschen, der einem in der Kinder- oder Jugendzeit nahegestanden hat und die Schilderung dieser Beziehung. So kann sich beim Schreiben eine Dynamik entwickeln, bei der sich ganz unvermutet Gedanken- und Erlebnisstränge miteinander zu einem Gewebe verbinden.
- Eine ausgezeichnete Einstiegsmöglichkeit ist das Interview mit sich selbst. Impulsfragen wie „was war die wichtigste Zeit in meinem Leben?“, „wem würde ich gerne noch einmal begegnen und weshalb?“, „was war in unserer Familie ein Tabu?“, „welches war die schwierigste Phase in meinem Leben und wie bin ich damit umgegangen?“ führen zu spannenden Kurztexten, die auf neuraligische Lebenspunkte hinweisen und aus denen sich einst erlittene Kränkungen herauskristallisieren.
- Eine ausgesprochen wohltuende Übung ist die „Freudenbiographie.“ Wir schreiben all das auf, was uns gefreut, angeregt oder beglückt hat. Solch eine Biographie der Freude kann tiefe Gefühle der Dankbarkeit und des inneren Einverständnisses mit dem Leben wach rufen.

STIMMEN DER NACHT



Von Gottfried Schatz

Seit sieben Jahren bin ich emeritiert - ein Professor im Ruhestand. Ich habe kein Laboratorium, keine Mitarbeiter und keine Forschungsgelder mehr, muss aber auch nicht mehr sinnlose Formulare ausfüllen, Berichte für Schubladen schreiben und an unnötigen Sitzungen mit dem Schlaf kämpfen. Meine Freiheit ist mir noch immer nicht ganz geheuer. Sie macht jeden Tag zu einem Experiment, das Unerwartetes zutage fördern kann - über Wissenschaft, über meinen ehemaligen Beruf oder über mich selbst.

Zwischen Wachen und Träumen

Als frischgebackener Biochemiker war ich fast stets im Laboratorium und arbeitete bis spät in die Nacht - manchmal auch bis in den frühen Morgen. Die Stille des nächtlichen Laboratoriums schenkte meinen Gedanken freien Lauf und mir neue Ideen. Wenn ich jetzt nachts wach liege und meinen Erinnerungen nachgehe, vermisse ich diese Stille, denn die

Stimmen der Nacht stören sie mit ihren Fragen. Die Stimmen sind unerbittlich und lassen sich nicht belügen. Ich versuche, ihnen zu widerstehen, doch sie kommen zur Stunde des Wolfs, wenn meine Gedanken im Niemandsland zwischen Wachen und Träumen wandern und meine Verteidigung versagt.

Immer wieder wollen die Stimmen wissen, was Wissenschaft mir gab. Es ist nicht leicht, darauf zu antworten, denn es gibt zu viele Antworten. Ich wollte Wissenschaftler werden, um zu erfahren, wie die Welt um mich beschaffen ist. Bald jedoch erkannte ich, dass die wissenschaftliche Wahrheit von heute schon morgen falsch sein kann. Einer meiner Kollegen gestand dies in seiner Festrede für frischgebackene Doktoren mit folgenden Worten: «Wir haben unser Bestes getan, um Ihnen die neuesten Erkenntnisse der Wissenschaft beizubringen. Dennoch ist wahrscheinlich die Hälfte dessen, was wir Sie lehrten,

falsch. Leider kann ich Ihnen nicht sagen, welche Hälfte.» Wissenschaft zeigte mir nicht die endgültige Wahrheit, sondern den Weg, um mich einer Wahrheit zu nähern. Ich erfuhr, dass sie nicht das Sammeln und Ordnen von Tatsachen ist, sondern der Glaube, dass wir die Welt durch Beobachten, Experimentieren und Nachdenken begreifen können. Wissenschaft zeigte mir auch die engen Grenzen des menschlichen Verstandes und lehrte mich Bescheidenheit. Arroganz, Hierarchie und Macht waren stets ihre Todfeinde.

Dennoch konnte mich Wissenschaft nie ganz befriedigen. Das Adagio aus Mahlers Zehnter Sinfonie, Shakespeares Sonette oder Cézannes Visionen des Mont Sainte-Victoire erzählten mir von einem verzauberten Land, das jenseits jeder Wissenschaft liegt. Erst dieses Land schenkte meiner Sicht der Welt einen zweiten Blickwinkel und damit die Dimension der Tiefe.

Und immer wieder die Frage, vor der ich mich fürchte: «Warst du ein guter Wissenschaftler?» Nur allzu oft war ich es nicht, denn ich war nicht immer leidenschaftlich, mutig und geduldig genug. Wissenschaftlicher Erfolg entspringt nicht nur aus Intelligenz und Originalität, sondern auch vielen anderen Talenten. Die wichtigsten Voraussetzungen jedoch sind Leidenschaft, Mut und Geduld. Es braucht sie, um allgemein akzeptierte Ideen und Dogmen zu hinterfragen und ein schwieriges wissenschaftliches Problem zu lösen. Und es braucht sie auch, um trotz Fehl- und Rückschlägen ein Ziel über Jahre hindurch unbeirrt zu verfolgen.

Die Waffe der Wissenschaft ist Wissbegierde - doch diese Waffe ist stumpf ohne die Schärfe der Intelligenz. Aber selbst die schärfste Intelligenz ist kraftlos ohne Leidenschaft und Mut - und diese wiederum sind Strohfeuer ohne die Macht der Geduld. Und die Stimmen fragen weiter. «Hast du deinen Studenten und Mitarbeitern geholfen, leidenschaftlich, mutig und geduldig zu sein?» Hier schmerzt die Antwort: «Sicher nicht genug.» Ich glaube nicht, dass Leidenschaft sich lehren lässt, doch Mut und Geduld erstarken im Umgang mit mutigen und geduldigen Menschen. Darum versuchte ich, so gut ich konnte, meinen Mitarbeitern Mut und Geduld vorzuleben, denn persönliche Vorbilder sind für die Entwicklung junger Menschen von überragender Bedeutung. Sie sind die wichtigste Gabe, die eine Universität ihren Studenten geben kann. Wie schade, dass ich dies erst jetzt ganz erkenne.

Wissenschaft und Lehre

Und dann die Frage: «Was würdest du besser machen, wenn du nochmals beginnen könntest?» Hier fällt mir die Antwort leicht: «Ich würde die Lehre mindestens ebenso wichtig nehmen wie die Forschung.» Unter «Lehre» verstehe ich nicht die Aufzählung wissenschaftlicher Tatsachen, sondern die Weitergabe meiner wissenschaftlichen Erfahrungen und meiner persönlichen Ansichten über Wissenschaft, die Welt und uns Menschen. Professoren dürfen nicht nur Fachwissen vermitteln, sondern müssen junge Menschen dazu ermuntern, unabhängig zu denken, sich von anerzogenen Vorurteilen zu befreien und Antworten auf die grossen Fragen zu finden - Fragen nach unserem Dasein und dem Wesen der materiellen und geistigen Welt.

Alle jungen Menschen suchen Antworten auf diese Fragen, selbst wenn sie sich dessen nicht bewusst sind oder es nicht zugeben wollen. Und wenn unsere Bildungsstätten sie dabei im Stich lassen, werden sie bei Gurus und religiösen Fanatikern Rat suchen. Wie anders lässt es sich erklären, dass so viele Anhänger der berühmten Bhagwan-Sekte an den besten Universitäten der USA studiert hatten? Im Rückblick erscheint es mir fast unglaublich, dass Hunderte von begabten jungen Menschen mir bei meinen Vorlesungen über eine Stunde lang zuhörten. Welch einmalige Möglichkeit, diese jungen Menschen zu formen! Doch ich nutzte sie oft zu wenig, weil es mich zurück ins Laboratorium zog. «Was hat dich an der Wissenschaft überrascht?», fragt eine Stimme. Auch hier muss ich nicht lange nach der Antwort suchen. «Ich hatte einsames Forschen erwartet und nicht geahnt, wie sehr die Gemeinschaft mit anderen Wissenschaftlern mein Leben prägen und bereichern würde.» Grosse wissenschaftliche Entdeckungen sind meist Kinder der Einsamkeit, werden aber dennoch nicht in Isolation geboren. Wir Wissenschaftler arbeiten an einer Kathedrale, deren Vervollständigung keiner von uns erleben wird. Deshalb zehren wir doppelt von der Gemeinsamkeit unseres Schaffens.

Meine nächtlichen Besucher wollen vieles wissen und verstummen erst im Morgengrauen. Um mich gegen ihre Fragen besser zu wappnen, schreibe ich nun meine Antworten im Schutz des Tages nieder. Es sind Versuche - essais. Michel Eyquem de Montaigne sah seine «Essais» als Versuche, sich selbst zu erforschen. Vielleicht wollte aber auch er nur die Stimmen der Nacht besänftigen.

Gottfried Schatz, geb. 1936, war bis 2000 Professor für Biochemie und Leiter des Biozentrums der Universität Basel. Der Text „Stimmen der Nacht“ ist 2011 in einer Sammlung von Gottfried Schatz-Essays bei NZZ Libro erschienen. Im gleichen Verlag: Gottfried Schatz, Zaubergarten Biologie. Wie biologische Entdeckungen unser Menschenbild prägten.

Von Meta Zweifel



Alles Peanuts - oder was?

Das englische Wort „Peanuts“ = Erdnüsschen hat sich vor einigen Jahren in den deutschen Sprachgebrauch eingeschlichen. Es soll gleichbedeutend sein mit Kleinigkeit, Nebensächlichkeit und hat den Geruch eines Unwortes angenommen, als ein hochrangiger Banker millionenfache Verluste arrogant als Peanuts bezeichnete. Wenn wir im Umfeld Alterdiskriminierung von Peanuts sprechen, handelt es sich eindeutig um Kleinigkeiten. Sozusagen um feine Erdnuss-Splitterchen, die unangenehm in den Zahnzwischenräumen haften bleiben und irritieren.

Wir befinden uns in einem grossen Saal, der randvoll mit gut gelaunten Menschen gefüllt ist. Sie haben an festlich dekorierten Tischen Platz genommen und wollen nun unterhalten werden. Ein Moderator – früher hätte man von einem Conférencier gesprochen – führt durchs Programm und gibt sich unentwegt Mühe, die Flut der Tischgespräche aufzuhalten und sein erstaunlich vielseitiges Repertoire an Witzen unter Volk zu bringen. „Kommt da ein 80 Jahre alter Mann in die Apotheke und verlangt eine Packung Kondome. Die Apothekenhelferin legt das Gewünschte auf den Ladentisch und fragt: „Soll ich es hübsch einpacken? Sie wollen es doch sicher verschicken.“ Nun ja, selten so gelacht, Witze sind meist Geschmacksache. Dieser Witz aus der Abteilung Geriatrie stünde allenfalls in einer Herrenrunde unter Naturschutz. In diesem Saal, in dieser Situation und bei diesem Publikum ist er völlig fehl am Platz. Peanuts, gewiss, aber leicht ranzig nach Diskriminierung riechend.

Wann ist Alter ein „Vorteil“?

Zugegeben: Senioren-Rabatt ist alles anderes als unangenehm und in vielen Fällen bietet er auch tatsächlich dringend notwen-

dige finanzielle Erleichterungen. Die Firma, für die der ebenso kluge wie kernige ehemalige Spitzensportler Bernhard Russi erfolgreich PR macht, sagt mir in einem ganzseitigen Inserat, dass bei ihr mein Alter „ein echter Vorteil“ sei. Sie verspricht mir, dass beim Kauf einer Brillenfassung während einer bestimmten Zeitdauer die Zahl meiner Lebensjahre als Rabatt zur Geltung kommen soll: „Unnötig also, sein Alter zu verheimlichen, denn für einmal ist dieses von Vorteil, da es sich in Rabattprozente verwandelt.“

In Mathematik war ich schon immer schwach begabt. Diese Form von Prozentrechnung, die Alter und Rabatt für eine Brillenfassung in Relation bringt, macht mich in doppelter Hinsicht fassungslos. Wenn im Sinne dieser Prozentrechnung mein Alter „für einmal“ und somit ganz ausnahmsweise von Vorteil ist, dann muss es im Allgemeinen ein eindeutiger Nachteil sein. „Ein solches Angebot macht es wirklich einfach, sein Alter zu lieben!“, ruft mir der Text vom ganzseitigen Inserat noch aufmunternd zu. Rabattangebote und Vergünstigungen



sollen mir die Akzeptanz meines Alters erleichtern oder ermöglichen? Und kann ich mein Alter erst dann „lieben“, wenn das Rabatt-Brillengestell meine Augen umrundet und mir als eine Art geistiges Navi die richtige Richtung zeigt? Die Sprache der Werbung hat ihre eigene Tonalität, Hinterfragen und Hintersinnen ist hier nicht unbedingt notwendig. Aber er ist eben doch auch hier spürbar, der winzige Peanuts-Splitter

Tätschel-Taktik

Ein erfahrener und sympathischer Mensch und Journalist schreibt zum Thema Alterspolitik: „Die Zeit, als alte Leute einfach ins Alters- oder Pflegeheim abgeschoben wurden, ist vorbei – sollte vorbei sein. Vielleicht ist es Zeit, dass sich unsere Gesellschaft auch um unsere Alten kümmert. Erstens werden es immer mehr, zweitens haben sie für die jüngeren Generationen viel geleistet und verdienen schon deshalb mehr Aufmerksamkeit.“

Hat er denn nicht Recht, der Kommentator? Er hat Recht, vor allem am Ende seines Textes, in dem er auf das hohe Gut der Selbstbestimmung und Eigenverantwortung hinweist, das alten Menschen genauso zusteht wie jungen Menschen, die sich auf ihren Lebensweg begeben. Es geht hier nicht um ein angestregtes Suchen nach Diskriminierung im Peanuts-Format. Sondern um die Frage, ob Formulierungen wie „vielleicht ist es Zeit, dass sich unsere Gesellschaft auch um unsere Alten kümmert“ nicht jener Geste ähnelt, mit der jemandem begütigend oder mitfühlend die Hand getätschelt wird, obwohl es an echtem Interesse oder Mitgefühl völlig fehlt. Die Gesellschaft und „unsere Alten“: Das klingt so, als ginge es um eine fremde Ethnie, um Bewohner eines Reservates, um das man sich anstandshalber kümmern muss.

Selbstironie tut gut

In einem Interview hat der Dirigent Moshe Atzmon, 82, einen wunderbaren Aphorismus geprägt: „Die Frage ist nicht, wie alt man ist, sondern wie man alt ist.“ Die Frage nach dem Wie – die nun ist nicht Peanuts, sondern ein ständiger Auftrag.

Viele Jahre sind vergangen, seitdem ich an einem Schriften-Stand in der Kathedrale von Canterbury ein Mini-Büchlein mit einem Text erstanden habe, der als „Gebet einer alten Nonne aus dem 17. Jahrhundert“ vorgestellt wurde. Ein Text, der - wie ich später festgestellt habe - manchmal der spanischen Mystikerin Teresa von Avila zugeschrieben wird. Schon möglich, dass er von dieser erstaunlich emanzipierten, starken Ordensfrau stammt, der man auch Merksätze verdankt wie etwa diesen: „Bete nicht um eine leichtere Last, sondern um einen stärkeren Rücken.“

Vor 30 Jahren fand ich den Text des „Gebetes“ einfach bemerkenswert originell. Heute dient er mir immer wieder als heitere Mahnung, ab und zu etwas Abstand zu nehmen zu mir selbst und nicht zu vergessen, wie heilsam Selbstironie sein kann. Falls Sie dieses „Gebet“ nicht schon irgendwo gelesen, kopiert oder als Ausriss abgeheftet haben – hier ist es, in leicht gekürzter Form:

Herr, Du weisst besser als ich selbst, dass ich älter werde und eines Tages alt bin.

Bewahre mich vor der unheilvollen Angewohnheit, zu meinen, ich müsse zu allem etwas sagen, und das bei jeder Gelegenheit.

Befreie mich vom Verlangen, jedermanns Angelegenheiten in Ordnung bringen zu wollen.

Mache mich bedachtsam, aber nicht schwermütig, hilfsbereit, jedoch nicht herrschsüchtig.

Angesichts meines unermesslichen Vorrates an Lebenserfahrung erscheint es bedauerlich, nicht alles zu nutzen.

Aber Du weisst, Herr, dass ich ein paar Freunde haben möchte am Ende.

Bewahre mich davor, endlos Einzelheiten aufzuzählen. Verleihe mir Flügel, um zur Hauptsache zu kommen.

Versiegle meine Lippen, was meine Schmerzen und Leiden anbelangt. Sie nehmen zu, und die Lust, sie aufzuzählen, wird grösser mit den Jahren.

Ich wage es nicht, um ein besseres Gedächtnis zu bitten, wohl aber um zunehmende Bescheidenheit und abnehmende Selbstsicherheit, wenn meine Erinnerung mit den Erinnerungen anderer in Widerspruch zu stehen scheint.

Führe mich zur grossartigen Erkenntnis, dass ich mich gelegentlich auch irren könnte.

Trage Sorge, dass ich einigermaßen lebenswürdig bin. Ich möchte keine Heilige sein – mit manchen von ihnen ist es so schwer zu leben. Aber eine sauertöpfische alte Person ist eines der hervorragendsten Werke des Teufels.

Schenke mir die Fähigkeit, Gutes zu entdecken an Orten, an denen ich es nicht erwarte und Begabungen an Menschen, denen ich sie nicht zutraue. Und gib mir, o Herr, die Gnade, es ihnen auch zu sagen.

Ted Scapa: Vom Mann, der Heiterkeit verschenkt

Für unzählige,
heute 50jährige
Menschen und

genauso für deren Eltern ist der Zeichner und Cartoonist Ted Scapa ein Begriff. Mit seiner TV-Sendung „Das Spielhaus“ hat er vor 40 und mehr Jahren Kinder und Erwachsene bezaubert. Die Kreativität des heute 83jährigen Künstlers ist ungebrochen und legt immer neu Spuren des Lächelns und der Herzensheiterkeit.

Von Meta Zweifel

Seit drei Jahrzehnten lebt er mit seiner Frau Meret am Murten-see, im Schloss Vallamand, das er in liebevollem Spott „meine Ruine“ nennt. Ob er für sein Atelier in der Berner Altstadt auch einen Spitznamen hat? Man ist geneigt, diese Räumlichkeiten als „Schatzhöhle“ zu bezeichnen - mit all ihren Stapeln von Büchern, mit den Arbeitsproben, Kartons, Papieren. Und mitten drin steht Ted Scapa, gross und massiv wie ein mächtiger Baum, unter dem man gerne Schutz sucht: Ted Scapa, der jahrelang den Verlag Benteli geleitet hat, der unermüdliche Zeichner und Bücher-Gestalter, der Designer, der Workshop-Leiter, der sich auch immer wieder in den Dienst der Krebsliga stellt und sich für eine Stiftung zu Gunsten schwerkranker Kinder einsetzt.

Ted Scapa hat seinerzeit an der Königlichen Kunstakademie in den Haag studiert. Träumte er in seinen Bubenjahren von einer Karriere als Pilot oder Tiefseetaucher? Die Lachfalten im Scapa-Gesicht kringeln

sich: „Nein, in Holland träumt man eher von einem Leben als Kapitän zur See. Ich bin froh, dass es anders gekommen ist. Ich habe ja verschiedentlich Seereisen gemacht und fand die langweilig. Auf dem Meer ist man immer von so viel Wasser umgeben...“

Heute ist Scapa immer wieder von Gruppen von Menschen umgeben. Mit Begeisterung erzählt er von seinen Workshops, in denen er mit Kindern und Managern, mit Jungen und Alten zusammen arbeitet und gestaltet. Bekommt er bei älteren Menschen nicht immer wieder den sattsam bekannten Abwehr-Satz „aber ich kann doch gar nicht zeichnen“ zu hören? „Die Abwehrreaktion legt sich rasch. Ich pflege jeweils die Türe zu schliessen und zu versichern, dass wir ganz unter uns sind und dass es jetzt überhaupt nicht um Leistung und Bewertung geht. Das Bild muss nicht ‚schön‘ sein. Es hat seine ganz eigene Schönheit, weil es ein Ausdruck von Kreativität ist.



Nach einer Viertelstunde zeichnen alle voll Freude und Eifer.“ Ted Scapas Augen leuchten – und man kann sich leicht vorstellen, dass er bei solch einem Workshop den Raum förmlich mit Heiterkeit und kreativer Energie auffüllt. „Ich möchte den Menschen ein Souvenir mit auf den Weg geben“, lächelt er. „Eine Erinnerung an das Erlebnis, die Erfahrung schöpferischen Tuns.“

Zu schade, dass Ted Scapa nicht die Möglichkeit bekommen hat, am Fernsehen die Sendung „Opa erzählt und zeichnet“ zu realisieren. Vielleicht war seine pädagogische Absicht etwas zu offensichtlich? In der TV-Sendung wäre wohl klar geworden, wie wichtig es ist, dass man mit den Fingern nicht nur auf Knöpfe und Tasten drückt, sondern mit den Händen etwas gestaltet. „Nur gerade Papier und ein Stift sind nötig – schon kann Kreativität in Gang kommen, schon kann man Welten erschaffen“, meint Scapa, dem es gelingt, Gedanken und Begriffe in verblüffende und heitere Bilder zu übersetzen. In Bilder, die selbst das grämlichste Gesicht zu einem Lächeln verführen und viele Menschen zum Nachdenken und Weiterdenken anregen.

Zwei Lebens-Bahnen

Auf dem kleinen Atelier-Tisch hat Scapa verschiedene Getränke zur Auswahl aufstellen lassen, auf einem Teller liegen höchst appetitliche Canapés bereit, „Du muss doch essen und Dich stärken“ mahnt Gastgeber Scapa – na dann, da schmilzt Disziplin dahin wie ein Stück Schokolade unter starker Sonneneinstrahlung.

Eben erst hat Scapa sein Buch „Berge“ herausgegeben, in kurzer Folge sind „Vin-

Wein-Vino“ und das bezaubernde Buch „Herzlichst“ mit dem Vorwort des berühmten Herzchirurgen Thierry Carrel erschienen, da sind die Workshops, Vorträge, Events: Hat denn Scapa Energie für zwei? Er wird ernst: „Ich habe ein dramatisches, von viel Trauer überschattetes Privatleben – und daneben ein Leben als Künstler, das mit allen seinen Anforderungen für mich Therapie bedeutet. Ohne diese Therapie würde ich vermutlich energielos sein und keinen einzigen Schritt mehr machen können.“ Scapas Tochter Ghita, mit der er eng zusammen arbeitete, ist wenige Tage nach der Geburt von Zwillingen völlig unerwartet an einem Aorta-Riss gestorben. Mit dem Tod des langjährigen Partners seiner Tochter Tessa verlor Scapa einen engen Freund. Der Mann, den Tessa später heiraten wollte, starb ein halbes Jahr vor der Hochzeit an den Folgen einer Rückenoperation. Meret Scapa-Benteli musste nach einem schrecklichen Sturz ein Jahr lang im Paraplegiker-Zentrum Nottwil behandelt werden, die einstige Tänzerin und Malerin kann sich nur unter quälenden Schmerzen bewegen.

„Mich wundert, dass ich so fröhlich bin“, hat vor langen Jahren irgendwer einmal in einem kurzen Gedicht geschrieben, in dem von der Ungesicherheit des menschlichen Daseins die Rede ist. „Ich möchte vom „Wert der Unsicherheit“ sprechen“, erklärt Scapa. Ist es nicht gerade die Unsicherheit, die macht, dass wir uns bewegen und immer wieder neu Tritt fassen müssen? Dass wir Lebensentwürfe überdenken oder verändern müssen? Der schöpferische Umgang mit der Unsicherheit – eine Lebensaufgabe, die im Alter besonders dringlich wird.

„Ich bewundere Menschen, die auch in

schweren Lebensphasen aus ihrem starken Glauben heraus die Hoffnung auf Sinn schöpfen können“, sinniert Scapa. Um dann mit liebevollem Eifer von der Stiftung „Schmetterlingskinder“ zu berichten, die ihm sehr am Herzen liegt. Diese Kinder leiden an einem Gen-Defekt, der ihre Haut so zart und verletzlich wie Schmetterlingsflügel und ihr Leben entsprechend zerbrechlich macht.

Im Fluss des Lebens

Im Sommer 2013 musste sich Scapa einer schweren Herzoperation unterziehen. „Ich habe dem Chirurgen Carrel gesagt, dass ich, falls er sich nicht genügend Fähigkeiten zutraue, die Operation selbst an die Hand nehmen würde. Aber er hat die Operation überlebt.“ Der Patient hat, Gott sei's gedankt, ebenfalls überlebt – und in illustrierten Zeitungen erschien das Bild eines Ted Scapa im Spital-Nachthemd, der auf dem Bett einen Papierblock liegen hatte und zeichnete. Mag sein, dass Scapa sich hat fotografieren lassen, weil er sich gern in der Rolle des „schöpferischen Coachs“ sieht. Er ist der Ansicht, dass Kreativität – die in unserer Kindheit bis etwa zum 10. Lebensjahr wie eine fröhliche Quelle sprudelte – mit der Zeit und unter dem Einfluss von vielen Zwängen „vereinsame“. Coach Scapa möchte immer wieder auf die heilende Wirkung schöpferischen Tuns hinweisen – das Spital-Bild sollte diesen Gedanken wohl verdeutlichen.

Scapa steht am Morgen um 5 Uhr auf und arbeitet bis 9 Uhr, dann gibt's Frühstück, und der Tag beginnt mit allen seinen Anforderungen. Ist es nicht so, dass das Mass an Lebensenergie von Individuum zu Individuum unterschiedlich gross



ist? Und hat vielleicht Ted Scapa eine besonders grosse Portion mitbekommen? Er wiegt den von weissen Haaren umkränzten Kopf. „Mit 50, 60, 70 und auch als ich mein 80. Lebensjahr erreichte, pflegte ich zu sagen: Ich fange erst an.“

Scapa ist durchaus kein Realitäts-Verdränger und es schmerzt ihn, dass das einstmals dicht geknüpfte Netzwerk seiner Freundschaften ständig weitmaschiger wird. Aber er schöpft immer neu Kraft aus dem Bewusstsein, etwas geben und vermitteln zu können, das kleinere oder grössere Kreise zieht, in vielen Menschen Gutes wachruft. „Ja, was da an positiven Reaktionen zu mir zurückkommt – das sind die Vitamine, die mich aufbauen.“ Viele Menschen, so meint er, seien bestrebt, mit ständiger Kritik ihre intellektuelle Urteilsfähigkeit oder Überlegenheit zu demonstrieren – „und sie vergessen, dass man ab und zu auch Lob aussprechen sollte. Nicht nur ein Kind braucht immer wieder Lob, auch wir Erwachsenen suchen nach Anerkennung und Wertschätzung.“ Er erzählt von einem Besuch beim damals 86jährigen grossen Maler Marc Chagall. „Er machte eine Zeichnung, drehte sich zu mir um und fragte: „Comment vous trouvez ça?“ Scapa war begeistert, lobte die Zeichnung – und Chagall, der Weltberühmte, strahlte und freute sich über dieses Lob. Man müsse aber nicht etwa auf aussergewöhnliche Situationen warten, um jemanden zu lo-

ben, mahnt Scapa. Auch das Lob eines guten Kaffees, eines sorgfältig gekochten Essens oder eines liebenswürdigen Briefes könne aufbauend wirken und sei in sich ein schöpferischer Akt.

Im Atelier Scapa und im Gespräch mit Ted Scapa empfindet man....schwer zu sagen, wie die Wirkung ist. „Seelisches Wohlbehagen“ könnte annähernd passen. Aber es ist Zeit geworden, ich muss mich verabschieden. Ted Scapa gibt mir

die Hand, lächelt sein einnehmendes Lächeln und sagt: „Wir fangen erst an, wir beide. Nicht vergessen.“



www.scapa.ch
Angaben zu Ausstellungen
und Workshops. Auflistung von
Scapa-Büchern.



IS IT AN OMEGA, ROLEX, PATEK, SWATCH, IWC, BREGUET OR A TOUCH-TISSOT...?

„Eins, zwei, drei, im Sauseschritt läuft die Zeit – wir laufen mit“

Nachdenklich-heitere Cartoons
von Ted Scapa zum Thema Zeit



HAST DU MAHLZEIT?



Das Märchen von den alten löchrigen Gehirnen

Die landläufige und häufig geäußerte Meinung, die Hirnleistung älterer Menschen nehme ausnahmslos und kontinuierlich ab, ist für Millionen von Erwachsenen im reiferen Alter eine Beleidigung. Der Tübinger Forscher Michael Ramscar entkräftet diese Behauptung mit Forschungsergebnissen und macht darauf aufmerksam, dass mit derartigen Stereotypen viel Wissen und Erfahrungskapital blockiert werden.



Von Martin Hicklin

Unglaublich eigentlich, wie vielen Wörtern und Namen auch ein nur gelegentlich lesender Mensch im Laufe der Zeit begegnet. Michael Ramscar und Kollegen von der Universität Tübingen haben mal ganz vorsichtig gerechnet und schätzen, dass 21-jährige Lesende im Leben ab dem 9. Jahr etwa 1 500 000 Beispiele aus einem Schatz von 21 300 Wörtern angetroffen haben, während 70-Jährige, mit ihren 61 Jahren Lesezeit rund 9 500 000 Wörtern aus 32 500 Einheiten begegnet sein dürften. Daraus etwas zu erinnern, geht bei älteren Menschen oft länger als bei jüngeren. Was gern als Beleg dafür gesehen wird,

das ältere Gehirn sei halt weniger leistungsfähig geworden. Das traurige Lied vom schleichenden Niedergang der Hirnleistung schon ab jungen Jahren haben die Seniorinnen und Senioren schon so verinnerlicht, dass sie jede Leerstelle als Symptom des Zerfalls und Schwäche werten.

Ein Märchen sei das möglicherweise, auf Deutungsirrtümern aufgebaut, sagen jetzt der Tübinger Linguist Ramscar und vier Mitautoren online in der Zeitschrift «Topics in Cognitive Science». Dass ein gesunder älterer Mensch länger brauche, bis er

was gefunden hat, deute man wohl zu Unrecht als Leistungsabfall. Die auch an Worten erfahreneren Seniorinnen und Senioren müssten einfach in weit grösseren Vorräten suchen und hätten mehr zu vergleichen als die Jungen.

Unter dem Titel «Der Mythos des geistigen Niedergangs (cognitive decline)» verweist Ramscar mit vier Kollegen gleich anfangs auf die griechische Sagengestalt des Tithonos, in den sich Eos, die rosenfingrige Göttin der Morgenröte, total verliebt hatte. Sie hatte drum Göttervater Zeus gebeten, den Geliebten unsterblich zu machen. Was dieser auch tat. Doch Eos hatte vergessen, auch um ewige Jugend zu bitten. Tithonos litt darum bald daran, nicht sterben zu können, obwohl Körper und Geist mehr und mehr zerfielen. Als Tithonoi sehe man heute die Alten, sagen die Tübinger. Sogar wenn sie sich glücklicher einschätzten als ihre jungen Mitmenschen, gelte das als Symptom des geistigen Niedergangs.

Für Zweifel besteht einiger Anlass. Bei der Analyse von 134 an Teilnehmerzahl kleinen und grossen Studien, die den auf Wortschatz zielenden «FAS-Test» verwendeten, sind die Autoren auf bemerkenswerte Tendenzen gestossen. (Beim «FAS-Test» geht es darum, in kurzer Zeit – zum Beispiel in 60 Sekunden – möglichst viele Wörter mit F, dann Wörter mit A und S zu finden.) Die älteren Versuchspersonen zeigten erstaunlicherweise schlechtere Leistungen, je grösser die Zahl der Teilnehmenden war. Nur, ein Teilnehmer erfährt in der Regel nicht, wie viele andere mitma-

chen. Hier zeige sich, so vermutet Michael Ramscar, dass es sich eben um Studien echt sozialer Wissenschaften handle, wo eben Men-

schen miteinander in Kontakt träten und Erwartungen und Rollen stark ins Gewicht fielen. In grossen Studien werde möglicherweise weniger genau auf Ausschlusskriterien geachtet. Andererseits kann es eine Rolle spielen, unter welchen Erwartungen und unter wessen Anleitung die Tests gemacht werden. Soll der Test ausgesprochen den Stand des angeblich laufenden Abfallens der Hirnleistung messen, wird das Resultat anders ausfallen, als wenn es um Wortfindung in einem sportlichen Scrabble-Wettbewerb ginge.

Eine interessante Diskussion ist da angestossen, und Michael Ramscar hat gleich einen eigenen Blog (The importance of being wrong) gegründet, um Laien die Ergebnisse zu erklären. Der Mythos vom geistigen Niedergang führe zu einer absurden Verschwendung von menschlichem Potenzial und Kapital, schliessen die Autoren. Gut so. Und fortan werden wir immer noch eine kleine Pause einlegen, bevor wir einen erinnerten Namen äussern. Soll keiner meinen, wir sässen nur auf einem bedauernswert kleinen Wort- und Namensschatz.

MARTIN HICKLIN, 71,
ist Wissenschaftsjournalist und Mitbegründer der Basler Kinderuniversität. Die Philosophisch-Naturwissenschaftliche Fakultät der Universität Basel hat Hicklin 2011 die Würde eines Ehrendoktors verliehen. Der Text „Das Märchen von den alten löchrigen Gehirnen“ ist in Hicklins Serie hick-up in der Basler Zeitung erschienen.

Der Mythos des geistigen Niedergangs (cognitive decline)



Leben oder gelebt werden _____ Von Mathias Jung

In der Rückschau auf eine lange Reihe von Lebensjahren kann schmerzhaft die Frage auftauchen, ob das Leben gut genutzt oder ob zu viel Zeit vertan worden ist und ob getroffene Entscheidungen auch wirklich richtig waren. Was bleibt?

In seiner Lyrischen Hausapotheke macht sich Erich Kästner seinen Reim zu unserer Lebensreise:

***Wir reisen alle im gleichen Zug
zur Gegenwart in spe.***

Wir sehen hinaus.

Wir sahen genug.

***Wir sitzen alle im gleichen Zug
und viele im falschen Coupé.***

Habe ich gelebt oder bin ich gelebt worden? Das ist die klassische Altersfrage. „Ich bin, was ich geworden bin“, so lautet jetzt die rückblickende Bilanz. Aber was ist, wenn ich mein Leben versäumt habe? Wenn ich mich als Versager fühle? Wenn ich aus meinem Leben nichts gemacht habe? Kann ich jetzt, im Alter, das Steuerruder meines Lebensschiffes noch einmal herum reissen?

Der Klageruf „Ach, hätte ich doch“, tönt nach Schiffbruch. Oder kann er vielleicht

zum Schlachtruf für einen neuen Lebensstart werden?

Die Medienmanagerin Christiane zu Salm, geb. 1966, engagiert sich seit einigen Jahren als Sterbebegleiterin. In ihrem bewegendem Protokollband *Dieser Mensch war ich. Nachrufe auf das eigene Leben* (München 2013, 7. Auflage) kommen beide Tendenzen zur Geltung. Da meldet sich der Wütende, der Bindungsscheue und der Unversöhnliche, aber auch die Neuanfängerin oder die Dankbare zu Wort. Den Tod vor Augen, machen sie alle ihre Lebens-Inventur.

Ulrike, 53, konstatiert: „Ich bin unendlich wütend. Sauer auf das Leben, sauer auf das Sterbenmüssen. Die Ärzte haben mir gesagt, ich soll langsam Abschied nehmen von meinen Lieben. Man wüsste nie, wie lange es noch geht. Auf Nimmerwiedersehen soll ich sagen? Meinem geliebten Mann und unserem Kind? Wir wollten doch noch so viel zusammen machen.“ Sie hatten so viele grosse Träume aber auch kleine, leicht umsetzbare: „Ein neues Kaffeeservice, eine Alpenüberquerung mit dem Deutschen Alpenverein, einen gemeinsamen Malkurs. Eine heruntergekommene Hütte in den

Bergen kaufen und wieder herrichten. Einen Dritte-Welt-Laden aufmachen. Ja, und ich kann es ja sagen, weil das jetzt ohnehin nichts mehr wird und ich mich nicht mehr schämen muss, wir wollten mal zusammen in einen Swinger Club gehen. Tja, und jetzt geht nichts mehr davon, denn ich bin unheilbar krank geworden. Wo ist bloss die Zeit hin, und was haben wir denn all die Jahre gemacht, in denen wir unsere Träume geträumt haben, statt sie zu leben?“

Jens, 61, erinnert sich: „Ich war schon immer Single.“ Keine Frau passte: „Bis ich krank wurde, habe ich mir nämlich immer eingeredet, dass ich noch nicht die richtige Frau getroffen habe. Dass es nicht hat sollen sein mit ihr, weil wir nicht zueinander passen usw. Jetzt, da ich nicht mehr lange leben werde, bedaure ich das. Ich hätte mir meine Ängste bewusst machen sollen. Denn nur so kann man es ja überwinden, das, was man Bindungsangst nennt.“ Schliesslich: „Jetzt fasst mich keine Frau mehr begehrend an, nur noch pflegend und mitleidig.“

Martha 96, hätte noch die Chance zur Versöhnung gehabt. Unversöhnlich grollt sie ihrem Vater. Als sie im jugendlichen

Alter nach einer Sportsitzung spät nach Hause kam, geschah es: „Kaum, dass ich in mein Zimmer gegangen war und im Bett lag, wurde die Tür aufgerissen, mein Vater kam rein und schlug mir direkt mit der Faust von oben runter ins Gesicht.“ Dennoch blieb sie bis zum Tode von Vater und Mutter im Elternhaus, da war sie selbst 76 Jahre alt. Zweimal versuchte sie, aus dem Leben zu gehen. „Nach dem letzten Selbstmordversuch habe ich gedacht: Mensch, wie kannst du so einen Irrsinn machen, du lebst ja noch immer und du musst dir eben dein Leben selbst organisieren, wenn du nirgends Hilfe hast. Geholfen hat mir mein starker Wille, mein Wille war der Beruf“ – als Sportlehrerin. Doch Martha ist granithart: „Verziehen habe ich meinem Vater nie. Zuletzt haben wir kein Wort miteinander gesprochen.“

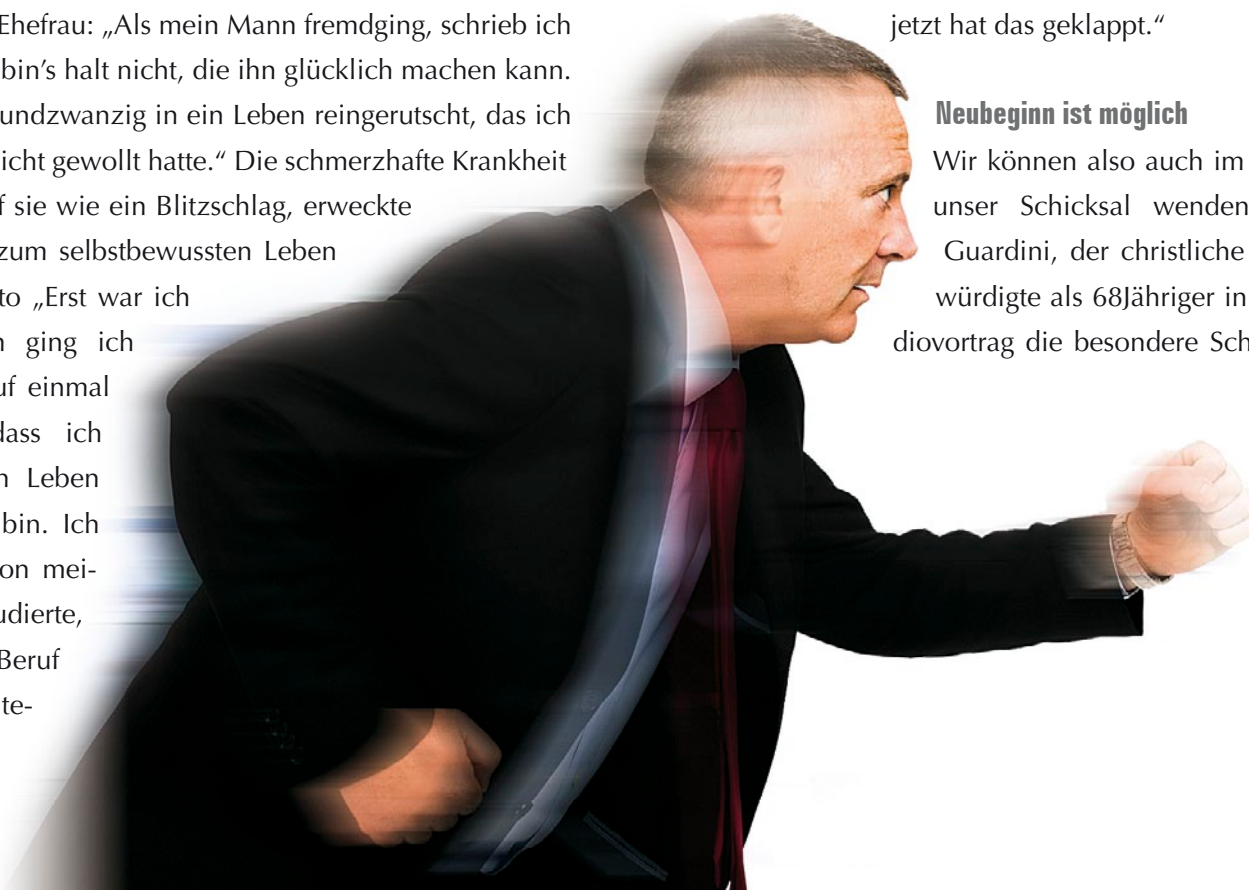
Da ist aber auch Susanne, 74. Sie verstand sich immer einseitig als Mutter und Ehefrau: „Als mein Mann fremdging, schrieb ich mir das zu. Ich bin's halt nicht, die ihn glücklich machen kann. Ich war mit einundzwanzig in ein Leben reingerutscht, das ich eigentlich gar nicht gewollt hatte.“ Die schmerzhafteste Krankheit Polyarthrititis traf sie wie ein Blitzschlag, erweckte sie aber auch zum selbstbewussten Leben nach dem Motto „Erst war ich selbstlos, dann ging ich selbst los“: „Auf einmal wusste ich, dass ich selbst für mein Leben verantwortlich bin. Ich trennte mich von meinem Mann, studierte, ergriff einen Beruf als Sozialarbeite-

rin, wo ich Studierenden half, reiste und führte schöne Liebesbeziehungen.“ Und: „Da es mir wichtig war, möglichst selbstbestimmt zu leben, wäre es schön für mich, selbstbestimmt zu sterben.“

Zu den Dankbaren gehört Anna-Maria. Die Heirat mit ihrem Mann Franz war ein „absoluter Glücksfall“, bekennt sie. Auf einem Ball in der Tanzschule hat es gefunkt: „Achtundsechzig Jahre lang waren wir verheiratet. Bis mein Mann gestorben ist ... Dass Franz und ich uns ganz gut vertragen haben und glücklich verheiratet waren, das ist ja schon viel wert. Ich hoffe, dass ich ihn nochmal oben im Himmel treffe. Wir hatten eine so schöne Ehe.“ Wenn sie schlafen geht, betet die 88-jährige Witwe immer: „Dann danke ich bloss für den schönen Tag und bitte darum, dass es mir den nächsten Tag auch so geht. Bis jetzt hat das geklappt.“

Neubeginn ist möglich

Wir können also auch im Alter noch unser Schicksal wenden. Romano Guardini, der christliche Humanist, würdigte als 68-Jähriger in einem Radiovortrag die besondere Schönheit des



Lebensabends mit den Worten: „Das Alter bedeutet nicht nur das Ausrinnen einer Quelle, der nichts mehr nachströmt; oder das schlaff Werden einer Form, die vorher stark und gespannt war; sondern es ist selbst Leben von eigener Art und eigenem Wert.“ Guardini sprach davon, „dass es ein richtiges und ein falsches Altwerden“ gibt. Falsch ist es zum Beispiel, einfach nur im alten Gleis der Überforderung und des hektischen Ehrgeizes zu agieren. Der Dichter Joachim Ringelnatz drückt dieses Davonlaufen vom wahren Leben in einem Vierzeiler sarkastisch aus:

***Du weisst nicht mehr, wie Blumen duften,
kennst nur die Arbeit und das Schuften.
So gehn sie hin, die schönen Jahre,
am Ende liegst du auf der Bahre,
und hinter dir, da grenzt der Tod.
Kaputtgerackert – Vollidiot!***

Noch habe ich die Chance, das falsche Coupé zu verlassen und ein wenig gelebtes und schlecht genutztes Leben durch ein glückhaftes Altersfinale aufzuwerten. Sich das Leben neu einschenken, statt das verderbliche Gift des Ressentiments und der Verbitterung zu trinken. Integration des eigenen Lebens statt Zynismus. Dann könnte das eintreten, was der schwer kranke französische Staatschef François Mitterrand kurz vor seinem Erlöschen so tapfer formulierte: „Vielleicht ist der Tod die Vollendung und tritt dann ein, wenn man geworden ist, wozu man bestimmt war.“

Die grosse Dankbarkeit

Regina (Name geändert), eine über 80-jährige einstige Pastorin, bekannte mir: „Das Leben war noch nie so aufregend wie in diesen allerletzten Jahren. Ich bin viel mutiger und gleichzeitig verletzbarer als früher. Ich kann mich nicht sattsehen am Glanz der Welt. Auf der einen Seite habe ich mich verliebt wie ein Backfisch und schreibe dem fernen Geliebten herzklopfend Gedichte. Andererseits träume ich ganz gelassen vom Himmel und spaziere gerne über den alten Friedhof, auf dem ich mir jetzt eine Grabstelle gekauft habe. Ich bin dankbar für mein reiches Leben und ich lecke zugleich die Wunden, die mir geschlagen wurden. Ich habe noch nie so dankbar die Liebe der Menschen in meiner Umgebung wahrgenommen. Ach, ich möchte manchmal in einem Atemzug weinen und lachen.“

Das ist es, die Dankbarkeitstherapie. „Tod ist, wenn einer lebt und es nicht weiss“, schreibt Rilke. Am Ende bleibt die Liebe und liebende Bejahung des Lebens, der Angelpunkt unseres Ichs. Das liebende Ich verlässt die klagende Egozentrik. Es wird allozentrisch (von altgriechisch allos, der andere). Der Andere ist überall. Der Philosoph Seneca schrieb über dieses mit den Menschen verbundene Ich: „Wir sind ge-

boren, um gemeinsam zu leben. Unsere Gemeinschaft ähnelt einem Gewölbe, in dem die Steine einander am Fallen hindern“. Zweitausend Jahre später ermunterte der alte Leo Tolstoi in seinen Tagebüchern uns Altersgenossen: „Nein, diese Welt ist kein Scherz, nicht bloß ein Tal der Prüfungen und des Übergangs in eine bessere, ewige Welt, sie ist eine der ewigen Welten, schön und freudvoll, und wir können nicht nur, nein, wir müssen sie noch schöner und noch freudvoller machen für die, welche mit uns leben, und für jene, die nach uns darin leben werden.“

Fangen wir an. Jetzt.

DR. MATHIAS JUNG, 72,
ist Gestalttherapeut am Gesundheitszentrum Dr. Max Otto Bruker-Haus in D-Lahnstein und Autor zahlreicher Bücher aus den Bereichen Philosophie Lebenshilfe, Gesundheit.



Mich hat es sehr überrascht,
als meine Hände vor zehn Jahren langsam anfangen, sich
in die Hände meiner Mutter zu verwandeln.
Heute ist es ein schöner Gedanke, ihre Hände zu tragen.

Senta Berger, Schauspielerin, 72

Der junge Mann und das Hackbrett

Nicolas Senn, 24, studiert in St. Gallen

Wirtschaftswissenschaft und ist als Musiker am Hackbrett und als Moderator der TV-Sendung „Potzmusik“ ein Begriff. Im Gespräch erlebt man ihn als intelligenten jungen Mann, der es nicht nötig hat, sich in Pose zu werfen und mit seinem Erfolg zu prahlen.

Sympathische, erfolgreiche und überdies gut aussehende jüngere Männer werden zuweilen als „Traum-Schwiegersohn“ charakterisiert. Bei Nicolas Senn drängt sich der Begriff „Traum-Enkelsohn“ auf – aber verlassen wir das Feld der subjektiven Wahrnehmung.

Der Mann, der sich bescheiden „Hackbrettler“ nennt, ist ein vielseitiger, innovativer Musiker und Hackbrett-Virtuose, der im kleinen Saal eines Landgasthofes genau so ruhig und souverän auftritt wie beispielsweise bei einem Konzert in Dubai oder Bangkok, zu dem die Schweizer Botschaft oder ein Schweizer Unternehmen eingeladen haben. Seine angenehme Gelassenheit wirkt so ganz anders als der juvenile Hang zur Angeberei, dem man zuweilen begegnet. Entweder

ist Senn ein Naturtalent – oder er hat Eltern, die ihm gute Umgangsformen und einen respektvollen Umgang mit dem mitmenschlichen Gegenüber vermittelt haben.

Nicolas Senn, der mit drei jüngeren Brüdern in Romanshorn aufgewachsen ist und sich neben seinem Wirtschaftsstudium auch noch in die Sprachen Russisch und Chinesisch einarbeitet, wohnt im alten Appenzeller Bauernhaus, das früher von Familie Senn regelmässig als Ferienhaus gemietet worden ist.

Nicolas Senn, ist das Interesse an Volksmusik – nicht zu verwechseln mit der Sparte des volkstümlichen Schlagers – bei älteren Menschen ausgeprägter als bei jüngeren Leuten?

Es ist schon so, dass bei Volksmusik-Anlässen die ältere Generation ausgesprochen stark vertreten ist. Aber gerade in den paar letzten Monaten habe ich die Beobachtung gemacht, dass bei bodenständigen Konzerten, die an besonders urchigen Orten stattgefunden haben, auffallend viele junge Leute im Publikum sassen – das hat mich richtig überrascht und erstaunt. Etwas anders bietet sich das Bild bei der TV-Sendung „Potzmusik“ dar. Wenn hier die etwas älteren Studiobesucher in der Mehrzahl sind, hat dies den ganz einfachen Grund, dass sich diese eher Zeit nehmen können für den Besuch einer Fernseh-Sendung. Da wir vom Altersgefälle im Publikum sprechen – mir kommt eine Episode in den Sinn.



Bitte erzählen!

Im Appenzellerland wird jeden Monat in einem Restaurant zu einer „Stobete“ eingeladen, man kann ohne Anmeldung einfach kommen, es wird musiziert und getanzt. Trifft man erst um 20 oder 21 Uhr bei der „Stobete“ ein, ist das Lokal schon gestossen und genagelt voll, man findet keinen Platz mehr. Schön ist es, dass da etwa 40 Prozent junge und 60 Prozent alte Leute beisammen sind, fröhlich vereint in der gleichen Beiz. Manchmal mischen sich ganz spontan auch die Musiker: Am Klavier sitzt ein 75jähriger, den Kontrabass spielt ein 78jähriger, am Hackbrett musiziert ein 20jähriger – grossartig! Auch auf dem Tanzboden sind alle Altersgruppen aktiv, da wird nicht in alt und jung unterschieden.

Was Sie schildern, ist erstaunlich und entspricht im Kern eigentlich jenen wissenschaftlichen Studien, die auf die wichtige Bedeutung von Generationen-Begegnungen und deren notwendige Förderung hinweisen. Ist es der eher lokale, ländliche Raum, der eine unkomplizierte Annäherung zwischen alten und jungen Menschen begünstigt?

Ich muss ehrlich sagen, dass ich doch auch überrascht war, als ich diese Atmosphäre der Generationen-Gemeinsamkeit zum ersten Mal erlebte. In der Stadt oder in der Agglomeration fragt sich ein Junger eher, wie das wirkt, wenn er mit Alten im gleichen Lokal hockt und er muss damit rechnen, dass ihn die Kollegen mit Häme eindecken. In ländlicher Umgebung sieht man das möglicherwei-

Von Meta Zweifel

se etwas entspannter und gibt sich eher so, wie man ist.

Kann es sein, dass in ländlichen Gegenden ein älterer Mensch nicht automatisch als „Grufti“, „Komposti“, „Friedhofsgemüse“ oder mit anderen geriatrischen Synonymen abqualifiziert wird?

Die Jungen haben selbstverständlich auch auf dem Land unter sich ihre eigene Sprache und ihr eigenes Repertoire an Sprüchen. In der Regel hat man aber wohl doch noch eine gesunde Einstellung zum alten Menschen. Wenn an der „Stobete“ 70- und 80jährige so unbeschwert tanzen wie Teenies und den ganzen Abend lang auf den Beinen sind, dann freut mich das - das ist echt „e schöös Luege.“

Das würde Prof. Jürg Kressig vom Universitären Zentrum für Altersmedizin in Basel sehr gut gefallen. Kressig weist ja immer wieder darauf hin, wie vielseitig positiv sich das Tanzen auf die körperliche und geistige Gesundheit des alten Menschen auswirke. Reagiert das ältere Publikum auch aufgeschlossen, wenn Sie mit neuen Musikformen experimentieren oder verhält es sich da eher stur? Ich bin zum Beispiel schon zusammen

mit dem Pianisten Elias Bernet im Programm „Hackbrett meets Boogie Woogie“ aufgetreten – und da wurden nicht nur Ländler gespielt. Diese Kombination von musikalischen Stilen ist super angekommen, zumal Bernets Boogie Woogie doch gut bekömmlich ist. Klar, wenn man lange genug sucht, findet man immer jemanden, der zur Sturheit neigt, sowohl bei den Alten als auch bei den Jungen.

Mozarts Vater Leopold, Christoph Willibald Gluck und vermutlich noch weitere Komponisten haben das Hackbrett in ihren Kompositionen eingesetzt. Könnten Sie sich vorstellen, einmal in einem klassischen Konzert Hackbrett zu spielen oder auch Stücke von Vivaldi oder Bach für Ihr Instrument zu arrangieren?

Eine Aufführung eines klassischen Werkes für Orchester und Hackbrett – das wäre ein Traum! Vorderhand fehlt mir einfach die Zeit für solche Projekte, diese müssen vorderhand noch auf der Liste der Pendenzen stehen bleiben.

Kommen Sie mit Ihren älteren Konzertbesuchern ins Gespräch?

Ja, ich achte darauf, dass ich mir nach dem Konzert Zeit nehmen kann für Gespräche. Es kommt auch vor, dass man mir nachreist, mir einen kleinen Brief oder ein Mail schreibt und sich unter Umständen fast ein bisschen beklagt, wenn ich nicht gleich reagieren konnte.

In Ihrem Studium haben Sie den Bachelor schon erworben, jetzt steuern Sie auf Ihr Master-Diplom zu. Sind Sie ein Organisationsgenie, dass Sie trotz Ihres intensiven musikalischen Engagements

Ihr Studium derart zügig vorantreiben können?

Mit dem Bologna-System, das vor einiger Zeit an den Universitäten eingeführt worden ist, hat man die Möglichkeit, in bestimmten Fächern mit verhältnismässig wenig Aufwand eine relativ hohe Punktezahl zu erwerben. Vielleicht komme ich recht gut vorwärts, weil ich nicht primär diesem Trend folge, sondern mich auf Studienbereiche konzentriere, die mich wirklich interessieren. Wie bei der Bachelor-Arbeit werde ich mich sehr wahrscheinlich auch bei der Master-Arbeit mit einem Thema befassen, das mit dem Musikgeschäft zu tun hat und in der Praxis von Nutzen ist.

Sind im Verlaufe des Wirtschafts-Studiums auch die Beschäftigungssituation älterer Arbeitnehmer und Modelle der Weiterbeschäftigung nach Eintritt ins Pensionsalter ein Thema?

In meinem Studiengang geht es weniger

um den Bereich Personalmanagement, sondern in erster Linie um die Einbindung der neuen Technologien in die Unternehmen und um Business innovation.

Kommt es vor, dass Sie sich vorstellen, wo Sie im Alter von 60 oder 70 Jahren stehen werden oder stehen möchten?

Zumindest dann, wenn man die Buchhaltung macht, taucht das Thema AHV auf und man wird mit Gedanken an die eigene, noch ferne Zukunft konfrontiert. Im Allgemeinen geniesse ich das Hier und Jetzt. Das hat möglicherweise damit zu tun, dass ich in einem kurzlebigen Metier tätig bin: In der Musik weiss ich bestenfalls, wie das nächste Jahr aussehen wird – eine weiträumigere Planung ist nicht möglich.

www.nicolassenn.ch

Hier auch „Agenda“ mit den Auftritten von Nicolas Senn im laufenden Jahr.



Eine Prise Poesie

Von Brigitte Hieronimus

An sich

*Sei dennoch unverzagt! Gib dennoch unverloren!
Weich keinem Glücke nicht, steh höher als der Neid,
vergnüge dich an dir und acht es für kein Leid,
hat sich gleich wider dich Glück, Ort und Zeit verschworen.
Was dich betrübt und labt, halt alles für erkoren;
nimm dein Verhängnis an. Lass alles unbereut.
Tu, was getan muss sein, und eh man dir's gebeut.
Was du noch hoffen kannst, das wird noch stets geboren.*

*Was klagt, was lobt man noch? Sein Unglück und sein Glücke
ist ihm ein jeder selbst. Schau alle Sachen an:
dies alles ist in dir. Lass deinen eitlen Wahn,
und eh du fürder gehst, so geh in dich zurücke.
Wer sein selbst Meister ist und sich beherrschen kann,
dem ist die weite Welt und alles untetan.*



Dieses Gedicht beginnt wie eine Schicksalssymphonie mit einer eindringlichen Fülle von Appellen, selbst in schwierigen Zeiten nicht aufzugeben und dem Leben unerschrocken die Stirn zu bieten. Ein passendes Leitmotiv, wie mir scheint, für die Lebensphase Alter, in der sich die Abschiede von lieben und vertrauten Menschen mehren und die Möglichkeiten für Neubeginn seltener werden.

Paul Fleming – Arzt und ein bedeutender deutscher Lyriker der Barockzeit – begegnet dem Glück wie dem Leid mit stoischem Gleichmut: „Was dich betrübt und labt, halt alles für erkoren; nimm dein Verhängnis an.“ Will man sein Leben bewältigen, tut man gut daran, das unabänderliche Prinzip des steten Wandels zu akzeptieren. Erstaunlich ist jedoch, dass das Gedicht „An sich“ nicht aus der Rückschau eines gereiften Lebens heraus entstanden ist: Paul Fleming wurde nur 31 Jahre alt und starb an den Folgen einer Lungenentzündung.

Steht ein junger Mensch denn nicht in Saft und Kraft und greift er nicht mit beiden Händen nach dem Leben? Fleming, 1609 als Sohn eines Stadtpastors geboren, wurde zunächst vom Vater unterrichtet und stark geprägt. Als Vierundzwanzigjähriger begleitete Fleming Herzog Friedrich von Holstein-Gottorf und sein Gefolge auf mehreren Reisen nach Russland und Persien als Hofjunker und ärztlicher Beistand. Während einer Rückreise von Russland lernte er die drei Töchter der aus Hamburg stammenden Kaufmannsfamilie Niehusen kennen. Für Elsabe Niehusen schrieb er das Gedicht „Ein treues Herze wissen“, dessen Lobpreis der Treue mehrmals in den schönen Refrain „Mir ist wohl bei höchstem Schmerze, denn ich weiss ein treues Herze“ einstimmt. Die verehrte Elsabe heiratete jedoch einen anderen Mann und Fleming verlobte sich mit ihrer jüngsten Schwester Anna. Es sollte ihm nicht vergönnt sein, sich wie geplant als Arzt niederzulassen und eine Familie zu gründen.

„Lass deinen eitlen Wahn, und eh du fürder gehst, so geh in dich zurücke“: Ob Fleming ahnte, dass seine Lebenszeit kurz bemessen sein würde? Oder hatte er stark den Geist der Barockzeit verinnerlicht, der intensive Vitalität und Lebensfreude mit einem ausgeprägten Bewusstsein für die Endlichkeit des Lebens vereinte? Mich beeindruckt, wie Fleming die Vergangenheit zu akzeptieren scheint und gleichzeitig dazu auffordert, in der Gegenwart entschlossen zu handeln und der Zukunft hoffnungsvoll entgegen zu sehen: „Was du noch hoffen kannst, das wird noch stets geboren.“



Von Annemarie Wäger/Meta Zweife

SPÄTES TAGEBUCH

Roman von Erika Pluhar

Die österreichische Schauspielerin, Chansonsängerin, Regisseurin und Schriftstellerin Erika Pluhar, 75, lässt eine Frau namens Paulina Neblo ein Tagebuch schreiben. Paulinas Rückschau auf ein bewegtes Leben, auf Liebesaffären, auf Erfolge und Schicksalsschläge widerspiegelt viel von all dem, was Erika Pluhar erlebt und erlitten hat. Interessant sind insbesondere auch die Reflexionen der Protagonistin Paulina zum Thema Alter.

Paulina meint offenbar, sich rechtfertigen zu müssen, schreibt sie doch: "Dass jemand mit siebzig anfängt, ein Tagebuch zu führen, mag ungewöhnlich sein, aber ich fange heute damit an. Der Sommer neigt sich seinem Ende zu, ähnlich wie mein Leben." Die ehemals erfolgreiche Tänzerin beginnt mit ihren Aufzeichnungen, weil sie zur Einsicht gekommen ist, dass im Alter die Wahrnehmung für das unmittelbar Erlebte und Beobachtete intensiver wird und sich im schriftlichen Ausdruck noch verdichten kann. Obwohl sie entschieden hat, sich bei ihren Aufzeichnungen wie eine Chronistin an den Tagesablauf zu halten, taucht sie

immer wieder in die Vergangenheit ab.

Sie sieht gut aus, Paulina – mit Betonung auf der ominösen Beifügung „immer noch“. Allerdings ist sie der Meinung, dass es sich für eine 70Jährige „wohl nie mehr bewerkstelligen“ lasse, von Männerhänden gestreichelt zu werden. Von Kind auf war sie fasziniert vom Tanz und hat ihn aufgegeben, ganz einfach, weil sie zu alt und zu müde ist. Sie liebt ihr eigenes Haus, ihren Garten, das Gefühl von Reife und ihre Unabhängigkeit. Unmöglich erscheint ihr die Vorstellung, nach dem Tod ihres geliebten Ehemannes und ihrer

einzigsten Tochter je wieder in eine intime Zweisamkeit zurückzukehren. Sie ist überzeugt, dass ein solches Ausmass an Schmerz keine körperliche Liebe mehr zulässt. Nach Jahren bitterer Trauer empfindet sie in ihrer selbst gewählten Einsamkeit die Erfahrung von Gelassenheit wie ein Stück Lebensgenuss.

Ich las, fühlte mich ganz unmittelbar angesprochen. Auch ich wohne gern allein in meinem Haus, seitdem die Kinder ausgeflogen sind. Mehrmals schon wurde ich wohlwollend darauf hingewiesen, ob ich mir vielleicht doch einen Hund zulegen sollte - Frau braucht doch einen Beschützer! Es ist wunderbar, Raum

zu haben, ihn zu beanspruchen und sich darin auszudehnen. Allein wohnen, dennoch dem Leben zugewandt bleiben und es in allen seinen Facetten genießen, das lässt sich durchaus vereinbaren. Eine Wohngemeinschaft kann ebenfalls eine gute Lösung sein – aber nur dann, wenn sich hinter dem Entschluss nicht die Furcht vor dem Alleinsein oder gar der Einsamkeit versteckt.

Mut zum Aufbruch

Paulina trennt sich von ihrer langjährigen besten Freundin, weil diese es nicht schafft, sich aus ihrer unmöglich gewordenen Ehe loszusagen. „Nichts macht Menschen mehr kaputt als die Unfähig-

keit, sich aus unhaltbaren Verbindungen zu lösen. Sich selbst zu erlösen.“ Paulinas/Erika Pluhars Erkenntnis schreckt auf, macht aber gleichzeitig Mut, sich mit der eigenen Lebenssituation auseinanderzusetzen und sich Klarheit zu verschaffen. Das Ausharren in einer aussichtslosen Situation kann zuweilen eine seltsame Form von Leidensgenuss erzeugen. Der Opferstatus ist häufig nicht nur leidvoll, sondern kann zum Machtinstrument werden. Das Mitleid, das dem Opfer zuteil wird, ist jedoch kein Schlüssel, der die Türe zur Befreiung aufschliessen würde. „Manchmal braucht es Mut, genau hinzuschauen, sich anzuschauen,



wo man sich befindet, was man lebt und wohin man geht“ schreibt Paulina in ihr Tagebuch. Das „Späte Tagebuch“ fiel mir vor gut zwei Jahren zufällig in die Hände. Ich verschlang es in einer Nacht. Es kam genau zum richtigen Zeitpunkt.

In Paulinas Leben tauchen unvermutet wieder Männer auf und sie beginnt über die hinter ihr liegenden Beziehungen nachzudenken. Liebe? Einzig die Verbindung zu ihrem verstorbenen Ehemann verdient diesen Namen, denn beide Partner fühlten sich in diesem Gefühl aufgehoben. Immer neu steigt in Pauline die Trauer auf um den verstorbenen Mann, die verstorbene Tochter. Sie hat sich bewusst aus der Öffentlichkeit verabschiedet, sie hat „die Öffentlichkeit sausen lassen“.

Es kommt zu einem Zusammensein mit dem Mann ihrer Freundin, der das Bedürfnis hat, sie über die Schwierigkeiten seiner Ehe und die unkontrollierten Eifersuchtsanfälle seiner Frau zu erzählen. Man versteht sich gut im Gespräch, erzählt sich beidseitig von Lebenserfahrungen, Paulina taucht ab in ihre Vergangenheit als Tänzerin – und sieht allmählich ein, dass sie Zeit ihres Lebens ihr Freundschaftsumfeld zu wenig „beatmet“ hat – ein starkes Bild für das, was man unter Freundschaftspflege zu verstehen hat.

Frau sein im Alter

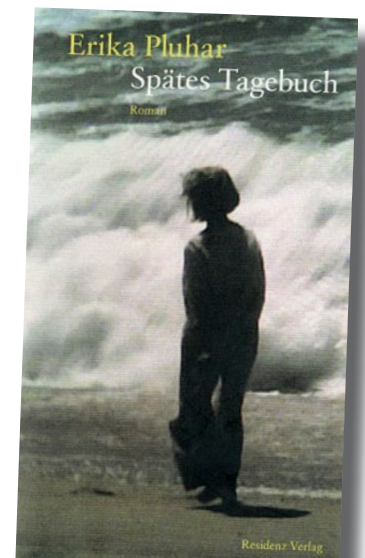
Wenn Erika Pluhar von schwierigen Partnerschaftsbeziehungen schreibt, weiss sie sehr wohl, wovon sie schreibt. Ihr erster Ehemann, der Unternehmer Udo Proksch, wurde wegen krimineller Geschäfte zu lebenslanger Haft verurteilt – die gemeinsame Tochter Anna starb an einem Asthmaanfall. In zweiter Ehe war

sie mit dem Aktionskünstler André Heller verheiratet, ihr Lebenspartner Peter Vogel nahm sich das Leben. Ihre Ehemänner, sagte Pluhar in einem Interview vor einem Jahr, seien machtorientierte Menschen gewesen: „Ich musste darum ringen, nicht zerstört zu werden....Ich habe nie ein Eheleben geführt, wie man sich das vorstellt. Wir haben nie lange Tisch und Bett geteilt, eher ab und zu das Bett. Ab und zu den Tisch.“

Paulina, die Tagebuchschreiberin, lebt auf, wird aber doch immer wieder von überkommenen und übernommenen Vorstellungen und Vorurteilen eingeholt. Sie spricht von der „Unsicherheit des Altwerdens“. Nach einem angenehmen, entspannt-fröhlichen Abend mit dem Mann Maxime kommt es zu einer Annäherung, die Paulina durchrüttelt. Der Mann umarmt sie und will sie küssen: „Da schauderte mir, ich musste ihn von mir stossen. Es war nicht so, dass ich seine Arme, seinen Körper nicht ertrug. Ich konnte den Anblick meiner selbst nicht ertragen, es war so, als würde ich mich von aussen sehen. Mein altes Gesicht, meinen alten Körper. Das Ungeschick unserer Bewegungen.“ Maxime und Pauline verwickeln sich in eine gefährliche Diskussion. Die Frage des Mannes „eine Frau deines – deines Alters kann noch Verlangen empfinden?“ führt in einen Engpass, Paulina fühlt sich verletzt in ihrem Frausein und zieht sich wieder zurück in ihr Gehäuse aus Einsamkeit und Schmerz.

Das „Späte Tagebuch“ stellt strikte Fragen nach dem Umgang mit der eigenen Vergangenheit, mit erfahrenem und vielleicht nicht verarbeitetem Leid, nach dem Selbstbild der alten Frau. „Ich bin

alt. Siebzig zu sein, bedeutet alt zu sein. Auch wenn es heutzutage nicht so aussieht.“ Paulinas selbstquälerische Reflexionen sind oft eine Herausforderung. Umso tröstlicher und ermutigender ist Paulinas letzter Tagebucheintrag: Sie wird gebeten, choreographisch an einem Ballettabend mitzuarbeiten. „Also werde ich in nächster Zeit nicht nur zu Hause bleiben und hier vor dem Laptop sitzen, um Leben aufzuschreiben. Ich werde hinausgehen und mir Leben anschauen. Ich werde wieder Menschen tanzen sehen.“ Sie wird es wagen, sich wieder in den Tanz des Lebens einzureihen.



Erika Pluhar, Spätes Tagebuch. Roman. Residenz Verlag www.residenzverlag.at

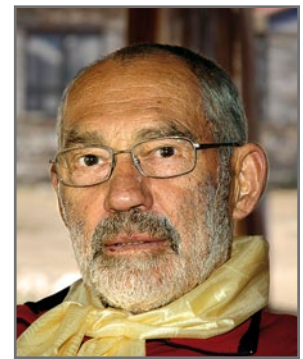
Podiumsgespräch am GENERATION SUPERIOR-KONGRESS

„Die Kunst des langen Lebens“ vom 30. September 2014, Kongresshaus Zürich

Von Meta Zweifel

Oswald Oelz **Arzt, Extrembergsteiger und Denker**

Der GENERATION SUPERIOR-Kongress vom 30. September 2014 in Zürich verspricht viele Anregungen, wertvolle Gedankenanstösse und die Begegnung mit interessanten Menschen und Meinungen. Am Podiumsgespräch wird auch Prof. Dr. med. Oswald Oelz teilnehmen. Zur erstaunlichen Vielseitigkeit dieses Mannes gehören unter Anderem zahlreiche Expeditionen am Himalaya.



Manche Menschen sind als Mehrfachbegabte mit verschiedenen Fähigkeiten reich gesegnet. Gerhard Oelz, der bis 2006 am Triemli-Spital Zürich als Chefarzt für Innere Medizin tätig war, der sich mit Forschungen im Bereich der Höhenmedizin beschäftigt und mit weltbekannten Alpinisten im Himalaya unterwegs war – er ist auch Buchautor und schreibt höchst bemerkenswerte Kolumnen.

In einem Text, der in der Zeitschrift „Bilanz“ erschienen ist, berichtet er von einem Gespräch im Freundeskreis. Es geht ums Thema „Sudden Death“, um die Wünschbarkeit eines raschen und schmerzfreien Todes. Oelz, der Mediziner in der Runde, greift mit harten Fakten ins Gespräch ein und erklärt schonungslos offen die Mechanismen der „Reanimationsreflexe“ und der „davon lebenden Industrie.“ „Die Hersteller und Betreiber von flächendeckend aufgestellten Defibrillatoren kümmert auch die Statistik nicht, dass ausserhalb des Spitals Wiederbelebte nur in zwei bis sieben Prozent später das Krankenhaus lebend und ohne erheblichen Hirnschaden verlassen. Trotz

Selbstbestimmungswunsch herrschen Ökonomie und die Reflexe vor, dass Leben grundsätzlich erhalten werden muss.“

Liest man diese Sätze, hat man den unmittelbar dringenden Wunsch, Oswald Oelz Fragen zu stellen, zu diskutieren - was, bitte, ist denn beispielsweise meine Patientenverfügung wert, wenn letztlich doch die Medizin und im Hintergrund kommerzielle Interessen die Entscheidungen fällen?

In seiner Kolumne erwähnt Oelz die berühmte Ansprache des an Krebs erkrankten Apple-Unternehmers Steve Jobs. Über Jobs zum Aphorismus geronnen Worte „Der Tod ist wohl die mit Abstand beste Erfindung des Lebens. Er ist der Katalysator des Wandels“ liesse sich lange und heftig debattieren. Den kategorischen Steve Jobs-Imperativ „Bleib hungrig, bleib verrückt“ formuliert Oelz um in einen ganz wunderbaren Kolumnen-Schlussatz: „Machen Sie diesen Sommer etwas besonders Verrücktes – solange Sie noch können.“ Das sitzt. Man beginnt zu überlegen, welchen lebensvollen Verrücktheiten man aus Vorsicht, Rücksicht, Umsicht oder schlicht aus Feigheit oder Angst bislang entsagt hat....und was an „Verrücktheiten“ allenfalls noch realisierbar wäre.

Schritt für Schritt den Berg besteigen

Der Tiroler Ritter und Minnesänger Oswald von Wolkenstein, der im 14. Jahrhundert gelebt hat, schrieb in einem seiner Gedichte: „Ich wolt besehen, wie die werlt wer gestalt.“ Jener Oswald wollte auf seinen ausgedehnten Reisen die „Gestalt“ der Welt kennenlernen. Der gebürtige Vorarlberger Oswald Oelz wollte

die Gestalt der Bergwelt erkunden. Durchstieg an machtvollen Alpenwänden, Erstbegehungen in den Alpen, Alaska, Jordanien und Oman, zahlreiche Expeditionen, Kilimandscharo, Mount McKinley, Mount Everest..... als Laie kann

man nur staunen über die Leistungen des Arzt-Bergsteigers.

Im Internet findet man unter www.oswald-oelz.ch aber auch einen weiteren, aktuellen Hinweis: „Zur Zeit Schafzüchter, freier Autor, Bergsteiger, Vortragsredner und Ratgeber für medizinische Fragestellungen. Wohnt in einem Bauernhaus aus dem Jahre 1760 am Bachtel im Zürcher Oberland.“ Am GENERATION SUPERIOR-Kongress wird Oelz zwar nicht als Vortragsredner in Erscheinung treten. Auf seine Kommentare, Einwände und Ansichten als Podiumsteilnehmer darf man aber gespannt sein.

Oswald Oelz hat in seinem Vortragsangebot eine Reihe von The-

men, die sein breites Interessengebiet aufzeigen. Nur schon die kurzen Angaben, die Oelz zu den jeweiligen Themen macht, regen zum Nachdenken an.

- Was ist ein „gutes“ Leben? **„Wir verwirklichen uns durch unser Tun, ein erfülltes Leben basiert auf Arbeit und den guten Spuren, die wir in unserem Umfeld hinterlassen.“** Daraus darf doch wohl der Schluss gezogen werden, dass nicht jeder ein Lebens-Extrembergsteiger sein muss. Sondern dass man Schritt vor Schritt setzen und darauf achten sollte, eine gute Spur zu legen.



- Ist auch im Alter immer neu Entwicklung möglich? **„Wir können uns ständig verbessern, lebenslanges Lernen, Training und permanente Neugier werden durch Erfüllung und Zufriedenheit belohnt.“** Jeder hat sein eigenes Tempo, seine eigene Schrittlänge. Aber wer seiner Lernfähigkeit immer neu Nahrung gibt und die Neugier wachhält, bleibt im Tritt.
- Ist der Ballast, zusammengesetzt aus in vielen Lebensjahren erlittenen Enttäuschungen, Kränkungen und leidvollen Erfahrungen nicht ein Hemmnis, das uns immer wieder ausser Atem bringt? **„Erlittenes ist wertvoller als in den Schoss Gefallenes. Wir schätzen jene Erfolge besonders, für deren Erreichen wir mit all unseren Fähigkeiten und Energien leiden mussten.“** Da sieht man den Bergsteiger Oelz vor sich, der all seine Kraft aufbietet, um auf den höchsten Punkt eines extrem hohen Gipfels zu gelangen. Oelz hat nicht nur Triumphe erlebt, sondern auch Niederlagen erlitten - und hält es dennoch mit Goethe, der von sich sagte, „leidend lernte ich viel.“

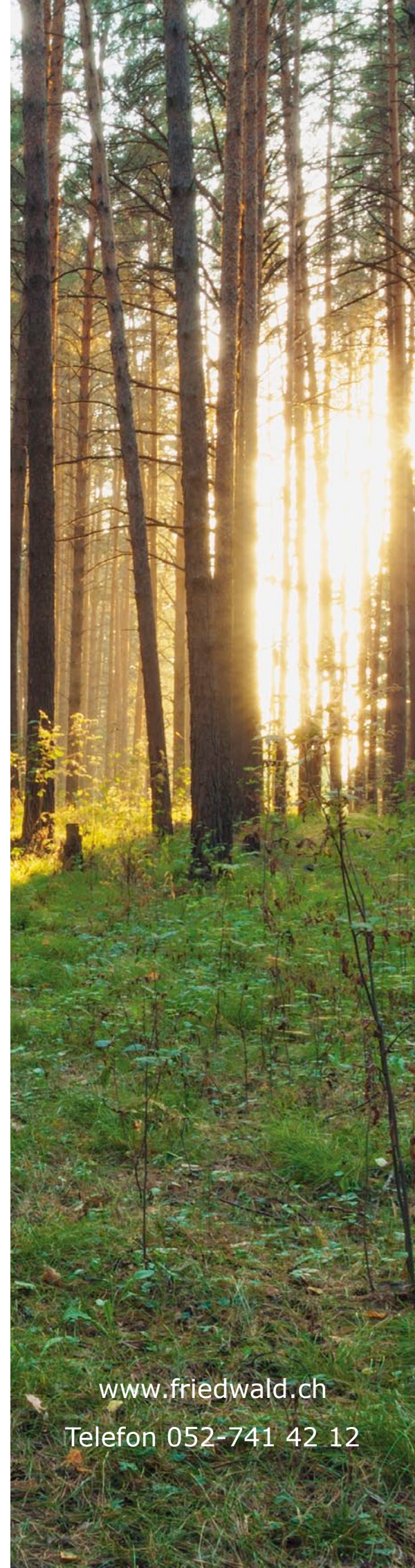
Die Lebensdauer der Menschen ist in unseren Breitengraden im Vergleich zu früheren Jahrzehnten gestiegen. Die heute 50-Jährigen, so wird immer wieder gesagt, sollten sich auf ein langes Leben einstellen und frühzeitig auf ihr

Alter vorbereiten. Aber noch fehle es an Vorbildern, heisst es. Oswald Oelz kann mit seiner ganzen Lebenshaltung ein Vorbild sein. Für noch junge und alte Menschen. Und auch für Leute, die längst nicht so geländegängig und bergtüchtig sind wie er.

Die ganze Podiumsrunde

Neben **Oswald Oelz** werden die Juristin und alt Bundesrätin **Elisabeth Kopp**, die Schauspielerin und Malerin **Ruth Maria Kubitschek** und der Arzt und Publizist **Dr. Walter Raaflaub** an der Podiumsrunde teilnehmen, die von **Dr. Franz Josef Köb** moderiert wird.

Im Gespräch werden sich vier Menschen begegnen, die trotz unterschiedlicher Lebensverläufe etwas gemeinsam haben: Sie sahen sich immer wieder vor aussergewöhnlich anspruchsvolle Aufgaben und Situationen gestellt, das Leben hat sie herausgefordert. Sie sind nicht mehr jung an Jahren, aber jung im Denken und in der Wahrnehmung von Problemen. Im Podiumsgespräch wird ihr hohes Erfahrungskapital zur Geltung kommen – und den Kongress-Teilnehmerinnen und –Teilnehmern zugute kommen.



www.friedwald.ch

Telefon 052-741 42 12

Von Meta Zweifel

Sich im Brillant-Car von Saner im bequemen Sitz wohligh zurücklehnen, den Alltag hinter sich lassen und schönen Erlebnissen für Auge und Ohr entgegenreisen: Herrlich, entspannend! Zwei Saner-Halbtagesreisen zum Festspielhaus Baden-Baden - eine wunderbare „Zauberflöte“ mit dem Dirigenten Simon Rattle und Tschaikowskys „Dornröschen“-Ballett – haben mich, salopp gesagt, so richtig angestört. Und jetzt bin ich also unterwegs nach München, im Nationaltheater wartet die „Macht des Schicksals“ auf mich, ferner ist ein Rundgang durchs Haus vorgesehen, und einführende Worte einer Mitarbeiterin des Nationaltheaters, die in leitender Stellung für die Intendanz tätig ist, werden uns etwas Einblick geben in die komplexe „Klaviatur“ eines Kunstbetriebes von dieser Größenordnung.

Wir haben die Grenze überquert, rollen München zu, der Erholungswert der Car-Reise setzt bei mir spürbar ein. Den Spruch von der „Seele baumeln lassen“ hört man zwar bis zum Überdruß – aber zu meiner derzeitigen Situation scheint er doch zu passen. Innerlich lachend denke ich an jene Bekannte, die mir in einer Mischung von Arroganz und Neid zu verstehen gab, dass sie eben immer als Individualreisende unterwegs sei und nichts von Gruppenreisen halte. Jedem das Seine – aber was bin ich froh, dass ich mich weder um Hotelbuchung noch

Auf Rädern Richtung Musikgenuss

„Auf Flügeln des Gesanges“ soll im Lied von Felix Mendelssohn Bartholdy die Geliebte an ferne Gestade fortgetragen werden. Auf Rädern tragen Erich Saner Musik-Reisen viele Menschen zu Orten und Stätten, die Musikgenuss in hoher Qualität zu bieten haben.

um Tickets kümmern musste, ganz abgesehen vom interessanten Musikreise-Begleitprogramm, Stadtführung inbegriffen. Was jene Bekannte auch nicht weiss: Auf Saner-Musikreisen fährt immer ein fachkundiger Reisebegleiter mit, der in der genau richtigen Dosierung Informationen vermittelt und mit Tonbeispielen auf das musikalische Ereignis einstimmt. Unser Reiseleiter Jürg hat sogar Unterwegs-Musik vorbereitet, der wir je nach Gusto per Kopfhörer lauschen können – und überdies serviert er uns mit Grandezza einen Apéro mit delikaten Häppchen und sorgt fürsorglich für Getränkezufuhr. Am Abend des folgenden Tages sehe ich beim Eingang zum Theater viele Menschen stehen, die eine Schrifftafel in die Höhe halten und hoffen, sich doch noch eine Eintrittskarte ergattern zu können. Eine junge Frau spricht mich an und erzählt mir, dass es ihr als Münchnerin fast unmöglich sei, ein Ticket zu bekommen – die Namen Giuseppe Verdi und Jonas Kaufmann sind ein absoluter Publikumsmagnet. Und unsere Gruppe konnte direkt vor dem Nationaltheater aussteigen und hat nun das Privileg, sich auf den weltberühmten Tenor und die Opernaufführung freuen zu dürfen. Saner sei Dank, kann ich da nur sagen – und meinem erstklassigen Platz im Parterre zustreben.

Diese Verdi-Oper im Nationaltheater: Das Wort „einmalig“ wird oft recht oberflächlich verwendet, aber nach dieser Aufführung drängt es sich auf. Bei den standing ovations des Publikums ging es nicht nur um Körpereinsatz, auch die Seele erhob sich und klatschte frenetisch Beifall. Wie schön, dass wir nach der Rückfahrt zum Hotel noch eine Weile beisammen sitzen und über unsere Eindrücke sprechen können. Und weil bei diesen Saner- Musikreisen immer auch eine Zeitspanne für eigene, ungeplante Unternehmungen eingeplant wird, gehören zu meinem Kaleidoskop der Eindrücke auch ein Streifzug durch die wundervolle Schatzkammer der Münchner Residenz... und durch die bunten Marktstände des Viktualienmarktes.

Musikreisen in Hülle und Fülle

Mittlerweile gehöre ich zum imaginären Club der Saner Musikreisen-Fans. Das macht mir insofern Probleme, als nun gleich mehrfach die Qual der Wahl auf mich zukommt. Smetanas „Verkaufte Braut“ und Mozarts „Così fan tutte“ im juni-frühsommerlichen Prag – ich liebe diese Stadt – muss ja ein Erlebnis sein. Aber da locken auch die Bregenzer Festspiele – und ich war noch niemals in Verona, habe noch nie in der Arena auf einer „poltronissima“ sitzend Verdis „Aida“ gelauscht. Zu meinem Wunschprogramm gehört schon lange eine Aufführung im berühmten Theater La Fenice in Venedig: Saner-Musikreisen machen da genauso ein Angebot wie für das Festival Puccini in Torre del Lago, wo Madame „Butterfly“ sich zeigen wird. Geradezu ein musikalisches und kulturelles Kraftpaket

stellt im Oktober die Kombination Leipzig/Gewandhausorchester und Dresden/Semperoper dar – aber da locken auch Bayreuth, die Styria in Graz, das Menuhin-Fest, eine Fahrt nach Bologna mit einer Mozartoper.....

„Ach, wer da mitreisen könnte“, heisst es in einem Gedicht von Eichendorff. Man kann. Saner- Musikreisen und die kompetente Beratung der Saner-Crew machen es möglich.

www.saner-reisen.ch





vormittags

Referate – Workshops –
Round-Table – Diskussionen –
Begegnungen

nachmittags

Schiffahrt auf dem Bodensee

SOMMER- TREFFEN AUF DEM SEE

Samstag, 28. Juni 2014,
in Romanshorn,
9.15 – 17.30 Uhr

Staunen
Spass haben
Sich vernetzen
Pläne schmieden
Seilschaften gründen
Neue Impulse sammeln
Erfahrungen austauschen
Eine Auszeit vom Alltag nehmen
Spannende Frauen kennenlernen

Information: www.frauenseminar-bodensee.ch

MUSIKREISEN



Obersaxen „Der Freischütz“

Reisetermin: 29. – 30. Juli 2014

Inbegriffen: Übernachtung im Romantik Hotel Stern Chur, Abendessen in Obersaxen, Opernkarte der 1. Kategorie, Musikreiseleitung, Mittagessen am Walensee, Reise im 5-Sterne Car

Reisepreis: Fr. 695.-

Leipzig – Dresden „La Bohème“

Reisetermin: 09. – 13. Oktober 2014

Inbegriffen: Übernachtungen mitten in Leipzig und Dresden, Opernkarte der 1. Kategorie, Konzertkarte im Gewandhaus Leipzig der 1. Kategorie, Musikreiseleitung, Stadtführungen, Reise im 5-Sterne Car

Reisepreis: Fr. 1550.-

Venedig „Don Giovanni“

Reisetermin: 14. – 17. Oktober 2014

Inbegriffen: Übernachtungen im 4-Sterne Starhotel Splendid, 200m vom Markusplatz entfernt. Schiff-Taxitransfer zum Hotel, Musikreiseleitung, Vivaldi-Konzert, Opernkarte der 1. Kategorie, Spezialitäten-Abendessen, Stadtführung, Reise im 5-Sterne Car

Reisepreis: Fr. 2250.-

Weitere Reisen führen nach: Mailand, Torre del Lago, Verona, Bologna, Bayreuth, Baden-Baden, Bregenz u.v.m.

**ERICH
SANER**

Gleich Katalog anfordern:
Telefon 061 765 85 00
www.saner-reisen.ch



agenetwork

Persönliche
Beratungen und
Dienstleistungen
für Senioren und
Angehörige

Beratungen rund ums Wohnen
Assistenz zu Hause
Services für Haushalt und Garten
Bildung und Kultur
Vorsorge und Verfügungen

Mehr erfahren Sie hier



age network Telefon 044 796 30 00
Sihlquai 55 info@age-network.ch
8005 Zürich www.age-network.ch



Schreibwettbewerb

Wer schon lange auf dieser Welt ist, hat einiges erlebt und zweifellos viel zu erzählen. Wir interessieren uns für Ihre Gedanken und Überlegungen, die Sie im Lauf Ihres Lebens gesammelt haben.

Machen Sie mit beim Schreibwettbewerb für Menschen ab 65 Jahren!

Die Themen lauten:

Mehr denn je.....

Weisst Du noch?

Alles hat seine Zeit

Umfang: bis 14000 Zeichen. Form: Fliesstext oder gereimt.

Einsendeschluss 30. Juni 2014,

wenn möglich per Mail an mail@generation-superior.ch

1.Preis

Teilnahme an einem viertägigen Schreibseminar im Frauenseminar Bodensee FSB

2.Preis

Teilnahme an einem dreitägigen Schreibseminar im FSB

3.Preis

Teilnahme an einem Tagesseminar „Psychologie der Gefühle“

4.-20. Preis

1 Buch "Vom Glück der Schlaflosigkeit – ein Kopfkissenbuch für wache Nächte", ein Buch von Brigitte Hieronimus

Die Texte der Preisträger und Preisträgerinnen werden von einer Fachjury (Autoren und Autorinnen) bewertet und auf dem Web GENERATION SUPERIOR veröffentlicht.

Mitmachen lohnt sich!

Auch Männer sind dazu herzlich eingeladen.

GENERATION SUPERIOR
freut sich auf Ihre Texte!

www.generation-superior.ch



Impressum

HERAUSGEBERIN

Julia Onken

REDAKTION

Julia Onken

mail@julia-onken.ch

Meta Zweifel

meta.zweifel@swissonline.ch

REDAKTIONSADRESSE

Meta Zweifel

Emil Frey-Strasse 140

4142 Münchenstein

POSTADRESSE

Generation Superior

Bahnhofstrasse 4

Postfach 226

8590 Romanshorn

ANZEIGEN UND BEILAGEN

Schweiz:

Verena Lüthi

verena.luethi@generation-superior.ch

Titelbild

Toni Vescoli. Sänger und Songwriter

VERTRIEB

Verena Lüthi

verena.luethi@generation-superior.ch

Tel. +41 (0) 76 345 92 42

ABONNENTEN-SERVICE

mail@generation-superior.ch

Tel. 071 460 24 18

VERLAG

media-didacta Verlag

Bernhard Gaisser

Amriswil

Tel. 071 411 04 06

media_didacta@julia-onken.ch

LAYOUT

Gravis Konstanz

DRUCK

werk zwei Print+Medien

Konstanz GmbH

Das Leben im Rückblick verstehen

Wer schon lange auf der Welt ist, überblickt einen weiten Zeitraum sowohl des eigenen Lebens als auch gesellschaftlicher Entwicklungen. Langlebige Menschen verfügen über einen reichen Erfahrungsschatz, blättern wie in einem Buch einige hundert Seiten zurück und können über vergangene Zeiten authentisch berichten.

GENERATION SUPERIOR möchte dazu beitragen, dass diese erlebten Zeitepochen nicht einfach verblassen und schliesslich verschwinden, sondern möglichst entweder für einen selbst und für die Nachkommen lebendig bleiben.

Im Frauenseminar Bodensee wurden speziell für diese wertvolle Aufgabe Fachfrauen ausgebildet, die Menschen auf ihrer Reise in die eigene Lebensgeschichte begleiten.

Weisst Du noch – damals....

Erzählnachmittage in Uster

Es gibt Ereignisse und Erlebnisse, die möchte man einfach mal anderen erzählen können, die aufmerksam zuhören. Durch das Erzählen werden Erinnerungen belebt und vielleicht gibt es nochmals ganz neue Facetten zu entdecken. Wer die Möglichkeit hat, die Dinge beim Namen zu nennen, kann sie auch besser verstehen. Entweder sich nochmals darüber freuen oder auch sich von schmerzlichen Erfahrungen entlasten und sie verabschieden. Auch beim Zuhören werden eigene Erinnerungen belebt, vielleicht erkennt man sich in der einen oder anderen Schilderung wieder, schaut wie in

einen Spiegel und kann Zusammenhänge besser begreifen.

Eine Gruppe von max. 6 Personen trifft sich an drei Nachmittagen, auf Wunsch, werden die Treffen fortgesetzt.

Biografie-Schreibseminare – die eigene Lebensgeschichte aufschreiben

Schreibend der eigenen Geschichte nachspüren, die Vergangenheit erforschen und den roten Faden erkennen, der sich durch das eigene Leben schlängelt, ist vergleichbar mit einer abenteuerlichen Reise. Da kommt man oft aus dem Staunen nicht heraus, plötzlich beginnt man zu verstehen, weshalb einige Hürden besonders sperrig und nur mit grösster Anstrengung zu überwinden waren. Zugleich aber werden auch Momente grosser Dankbarkeit erlebt, über all das, was einem im Laufe des Lebens an Schönerm und Guten zuteil worden ist.

Ob die eigene Lebensgeschichte für sich selbst aufgeschrieben werden will, für die Nachkommen als Dokument gelebter Geschichte hinterlassen werden möchte oder ob gar der Wunsch einer Veröffentlichung besteht, immer ist das Schreiben ein grosser Gewinn und mit der Vertiefung des eigenen Wesens verbunden.

Durchführungsorte:

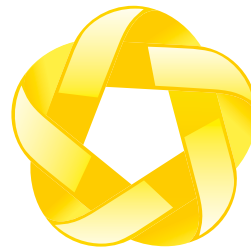
*Chur – Schaffhausen – Basel –
Winterthur – Uster – Romanshorn*

Termine auf dem Web:

www.generation-superior.ch



*Hier sind unsere frischgebackenen diplomierten Schreibpädagoginnen
Von links nach rechts: Lydia Gerber, Irène Weingarten, Ingrid Liedtke,
Verena Lüthi, Benita Batliner, sitzend: Violetta Hirsch, Ingrid Lama*



GENERATION
SUPERIOR

AULA VOR ORT

Vorträge · Seminare · Lesungen Buchpräsentationen · Diskussionen · Erfahrungsaustausch

Vorträge

Mi. 11. Juni 14 FSB Uster	14.00–16.00 Uhr	Wenn Paare in die Jahre kommen	Julia Onken
Mi. 02. Juli 14 FSB Uster	14.00–16.00 Uhr	Freundschaft mit sich schliessen	Julia Onken
Di. 09. Sept. 14 St. Gallen* Congress Hotel Einstein	20.00 Uhr	65 undsoweiter Die Kunst des langen Lebens	Julia Onken

*Eintritt frei, Anmeldung nicht erforderlich
Eintritt Fr. 26.- / Abonnenten Generation Superior Halbtax Fr. 13.-

Tagesseminare

Di. 03. Juni 14 Thalwil ZH* Hotel Sedartis	9.00–17.00 Uhr	Auftakt in eine neue Lebensphase	Julia Onken
Mo. 16. Juni 14 FSB Romanshorn	9.45–17.30 Uhr	Neue Lebensräume gestalten	Dr. Petra Feind-Zehr
Mo. 04. Aug. 14 FSB Romanshorn	9.45–17.30 Uhr	Den roten Faden in der eigenen Biografie verstehen lernen	Brigitte Hieronimus
Di. 21. Okt. 14 St. Gallen* Congress Hotel Einstein	9.00–17.00 Uhr	65 undsoweiter Auftakt in eine neue Lebensphase	Julia Onken

*Anmeldung: SNE Solothurn Tel: 032 626 31 13
Seminarkosten inkl. Mittagessen Fr. 270.- / Abonnenten Generation Superior Halbtax

Erzählnachmittage in Uster

NEU

Do. 05. Juni 14	14 – 17 Uhr	Weisst du noch damals....erzählen, zuhören, staunen, sich wundern und Erinnerungen austauschen	Moderation u. Leitung: Ingrid Liedtke
Mi. 09. Juli 14			
Mi. 13. August 14			

Teilnahme pro Nachmittag Fr. 60.-, drei Nachmittage Fr. 130.-
Abonnenten GENERATION SUPERIOR Halbtax

Anmeldung für die Veranstaltungen im Frauenseminar Uster und Romanshorn:
Sekretariat GENERATION SUPERIOR Tel. 071 460 24 18
mail@generation-superior.ch

Laufend weitere Termine: www.generation-superior.ch



GENERATION
SUPERIOR

KONGRESS

30. Sept. 2014 im Kongresshaus Zürich

Die Kunst des langen Lebens

Weshalb sollte ich mich vor dem Alter fürchten,
wo ich doch gerade erst gelernt habe, zu denken?

Maria Becker, Schauspielerin

Referate - Diskussionen - Begegnungen - Austausch

Am Kongress DIE KUNST DES LANGEN LEBENS kommen langlebige Menschen zu Wort. Sie berichten von der Erntezeit ihrer reifen Jahre, von der Nutzung ihres Erfahrungskapitals. Aber auch von den nicht immer leichten Herausforderungen des Alters und von Bewältigungsstrategien wird die Rede sein.

Offen. Ehrlich. Frei von Beschönigungen. Klipp und klar.



Ruth Maria Kubitschek
Schauspielerin



Dr. Mathias Jung
*Philosoph und
Psychotherapeut*



Julia Onken
*Psychologin
und Autorin*



Peter Gross
em. Prof. Soziologie



Lic.jur. Elisabeth Kopp
alt Bundesrätin



Dr. Franz Josef Köb
*langjähriger Leiter
Focus-Sendung ORF*



Prof. Dr. med. Oswald Datz
*Internist und
Höhenmediziner*

