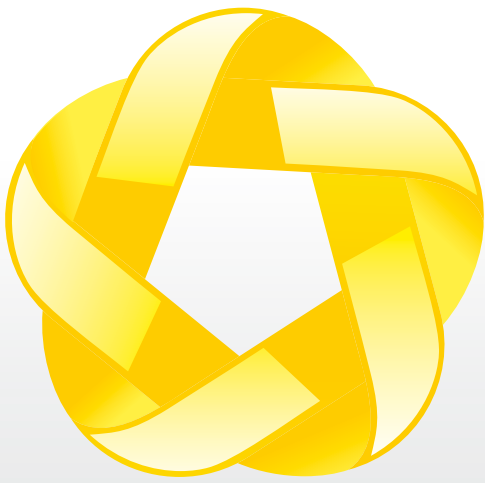




GENERATION SUPERIOR

**Im Freundesland
Freunde als Lebensbegleiter
Mit sich selbst befreundet sein**

Barbara Rütting

Von der Kunst des langen Lebens

Unsere Autorinnen und Autoren

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

908 Jahre

Erfahrungskapital



Sr. Jacobe Wetzel
73



Josef Imbach
69



Iso Camartin
70



Corina Christen
68



Julia Onken
71



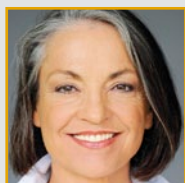
Barbara Rütting
85



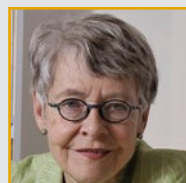
Valentin Landmann
64



**Eckart
Ruschmann**
71



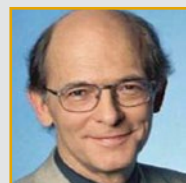
Benita Cantieni
64



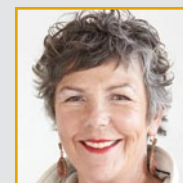
Klara Obermüller
74



Konrad Hummler
61



Erwin Koller
73



Renate Daimler
65

4 Interview Titelthema
„An sich sind wir erst im Alter freundschaftsfähig“
Wolfgang Krüger

7 Essay
Vom hohen Lied der Freundschaft
Julia Onken

9 Essay
Auf der Suche nach der Freundschaft
Barbara Rütting

14 Umfrage
Was bedeutet für Sie Freundschaft?
*Erwin Koller, Benita Cantieni, Renate Daimler,
Klara Obermüller, Konrad Hummler*

18 Interview
Valentin Landmann
Des Pudels Kern
Julia Onken

21 Essen und trinken
Auch die Freundschaft geht durch den Magen
Josef Imbach

23 Generationensprung
„Alte Menschen sind als Berater wichtig“
Meta Zweifel

25 Bücherseite
Mit einer Schnecke befreundet
Meta Zweifel

27 Altersdiskriminierung
Immer wieder dieses Alters-„Aber“
Meta Zweifel

28 Porträt
Iso Camartin
Freundschaft hat mit Lebensvertrauen zu tun
Von Annemarie Wäger

31 Gesundheit
Sarkopenie:
Wenn die Muskeln erschlaffen
Meta Zweifel

33 Reportage
Auch in der Stille liegt die Kraft
Meta Zweifel

37 Philosophie
Freundschaft – mit anderen und mit sich selbst
Von Eckart Ruschmann

40 Eine Prise Poesie
Meta Zweifel

41 Kolumne
Mein Leben als Vierbeiner
Corina Christen

42 Kaleidoskop

46 Impressum / Schreibwettbewerb

**48 Vorträge – Seminare –
Kongresse – Tagungen**

VORSCHAU

**Spiritualität –
nur für Spinner?
Glaubenswelten**

**Krisenzone
Familienfeste**

Die nächste Ausgabe
erscheint am
20.11.2014

Herzlich willkommen, liebe Leserinnen und Leser!

Freundschaft, ein Zauberwort? Wer einen guten Freund, eine beste Freundin hat, weiss um die Kostbarkeit der freundschaftlichen Beziehung, von der schon grosse Philosophen gesprochen haben. Michel de Montaigne, der eine besonders innige Freundschaft zum früh verstorbenen Juristen Etienne de La Boétie pflegte, schreibt in einem Essay: „Bei der Freundschaft umfasst uns eine alles durchdringende, dabei gleichmässige und wohlige Wärme, beständig und mild, ganz Innigkeit und stiller Glanz; nichts Beissendes ist in ihr, nichts, das uns verzehrte ... Bei der Freundschaft verschmelzen zwei Seelen und gehen derart miteinander auf, dass sie sogar die Naht nicht mehr finden, die sie einte.“ Montaigne entwickelte eine Freundschaftsformel, die unsterblich geworden ist: „Wenn man in mich dringt, zu sagen, warum ich Etienne de la Boétie liebte, so fühle ich, dass nur eine Antwort dies ausdrücken kann: weil er er war, weil ich ich war.“ Das sind grosse Worte eines grossen Mannes. Wahre Freundschaft zeichnet sich vor allem darin aus, sich selbst sein zu dürfen, ohne Verstellung und innere Verrenkungen, ohne etwas vorspielen zu müssen, sondern einfach so zu sein, wie man eben ist und man sich gerade fühlt.

Interessant ist auch die Feststellung, dass ein beträchtlicher Unterschied zwischen Männer- und Frauenfreundschaften besteht. Während neun von zehn Frauen eine beste Freundin haben, ist das Verhältnis bei Männern ein anderes: von zehn Männern über vierzig haben neun keinen besten Freund. Für viele Frauen wäre es bei-

nahe undenkbar, ohne beste Freundin das Leben zu bewältigen. Da mag sich gar einer fragen, was Frauen denn in ihren Freundschaften treiben, dass diese eine derartige Bedeutung erlangen. Wir Frauen fragen uns andererseits, wie Männer es aushalten, ohne besten Freund durchs Leben zu gehen.

Mathias Jung und ich haben uns vor einigen Jahren über die unterschiedliche Situation bezüglich Freundschaften in einem Buch „Liebes-Pingpong – das Beziehungsspiel zwischen Mann und Frau“ mit diesem Thema auseinandergesetzt. Mathias geht so weit, von einem „Ozonloch Männerfreundschaft“ zu sprechen und er beschreibt, wie dringend es für einen Mann ist, einen einzigen Ort zu haben, wo er einfach echt und wahrhaftig sein kann. Der Arzt und Psychotherapeut Stuart Mill schreibt in seinem Buch „Männerfreundschaft“: „Im Laufe der Jahre ignorieren Männer einfach den Schmerz der Einsamkeit. Sie verdrängen, dass ihre Bindungen an Männer schwächer werden und sie Schuldgefühle über den eignen Verrat am anderen empfinden. Sie haben zum Teil resigniert. Wir schrauben unsere Erwartungen herunter. Je älter wir werden, desto mehr finden wir uns damit ab, dass wir unter Männern keine Freunde haben.“

Die Situation der Frau indessen sieht ganz anders aus. Nicht nur in jungen Jahren, sondern auch wenn wir älter werden, wird die beste Freundin die Ansprechpartnerin, auf die wir unter keinen Umständen verzichten wollen. Die Freundin hilft uns, so zu werden, wie uns die Schöpfung gemeint hat. Sie steht uns stellvertretend als Anwäl-



Julia Onken
Herausgeberin

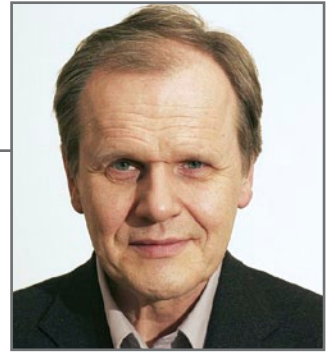
tin unserer Selbstwürde zur Seite. Die beste Freundin rät niemals, sich den Wünschen anderer anzupassen, sich unterbuttern zu lassen oder sich zu verbiegen. Sie unterstützt uns, damit wir uns selbst die Treue halten und keinen Verrat an uns selbst begehen. Sie regt uns an, uns immer wieder an uns selbst zu erinnern, achtsam zu sein und aufmerksam in uns hineinzuhorchen. Was will frau noch mehr?

Es wäre den vielen freundlosen Männern zu wünschen, dass sie die Bedeutung und den Wert freundschaftlicher Beziehungen erkennen und sich darum bemühen würden, einen besten Freund zu finden, um die vielleicht noch lange Wegstrecke durch die späten Jahre gut begleitet zu gehen.

Eines ist wohl klar: Ohne eine Liebesbeziehung können wir durchs Leben gehen - viele tun dies freiwillig, andere unfreiwillig. Aber ohne Freunde ist die Bewältigung der Lebensaufgaben - vor allem, wenn diese in unwegsame Gebiete führen - sehr schwierig.

Herzlich
Julia Onken

„An sich sind wir erst im _____ Von Wolfgang Krüger Alter freundschaftsfähig“



Freundschaft ist ein Begriff, der häufig verwendet, aber unterschiedlich verstanden oder empfunden wird. Wie wichtig sind Freundschaften? Welche Bedeutung haben sie im höheren Lebensalter? GENERATION SUPERIOR sprach mit dem Berliner Psychotherapeuten und Freundschaftsberater Dr. Wolfgang Krüger.

Zwischen einem Freund und einem besten oder einem engen Freund bestehen genauso qualitative und „atmosphärische“ Unterschiede wie zwischen einem fest gefügten Freundeskreis und Menschen, mit denen man lose befreundet ist. Aber was ist denn nun unter echter Freundschaft zu verstehen, was gehört zu ihrer Struktur und was macht sie tragfähig?

Im Freundschafts-Hymnus des Barockdichters Paul Fleming endet jede Strophe mit dem schwingenden Reim „Mir ist wohl bei höchstem Schmerz / denn ich weiss ein treues Herz.“ Eine zeitgemäss nüchternere Definition haben vor etwa 10 Jahren die Sozialpsychologen Michael Argyle und Monika Henderson gefunden: „Freunde sind Menschen, die man mag, deren

Freundschaften brauchen vor allem Verlässlichkeit und gegenseitiges Interesse.

Gesellschaft man genießt, mit denen man Interessen und Aktivitäten teilt, die hilfreich und verständnisvoll sind, denen man vertrauen kann, mit denen man sich wohl fühlt und die emotionale Unterstützung gewähren.“

Die Analyse der beiden Wissenschaftler stellt nicht weniger hohe Ansprüche an eine Freundschaft als die barocke

Formel „Mir ist wohl bei höchstem Schmerz/ denn ich weiss ein treues Herz“. Dass Freundschaft nie im Sonderangebot zu haben ist, brachte ein Student der Betriebswirtschaft zur Geltung, der an einem Seminar des Freundschaftsberaters Dr. Wolfgang Krüger teilgenommen hatte. Krüger zitiert den jungen Mann in seinem Text „Die sieben Gründe für Freundschaften“: „Wir ahnen alle, dass es uns besser gehen würde, wenn wir gute Freunde hätten, doch wir wissen es nicht genau. Vielleicht ist das so wie mit der gesunden Lebensweise: Man ahnt, dass es gut wäre, abzunehmen, das Rauchen einzustellen und mehr Gemüse zu essen. Doch man kann sich den Erfolg nicht plastisch genug vorstellen und ist deshalb nicht genügend motiviert, wirklich seine Lebensweise umzustellen.“

Und es macht ja keinen Sinn, wenn man dann sagt: Du musst Freundschaften haben. Man muss das schon spüren, sonst wird das nichts.“

Gut beraten ist der Mensch, der frühzeitig darüber nachdenkt, was Freundschaft für ihn ganz persönlich bedeuten könnte und nicht einfach meint „kommt Zeit – kommt Freund.“

Dr. Krüger, welches ist der grundlegende Unterschied zwischen Frauen- und Männerfreundschaften?

Frauen reden lieber über Gefühle als Männer, die viel mehr an Sachthemen interessiert sind. Zwei Drittel aller Frauen sagen, sie hätten eine beste Freundin – aber nur ein Drittel aller Männer spricht von einem besten Freund.

Was gehört zur „besten“ Freundschaft?

Bei der besten Freundin, dem besten Freund, handelt es sich meist um einen Menschen, zu dem man ein besonders tiefes Vertrauensverhältnis hat und dem man alles erzählen und anvertrauen kann.

Art und Ausdrucksformen der Freundschaft haben vermutlich nicht zuletzt mit dem jeweiligen sozialen Milieu zu tun. Was gehört unabdingbar zu jeder Freundschaft, die diesen Namen verdient?

Freundschaften brauchen vor allem Verlässlichkeit und gegenseitiges Interesse.

Kann man sich in einer Freundschaft auseinanderleben, wie dies nicht selten bei Partnerschaften vorkommt?

Ist die Bindung sehr gering – etwa bei einer Durchschnittsfreundschaft – kann man sich auseinanderleben. Die Freundschaft geht auseinander, sobald uns Belastungsproben wie beispielsweise Kinder, der Umzug an einen neuen Wohnort oder eine neue Partnerschaft in Anspruch nehmen. In der Freundschaft gilt wie in der Liebe das gleiche Gesetz: Was uns glücklich machen kann, kann uns auch verletzen. So können denn ein heftiger Kon-

flikt oder Kränkungen eine Beziehung beenden.

Bringt der Rückzug aus dem Erwerbsleben zwangsläufig einen Verlust an freundschaftlichen Beziehungen mit sich?

Es kommt sehr darauf an, ob man im Wesentlichen mit Kolleginnen und Kollegen befreundet war. Wer einen aktiven, eigenen Freundeskreis aufgebaut hat, wird sich diesem nach der Berufstätigkeit intensiv zuwenden – weil man nun mehr Zeit hat für Freundschaftspflege.

Weshalb fällt es vielen älteren Menschen vergleichsweise schwer, neue Freundschaften zu schliessen?

Es hat damit zu tun, dass die Neugier auf andere Menschen abnimmt und die positiven Erwartungen auf gute Beziehungen geringer werden. Häufig wird man im Alter etwas resignativ-zurückgezogen.



Unter welchen Umständen können im Alter doch auch Freundschaften entstehen, die reich sind an seelischer Übereinstimmung?

An sich sind wir erst im Alter wirklich freundschaftsfähig, weil wir über Persönlichkeit verfügen, auf viele Erlebnisse zurückblicken können, Menschenkenntnis erworben haben. Deshalb können gerade im Alter grosse Freundschaften entstehen – vorausgesetzt, die beiden Partner nehmen Anteil am Leben, haben sich Lebensneugier erhalten und sind somit offen für eine solche Begegnung.

Wie viel Ehrlichkeit kann eine Freundschaft ertragen?

Ehrlichkeit ja... sofern man den Freund, die Freundin nicht zu sehr kränkt. Wir werden jede Freundschaft gefährden, wenn wir dazu neigen, immer gleich alles auszusprechen, was uns durch den Kopf geht. Also müssen wir stets darauf achten, wie unsere Worte beim

Gegenüber ankommen. Mit Anerkennung jedoch dürfen wir immer verschwenderisch sein.

Was trägt dazu bei, dass eine langjährige freundschaftliche Beziehung auch im Alter noch Bestand hat?

Man muss immer wieder in die Freundschaft investieren, einen Wunsch nach Nähe haben und aktiv sein. Nicht wenige Menschen ziehen sich im Alter etwas zurück: Man muss sie ansprechen, Angebote machen und so dafür sorgen, dass der Freundeskreis genügend gross bleibt.

Weshalb sind Freundschaften im Alter besonders wichtig?

Wenn der Partner stirbt, sind Freundschaften besonders wichtig. Frauen verbringen durchschnittlich die letzten sieben Jahre ihres Lebens allein, da sind Freundschaften oft geradezu überlebenswichtig. Freundschaft im Alter bedeutet auch, dass wir einander

in kranken Tagen unterstützen und begleiten, dass wir das Altwerden und Todesfälle gemeinsam verarbeiten – und uns aber auch immer wieder gegenseitig ermuntern, das Leben bis zum letzten Atemzug zu erobern und zu geniessen.

Lassen wir nochmals den Barockdichter Paul Fleming zu Wort kommen:

*Läuft das Glück gleich zu Zeiten anders, als man will und meint,
ein getreues Herz hilft streiten wider
alles, was ist feind.*

*Mir ist wohl bei höchstem
Schmerz, denn ich weiss ein treues
Herz.*

Wolfgang Krüger bezeichnet Freundschaften als „Vorgarten der Seele und unseres Körpers.“ Und er stellt folgende Thesen auf: „Mit guten Freundschaften lebt man länger. Gute Freunde stärken das Immunsystem. Freundschaften verringern Sorgen. Freunde sind Helfer in der Not.“ Lauter gute Gründe also, um den Garten der Freundschaft sorgsam zu pflegen.

Interview: Meta Zweifel



Bücher von Wolfgang Krüger

- Wie man Freunde fürs Leben gewinnt (Herder)

- Aus Eifersucht kann Liebe werden (Kreuz)

*- Effie Briest auf der Couch –
eine psychologische Reise durch
12 Liebesromane
(Books on demand)*

Vom hohen Lied der Freundschaft

Von Julia Onken



Es gäbe für mich keinen Grund, in das hohe Freundschaftslied einzustimmen. Wenn ich es dennoch tue, dann deshalb, weil ich in meinem langen Leben gelernt habe, den Anspruch auf stetes Glück und Wohlbefinden in allen Lebensbereichen zu relativieren. Also wenn ich auf meine Erfahrungen mit Freundschaften zurückblicke, dann sind nicht alle geglückt – oder anders ausgedrückt: Einige sind ziemlich daneben gegangen.

Da ist meine erste Freundschaft zu meiner Freundin Nina, zuerst Schulfreundin, der lange Weg am See entlang zur Schule gab Gelegenheit für viele Gespräche. Auch übers Wochenende konnten wir nicht voneinander lassen, es gab einfach immer soviel, was wir miteinander zu besprechen hatten. Später dann die Zeit der Berufsausbildung, der ersten Verliebtheit, des ersten zünftigen Liebeskummers, der nur aushaltbar war, weil wir uns gegenseitig trösteten. Auch unsere Hobbys verbanden uns, wir segelten leidenschaftlich. Weil wir aber kein eigenes Boot besaßen, waren wir darauf angewiesen, auf irgendeiner Yacht unterzukommen – was nicht schwer war, meist waren wir jedoch getrennt. Hinterher gab es alles in Einzelheiten zu erzählen. Ich hatte mir einen Platz auf einer Yacht erobert, inbegriffen war dessen Besitzer, ein verheirateter „älterer Herr“ um die 40. Er segelte jeweils ohne Familienanhang, was mir damals nicht zu Über-

legungen Anlass gab. Offenbar brachte ich seinen Hormonhaushalt etwas in Unordnung, was für mich aber kein Grund zur Freude war. Es war einfach so. Mit zwanzig sind junge Frauen eh daran gewöhnt. Es gelang mir immerhin, des Yachtbesitzers Interesse an mir über eine ganze Segelsaison zu halten. Gegen Herbst ging mir sein zunehmend drängenderes Werben aber auf die Nerven, und statt seine Einladung nach St. Moritz zum Skiurlaub anzunehmen, trennte ich mich – ich hatte mich gerade in einen jungen Gleichaltrigen verliebt. Meine Zurückweisung traf den Mann derart heftig, dass er zurückschlug und mir das Teuerste, das ich besaß, raubte: Nina. Sie reiste mit ihm nach St. Moritz, danach war sie jedes Wochenende mit ihm unterwegs, im Sommer dann auch auf der Yacht. Meine mir so wichtige und nahe Freundin an einen Mann zu verlieren, der für sie nicht etwa die grosse Liebe bedeutete: Dies war die erste grosse Freundschafts-Enttäuschung meines Lebens.

Obwohl mir diese Erfahrung tief unter die Haut ging, und ich lange nur schwer über diesen Verlust hinwegkam, segelte ich bald in die nächste Misere. Eine neue Freundschaft entstand. Tamara war einige Jahre älter als ich, geschieden, hatte einen sechsjährigen Sohn Jan und einen Schäferhund Rex. Wir bewohnten zusammen ein altes Haus,

und ich fühlte mich rundum wohl wie in einer tollen Familie. Das Kind, etwas altklug zwar, mochte ich sehr, der Hund war ohnehin unverzüglich auf mich zentriert und ich fühlte mich verantwortlich für ihn. Wir lebten gut miteinander. Bis sich eines Tages Tamera verliebte. Sie zog mit ihrem Freund zusammen, nahm das Kind selbstverständlich mit. Mir blieb der Hund. Ich glaube, dass ich diese Enttäuschung relativ gut überstand, weil ich begann, dem Hund alles zu erzählen, was mich auf der Seele drückte. Rex und ich, wir wurden ganz dicke Freunde.

Aber ich war weit davon entfernt, zukünftig Freundschaft nur bei Tieren zu suchen. Weitere freundschaftliche Beziehungen kamen dazu. Einige endeten jäh, andere hingegen hatten Be-

stand – bis zum heutigen Tag, durch dick und dünn, in Auf und Ab. Mehr noch: Bei genauem Nachdenken, muss ich sogar sagen, irgendwie bewege ich mich täglich im Garten der Freundschaft, im beruflichen Freundesland. Da sind vor allem die Dozentinnen und Dozenten am Frauenseminar Bodensee, mit denen ich freundschaftlich verbunden bin. Da ist die Redaktorin, die als Journalistin zu mir kam, um mich zu interviewen und als Freundin wegging. Da sind SchriftstellerInnen und AutorInnen, mit denen ich eine virtuelle Freundschaft pflege, wir lesen gegenseitig unsere Veröffentlichungen und freuen uns miteinander, wenn jemand Erfolg hat. Ja, eigentlich bin ich umringt von Menschen, mit denen ich mich ausgesprochen wohl fühle, die

verlässlich sind und an die ich mich bei Bedarf auch vertrauensvoll wenden kann.

Und noch etwas. Mit zunehmendem Alter gewinne ich den Eindruck, auch mit mir selbst einen freundschaftlichen Umgang gefunden zu haben. Der selbstentwertende Blick ist milder geworden, der bissige Ton im Selbst-Qualifikationsgespräch durchaus etwas einfühlsamer. Gelegentlich gelingt es mir sogar, mich selbst für etwas zu loben. Und manchmal, morgens um fünf Uhr, wenn die Vögel erwachen und ihr Morgenlied anstimmen, denke ich, vielleicht ist das bereits das Vorzimmer zum Paradies. Da bleibt nur noch eine tiefe Dankbarkeit, dass ich bin.



Auf der Suche nach der Freundschaft

Von Barbara Rütting

Da habe ich mir ja mal wieder etwas eingebrockt...
"Generation Superior" fragt an, ob ich etwas zum Thema Freundschaft schreiben würde. Klar, mache ich, sagte und dachte ich – schüttle ich doch aus dem Ärmel. Dachte ich! Aber dann ging`s los. Habe ich eigentlich Freunde? Wahre Freunde? Hatte ich überhaupt jemals Freunde? Wenn ja, welche und wenn nein, warum nicht? War/bin ich eine gute Freundin? Was ist eigentlich Freundschaft?

Meine regelmässigen newsletter beginne ich jedes Mal mit „Liebe Freundinnen und Freunde“ – das ist aus den achtziger Jahren geblieben, da waren wir alle Freunde. Die meisten Newsletter-Adressaten kenne ich gar nicht. Sind das nun Freunde?

Was macht der moderne Mensch, wenn er ratlos ist - er googelt. Was ist Freundschaft? Es kommen die üblichen Antworten: Auf einen Freund muss man sich verlassen können, wahre Freunde erkennt man in der Not. Auch Cicero wird bemüht: Einen sicheren Freund erkennt man in einer unsicheren Lage.

Ein chinesischer Spruch wird zitiert: „Freundschaft ist wie eine Tasse Tee. Sie muss klar und durchsichtig sein und man muss auf den Grund schauen können“. Sehr poetisch, hilft aber nicht wirklich weiter. Ein Freund ist ein Mensch, vor dem man laut denken oder mit dem man schweigen kann, finden andere. Einer schreibt ziemlich unromantisch: Ein Freund ist einer, den man gern hat, aber nicht zu sehr – man freut sich, wenn er da ist, aber nicht zu sehr – man vermisst ihn, wenn er nicht da ist, aber nicht zu sehr... Vielleicht gar nicht so schlecht, diese

nüchterne Betrachtungsweise. Zu grosse Erwartungen werden gar nicht erst geschürt und damit vermutlich sogar Enttäuschungen vorgebeugt. George Washington soll gesagt haben: Wahre Freundschaft ist eine sehr langsam wachsende Pflanze. Genau! Das erklärt gleich mein Dilemma: Mein Leben war zu unstet. Es gab zarte Freundschaftsprösslinge – aber sie hatten keine Zeit, zur Pflanze zu werden.

Suche nach den Ursachen

Ich war ein Kriegskind. Mit einer Schulkameradin hatte ich gerade Ball

Es gab keine Freunde in meinem Leben,
aber Wegbegleiter. Die Wege gabeln sich
– man entwickelt sich unterschiedlich,
und bei der nächsten Gabelung sind
die Weggefährten oft schon keine
Weggefährten mehr.

gespielt. Kurze Zeit später lag sie tot unter den Trümmern ihres zerbombten Hauses. Hätten wir Freundinnen werden können? Einige Kinder aus meiner Schule wurden evakuiert, „kinderlandverschickt“, so hiess das damals. Ich war auch dabei. Als ich ein paar Monate später zurückkam, lag meine Schule in Schutt und Asche. Wo waren die Klassenkameraden geblieben? Ich war nun kein Kind mehr. Und hatte immer noch keine Freundin. Normalerweise geht man in diesem Alter mit der besten Freundin Eis essen, shoppen, tröstet sich gegenseitig über den ersten Liebeskummer. Gab es alles nicht, wir hatten kaum etwas zu essen und die Russen würden bald da sein, wie der sich täglich nähernde Kriegslärm ankündigte. Ein Junge in der Klasse über mir gab

mir den ersten Kuss, nach dem Schulunterricht, am Waldrand auf einer Jägerkanzel. Er war 17, ich 16 Jahre, wir waren sehr verliebt. Ein paar Tage später wurde er eingezogen zur Flak, um feindliche Flugzeuge abzuschliessen, dazu hatte er sich freiwillig gemeldet. Einige Wochen später schickte er mir noch ein Foto. Es zeigt einen strengen Jungen mit blondem, kurz geschnittenem, gescheiteltem Haar, in Matrosenuniform. Dann war Funkstille. Für immer.

Die Russen sind da, der Krieg ist zu Ende und bei uns zuhause ein ehemaliger Freund meines Vaters aufgetaucht. Er sass, als Anti-Nazi zum Tode verurteilt, in Berlin – Plötzensee im Gefängnis, ist nun freigekommen, will zurück nach Dänemark und bietet an, mich,





die älteste von uns fünf Kindern, mit in „den Westen“ zu nehmen, da sein Status als „displaced person“ mir einen gewissen Schutz vor Vergewaltigung durch die russischen Soldaten gewährleiste. Die übrige Familie solle folgen, so schnell wie möglich.

Am 17. Mai 1945 marschieren wir los, dieser Hans Rütting und ich, von Berlin bis Flensburg. Mein Vater winkt uns weinend nach, ich werde ihn nie wieder sehen. Hans Rütting zieht weiter nach Dänemark, ich bleibe allein mit meinem Rucksack auf dem Marktplatz zurück. Das Rote Kreuz verschafft mir eine Stelle als Dienstmädchen bei einer dänischen Familie. Heiligabend sitze ich schluchzend in der Flensburger Kirche. Die erste Nachricht von zuhause: Vater ist zu einer „Umschulung“ abgeholt worden und seitdem verschollen.

Hans Rütting überredet mich zu einer Scheinehe. Für seinen „Schwiegevater“ könne er bei den neuen Machthabern sicher ein gutes Wort einlegen. Ich habe keine Papiere, so holt er mich nachts illegal über die „grüne Grenze“ nach Dänemark. Einer seiner Freunde, Pfarrer auf der Insel Fünen, vollzieht die Trauung. Ich weine während der ganzen Zeremonie. Bin nun „Frau Rütting“, lerne schnell dänisch, habe bald einen Job als Fremdsprachenkorrespondentin in Kopenhagen und kann so meiner hungernden Familie mit care-Paketen aus Dänemark das Überleben ermöglichen.

Die Scheinehe war vergeblich. Erst nach Jahren erfahren wir, dass unser Vater bereits im Sommer 1945 in einem Lager umgekommen und in einem Massengrab verscharrt worden ist. Mein ungeliebter Schein – Ehemann



Mein Leben war zu unstet. Es gab zarte
Freundschaftssprösslinge – aber sie hatten
keine Zeit, zur Pflanze zu werden.

will mich nicht loslassen. Die Trennung ist nicht schön. Wir haben es nicht geschafft, Freunde zu werden, und um mit anderen Menschen Freundschaften aufzubauen hat mir einfach die Zeit gefehlt.

1951 gehe ich zurück nach Deutschland, fliehe aus der unerträglichen Wirklichkeit in die, wie ich erhoffe, schönere Welt des Theaters – werde Schauspielerin.

Gefährten auf dem Weg

Für die folgenden 30 Jahre meiner Karriere als Schauspielerin scheint zu gelten „aus den Augen, aus dem Sinn!“ Schauspieler treffen sich, man mag sich - mehr oder weniger - oft verliebt man sich in einander - aber wirkliche Freundschaften haben sich bei mir aus diesen kurzen Beziehungen nie entwickelt.

Bin ich zu anspruchsvoll? Oberflächlich gar, bindungsunfähig? Ich stelle fest: Es gab keine Freunde in meinem Leben, aber Wegbegleiter. Die Wege gabeln sich – man entwickelt sich unterschiedlich, und bei der nächsten Gabelung sind die Weggefährten oft schon keine Weggefährten mehr.

Nein, ich bin nicht oberflächlich. Sonst würde mich das Leiden von Menschen, Tieren, ja sogar von Pflanzen nicht immer wieder bis ins Mark treffen, als sei dieses Leiden mein eigenes. Das siebenjährige Mädchen musste mit einem Nervenzusammenbruch ins Bett gesteckt werden, als es von der Kreuzigung Jesu hörte, wollte in einer Welt, in der Menschen so etwas tun, einen anderen ans Kreuz nageln, nicht leben.

„Du bist so anders“ bekam ich immer wieder zu hören. Anders als wer? Und immer wieder, wenn ich über den Tod

meines Hundes, meiner Katze oder meines Lieblingshühnchens trauerte: Nun weine doch nicht so, es ist doch nur ein Hund, nur eine Katze, nur ein Huhn! Ich wäre wohl mit Ritalin vollgepumpt worden, hätte es das damals schon gegeben.

Gut zu wissen, dass immerhin einige Menschen ähnlich zart besaitet sind. So schrieb der französische Dichter Jean Anouilh: „Irgendwo wird es immer einen kleinen verlorenen Hund geben, der mich davon abhält, glücklich zu sein“.

Erst vor kurzem wurden wir „neurotischen Spinner“ sozusagen rehabilitiert. Wir gehören zu den HSP's – den „Highly sensitive persons“ – der Spezies hochgradig sensibler Personen! Das tröstet. Die HSPs haben es nicht leicht mit dauerhaften Beziehungen, das scheint für die Freundschaft wie für die Liebe zu gelten. Vielleicht sollten wir es aufgeben, danach zu suchen!

Mit Tieren leben

Dauerhaftes Glück habe ich nur mit Tieren erlebt. Ich bin überzeugt, sie sind Engel, geschickt, um unser Hiersein erträglicher zu machen. Ohne meine Tiere, die fast 20 Hunde und zahllosen Katzen, die mein langes Leben begleitet haben, hätte ich es nicht ertragen. Sie schlafen bei mir im Bett, Hygiene hin oder her. Und wenn ein Katerchen sich nachts samtpfotig heranpirscht, mit seinen Barthaaren engelzart über mein Gesicht streicht, bevor es seine Schnurmaschine anwirft – das ist Glückseligkeit pur. Nur: ihr Leben ist so kurz! Wenn es nötig ist, helfe ich ihnen dabei, in eine andere Dimension hinüber zu gehen. Diese freundschaftliche Sterbehilfe wünsche ich mir auch für uns Menschen.

Schliesslich wurde mir aber doch noch eine Freundschaft geschenkt!

Eine Astrologin hatte prophezeit, der Mensch, mit dem ich mich ohne Worte verstünde, werde mir begegnen, wenn ich 85 sei. Mein Traummann? Etwas spät, aber immerhin. Mitnichten, es war und ist eine junge Frau! 2009, nach meinem Umzug in den Spessart, eröffnete ich in meinem neuen Wohnort ein Bankkonto. Der Sparkassendirektor stellte mir eine seiner Mitarbeiterinnen vor, seine beste, wie er sagte. Manuela, um die dreissig, Sternzeichen pingelige Jungfrau mit Aszendent Skorpion, nahm sich meiner desolaten Finanzen an. Aus dem 400 Euro – Job wurde das, was man wohl wirklich unter Freundschaft versteht: Alles stehen und liegen lassen, wenn die andere einen braucht.

Wie ich mag Manuela keine allzu grosse ständige Nähe, braucht Distanz, deshalb ziehen wir nicht zusammen. Wir haben nicht einmal die gleichen Interessen. Aber wie ich ist sie überaus zart besaitet und leidet an der Brutalität der Welt – eben auch eine HSP. Was für ein Glück! Sie hilft mir bei meinen Tierschutzaktivitäten, wir weinen oft, aber wir lachen auch viel. Wir tun einander gut. Und im Herbst fahren wir gemeinsam in Urlaub.

Fotos: Manuela Liebler



BARBARA RÜTTING

kam 1927 als ältestes Kind einer Lehrersfamilie in einem kleinen Dorf in der Mark Brandenburg zur Welt. Nach dem Krieg verdiente sie als Putzfrau, Kellnerin, Fremdsprachenkorrespondentin und Komparsin ihren Lebensunterhalt. Als Schauspielerin spielte sie in internationalen Filmen 45 Hauptrollen. Die Frau, die sich für die Friedensbewegung, für Ernährungs- und Tierschutzanliegen stark machte, war von 2003-2009 Abgeordnete von Bündnis 90/Die Grünen im Bayerischen Landtag. Auch als Autorin hat sich Barbara Rütting einen Namen gemacht. Ihre Bücher „Ich bin alt und das ist gut so“ und „Was mir immer wieder auf die Beine hilft“ sind Bestseller.

Was bedeutet für Sie Freundschaft?

Hat zur Definition des Begriffes Freundschaft jeder Mensch seine eigenen Vorstellungen? Oder gibt es, was die „Statik“ der Freundschaft ausmacht, vielleicht übereinstimmende Meinungen? GENERATION SUPERIOR hat fünf Persönlichkeiten zur Frage „Was bedeutet für Sie Freundschaft?“ um eine Antwort gebeten _____

Erwin Koller

Freundschaften soll man schliessen, beschliessen kann man sie nicht

Heitere Tafelrunden mit guten Freundinnen und Freunden, ein leichtes Essen und ein schwerer Wein: Was gibt es Schöneres? Begegnungen mit Weggefährtinnen und Weggefährten, mit denen man vor Jahren letztmals zusammen war und sich über Lebensgeschichten und Ideen austauschen kann, als würde man bei Gesprächen der letzten Woche anknüpfen: Was ist bereichernder? Unverhoffte Situationen, die einen mit wildfremden Leuten zusammenbringen, welche in überraschend ähnlicher Weise auf der Suche sind, unsere eigenen Hoffnungen teilen und geistige Wahlverwandtschaften zum Ausdruck bringen: Was vermag uns tiefer zu beglücken?

Freundschaften spielen in jeder Generation anders. Dass Freundschaften unserer frühen Nachbarschaft, unserer Studentenzeit oder unserer ersten Berufsjahre uns ein Leben lang begleiten, mag uns natürlich erscheinen. Trotzdem geraten sie häufig aus dem Gleichgewicht und halten die Spannung zwischen erotischer An-

ziehung und gleichgültiger Distanz oder gar Entfremdung nicht aus. Andererseits können Partnerschaften zu Freundschaften reifen, Beziehungen vertiefen und ungeahnte Begabungen in uns wachrufen. Und immer wieder geschieht es, dass wir selbst in fortgeschrittenen Jahren neue Freundschaften knüpfen und so neue Sinnwelten entdecken.

Wer Erfahrungen solcher Art nicht macht, mag sich fragen: Was ist mir die Pflege von Beziehungen wert? Habe ich für andere Menschen nicht nur genügend Zeit, sondern auch das nötige Sensorium für deren Wertvorstellungen, Ideale und Erwartungen,

auch für ihre Nöte und Zweifel? Kenne ich überhaupt die Neugier, die entdeckt, dass die Andere, der Fremde nicht feindlich auf Distanz zu halten sind, vielmehr mich ergänzen und in meinen Träumen und Visionen weiterbringen können?

Freundschaften sind ein Teil unseres Lebens, das ohne sie ärmer und langweiliger wäre. Wer nur an die machbare Welt glaubt, wird niemals Freundschaften entdecken. Denn diese fallen einem zu, man kann sie schliessen, jedoch so wenig beschliessen wie die Liebe. Begnadet der Mensch, der Freundschaften lebt.



ERWIN KOLLER, 73,

der Begründer der Sendung „Sternstunden“, war nach seiner Pensionierung während einiger Jahre Dozent an den Universitäten Freiburg CH und Zürich.

Er ist Präsident der Herbert- Haagstiftung für Freiheit in der Kirche und Autor einer ganzen Reihe von Büchern, in denen er sich vor allem Gesprächen mit Zeitgenossen widmet.

Benita Cantieni

Freundschaft ist ein Lebenselixier

Ich „lernte“ Freundschaft durch meine Freundinnen und Freunde. Sie hatten viel Geduld mit mir, bis ich Freundschaft „konnte“: Ich lernte sie spät, die Freundschaft. Kindheit und Jugend waren freundleer.

Freunde, Freundinnen sind Menschen, die einfach da sind. Menschen, die mich gehen und kommen lassen, wie ich will. Oder wie ich kann. Oder wie ich muss. Freundinnen, Freunde sind Menschen, die einfach kommen, wenn sie mich meinen, die einfordern, dass ich für sie da bin, wenn sie wollen, können oder müssen.

Freunde sind Menschen, die mir Fragen

stellen, ohne mich in Frage zu stellen. Menschen, die mir sagen, was sie denken, ohne mir die Meinung zu geigen. Menschen, die mich beantworten und mir Antworten geben auf meine Fragen. Freunde sind Menschen, die mich fordern, herausfordern, anfordern.

Also ja, Freundschaft ist ein Lebenselixier. Und: Ich erlebe keine Enttäuschungen in Freundschaften, das eine schliesst das andere aus. Wenn es enttäuscht, war es keine Freundschaft.

BENITA CANTIENI, 64,

war zunächst eine erfolgreiche Journalistin und Dozentin an Schweizer Journalistenschulen. In Zürich entwickelte sie das therapeutisch orientierte Cantienica®- Fitnessprogramm für Körperform und Haltung.



Renate Daimler

Sich auf „Tiere vom gleichen Stamm“ verlassen können

Wir waren füreinander Fels in der Brandung, meine besten Freundinnen und ich. Die einen, weil wir ohne Männer unsere Kinder gemeinsam haben, die anderen, weil wir uns gegenseitig Stütze waren in der Hochschaubahn der Emotionen. Wir haben uns alles erzählt und uns aus jeder Patsche geholfen. Das ist so geblieben, auch wenn die Krisen inzwischen überschaubar geworden sind. Das Gefühl, mich auf

diese „Tiere vom selben Stamm“ immer verlassen zu können, ist und bleibt wichtig. Es genügt, dass wir manchmal telefonieren und uns alle paar Wochen oder sogar Monate „in echt“ begegnen in der mehrfachen Bedeutung des Wortes.

Ehrlichkeit, Loyalität und ein weites Herz sind für mich unverzichtbare Zutaten im Garten der Freundschaft. Wenn diese Qualitäten verloren ge-

hen, dann ist die Beziehung zu Ende. So wie mit einer ehemals „besten“ Freundin, von der ich dachte, dass sie meine Schwester ist. Sie zeigte mir vor vielen Jahren stolz eine neue Uhr, ein Geschenk ihres Geliebten, ohne die Information mitzuliefern, dass es sich um meinen Ehemann und den Vater meiner Kinder handelte.

Mein zweiter Mann Carl ist mein Lebensmensch. Und damit ist er auch mein Freund. Doch die Qualität unserer Freundschaft ist eine ganz andere. Er ist kein Tier von meinem Stamm, sondern aus einem fremden Männerland, der mein Frauenland in einem langen Prozess von gegenseitiger Annäherung kennen und lieben gelernt hat.

DIE WIENERIN RENATE DAIMLER, 65

lässt sich mit allen ihren unterschiedlichen Tätigkeitsbereichen beruflich fast nicht einordnen. Die Journalistin und Autorin ist ebenso Referentin wie Coach, Radiomoderatorin wie erfolgreiche Autorin oder Gestalterin von Ausbildungsmodulen



Klara Obermüller

Freundschaft bedeutet geteiltes Leben

Meine erste Freundin hatte ich, als ich fünf war. Meine letzte neue Freundschaft schloss ich vor zwei Jahren. Dazwischen liegt ein ganzes Leben. Manche meiner Freundinnen – und auch ein paar Freunde – begleiten mich seit der Schulzeit, andere sind später hinzugekommen. Einige wenige habe ich auch verloren, weil sie gestorben sind oder weil wir uns verkracht haben. Auch das gibt es. Es ist schmerzlich, weil damit ein Stück gemeinsam gelebtes Leben wegbricht, ein Stück von einem selbst.

Freundschaft bedeutet für mich geteiltes Leben. Freundschaft bedeutet Austausch, Vertrautheit, Heimat. Freundschaft bedeutet: nicht allein sein und wissen, wohin man gehört. Mit zunehmendem Alter ist mir dies immer wichtiger und kostbarer geworden. Ich gehe heute mit dem Begriff „Freundschaft“ sparsam um. Nicht jede Bekanntschaft verdient dieses Prädikat. Freund oder Freundin ist mir, wer mich so nimmt, wie ich bin: vorbehaltlos, bedingungslos, tolerant. Umgekehrt gilt dies ebenfalls. Freund oder Freundin nenne ich

Menschen, die mir auf Anhieb vertraut sind – so, als hätte ich sie schon immer gekannt.

Wie es Liebe auf den ersten Blick gibt, gibt es Freundschaft auf den ersten Blick. Und dann muss sie wachsen wie die Liebe. Und manchmal geht sie tiefer als die Liebe und hat Bestand, wenn die Liebe längst verflogen ist. Das gilt insbesondere für die Freundschaft mit Männern, die anders ist, komplexer, diffiziler als die Beziehung zwischen zwei Frauen. Die Freundschaft mit einem Mann ist ein Balanceakt. Wenn er gelingt, ist sie wunderschön: Liebe in der Möglichkeitsform ohne die Mühen des Zusammenlebens – ein seltenes Geschenk.

DER JOURNALISTIN UND PUBLIZISTIN KLARA OBERMÜLLER, 74, ist von der theologischen Fakultät Zürich die Würde einer Ehrendoktorin verliehen worden. Wenn es um theologische Fragen und die Strukturen der katholischen Kirche geht, ist sie eine gefragte Expertin. Seit 30 Jahren ist sie mit dem Theologen Dr. Kurt Studhalter verheiratet.



Konrad Hummler

Freundschaft ist ein zartes Pflänzlein

Was sind denn Freunde überhaupt? Ganz sicher nicht das, was in den social media als „friends“ gehandelt wird. Auch nicht das, was man auf Parties trifft oder was im wirtschaftlichen Bereich Geschäfts-, im politischen Leben Partifreunde sind. Um mehr als bessere oder auch schlechtere Bekanntschaften geht es da nicht. Mit meiner Frau und

Die meisten meiner echten Freundschaften stammen aus der Schulzeit und haben sich bis heute erhalten. Die unzähligen Pfadfinderlager, die langen Tage hinter den Schulbänken, die tausenden von Gelegenheiten, sich an gemeinsamen Abenteuern, Projekten und im unbeschwerten Spiel zu bewähren, haben solche Paarungen und Grup-

schaft entstehen. Deshalb haben es Erwachsene so schwer, echte Freunde zu werden.

Treffender als Friedrich Schiller in seiner Ode an die Freude kann man es vermutlich nicht ausdrücken: „Wem der grosse Wurf gelungen / eines Freundes Freund zu sein ... mische seinen Jubel ein!“ Denn, wie der geniale amerikanisch-schweizerische Philosoph Paul Feyerabend am Schluss seines ereignisreichen Lebens mit Blick auf Ehre, Rang und Besitz meinte: „Was zählt, sind einige Freunde da und dort - das ist alles.“

Als ich vor zwei Jahren beruflich und persönlich in höchster Bedrängnis stand, war es genau so, wie Paul Feyerabend es formuliert hat. Sie waren da, die Freunde, und wie. Und seither weiss ich auch, wer nicht dazugehört. Insofern verfüge ich über einen nicht zu unterschätzenden Informationsvorsprung...

KONRAD HUMMLER, 61

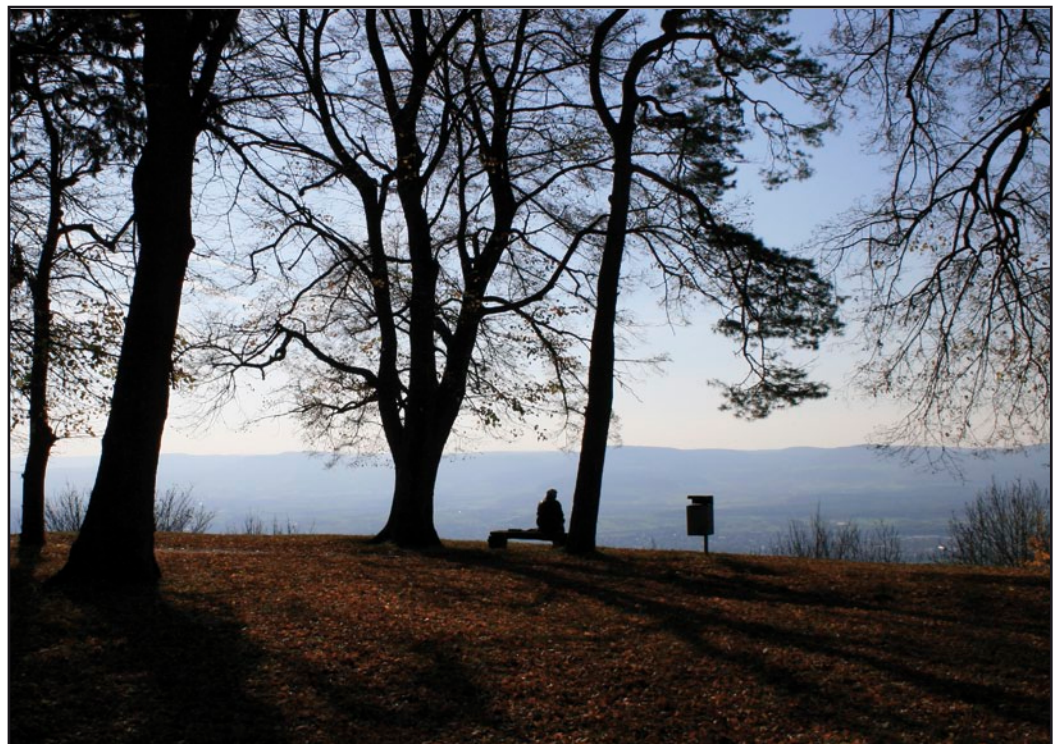
vormals Chef des Bankhauses Wegelin, ist in mehreren Unternehmen Verwaltungsrat und publizistisch tätig. Zu seinem ausgedehnten Tätigkeitsbereich gehört derzeit auch die Neugestaltung des traditionsreichen Hotels Krone in Speicher AR. Viel Liebe und Energie schenkt Hummler auch der von ihm gegründeten J.S. Bach-Stiftung St. Gallen.



meinen Kindern bin ich ebenfalls nicht befreundet - die Bindung zu eigenem Fleisch und Blut geht bedeutend weiter, als es eine Freundschaft je gehen kann oder darf. Freunde stehen irgendwo zwischen Bekanntschaft und Liebe; Freundschaft ist ein zartes Pflänzlein von einer sehr eigenen Spezies.

pierungen entstehen lassen. Ähnlich freundschaftsfördernd war der Militärdienst, vermutlich ebenfalls als Folge seines (durchaus ernsthaften) Spielcharakters. Wo Zweck und Absicht zu wichtig werden, kann kaum Freund-

Freunde akzeptieren sich vorbehaltlos, so, wie man eben ist. Freunde stimmen in vielem stillschweigend überein, können sich aber auch ausschweifend über Dinge austauschen, die man anderen vorbehalten würde. Freunde will man immer wieder treffen, man ist ihrer kaum je überdrüssig. Wenn's im Leben einmal draufankäme, könnte man bei ihnen einziehen – und auch umgekehrt. Schlaumeiereien erlaubt man sich vielleicht gegenüber Bekannten, niemals aber gegenüber Freunden. Eine Freundschaft kündigt man nicht so schnell auf, eher verblasst die eine oder andere dann und wann und macht einer neuen Platz.





Valentin Landmann

Des Pudels Kern _____ Von Julia Onken

Valentin Landmann ist eine bekannte Persönlichkeit. Zunächst gehört er zweifellos zu den erfolgreichsten Strafverteidigern unseres Landes. Überdies weiss man um seine unkomplizierte Nähe zur 1970 gegründeten Biker-Gruppierung der Hells Angels, die er schon mehrfach vor Gericht erfolgreich verteidigt hat.

Valentin Landmann, wie gefällt es Ihnen, dass man Sie als Rotlicht- und Milieuanwalt bezeichnet?

Diese Bezeichnung ist auf jeden Fall nicht falsch. Es gibt viele Milieus, das Milieu der Politiker, der Polizei, der Banken und Banker, das Milieu der Kaufleute, der Wirtschaftskriminalität, der Drogen- und Gewaltdelikte und das Rotlichtmilieu. Gerade eben habe ich jemanden aus dem Milieu der Polizei vor Gericht vertreten. Es ist interessant und macht Spass, sich in verschiedenen Milieus zu bewegen und da anwaltlich zu arbeiten.

Könnten Sie mit Goethe sagen, nichts Menschliches ist mir fremd?

Ja, aber – um bei Goethe zu bleiben: Mich interessiert des Pudels Kern. Neben anderen Aspekten beschäftigt mich

die Frage, warum und weshalb Kriminalität entsteht. Wann muss man eingreifen und unter welchen Umständen eben lieber nicht? So ist nach meinem Dafürhalten das Verbot der Prostitution ein heikles Problem. Moralisch sicher gut, aber man weiss heute noch nicht, welche Folgen eine Abschaffung haben könnte. Auch bei diesem Problem geht es mir somit um des Pudels Kern.

Sie forschen also stets nach dem Ursprung und möchten wissen, was die Welt im Innersten zusammenhält...

... oder auseinanderbricht. Die meisten Thesen, die aus der Kriminaltheorie entstanden sind, stimmen, und ich bin der Meinung, dass die kriminaltheoretische Sicht wahrscheinlich nicht ganz falsch ist. Aber bei allen Fällen und Fakten geht es darum, hinter die Ge-

schichte zu blicken und die Denkweise zu verstehen.

Schrecken Sie vor keinem Deliktbereich zurück?

Selbst beim schlimmsten Delikt ist die Voraussetzung, dass ich irgendwie zu meinem Mandanten den Zugang finden und mit ihm arbeiten kann. Erst dann ist eine Verteidigung sinnvoll.

Das Ableiten und Verstehen von Verhaltensweisen auf Grund einer Hintergrunderforschung ist ja beinahe psychotherapeutisches Handwerk.

Diese Vorarbeit kann Entwicklungen aufzeigen und deutlich machen, dass möglicherweise ein vergleichsweise kleiner Schritt den ganzen weiteren Ablauf in Gang gesetzt hat. Erkennt man, wie etwas passiert ist, wie es dazu



gekommen ist, und wenn dies mit den Fakten übereinstimmt, wird die Sachlage erklärbar. Meine guten Resultate als Strafverteidiger haben nicht zuletzt mit dieser Vorgehensweise zu tun.

Ein weiterer Aspekt, der Valentin Landmanns Erfolg ausmacht ist zweifellos die Art, wie er spricht. Seine Sprechweise ist gekennzeichnet von Genauigkeit und Exaktheit, jedes einzelne Wort wird mit grösster Achtsamkeit bis in die letzte Endsilbe akzentuiert, da gibt es kein schludriges Herumschwadronieren, kein hastiges Sprachgeschwurbel, keine sprachlichen Nebelpetarden. Wer derart präzise spricht, denkt auch präzise. Landmann zeichnet beinahe wie in Zeitlupe mit grosser Bedachtsamkeit seine Sätze gestochen scharf. Und damit zieht er seine Zuhörer in Bann. Sie folgen seinen Ausführungen und Gedankengängen bis hin zu Bereichen, wo der Scheinwerfer Unweg-sames, schier Unverständliches oder vielleicht Abwegiges ausleuchtet.

Ihre rhetorische Kompetenz ist bei Ihrem Auftreten vor Gericht vermutlich ein grosser Pluspunkt?

Ich gehe jede Woche vor Gericht, und zwar mehrmals. Ich mache das furchtbar gern, denn es ist immer wieder spannend.

Einen Valentin Landmann, der nicht mehr in Aktion ist, kann man sich vermutlich kaum vorstellen?

Darüber mache ich mir schon auch Gedanken. Zwar möchte ich mich mit 65 Jahren nicht zurückziehen, aber andererseits will ich auch nicht so lange in der Öffentlichkeit sein, dass ich mich lächerlich mache – wenn beispielsweise meine sprachlichen Ausdrucksmöglichkeiten eingeschränkt wären. Manchmal erschrecken mich Amtspersonen, gebildete Leute, die nach ihrer Pensionierung förmlich erlöschen. Hat ein Richter oder ein Staatsanwalt sein Pensionsalter erreicht, kommt er an eine Grenze, das ist einfach so. Manche Amtsträger leiden unter dem Verlust der Macht, die Amtsmacht steht ihnen nicht mehr zur Verfügung, diese Menschen erleben deshalb einen biographischen Knick und geben sich auf, sind kaum mehr ansprechbar. Dies ist sehr bedauerlich. Es gibt aber auch Personen, die zu schreiben beginnen, die Vorträge halten oder ihren Themenkreis ausweiten und weiterhin am öffentlichen Leben teilnehmen, allenfalls in Clubs, Vereinen und Vereinigungen.

Sie gehören mit Sicherheit nicht zur Kategorie jener, die sich aufgeben.

Als älterer Anwalt bin ich gefragt, weil man auf meine Erfahrung vertraut. Die Jungen fragen mich oft um Rat, aber ich versuche, sie möglichst selbständig werden zu lassen – sie müssen sich ihre Sporen abverdienen.

Wenn man älter wird, werden Freundschaften immer wichtiger. Wie ist das bei Ihnen?

Freundschaften sind auch für mich sehr bedeutend!

Valentin Landmann erzählt mit grosser Lebhaftigkeit, wie man gerade in der Gruppierung der Hells Angels über Freundschaft, Zugehörigkeit und Verlässlichkeit denke. Wer in dieser Gemeinschaft aufgenommen sei, könne auf sie zählen, da falle keiner aus dem Netz. Auch die Partnerinnen und Ehefrauen – die old Ladys - würden mit besonderem Respekt behandelt, undenkbar, dass sich da einer an der Frau eines anderen „vergreife“. Das Alter habe unter den Hells Angels eine besonders herausragende Stellung. Was in bürgerlichen Gesellschaftsstrukturen erst noch gelernt werden müsse, werde da bereits praktiziert: Die Älteren geniessen hohes Ansehen, ihr Rat ist gefragt wie bei Mitgliedern eines Ältestenrates.

Erstaunlich, diese Hells Angels, über die manch einer seine gutbürgerliche Nase rümpft, oder mit denen man möglichst nichts zu tun haben möchte. Erstaunlich und beeindruckend ist ebenso Valentin Landmanns Vorurteilsfreiheit.





Auch die Freundschaft geht durch den Magen

Von Josef Imbach

Wie Gaumenfreude zur reinen Fresslust entartet, zeigt eindrücklich François Rabelais († 1553), anfänglich Franziskaner, dann Benediktiner, schliesslich Weltgeistlicher und Arzt, zuallererst und immer jedoch Schriftsteller und Erzähler von überschäumender Fantasie und überbordendem Witz. Gargantua («der Herabschlinger»), der Titelheld seines gleichnamigen Romans, «frühstückt, den Frühtau und Nebel zu vertreiben, schöne Karbonädel, schöne Schinken, schöne Ziegenbraten und fette Frühluppen vollauf» (im französischen Original soupe de prime: in eine dicke Sosse getauchte Brotscheiben, die in den Klöstern zur ersten Betstunde, morgens um 6 Uhr, gereicht wurden). Dazu, der Mensch lebt ja nicht nur von fester Speise, schüttet er schon in der Früh «unablässige Kehl-Schemm in Form von «Rebsäfteln» in sich hinein. Da bleibt keine Zeit mehr für Konversation; es geht nur noch ums Fressen.

Ganz anders verhält es sich in Theodor Fontanes Roman Der Stechlin, als die Stiftsvorsteherin Adelheid zum Dinner lädt. Auf Suppe und Fisch folgt als Zwischengericht ein Linsenpüree mit gebackenem Schinken; zum Haupt-

gang gibt's gespickte Rebhuhnflügel. Das Kosten dieses Gerichts gleicht eher einem Kosen; das Gespräch zwischen dem Hauptmann von Czako und seiner Tischdame nimmt eine entsprechende Wendung: Was er, der Hauptmann, denn nun vorziehe, möchte die

JOSEF IMBACH, 69,

war von 1975-2002 an der Römer Universität San Bonaventura Professor für Fundamentaltheologie. Dann ereilte ihn das gleiche Schicksal wie das einiger anderer Theologen, die das Recht der freien Meinungsäusserung beansprucht hatten: Er wurde von Rom verbannt. 2005-2010 hatte der katholische Theologe einen Lehrauftrag an der evangelischen Theologischen Fakultät der Universität Basel, heute lehrt Imbach an der Seniorenuniversität Luzern und ist in der Erwachsenenbildung und in der Seelsorge tätig. Ein Titel aus der langen Reihe der Imbach-Publikationen: Göttliches Feuer, menschlicher Rauch. Vom Heiligen und Unheiligen in der Kirche (Echter).

Dame wissen, Krammetsvögelbrüste, die es am Vortag beim Baron Dubslav Stechlin gab, oder Rebhuhnflügel? Die pikante Sosse und der wogende Busen der Tischnachbarin wirken inspirierend: «Im Allgemeinen, mein gnädiges Fräulein, ist die Frage wohl zu Gunsten Ersterer entschieden. Aber hier und speziell für mich ist doch wohl der Ausnahmefall gegeben.» «Warum ein Ausnahmefall?» «Sie haben Recht, eine solche Frage zu stellen. Nun denn, in Brust und Flügel schlummert, wie mir scheinen will, ein grossartiger Gegensatz von hüben und drüben; es gibt nichts Diesseitigeres als Brust, und es gibt nichts Jenseitigeres als Flügel. Der Flügel trägt uns, erhebt uns. Und deshalb, trotz aller nach der andern Seite hin liegenden Verlockung, möchte ich alles, was Flügel heisst, doch höher stellen.» Spielend schafft Fontane den Sprung vom Sinnlich-Kulinarischen in die Gefilde einer erotisch eingefärbten Metaphysik. Gleichzeitig erweist er sich nicht nur als herausragender Sprachartist, sondern auch als feinsinniger Cicerone. Das Gekicher der Tischdame soll auch den Begriffsstutzigen klar machen, dass l'amore sacro e l'amore profano (was wir hier mit Jenseitslust und Tafel- und anderen Freuden über-

setzen möchten) einander keineswegs ausschliessen. Während eines gemeinsamen Essens können geistreiche Tischgespräche in entspannter Atmosphäre durchaus zur gegenseitigen Annäherung beitragen, wie Fontane auch in manchen anderen seiner Romane gezeigt hat. Dass und wie bei einem Mahl darüber hinaus auch Vertrautheit und in der Folge so etwas wie freundschaftliche Verbundenheit entstehen kann, führt die Schriftstellerin Tania Blixen ihrer Leserschaft in ihrer Erzählung Babettes Fest vor Augen. Babette ist eine renommierte französische Köchin, die in Norwegen den Haushalt von zwei Schwestern übernimmt, deren Vater eine streng auf Askese getrimmte religiöse Gemeinschaft gegründet hat. Völlig überraschend gewinnt Babette, die sich inzwischen in die Dorfgemeinschaft eingelebt hat, in einer französischen Lotterie 10'000 Francs und könnte nun in ihre Heimat zurückkehren. Stattdessen bittet sie die beiden Schwestern, zum Andenken an den 100. Geburtstag des verstorbenen Gründers der Gemeinschaft ein Festessen im französischen Stil ausrichten zu dürfen. Und das Wunder geschieht – während des Mahls gehen die sektiererisch indoktrinierten Gäste



CURRYSUPPE

Wer diese Suppe den Geladenen aufischt, bewirkt, dass diese selbst an Regentagen vermeinen, die Sonne scheinen zu sehen. 7,5 dl Gemüse- oder Fleischbrühe erhitzen, 2 dl Sauerrahm (Crème fraîche) und anschliessend 1,5 dl Kokosmilch unterschlagen. Mit 1-2 EL in kalter Milch aufgelöstem Stärkemehl (Maizena) binden. Mit 2-3 EL Curry und mit frisch gemahlenem weissen Pfeffer würzen. Nach dem Anrichten in jede Tasse 4-5 mittelgrosse essfertige Crevetten und etwas Schlagsahne oder Crème fraîche geben.

aus sich heraus und kommen einander näher – die anfängliche eher spröde Geselligkeit gerät zu einer echten Mahlgemeinschaft.

Private Spitex

0800 500 500

Gratisnummer (24h/7 Tage)

Die nationale Spitex-Nummer

www.spitexpriveesuisse.ch

INDIVIDUELLE
● SPITEX privée Suisse
PFLEGE

„Alte Menschen sind als Berater wichtig“

Zuweilen wird über die Interesselosigkeit und den Mangel an Begeisterungsfähigkeit vieler junger Menschen lamentiert: Annina Künnecke stellt exemplarisch ein Gegenbeispiel dar. Von Meta Zweifel

Annina Künnecke, 19, hat 2013 am Gymnasium Liestal BL die Matura erworben und arbeitete bis Mitte Juli 2014 als Praktikantin bei der Basellandschaftlichen Kantonalbank auf der Abteilung Marktkommunikation. Im Mai dieses Jahres wurde ihre Arbeit „Konzeption und Herstellung eines Unisexparfüms“ am 48. Nationalen Wettbewerb Schweizer Jugend forscht mit dem Prädikat „hervorragend“ ausgezeichnet. Die Wahl ihres Schweizer Jugend forscht-Themas kann auf den ersten Blick irritieren. Im Gespräch mit der jungen Frau wird klar, dass sie sich in ihrer Arbeit mit theoretischen und gesellschaftlichen Aspekten befasst hat, dass sie sich überdies mit dem Herstellungsprozess des Unisex-Duftes und seinen pflanzlichen Auszügen auseinandergesetzt hat und zudem an Design und Präsentation des Produktes interessiert ist.

Annina Künnecke, wie sind Sie auf die Idee gekommen, ein Unisex-Parfüm zu kreieren?

Als Vorbereitung auf die Maturarbeit verfasst man am Gymnasium Liestal eine Projektarbeit. Ich wählte das Fach Bildnerisches Gestalten und entwarf

zwei Parfümflacons, ein weibliches und ein männliches Modell, die verbindende Elemente zeigten – da war ich schon unterwegs auf dem Themenweg „Unisex.“ Düfte finde ich faszinierend – und manchmal rieche ich charakteristische Männerdüfte, die ich ohne weiteres auch selbst tragen würde, was vielen anderen Frauen ebenso geht.

Übrigens haben mir bei Interviews verschiedene Parfüm-Experten versichert, dass manchmal auch Männer einen Frauenduft kaufen. Die Mehrzahl der Männer beschränkt sich allerdings auf den Gebrauch eines Deodorants. Alle diese Hinweise spornten mich an, mich mit dem Phänomen „Unisex“ näher auseinanderzusetzen.



zVG: Annina Künnecke

Vor Zeiten tupfte sich eine sogenannt anständige Frau allenfalls Kölnisch Wasser oder Lavendelwasser hinters Ohr und aufs Handgelenk. Im Verlaufe der Jahrzehnte hat sich eine wahre Orgie an unterschiedlichen Parfümdüften entfaltet. Haben Sie sich in Ihrer Arbeit auch mit der historischen Entwicklung von Duftwässern beschäftigt?

Ja, aber nur im Blick aufs Thema Unisex. Was das Lavendelwasser anbelangt: Mit einer Wasserdampfdestillation habe ich selbst Lavendelöl hergestellt, bei meiner Parfüm-Kreation jedoch bewusst auf diese Komponente verzichtet, weil es mir zur Idee eines modernen und innovativen Duftes nicht zu passen schien. Früher war Lavendel tatsächlich ein beliebter Duftstoff. Man brachte ihn aber nicht nur mit Omas Kleiderschrank und Motenabwehr in Verbindung, sondern er wurde mit französischer Lebensart, mit *savoir-vivre*, assoziiert.

Sie und Ihre Kollegen und Kolleginnen beim Wettbewerb Schweizer Jugend forscht haben sich mit grosser Zähigkeit auf ein Thema eingelassen. Was sagen Sie zum oft gehörten Vorwurf, die Leistungsbereitschaft der jungen Leute von heute sei vergleichsweise schwach?

Verallgemeinerungen sind immer falsch. Klar, es gibt Junge, die träge sind. Aber wer weiss denn, ob sie nicht doch den Anschluss finden und sich reinhängen? Andere wieder gehören wie ich zu den ausgesprochenen Arbeitstieren, die sich in ein Thema vertiefen und es immer weiter entwickeln wollen. Auch ich möchte nicht einfach stehen bleiben, sondern irgendwann einmal selbständig sein und eine eigene Firma gründen.

Könnten Sie sich vorstellen, bei der

Firmengründung auf ein Netzwerk wie etwa „Adlatus“ zurückzugreifen - auf ein Netzwerk von erfahrenen Führungs- und Fachkräften im Pensionsalter, die Jungunternehmer beraten und begleiten?

Aber sicher, alte Menschen sind als Berater wichtig und Hilfe von alten, erfahrenen Berufsleuten ist wertvoll. Woher sollen wir Jungen denn die Erfahrung hernehmen? Selbstverständlich muss man auch eigene Erfahrungen sammeln, aber es ist nicht immer nötig, dass man einen Riesenaufwand veranstaltet und mühsam Umwege macht, statt dass man sich einen direkten Weg zeigen lässt. Ich finde es grossartig, wenn ältere Menschen der jungen Generation Zeit, Aufmerksamkeit und Unterstützung anbieten. Ich weiss, wovon ich spreche, denn bei meiner Arbeit durfte ich auf den Rat und das Wissen eines erfahrenen Parfümeurs zählen.

Ist der Eindruck richtig, dass auch Ihr Grossvater mütterlicherseits zu Ihrem „Beraterteam“ gehört?

Ja, er war und ist für mich und meine Geschwister immer da. Er hat mich auch bei „Schweizer Jugend forscht“ wie ein Coach begleitet und er war mir behilflich, als ich nach der Urkundenverleihung von Journalisten und Fotografen umringt wurde.

Haben Sie mit Grosspapa auch schon Reisen unternommen?

Gewiss, er war der Meinung, ich sollte das antike Athen kennenlernen, da ich mich doch für Kunst interessiere. Diese Griechenland-Reise war sein Geschenk zu meiner Konfirmation. Und weil er weiss, dass vermutlich meine Ausbildung Richtung Kunst und Design gehen wird – ich beginne bald mit dem Vorkurs an der Schule für Gestaltung in Basel – vermittelt er mir entsprechen-

de Bücher oder bringt mir interessante Zeitungsartikel. Dass ich Besitzerin eines Museumspasses bin, verdanke ich ebenfalls meinem Grossvater.

Kommt es manchmal zu Diskussionen oder gar zu heftigen Wortwechseln, wenn die Meinungen von Grossvater und Enkelin auseinanderdriften und der über 70-Jährige die eine oder andere Verhaltensweise der Enkelin unmöglich findet?

(lachend) Nein, Grossvater ist allem Neuen gegenüber sehr offen. Manchmal habe ich den Eindruck, er habe viel mehr Verrücktes im Kopf als ich. Es kann übrigens auch vorkommen, dass er den Wunsch hat, den Europa-Park in Rust zu besuchen und sich da in die irrwitzigsten und rasantesten Bahnen zu setzen.

Zu Ihrer Lebensplanung gehört die Gründung einer Firma. In diesem Zusammenhang haben Sie sich vermutlich noch kaum je Gedanken gemacht über Alter und Altersvorsorge?

Doch, darüber denke ich schon nach. Ich gehöre zu jenen Menschen, die gerne planen und Vorausplanung für wichtig halten. Andererseits ist mir bewusst: Man weiss nie, was kommt. Man muss also planen, sich Ziele setzen und darf nicht einfach in den Tag hinein leben – aber gleichzeitig muss man offen sein für Veränderungen und zu Anpassungen an neue und unerwartete Situationen.

Informationen zur Unisex-Produktion: Facebook Annika Künnecke „ANNK perfumes“.

Mit einer Schnecke befreundet

Von Meta Zweifel



Dass zwischen Menschen- und Tiergeschöpfen Freundschaften, ja sogar Lebensgemeinschaften entstehen können, ist bekannt. Eine freundschaftliche Verbindung von Mensch zu Schnecke dagegen ist doch reichlich seltsam. Die amerikanische Schriftstellerin Elisabeth Tova Bailey kommt auf diese ungewöhnliche Beziehung in ihrem bezaubernden Buch „Das Geräusch einer Schnecke beim Essen“ zu sprechen.

Eine Reise nach Europa. In der Nacht vor dem Heimflug ein heftiger Fieberschub, unerklärliches Unwohlsein, nach der Landung auf dem kleinen Flughafen in Neuengland und der Heimkehr ein völliger Zusammenbruch. „Ich falle und falle, bis ich

unvorstellbar fern von allem bin. Ich schaffe es nicht mehr zurück, ich erreiche meinen Körper nicht“: Elisabeth Tova Bailey wird von einer seltenen und bedrohlichen Viruserkrankung heimgesucht, während Monaten kann sie sich kaum bewegen und ist in ein Krankenzimmer verbannt. „Bei guter Gesundheit erscheint es einem selbstverständlich, dass das Leben einen Sinn hat, und es ist erschreckend, wie rasch eine Krankheit diese Gewissheit zunichtemachen kann. Ich schaffte es mit Mühe und Not, den einzelnen Moment zu bewältigen, und jeder dieser Momente zog sich hin wie eine endlose Stunde...“ Elisabeth nimmt den Leser hinein in das Krankheitsgesche-

hen, ohne jedoch ihr Leiden redselig zu zelebrieren. Sie erzählt auch von den Besuchen ihrer Freunde – „Freunde wie Goldfäden, die unversehens im einförmigen Gewirk meiner Tage erschienen.“ Mit leisem Bedauern muss sie dann aber feststellen, dass die Freunde mitten in ihrem tätigen Leben eingebunden sind. Die Besuche werden seltener, die Zahl der Goldfäden wird spärlicher.

Schnecke Namenlos

Eines Tages kommt eine Freundin zu Besuch. „Die Sorte Freundin, die wegen einer Schnecke stehenbleibt.“ Sie hatte für Elisabeth im Wald ein Ackerveilchen, weiss mit zartlila gestreiftem Kelch, ausgegraben und mitsamt etwas Moos in einen geräumigen Blumentopf gepflanzt. Und die Schnecke, die sich zufällig in der Nähe der Blume aufgehalten hatte, hob sie auf und setzte sie auf der Topf-Erde ab. Elisabeth fragt sich, was sie mit diesem unscheinbaren Kriechtier anfangen soll – aber schon am Tag danach macht die Schnecken-Freundschaft unmerklich zaghafte erste Schritte. Die kranke Frau beobachtet, wie die Schnecke sich in Bewegung setzt, wie sie die Aussenwand des Blumentopfes erkundet, sich wieder in ihre Behausung zurückzieht und unter einem Veilchenblatt schläft. Und dann eine Überraschung: Die



Schnecke hat sich zu einer Exkursion entschlossen und hat in einen auf dem Beistelltisch liegenden Briefumschlag ein quadratisches Loch gefressen. „Sie war offenkundig nachtaktiv. Und sie musste so etwas wie Zähne besitzen, die einzusetzen sie sich nicht scheute.“ Später wird Elisabeth sich kundig machen und erfahren, dass sich schon der antike Philosoph Aristoteles mit der Natur der Schnecken beschäftigt und festgestellt hatte, dass die Schnecke mit ihrer „Radula“ über ein höchst raffiniert angelegtes Fresswerkzeug mit über 2000 nach innen gerichteten Raffel-Zähnchen verfügt.

Die Faszination des scheinbar Unscheinbaren

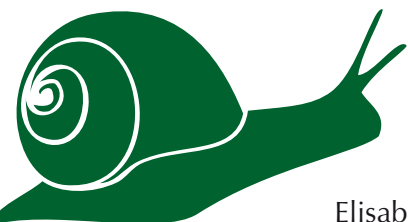
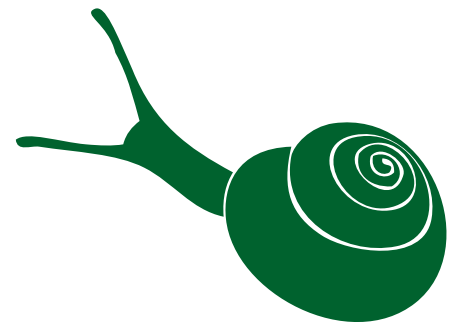
Während der langen Krankheitszeit mit kleinen Fortschritten und schlimmen Rückfällen war das Leben mit all seinen Aktivitäten und seinen Alltagsabläufen gleichsam aus Elisabeths Reichweite geraten. Die kleine Schnecke, die nach kurzer Zeit von einer verständnisvollen Pflegerin in ein mit Moos und kleinen Ästen waldartig ausgestaltetes Terrarium umgesiedelt worden war, ruft bei der Kranken Erinnerungen an Naturerlebnisse wach. Die Schnecke vom Stamm der Weichtiere regt Elisabeth zu intensiven Beobachtungen an und macht, dass sich die kranke Frau entsprechende Literatur beschafft und sich nach allen Seiten hin ins Thema Gastropode/Schnecken einarbeitet. Selbst ein Leser, der Schnecken als lästige Viecher abqualifiziert, weil sie ihm im Garten den zarten Salat wegfressen und den Basilikum durchlöchern, wird sich anstecken lassen vom Faszinosum Schnecke. Elisabeth Tova Bailey beschreibt ohne jede Lehrhaftigkeit die Fähigkeiten der Teleskop-Fühler der Schnecken, die Mechanismen ihrer Chemorezeptoren, die Kriechtechniken einer Schnecke, die strategische Bedeutung ihrer Schleimspuren, ihr Liebesleben und das „winzige architektonische Meisterstück“ des Spiral- Gehäuses ihrer Freundin Schnecke. Die Spirale: „Auch als spina mirabilis, wundersame Spirale bekannt, ist sie die Ursache des vermeintlichen Meeresrauschens, das man hört, wenn man sich ein leeres Schneckenhaus ans Ohr hält. Aussengeräusche, die in die gebogenen Kammern gelangen, werden zwischen den Wänden hin und her geworfen und vermischen sich zu einem anhaltenden brandungsartigen Geräusch.“ Die Schneckenhaus-Spirale

als Vorbild für Treppen-Konstruktionen und andere architektonische und künstlerisch-gestalterische Elemente...

Elisabeth Tova Bailey lässt uns den wohl-tuenden Klang der Stille erfahren. Sie lehrt uns

das Staunen. Sie verdeutlicht, was unter „Achtsamkeit“ zu verstehen ist, und auf welch wundersame Weise sich die Natur als Freundin anbieten kann. Ihr Buch ist überdies ein ermutigender Beleg für die seelischen Selbstheilungskräfte des Menschen. „Wie die Schnecke, die durchs Land streift, unentwegt doch stets zu Haus ist, da ihr Haus sie bei sich trägt“ (John Donne, englischer Dichter, 16./17. Jahrhundert)

*Elisabeth Tova Bailey,
Das Geräusch einer Schnecke beim Essen
(Nagel & Kimche)*



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	



Immer wieder dieses Alters-„Aber“

Von Meta Zweifel

In jedem Menschenleben treten die Ohne Wenn und Aber-Momente seltener auf als jene, bei denen eine Einschätzung oder eine Entscheidung von einem „Ja, aber...“ Kommentar begleitet werden. Aber-Nebensätze treten insbesondere auch bei Themen rund ums Alter gehäuft in Erscheinung. Und oft stossen sie dem älteren Menschen sauer auf.

Bürgerversammlung in einem historischen Saal, das Publikum applaudiert herzlich und lautstark: Der Vorsitzende spricht einem Mitbürger, der seine jahrzehntelange juristische Erfahrung ehrenamtlich für die Revision eines umfangreichen Reglements eingesetzt hat, den verdienten Dank aus. Der Geehrte, ein Mann im besten Pensionsalter, dankt und will sich zurückziehen – es steht jedoch noch eine weitere Ehrung an. Der Präsident gibt bekannt, dass man Herrn Dr. X. doch auch noch mit einem Geschenk Dankbarkeit bezeugen möchte. „Wie wir bei seinem Weinhandler in Erfahrung bringen konnten, ist Herr X. ein ausgesprochener Amarone-Liebhaber. Der Weinhandler hat uns allerdings darauf aufmerksam gemacht, dass sich Herr X. wie so viele ältere Menschen einen Tunnelblick angeeignet hat. Dem Rat des Weinfachmanns folgend, haben wir also für Herrn X. nicht bloss Amarone-Wein bestellt, sondern zusätzlich ein paar Flaschen eines anderen guten Tropfens aus Norditalien – damit sein Gaumen etwas Neues kennenlernt.“

Herr X. bedankt sich artig und zwingt seine Gesichtsmuskeln zu einem schiefen Lächeln. Tunnelblick. Diese Metapher für geistige Verengung ist im vorliegen-

den Fall ein absoluter Fettnapf-Fehltritt. Hat man denn Herrn X. nicht wenige Minuten zuvor für seinen Weitblick, für seine Sachkenntnis und seine geistige Souveränität gelobt? Gewiss, aber der Belobigte ist eben immerhin 65 plus. Da fangen die intellektuellen Defizite unweigerlich an – so etwa auch eine altersbedingte Sturheit bei der Wahl eines Weines.

Wenn Widerstand sich regt

Prof. Dr. med. Thomas Leyhe ist Ärztlicher Leiter des Zentrums für Alterspsychiatrie in Basel. Vor einem Vierteljahr erschien in der Basler Zeitung ein ausführlicher Beitrag mit dem Titel „Das Alter ist keine Krankheit, aber...“, in dem Thomas Leyhe als Fachperson mehrfach zu Worte kam, etwa mit dem Gedanken „es wäre toll, wenn im Rahmen des Biologieunterrichts in der Schule das Thema Altern auf dem Programm stehen würde.“ Man kann Leyhe auch nicht widersprechen, wenn er feststellt, das Alter beginne nicht mit dem Ruhestand, sondern sei als lebenslanger Prozess zu verstehen. „Das Alter ist keine Krankheit, aber...“ Gegen dieses einschränkende „Aber“ setzte sich die 60-jährige Susanna Pap mit einem Leserbrief zur Wehr, den wir mit ihrem Einverständnis hier auszugsweise veröffentlichen dürfen.

„Das Alter ist keine Krankheit, – das Aber, das dann folgt, ist typisch für die Art, wie mit diesem Thema umgegangen wird. Thomas Leyhe gibt Auskunft zu Altersfragen. Wir lesen, dass wir stürzen, vereinsamen, das Gehör, das Gleichgewicht und besonders auch

den Verstand verlieren können. Wer bei derartigen Aussichten depressiv zu werden droht, kann ein Bewegungskürsli besuchen, einem Verein beitreten oder eine Tablette einwerfen. Vielen Dank!

Leyhe ist Arzt, er hat dauernd mit Kranken zu tun, daher ist es nicht verwunderlich, dass sich seine Sicht des Alters auf diesen Bereich beschränkt. Mich stört jedoch, dass sich diese Berichte zum Thema Alter allgemein immer um Krankheiten und deren Bekämpfung drehen. Wenn das alles ist, was euch zu diesem Thema einfällt, dann werdet ihr dem Alter nicht gerecht. Deshalb meine Bitte, besonders an die schreibende Zunft: Hört auf, uns krank zu schreiben! Was wir brauchen, sind vielmehr Vorbilder von Leuten, die auch im Alter Grosses leisten. Zum Glück habe ich mit meiner Mutter, Jahrgang 1925, ein grosses, sozusagen hausgemachtes Vorbild.“

Die beherzte Susanna Pap führt abschliessend in ihrem Leserbrief mehrere ältere Personen auf, die derart präsent im Leben stehen, dass man über ihr Alter überhaupt nicht nachdenken mag. Sie alle haben etwas zu sagen – und nichts da von „aber.“ Ganz unter uns: Reagieren wir auf die Frage nach unserem Befinden nicht oft auch mit der Floskel „danke, es geht mir recht gut, aber...“? Um dann ein kleines Lament anzustimmen und von gesundheitlichen Einschränkungen zu präludieren? Würden wir stattdessen ohne dieses penetrante „aber“ von einer netten Begegnung, einem interessanten Vortrag, von einer Wanderung, einem Konzertbesuch, einer neuen Erkenntnis, einer heiteren Begebenheit oder der Lektüre eines Buches berichten oder ein politisch aktuelles Thema aufgreifen: Wir würden wohl mithelfen, das schief hängende Bild des Alters zurechtzurücken.

Iso Camartin

Freundschaft hat mit Lebensvertrauen zu tun

Von Annemarie Wäger



Iso Camartin wurde am 24. März 1944 geboren, wuchs im Kanton Graubünden in der Surselva auf, studierte Philosophie und Romanistik und promovierte über das philosophische Werk von Kant und Fichte. Heute lebt er in Disentis und Zürich.

Iso Camartin führt mich ins Wohnzimmer, nimmt mir galant die Jacke ab und verschwindet rasch in der Küche, um Kaffee zu machen. Unzählige Kunstbücher, Bilder, Ikonen, Figuren und Reliefs aus fernen Ländern verraten die vielseitigen kulturellen Interessen des Bewohners. Das grosse Wohnzimmerfenster öffnet den Blick auf die Stadt Zürich. Trotz nasskalter Witterung lassen sich See und Berge in der Ferne erahnen.

Wir sitzen uns am Arbeitstisch gegenüber. Bereitwillig gibt Camartin – vor kurzem hat er auf Mallorca seinen 70. Geburtstag gefeiert – Einblick in sein Leben. Zusammen mit einem Bruder ist er in Disentis im Tal des Vorder- rheins in dörflicher Atmosphäre auf-

gewachsen. Seinen vielseitig tätigen Vater hat er als ein „Faktotum der Regionalzeitung“ in Erinnerung, das von der Themenwahl bis zur Ausgabe des Blattes einfach für alles zuständig war. Überdies war Vater Camartin sozial engagiert, er spielte Theater und sass im Schulrat. Sein „Korrekturblick“ war legendär und gefürchtet.

Iso Camartin besuchte die örtlichen Schulen und trat dann in die Klosterschule von Disentis/Mustér ein. An diesem strengen, mit Schulfächern reich befrachteten Institut fühlte er sich recht wohl, vermisste jedoch den „Duft der Freiheit“, wie er kürzlich in einem Essay ausführlich berichtet hat. Klostergerüche aller Art wie Weihrauch, Küchendunst und nicht eben lieblich riechende Putz-

mittel umwehten damals die Schüler. Die ersehnten Nischen für Lebensträume fehlten gänzlich. Nur gerade aus weiter Ferne liessen sich während der Schulpausen aus den Fenstern der Klosterfassade die wie zufällig vorüberpromenierenden Dorfschönheiten bewundern. Was das Leben verweigerte, boten Bücher, die allerdings zensuriert waren. In diesem Umfeld macht Camartin die grossartige Entdeckung, dass ein freier Geist selbst hinter dicken Klostermauern in alle Weiten entschweben kann – und dass ein freiheitsliebender Mensch auch seinen Mitmenschen Freiheiten gönnt.

Immer wieder Veränderungen

Camartin studierte Romanistik und



Im Garten der Freundschaft gibt es keinen Platz für Schelte, Schadenfreude oder Missgunst

Philosophie. Er folgte seinem Doktorvater nach Regensburg, wo er wissenschaftlicher Assistent wurde. „Aber ich bin immer wieder abgehauen“, meint er lächelnd. Der Süden hatte es ihm angetan. In Bologna war er als Sprachlehrer und in Lyon als Lektor tätig. Später kündigte er seine Anstellung als Professor, was im Bekanntenkreis Kopfschütteln hervorrief. Er wollte ungebunden sein, vor allem auch für seine Beziehung. 1974 zog er mit seiner deutschen Frau für drei Jahre nach Amerika, wo sie an der Harvard Medical School arbeitete und er als Research Fellow am Center for European Studies tätig war. Die nächste Station war Heidelberg, nach 10 Jahren kehrte Camartin nach Zürich

zurück, auf einen Lehrstuhl für rätomanische Literatur und Kultur an der ETH und an der Universität. In dieser Zeit wurde er auch Moderator der Sternstunde Kunst am Schweizer Fernsehen und leitete die Kulturabteilung. Er war voll und ganz Manager und trug die Verantwortung für ein Team von 90 Personen. Lieber allerdings hätte er an der Basis mitgewirkt, im Nachhinein schätzt er jedoch die wertvolle Erfahrung als Führungsperson. „Ich war eine permanente Klagemauer“, er nahm eine Funktion wahr, die ebenso herausfordernd wie wichtig war. Mittlerweile hat er sich aus allen offi-

ziellen Verpflichtungen verabschiedet. Es fand ein nahtloser Übergang in ein etwas beschaulicheres Leben statt, Lesen und Schreiben gehören so selbstverständlich dazu wie das Atmen zum Leben. „Ich habe nie unterschieden zwischen Arbeit und Freizeit. Tätigsein war keine Belastung, ich hab’s immer gern gemacht.“

Entscheidungspunkte

Auch in Camartins Leben gab es Wendepunkte, die er lieber Entscheidungspunkte nennen möchte. Eine Zeitlang hatte er mit einer Musikerkarriere als Cellist geliebäugelt, auferlegte sich dann aber selbst die Verpflichtung, sich auf seine Berufsarbeit zu konzentrieren.

1977 erlitt er einen schweren Unfall, den er knapp überlebte. Seither schätzt er die Gesundheit ganz bewusst als kostbares Gut und bezeichnet sich als „lebensdankbar“. Nicht zuletzt war auch seine Heirat ein wichtiger Entscheid. Diese Verbindung ist halb bewusst und halb von den Umständen gefordert kinderlos geblieben. Camartins Frau ist als Neurobiologin nach wie vor im Ausland tätig. In ihrem 40-jährigen Zusammensein hat das Paar insgesamt 13 Jahre lang zusammengelebt. Die Camartins besuchen sich gegenseitig und vermissen einen Kreis von Kindern und Enkelkindern insofern nicht, als sie in ihrer Unterrichtstätigkeit immer wieder von jungen Leuten umgeben waren. Camartin hat zudem als junger Student erfahren, was es heisst, Kinder zu betreuen. Er war Babysitter in einer reichen Familie mit vier Kindern und verbrachte jeweils die Sommerferien mit der ganzen Sippschaft am Starnbergersee. Den älteren beiden Kindern brachte er Latein bei und mit den Kleinen staute er Bäche.

Lebensprinzip Freundschaft

Zeitlebens hat sich Camartin mit dem Thema Freundschaft befasst. Wie wird sie definiert? Worin unterscheidet sie sich von einer Liebesbeziehung? Wer eignet sich als Freund? „Freundschaft ist ein wichtiges Lebensprinzip, eine Form von offener Intimität“, sagt Camartin. Verlässlichkeit und Nähe gehören unbedingt dazu - Qualitäten, die Camartin in seinem Buch „Im Garten der Freundschaft“ in der freundschaftlichen Beziehung als weniger gefährdungsanfällig bezeichnet als in einer Partnerschaft. Freundschaft ist in einem grösseren Kreis erlebbar, sie gehört zu den schönsten Dingen,

die das Leben zu bieten hat. Ohne Freunde, so Camartin, fehlt uns ein Teil unserer Möglichkeiten. „Eine gelingende Freundschaft ist ein Geschenk. Sie ist ein geschützter Rahmen mit offenen Türen, also kein hortus conclusus, kein umzäunter und abgeschlossener Garten“, hält er fest. Er betont lebhaft, dass der Satz „Freunde meiner Freun-

Eine gelingende Freundschaft ist ein Geschenk

de sind meine Freunde“ falsch ist. Es kann zwar so sein, muss aber nicht zwingend zutreffen. „Freundschaft ist ein selektiver Umgang mit besonderen Begabungen von anderen Menschen.“ Jemand hat vielleicht die Gabe, unbeschwert lachen und andere aufheitern zu können: So kann sich auf der Grundlage von Humor und Fröhlichkeit eine schöne Beziehung entwickeln.

Spielarten der Freundschaft

Männerfreundschaften können – frei von sexuell bedingten Einschränkungen - ein wunderbarer Bereich der Erholung sein. Sie entstehen vor allem aufgrund von Interessen wie Beruf, Hobby und Sport. Diese Bande sind robust, sozial verträglich, nicht leistungs-, sondern freiheitsorientiert. Viele solche freundschaftliche Beziehungen finden sich über Projekte wie beispielsweise das Reisen, Wandern, Schreiben oder im Umgang mit Tieren.

In Frauenfreundschaften lässt sich Eigenständigkeit besser definieren als innerhalb der Familie, und unter so genannten besten Freundinnen werden intimste Geheimnisse ausgetauscht. Der-

artige Beziehungen sind einfacher zu halten als partnerschaftliche. Freundschaft entlastet, Nähe wird weniger anstrengend.

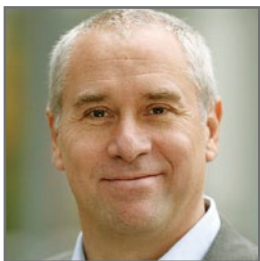
Selbstverständlich kann man in Freundschaften auch enttäuscht werden. Wir sind vielleicht plötzlich mit Unehrlichkeit oder Feigheit konfrontiert.

Befreundete Paare gehen auseinander. Wir mögen beide Partner und müssen uns entscheiden. Schmerz ist unausweichlich.

Freundschaft lässt sich nicht erzwingen. Erwartungshaltung erzeugt Druck und verhindert Glückseligkeit. Freundschaft fällt uns zu. Sie ist eine schicksalhafte Begegnung, die uns glücklich macht. Im Garten der Freundschaft gibt es keinen Platz für Schelte oder Schadenfreude oder Missgunst. Freundschaft bedingt Lebensvertrauen. Wer arglos ist und eine offene Lebenseinstellung hat, besitzt die Begabung zur Freundschaft - und sie liegt fast immer „etwas südlich der Vernunft.“

Iso Camartin schaut zufrieden auf sein bisheriges Leben zurück. Im einen oder anderen Bereich hätte er gerne noch mehr getan oder erreicht, Hader oder Streitbedürfnis sind ihm jedoch fern. Er strahlt eine freundliche und tief innen fundierte Gelassenheit aus, die dazu beiträgt, dass man sich in seiner Gesellschaft wohl fühlt. Iso Camartin: Ein Mensch, der für Freundschaft geboren zu sein scheint.

*Iso Camartin,
Im Garten der Freundschaft.
(C.H.Beck)*



SARKOPENIE: Wenn die Muskeln erschlaffen

Von Meta Zweifel _____ Unter Sarkopenie versteht man einen altersbedingten Verlust von Muskelmasse und eine dementsprechende Einbusse an Muskelkraft und -leistung. Ist dieser Abbaumechanismus ein dem hohen Alter unausweichlich geschuldeter Preis, oder lässt er sich aufhalten oder gar verhindern? GENERATION SUPERIOR fragt PD Dr. med. Thomas Münzer, Chefarzt an der Geriatriischen Klinik St. Gallen.

Viele Menschen jenseits der Wegmarke 70 werden sich eingestehen müssen, dass sich ihre ehemals hervorragende Marschtüchtigkeit verringert hat. Oder sie stellen mit Erschrecken fest, dass sie sich nach einer Stunde Gartenarbeit oder nach einer Stadtführung entkräftet fühlen und ihre Beine, bleischwer, unter ihnen wegzubrechen scheinen. Das Alter fordert gewisse Anpassungsleistungen, auch was die Beweglichkeit und die muskuläre Energie anbelangt. Aber was ist, wenn der Schwund an Muskelkraft die selbständige Alltagsgestaltung erschwert oder das, was man persönlich unter Lebensqualität versteht, empfindlich beeinträchtigt?

Dr. Münzer, ist Muskelschwund im Alter sozusagen ein naturgegebener Prozess oder eher die Folge von Versäumnissen und Fehlverhaltensformen in früheren Lebensjahrzehnten?

Schwierig zu beantworten.... Sarkopenie ist ein biologischer Prozess, der teilweise gravierende Auswirkungen haben kann. Andererseits muss man hier doch auch wieder den alten Spruch „Wer rastet, rostet“ oder die englische Version „use it or lose it“ zitieren. Jahrelange

Inaktivität entwickelt sich zum Risikofaktor. Überdies ist hier auf geschlechtsspezifische Unterschiede hinzuweisen: Männer verfügen über mehr Muskelmasse als Frauen, folglich haben sie ein grösseres Vorratsdepot, wenn der Muskelschwund einsetzt und kritisch wird.

Ist Sarkopenie unter Anderem auch genetisch vorgezeichnet?

Bestimmte vererbte Krankheiten, vor allem neurologische oder Muskelerkrankungen, gehen mit Muskelschwund einher. Sarkopenie jedoch hat nichts mit einer genetischen Disposition zu tun, sondern allein mit altersbedingten Veränderungen.

Welche Indizien zeigen an, dass Ermüdungserscheinungen weder die Folge der aktuellen Lebenssituation noch die Vorstufe für eine beginnende Erkrankung sind, sondern eindeutig auf Sarkopenie hinweisen?

Einer der zuverlässigsten Indikatoren ist eine ungewollte und anderweitig nicht erklärbare Abnahme des Körpergewichts. Verliert man im Zeitraum von 12 Monaten aus unerfindlichen Gründen etwa 5 Kilogramm, deutet dies auf

einen Verlust von Muskelmasse hin.

Lässt sich der Abbau der Muskelmasse selbst im höheren Alter doch noch aufhalten oder allenfalls verzögern, so etwa mit einer bestimmten Ernährungstherapie?

Mit der Ernährung kann man tatsächlich Einfluss nehmen, sind doch ältere und alte Menschen tendenziell mangelernährt. Die Nahrungsmittel, die sie sich zuführen, werden vom Körper nicht richtig aufgenommen und nicht voll ausgewertet. Theoretisch müssten dem Körper mehr Nährstoffe zugeführt werden, als er effektiv braucht – was bedeutet, dass die Ernährung eiweissreich, vitaminreich und reich an Kohlenhydraten sein sollte.

Ältere Menschen haben oft ein ausgesprochenes Bedürfnis nach kleineren Essensportionen, siehe „Seniorenteller“. Und wie passt Ihre fachärztliche Einschätzung zur oft gehörten Ernährungsregel, der alte Mensch müsse seine Kalorienzufuhr dämmen und vor allem die Kohlenhydrate rationieren, weil sein Körper eindeutig weniger Nahrung benötige?

Wir befinden uns da in einem Teufelskreis. Wenig Bewegung, also Immobilität, macht wenig Appetit, und die Nahrungsreduktion wiederum setzt den Muskelabbau in Gang.

Kann Muskelkraft erneut „angefüttert“ werden?

Nein, das allein reicht nicht. Eine Ernährungstherapie muss unbedingt mit einer erhöhten körperlichen Aktivität einhergehen. Das Prinzip geht so: Das Energieangebot an Eiweiss in Form von Milch, Buttermilch, Fisch, Quark, Fleisch, von Hülsenfrüchten, Soja, Molke usw. hochfahren - und gleichzeitig ein körperliches Training aufnehmen. Der Körper braucht einen Impuls, der ihn dazu anregt, aus Eiweissbestandteilen Muskelmasse aufzubauen.

Und falls beispielsweise eine Arthrose die Bewegungsfähigkeit einschränkt?

Es gibt Bewegungs- und Trainingsprogramme, die das jeweilige Alter und bestehende Einschränkungen berücksichtigen. Der Hausarzt kann Anlaufstellen vermitteln oder sich allenfalls entsprechend informieren. Wir in der Geriatrie tätigen Ärzte begegnen vor allem alten Menschen, die als Folge einer Erkrankung oder eines Sturzes etwa mit einem Oberschenkelhalsbruch zu uns kommen. Nach dem Klinikaufenthalt verweisen wir sie häufig auf ein physiotherapeutisches Training oder wir empfehlen ihnen eine ambulante Therapie. Dieser Themenkreis ist spannend, steht er doch in Verbindung mit dem Thema Gangsicherheit, die wiederum auch mit dem Bestand an Muskelmasse zu tun hat.

Können bestimmte Nahrungsergänzungsmittel nützlich sein?

Bereits eine vor Jahren verfasste Studie hat gezeigt, was sich heute noch

nachweisen lässt: Ohne körperliches Training geht gar nichts, da sind dann auch Nahrungsergänzungsmittel wirkungslos.

Ist ein individuell angepasstes Krafttraining empfehlenswert?

Ja, aber im Blick auf die Gangsicherheit und den Schutz vor Stürzen muss parallel dazu das Gleichgewicht trainiert werden. Das Gleichgewichtstraining lässt sich übrigens sehr schön gestalten, so etwa mit Tango-Tanzen, Paartanz, Eurythmie, Tai-Chi.

Vermutlich findet man auch Ratgeberliteratur mit Anweisungen für das Heimtraining?

Von Vorteil ist in jedem Fall die Instruktion durch eine Fachperson, die ein individuell wirksames Programm ausarbeiten kann. Und es ist doch so: Hat man sich bei einer Institution verpflichtet und hat man allenfalls für den Kurs einen Beitrag entrichtet, ist man stärker motiviert, das Training auch wirklich einzuhalten.

Optimal eiweissreiche Ernährung in Kombination mit ausreichendem körperlichem Training: Ein Grundprinzip,

das immer wieder zur Geltung kommt, wenn es um Gesundheit und Prävention geht. Ein ebenso einfaches und einleuchtendes wie nicht immer leicht umsetzbares Prinzip.....

Dr. Thomas Münzer weiss vermutlich aus ärztlicher Erfahrung, dass der Mensch im Allgemeinen dazu neigt, einem mühsamen und anspruchsvollen Weg auszuweichen und sich nach einer bequemen Abkürzung umzusehen. Deshalb warnt er ausdrücklich vor irgendwelchem „Kraftfutter“, das man via Internet oder im Bodybuilder-Institut erwerben oder sich irgendwo vom Regal greifen kann. Mittel, die einen Zuwachs an Muskeln versprechen oder Hormongaben, die man einnimmt, spritzt oder über die Haut anwendet, können schädlich sein. Ebenfalls nicht empfehlenswert sind jene Kraftdrinks, die eine oder mehrere Mahlzeiten am Tag ersetzen sollen. „Ich bin da relativ pragmatisch“, sagt Thomas Münzer. „Essen und Trinken sollen mit Genuss und Freude verbunden sein. Beim Lebensmittelangebot, das uns zur Verfügung steht, macht es wirklich keinen Sinn, sich irgendwelche vorgefertigten Chemieprodukte einzuverleiben.“



Auch in der Stille liegt die Kraft

Von Meta Zweifel

Sr. M. Jacobe Wetzel, 73, lebt im Kloster der Barmherzigen Schwestern vom heiligen Kreuz in Hegne am Bodensee. Die Diplompädagogin, die an der ordenseigenen Schule unterrichtet hat und während 15 Jahren als Schulleiterin tätig war, befasst sich in ihrem klösterlichen Ruhestand intensiv mit dem Leben ihrer 2012 selig gesprochenen Mitschwester Ulrika von Hegne. GENERATION SUPERIOR hat die Autorin von „Der freie Flug zu Gott“ in Hegne besucht.





Architektonischer Kern der ausgedehnten Klosteranlage ist das Schloss, das im Verlaufe seiner Geschichte unter Anderem Sommersitz des Bischofs von Konstanz war. Kloster Hegne ist gleichsam ein vielgestaltiger Kosmos, zu dem ausser der Kirche mehrere Gebäude gehören, so etwa das Hotel St. Elisabeth und die hauseigene Schule Marianum, ein Altenpflegeheim.

Die Parkanlagen mit ihren herrlichen alten Bäumen prunken an diesem schwülheissen Julitag mit üppig blühenden Hortensienbüschen und Rosengeranke. Aber weshalb bläht sich am Balkon im Klosterhof eine Deutschlandflagge in Schwarz-Rot-Gold im Wind? Sr. Jacobe, die wir im stilvoll eingerichteten Wohnzimmer von Haus St. Ulrika treffen, klärt uns lächelnd auf: „Heute Abend findet doch an der Fussball-WM das Spiel Deutschland gegen Frankreich statt – das werden wir mitverfolgen.“

Schade, dass man das nicht filmen darf: Klosterfrauen, die vor dem Bildschirm gestikulieren, applaudieren, laute Kommentare von sich geben und in höchster Anspannung auf einen Treffer ihrer Mannschaft warten

Schwester Ulrika, die 1904 ins Hegne-Kloster eingetreten ist, arbeitete während ihrer Klosterjahre als Küchenschwester, 1913 starb sie in Hegne im Alter von nur 31 Jahren: Sie freut sich gewiss über die Freude der Mitschwester, die heute vor dem Fernseher jubeln, wenn die deutsche Mannschaft sich gut hält – sie gönnt ihnen das Vergnügen. Sie, die ausdauernde Beterin, hat mit den Mädchen, die ihr als Lehrtöchter in der Küche zur Hand gingen, oft gesungen oder auch eine Runde getanzt. Sie scheint über viel pädagogisches Geschick verfügt zu haben. Sr. Jacobe schildert in ihrem

Buch sehr schön, wie Ulrika fröhlich mit den Fröhlichen sein konnte, aber wie sie mit sparsamen Gesten und wenigen Worten wieder für Ruhe und Sammlung sorgte. Nun ja, vor mehr als 100 Jahren waren junge Menschen sicher erheblich anpassungswilliger als die heutige Generation der Jugendlichen. Ist einer Lehrperson die gleiche natürliche Autorität und das grundsätzliche Wohlwollen einer Sr. Ulrika eigen, ist dies heute wie damals ein wahrer Segen.

Der inneren Stimme folgen

Sr. Jacobe lädt zu einem Kaffee ein, dazu gibt's köstlichen, von einer Mitschwester gebackenen Kirschen-Kuchen. Wird unsere Gastgeberin am Abend ebenfalls vor dem Grossbildschirm beim Spiel Deutschland-Frankreich mit jugendlichem Elan mitfiebern? Die feingliedrige Frau im taubengrauen Gewand und dem weissen Schleier schüttelt den Kopf – „nein, da rege ich mich viel zu stark auf. Aber Fussball interessiert mich schon sehr, meine Brüder waren gute Fussballer, ich verfolgte immer ihre Einsätze. Andacht und Fussball, das gehörte zu meinem Sonntag.“ Wenn Sr. Jacobe erzählt, klingt in der angenehm temperierten Stimme der Klosterfrau stellenweise der Dialekt des Wiesentals auf. Sie ist ja in Schönau aufgewachsen, nahe Freiburg im Breisgau und Basel. „Als Kind hatte ich entschieden, Priester zu werden. Bis ich dann begriff, dass dies in meiner Kirche einem weiblichen Wesen verwehrt ist.“ Wer kann wissen, ob nicht genau diese Demarkationslinie Sr. Jacobe später dazu angeregt hat, auf dem zweiten Bildungsweg das Abitur zu machen, sich in Studiengängen in theologische Fragen einzuarbeiten, sich vom Alttestamentler Prof. Hermann Seifermann anleiten zu lassen



und sich dem Thema „Frauen in der Bibel“ zuzuwenden?

Ulrika, auf deren Fürsprache heute viele rat- und hilfesuchende Menschen vertrauen, kam ein Jahr vor der Eheschliessung ihrer Eltern zur Welt – mit dem „Makel“ der unehelichen Geburt behaftet. Als Zwölfjährige musste sie als Dienstmagd arbeiten, die schweren und entbehrungsreichen Jahre der Kindheit und Jugend machten Ulrika Nisch jedoch nicht hart oder in irgendeiner Form süchtig nach Wertschätzung, sondern legten offenbar den Boden zu einer tiefen Frömmigkeit und Gottesehnsucht. Und zum Entschluss der jungen, beliebten und hübschen Ulrika, ihr Leben im Kloster zu verbringen.

Weshalb hat sich Jacobe Wetzel für ein Klosterleben entschieden? „Wenn etwas sehr stark in mir ist, dann lass ich mich auch davon leiten“: Die junge Frau fühlte sich zum Klosterleben gedrängt, „und so hat es mich auch gedrängt, das Buch „Der freie Flug zu Gott“ zu schreiben. Der Untertitel „Die Sehnsucht der Schwester Ulrika von Hegne“ weist darauf hin, dass ich davon sprechen möchte, wie sich in Ulrika Demut und eine leidenschaftliche Gottesehnsucht vereint haben.“ Dieses innerliche „Drängen“, es lebt im Herzen der 73-jährigen Sr. Jacobe unvermindert fort und ist besonders gut spürbar in den vierteljährlichen „Ulrika-Briefen“, deren Texte von ihr verfasst werden.

„Die Läden schliessen“

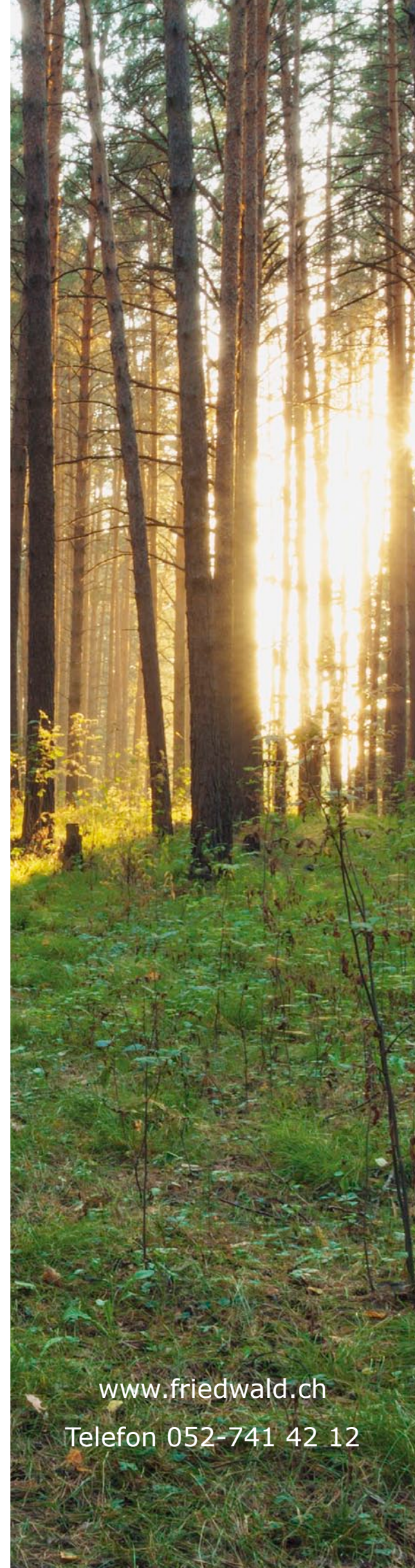
Eine Schar junger Leute ist nach dem Ende des Unterrichts an der Klosterschule fröhlich lärmend auf dem Heimweg, Wanderer streben mit Stockgeklapper dem „Pilgervesper“ im Café Vis-à-vis beim Haus St. Elisabeth entgegen, eine

grosse Gesellschaft formiert sich in Festtagslaune nach einer Tauffeier vor der Klosterkirche zur Familien- Gruppenfoto – in der Krypta der Kirche jedoch wird man von einem Mantel der Stille eingehüllt. Die Menschen, die vor dem Sarg mit den Gebeinen der Ulrika von Hegne beten oder am Kerzenständer ein kleines Licht entzünden, verursachen kaum ein Geräusch. Beruhigend, heilsam. Unwillkürlich denkt man an das Ulrika-Wort: „Man muss die Läden schliessen“ –dies war ihre Antwort auf die Frage, wie man denn tätig sein und sich dennoch in einem Zustand der inneren Sammlung befinden könne. Die Läden schliessen, immer wieder innehalten, in der Umtriebigkeit zu sich selbst zurückkehren: Ulrikas Rat kann auch folgen, wer keine religiöse Bindung zu haben meint. Ob es all den Menschen, die unablässig mit ihrem iPhone oder ihrem iPad beschäftigt sind, gelingt, ab und zu ihre „Läden“ zu schliessen?

Das Codewort heisst Liebe

Es ist geradezu wohltuend, Sr. Jacobes ausdrucksvollen Hand- und Armbewegungen zu folgen, wenn sie von der Entstehung ihres Buches erzählt, vom Umschlagbild aus der Hand der Hegner Schwester Miriam oder den fünf Aquarellbildern im Innenteil, die von Wiltrud List, einer Ordensschwester aus Graz, gestaltet worden sind. Immer wieder ist es ihr ein Anliegen, im Gespräch das Wesen und die Ausstrahlung der Ulrika von Hegne in den Vordergrund zu rücken – dieser Frau, die wie ein „Glühofen“ die Liebe ausstrahlen wollte, die sie als Gottesgegenwart in sich spürte.

Hermann Seifermann, der Theologe, der Sr. Jacobe auf ihren geistig-geistlichen Weg viel mitgegeben hat, betitelte eines seiner Bücher mit der Frage „Wie



www.friedwald.ch

Telefon 052-741 42 12



heute von Gott reden?“ Man könnte diese sinngemäss da auf Ulrika von Hegne übertragen, wo sie in ekstatischer Hingabeseinheit von ihren Gottesbegegnungen berichtet, sich als Mystikerin offenbart und in Bildern spricht, wie sie schon in den Texten mittelalterlicher Mystikerinnen zur Geltung kommen, wenn sie von bräutlicher Verzückung, Vereinigung und liebender Hingabe sprechen. Wie heute von der mystischen Intimität von Gotteserfahrungen reden? Vielleicht findet Sr. Jacobe einmal unserer Zeit angemessene Worte und Deutungen? Als Laie darf man wohl festhalten: Ulrika von Hegnes innere und äussere Gradlinigkeit, ihre unbedingte Treue im Kleinen und Alltäglichen, die in ihr ruhende

Würde und die Liebe, mit der sie alles und alle umfasste – dies kann hilfreich und wegweisend sein in unserer Zeit, in der sich manch einer in Rastlosigkeit verliert, sich ständig mit anderen vergleicht und Angst hat, nicht genug zu bekommen. Die Volksverehrung, die zu Ulrikas Seligsprechung beigetragen hat, mag auch mit dem instinktsicheren Gefühl zu tun gehabt haben, dass in Ulrika ein Mensch seine vollkommene Authentizität erreicht hatte.

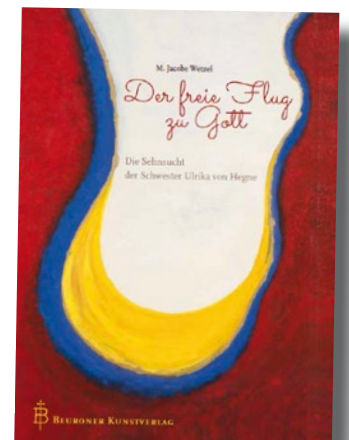
Vom Loslassen

Anderntags nochmals ein schönes Zusammensein mit Sr. Jacobe. „Wir haben gewonnen“, so lautet ihr schlichter Kommentar zum Ausgang des WM-Spiels Deutschland-Frankreich – und da ist nichts von überschwänglichem Nationalstolz zu spüren. Viel mehr beschäftigt die Klosterfrau die schlimme Verletzung eines brasilianischen Fussballers.

Und wir wollten doch auch noch das Thema Altwerden streifen... „Ja, man muss lernen, das zu akzeptieren, was einem zugeteilt ist.“ Die Klosterfrau erzählt, wie gern sie früher gesungen hat – auf einer heute nicht mehr erhältlichen CD hört man die makellos helle, klare Jacobe-Stimme, zusammen mit der Stimme ihrer Schwester, die als Sr. Teresa ebenfalls in Hegne lebt. „Man muss loslassen können. Weil meine Stimme heute nicht mehr stark genug ist, singe ich auch nicht mehr im Schwesternchor mit.“

Abgesang in Sachen Fussball. Kurz vor dem WM-Endspiel wurde Sr. Jacobe mit einigen anderen Leuten von einer Zeitung um eine Prognose gebeten. Sie sah Deutschland mit einem 2:1 – Ergebnis als Weltmeister, und ihre Begründung: „Weil die Mannschaft sowohl menschlich wie auch sportlich jetzt dafür reif ist.“ Eine kluge Antwort, die auch der nunmehr weltweit berühmte Trainer Joachim Löw gegeben haben könnte. Der übrigens, wie Sr. Jacobe, aus Schönaun im Wiesental stammt.

*M. Jacobe Wetzel,
Der freie Flug zu Gott.
Die Sehnsucht der Schwester
Ulrika von Hegne.
(Beuroner Kunstverlag)*



Freundschaft – mit anderen und mit sich selbst

Von Eckart Ruschmann



Der Mensch ist ein Beziehungswesen, ein Gemeinschaftswesen, das haben die Philosophen der griechischen Antike eindrucksvoll beschrieben. Aristoteles hat diese Grundwahrheit mit den Worten „Keiner möchte ohne Freunde leben, auch wenn er alle übrigen Güter besäße“ formuliert.

In seiner Nikomachischen Ethik widmet Aristoteles dem Thema Freundschaft zwei Kapitel, deren Ausführungen in mancherlei Hinsicht auch heute noch gültig sind. Das griechische Wort für Freundschaft ist hier *philia*. Es geht um einen Aspekt der Liebe, für den es im Griechischen drei verschiedene Begriffe gibt: *eros* (die erotische bzw. sexuelle Liebe), *philia* (die Freundschafts- und Liebesliebe) und *agapê* (die spirituelle, „heilige“ oder bedingungslose Form der Liebe).

Weshalb suchen wir nach Freundschaft? Das kann verschiedene Gründe haben. Aristoteles nennt den Nutzen – dann habe ich Freunde, um von ihnen zu profitieren. Auch das bloße Wohlfühlen (*hêdonê*, also Freude, Lust, Wohlfühlen) ist ein Motiv: Ich bin gerne mit anderen Menschen zusammen, weil ich mich so wohler fühle, als wenn ich allein bin.

Wahre Freundschaft jedoch liebt den Freund in seinem ganzen Wesen, in dem, was er ist.

Dies ist schwierig, und Aristoteles ist sich dessen sehr wohl bewusst. Vor allem zeigt er einen eher zwiespältigen Aspekt der Freundschaft und der Liebe auf: „Denn offenbar wird nicht alles

geliebt, sondern nur das Liebenswerte.“ Jeder möchte geliebt werden. Aber da stellt sich eben die unangenehme Frage: Bin ich für den anderen wirklich liebenswert? Nochmals Aristoteles: „So kann man nicht einander näher kommen und Freund werden, bevor nicht jeder dem andern sich zuverlässig als liebenswert erwiesen hat.“

Gerade im Alter kann dieser Prozess eine unterschiedliche Richtung nehmen. Manche Menschen werden im Alter liebenswerter und andere eher anstrengend. Aristoteles schreibt denn auch: „Weder die Greise noch die mürrischen Leute scheinen zur Freundschaft geeignet zu sein“.

Wie werde ich liebenswert?

Wie können wir liebenswert sein oder werden, um so Freundschaft im echten, tiefen Sinn erfahren und leben zu können?

Die Antwort liegt in einer Art Grundregel für Liebe und Freundschaft: Wer nicht eine angemessene Form der Selbstakzeptanz hat und wer nicht mit sich selbst befreundet ist, der taugt im Grunde auch nicht wirklich zur Freundschaft mit einem anderen Menschen. Der Philosoph Wilhelm Schmid hat ein ganzes Buch dem Thema „Mit sich

selbst befreundet sein“ gewidmet. Aber ist das nicht Narzissmus? Ist Selbstliebe nicht mit Egoismus verknüpft? In dieser Fragestellung klingen möglicherweise noch Reste eines falsch verstandenen und falsch vermittelten Christentums nach. Und doch hat auch Jesus diese Erkenntnis – die sich schon im Alten Testament findet – auf klare und schöne Weise ausgedrückt, als er sagte: „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst.“

Mir wird bei meiner Arbeit mit Menschen immer wieder bewusst, wie lieblos und unfreundlich wir oft mit uns selbst umgehen. Wenn ich die inneren Dialoge, die etwa bei einer schwierigen Situation ablaufen, laut äussern lasse, wird deutlich, wie hässlich der Umgang mit sich selbst vielfach ist, wie lieblos, abwertend und fordernd. Mit keinem anderen Menschen würden wir in diesem Ton reden. Wenn man übungshalber einen Selbstgespräch-Versuch macht, wird einem dies sofort bewusst – und die Worte bleiben einem dann sozusagen im Hals stecken.

Mit sich selbst gut Freund werden

Wenn wir gute Freunde haben wollen, müssen wir offenbar erst einmal richtig mit uns selbst „gut Freund“ sein. Wie

können wir daran arbeiten?

Da gibt es viele Möglichkeiten, eine besteht darin, ganz bewusst „gut“ mit sich selbst zu sprechen. Louise L. Hay empfiehlt, sich vor den Spiegel zu stellen und sich selbst positive Affirmationen (Bekräftigungen) zu geben, für die sie in ihren Büchern viele Beispiele bringt. Manchen Menschen fällt es schwer, sich selbst laut und deutlich gut zuzusprechen und sich mit anerkennenden Worten gleichsam selbst auf die Schulter zu klopfen. Uns selbst zu lieben und einen Mitmenschen um seiner selbst willen zu lieben, ist eben nicht immer ganz einfach. Wir sind mit den eigenen und den Schwächen anderer Menschen konfrontiert, zuweilen leiden wir sogar darunter, oder bestimmte Verhaltensmuster und Handlungsabläufe strengen uns an – wer kennt das nicht?

Für mich sind hier zwei Perspektiven und Zugänge hilfreich. Zunächst scheint mir wichtig, dass wir zwischen dem Verhalten und der Person als solcher, das heisst in ihrem Personsein unterscheiden. Ich kann einen Menschen sehr gern haben und trotzdem an bestimmten Verhaltensweisen leiden. Wenn ich das klar unterscheide, kann ich es auch besser in einer konstruktiven und ermunternden Form mitteilen und muss es nicht einfach hinnehmen und schlucken. So kann man denn beispielsweise sagen: „Du weisst, dass ich dich sehr gern habe. Aber was du gerade zu mir gesagt hast (oder wie du dich mir gegenüber verhalten hast), hat mich sehr verletzt.“

Der zweite Aspekt: Ich kann um meine Schwächen wissen und mich dennoch auf grundsätzliche Weise akzeptieren. Ich mache Fehler - wie jeder andere

Aristoteles:

Keiner möchte ohne Freunde leben, auch wenn er alle übrigen Güter besässe.

Mensch auch-, aber ich weiss, dass ich aus Fehlern lernen kann. Diese grundsätzliche Lernbereitschaft macht die Freundschaft mit sich selbst dann wieder vergleichsweise einfach. Und das Schöne dabei ist: Wenn der andere das an uns deutlich wahrnimmt, werden wir für ihn auf neue Weise liebenswert.

Der amerikanische Philosoph Jacob Needleman hat dies in seinem Kleinen Buch der grossen Liebe (Krüger Verlag) formal sehr schön ausgedrückt. Er beschreibt diese Art der Freundschaft bzw. Liebe als „vermittelnde Liebe“, im Sinne einer Vermittlung zwischen der hohen Forderung einer bedingungslosen Liebe und den konkreten Formen des Umgangs mit sich selbst und anderen Menschen. Diese Art der Liebe / Freundschaft basiert für ihn darauf, „dass gerade das Ringen um das innerste Selbst, die Suche nach dem Wesentlichen im Leben, zu den anziehendsten Eigenschaften von Menschen gehören.“ ... Tatsächlich werden wir entdecken, dass wir, wenn wir den anderen mit sich selbst ringen sehen, wenn wir ihn um innere Präsenz und Freiheit kämpfen sehen und diesen Kampf wirklich spüren, einfach lieben müssen!“

Unter dieser Perspektive muss ich nicht absolut und immer „liebenswert“ sein, und auch der Freund, die Freundin, muss das nicht – wenn ich um mein Ringen mit meinen Schwächen weiss und dies auch zeige, kann ich mich mit diesen Schwächen versöhnen. Und ebenso kann ich den anderen, der mich

gerade mit seinen Schwächen angestrengt und genervt hat, wieder neu lieben. Weil ich verstanden habe, dass er selbst auch um diese Schwächen weiss und damit ringt.

Unter solchen Voraussetzungen ist Freundschaft in vielfältiger Form möglich und verhilft uns zu Erfahrungen der Verbundenheit, die in sich selbst eine sinnstiftende Funktion haben. Dieses Transzendieren (Überschreiten) der engen Grenzen des ego hat auch Eingang in die Psychologie gefunden, insbesondere im Bereich der Empirischen Sinnforschung. Freundschaft mit sich selbst bedeutet dann auch ein Transzendieren nach innen. Und Freundschaft mit anderen, bei der wir mit diesen anderen in eine tiefe Verbindung treten, ist raumsymbolisch ein Transzendieren nach aussen. Auf diese Weise erschliessen sich uns ganz grundlegende Sinn-Ressourcen. Freundschaft „macht Sinn“ und steht damit im grösseren Kontext von Lebens-Orientierung und Lebens-Sinn.

Virtuelle Akademie Bodensee

innovativ – alternativ – spirituell

Die Virtuelle Akademie Bodensee hat das Ziel, Menschen, die an existentiellen, sinnorientierten Fragen interessiert sind, wissenschaftlich fundierte Informationen zu erschliessen, vor allem aus den Disziplinen der Philosophie, Psychologie und Religionswissenschaft / Spiritualität, von der ‚Aufbereitung‘ wichtiger Texte (Auszüge / Zusammenfassungen) bis hin zu virtuellen Seminaren und Foren zu den verschiedensten Themen.

www.virtuelle-akademie.org

Email: ruschmann@aon.at

Es geht mit vielen Geschichten wie mit vielen Menschen. Sie werden mit zunehmendem Alter immer schöner und schöner, und das ist erfreulich..

Hans Christian Andersen (1805-1875)

Eine Prise Poesie

Er spricht von Liebe, der lebens-, leid- und liebeserfahrene österreichische Lyriker, Übersetzer und Essayist Erich Fried. Lässt sich das Gefühlsmuster seines Gedichts WAS ES IST nicht auch auf das weite emotionale Feld der Freundschaft übertragen? Wer kann wissen, wie viele Freundschaften nicht geschlossen worden sind, weil die Berechnung vor möglichem Unglück warnte, weil Stolz dem Leichtsin keine Chance geben wollte oder die Vorsicht vor möglichen Enttäuschungen ein Abwehrsystem aufbaute?

In der Rückschau auf vergangene, schmerzlich beendete Freundschaftsbeziehungen kann die Formel „Es ist was es ist“ mild besänftigend wirken. Da meinte man, die Freundin fürs Leben gefunden zu haben und stürzte sich dankbar hinein in dieses Gefühl des tiefen gegenseitigen Einverständnisses, des harmonischen Gleichklangs und der gemeinsamen Zielsetzungen.... Um dann eines unschönen Tages erschüttert feststellen zu müssen, dass das Öl der Freundschaft die hohe Auszeichnung nativ und extra vergine nicht verdiente, sondern dass dieses Öl übel gepanscht und mit künstlichen Aromen aufbereitet worden war. Machtstreben und Vorteilsnahme waren stärker als

Was es ist
Es ist Unsinn
sagt die Vernunft
Es ist was es ist
sagt die Liebe

Es ist Unglück
sagt die Berechnung
Es ist nichts als Schmerz
sagt die Angst
Es ist aussichtslos
sagt die Einsicht
Es ist was es ist
sagt die Liebe

Es ist lächerlich
sagt der Stolz
es ist leichtsinnig
sagt die Vorsicht
Es ist unmöglich
sagt die Erfahrung
Es ist was es ist
sagt die Liebe

Erich Fried (1921-1988)

Von Meta Zweifel

freundschaftliche Solidarität, Illusionen stürzten krachend in sich zusammen. Es ist wie es ist. Geblieben sind Erfahrungen, die man lieber nicht gemacht hätte, die aber wohl doch auch ihren Lebens-Nutzwert hatten.

Erich Fried, dessen Vater an den Folgen eines Gestapo-Verhörs zu Tode kam und der 1938 nach London emigrieren konnte, war zeitlebens ein politisch aktiver Mensch, was ihm offenbar den Spottnamen „Stören-Fried“ eingetragen hat. Seine 1979 entstandenen „Liebesgedichte“ jedoch waren alles andere als Störungen, sondern wurden – und werden – weithin mit ungeteilter Freude und Dankbarkeit gelesen, gehört, zitiert, verinnerlicht. Der Lyriker Fried hatte die Gabe, mit einem vergleichsweise kargen Vokabular und ohne jeden theatralischen Überschwang von Liebe zu sprechen und mit wenigen Worten tiefes Gefühl spürbar zu machen. Im Gedicht „Ich liebe dich“ schreibt er: „Ich liebe dich nicht darum, weil du so bist, sondern weil ich so bin, wenn ich bei dir sein kann.“ Bei einem Freund, einer Freundin unverstellt so sein dürfen, wie man ist und im freundschaftlichen Zusammensein im So-Sein in sich selbst neue Fähigkeiten erkennen: Auch das ist Liebe.



Mein Leben als Vierbeiner



Corina Christen, 68, ist eine bekannte Basler Journalistin, Publizistin und passionierte Musikerin. In ihrer Kolumne beschreibt sie, wie sie nach einem Unfall mit schwerem Beinbruch das Leben auf vier Beinen kennen lernen musste.

Nach meinem Unfall bin ich nun wieder auf den Beinen - und ich bin sogar zum Vierbeiner mutiert! Zwei Beine aus Metall und ein Bein aus Fleisch und Blut. Das vierte ist ebenfalls aus Fleisch und Blut, aber blau und aufgeschwollen, von hinten und vorne aufgeschlitzt, operiert und wieder zugenäht. Sprich: vorübergehend ausser Betrieb.

So einfach, wie das klingt, ist die Situation allerdings nicht. Ich schwing mich zwar wacker an meinen beiden Krücken vorwärts, um eine halbe Schrittlänge weiter vorne auf dem gesunden Bein zu landen. Mit dem gebrochenen Bein darf ich allenfalls leicht den Boden berühren, aber ja nicht belasten! Daraus folgt: links eine Krücke, rechts eine Krücke und keine Hand frei. Und wie trägt man jetzt die volle Kaffeetasche von der Kaffeemaschine zum Tisch? Wie steigt man in die Jeans und wie in die Dusche? Und wie schlägt man, einbeinig am Herd stehend, ein Ei auf und in die Pfanne und nicht daneben? Zum Glück gibt es einen Mahlzeiten-dienst, der mir jeden Tag eine fixfertige warme Mahlzeit anliefert.

Bleibt der Hund, der Bewegung braucht. Zum Glück spielt er gerne mit seinem

Frisbee. Also werfe ich diesen, so weit wie das einbeinig möglich ist, ins Feld hinaus, Hund rennt hinterher, vergisst dann allerdings meistens auf halber Strecke, weshalb er losgerannt ist, weil ihn verlockende Düfte ablenken. Ach ja, gestern wurde Mist ausgefahren! Ich ahne Schreckliches, denn mein Hund liebt nichts so sehr, wie sich darin - es darf auch „Gülle“ sein - zu wälzen. Mit Inbrunst und Leidenschaft.

Irgendwo habe ich gelesen, dass „Leidenschaft“ nicht nur etwas Beglückendes ist, sondern auch etwas sein kann, das - der Name sagt es - Leiden schafft. Das kann ich jetzt, auch wenn es psychologisch nicht ganz lupenrein ist, voll und ganz unterschreiben, nachdem ich mein kleines Ferkelhündchen, auf einem Bein stehend, im Waschbecken mit einer Bürste einigermassen sauber geschrubbt habe. Das Bad sah danach aus wie ein Schweinestall. Zum Glück kam am nächsten Tag die Putzhilfe der Spitex.

Was auch immer wieder erschwerend ist: Autofahren ist mir streng verboten. Also gilt es immer wieder, jemanden zu suchen, der mich zur Physiotherapie fährt und wieder abholt und wenn möglich inzwischen grad noch den Hund ausführt. Oder mich zur Orches-

terprobe fährt, was mit öffentlichen Verkehrsmitteln, sprich Ein- und Umsteigen vom Bus in die Bahn, ein gewagtes Unternehmen wäre - vor allem mit dem voluminösen, etwa acht Kilogramm schweren Instrumentenkasten am Rücken. (Im nächsten Leben spiele ich Triangel statt Fagott!)

Das Hündchen hat sich schnell daran gewöhnt, allein auf die Pirsch zu gehen. Endlich kann es sich ungestört im frisch ausgebrachten Stallmist wälzen, während ich, wenn es das Wetter zulässt, am Gartentisch sitze und vorbeispazierende Freunde und Nachbarn zum Kaffee lade. Sie bieten mir dafür liebevoll an, für mich einzukaufen, den Hundespaziergang zu übernehmen, mich ab und zu in die Therapie zu chauffieren oder den Garten zu pflegen.

Zwischendurch bleibt Zeit zum Nachdenken. Zum Beispiel darüber, wie andere allein lebende Menschen in der gleichen oder ähnlichen Situation wie ich in irgendeiner Hochhauswohnung sitzen, fernab von Natur und Begegnungen mit anderen Menschen. Und warten, dass die Zeit verstreicht. Dann dämmert mir auf, wie gut es mir eigentlich geht.

Kaleidoskop

Unterhaltsames, Informatives, Gedankenspielerisches

Wer hat's gesagt?

Alter – das war und ist ein beliebter Gedankenreiz für Verfasser von Spruchweisheiten aller Art.

Nehmen Sie ein paar Beispiele zum Anlass für einen kleinen Wettbewerb mit sich selbst: Wer hat welchen Spruch verfasst?

1. Wenn man alt wird, muss man zeigen, dass man noch Lust zu leben hat.

- a) Schweizer alt Bundesrat Dölf Ogi
- b) J.W. von Goethe
- c) Modeschöpfer Giorgio Armani

2. Ich werde alt, indem ich von Tag zu Tag dazulerne.

- a) Röm. Philosoph Cicero
- b) Dichter Gottfried Keller
- c) Theologe Hans Küng

3. Alt ist, wer den Wein seines Jahrgangs nicht mehr kaufen kann.

- a) Bündner Weinproduzent Gian Battista von Tscharnern
- b) Münchner Sternekoch Alfons Schuhbeck
- c) Luzerner Kapuzinerpater Walter Ludin

4. Die Summe unseres Lebens sind die Stunden, wo wir lieben.

- a) Papst Franziskus
- b) Wilhelm Busch
- c) Erich Kästner

5. Je länger eine Geige spielt, desto schöner ihr Ton

- a) Geigenvirtuose und Dirigent Yehudi Menuhin
- b) Schweizer Gesundheitsökonom Dr. Gerhard Kocher
- c) Basler Geigenbaumeister Roland Baumgartner

6. Alter ist irrelevant.

Es sei denn, du bist eine Flasche Wein.

- a) William Shakespeare
- b) Schweizer Künstler Hans Erni
- c) Schauspielerin Joan Collins

1b, 2a, 3c, 4b, 5b, 6c

Das goldene Ei

Mit welchen Wortwendungen würden Sie den auffallend eleganten Anzug eines im wahrsten Sinn des Wortes gutbetuchten Herrn beschreiben, der Ihnen begegnet oder Ihnen vorgestellt worden ist? Die Krimi-Schriftstellerin Donna Leon schildert den Auftritt des Vize-Questore Patta folgendermassen: „Heute trug Patta, dem Beginn der kühleren Jahreszeit entsprechend, einen grauen Kaschmiranzug, und zwar von so elegantem Schnitt, dass, hätten sie gewusst, was aus ihrer Wolle einmal werden sollte, ganze Scharen seltener und vom Aussterben bedrohter Kaschmirziegen sich darum geprügelt hätten, als Erste geschoren zu werden.“

Als GENERATION SUPERIOR letztes Jahr Donna Leon im Walliser Festspielfeld Ernen zum Gespräch traf, war beiläufig von einem weiteren Kriminalroman die Rede. Jetzt ist es gelegt, Das goldene Ei / Commissario Brunettis zweiundzwanzigster Fall (Diogenes). Einmal mehr versteht es Donna Leon,

knisternde Krimi-Spannung mit dem Flair von Venedig, mit intelligenten sozialkritischen Randbemerkungen und ihrer bewundernswerten Spracharchitektur zu einem stimmigen Ganzen zu verweben. Wahrlich ein goldenes Ei - in Buchform.



Ehrenrettung der Ansichtskarte



Der Journalist und Schriftsteller Kurt Tucholsky behauptete in einem seiner geistvollen Essays, nachdem Herr und Frau Müller in der jenseitigen Welt angekommen seien, würden sie als erstes fragen, wo man hier Ansichtskarten bekommen könne...

Na ja, manche Ansichtskarten lassen textmässig an Originalität zu wünschen übrig, oder das Bild schwelgt in kitschiger Üppigkeit. Und doch freut sich der Karten-Empfänger, dass man in der Ferne an ihn gedacht und sich sogar noch um eine Briefmarke bemüht hat. Auch kleine Gesten erhalten die Freundschaft.

Erinnern Sie sich an jene Zeiten, da man den Begriff Fernsehen noch gar nicht kannte? Und man schöne Ansichtskarten in einem dickbäuchigen Album aufbewahrte und immer wieder anschaute? Heute erzielen solche Karten an Auktionen je nachdem ganz ansehnliche Preise.

Kennen Sie den?

Ein älterer Herr klagt dem Hausarzt, das Gehör seiner Frau werde immer schlechter. Er solle doch bei einer nächsten Konsultation so auf sie einwirken, dass sie sich endlich zum Kauf eines Hörgerätes entschliesse. „Aus welcher Entfernung hört Ihre Frau denn schwer?“, fragt der Arzt. Der Mann weiss es nicht. Worauf der Arzt ihm empfiehlt, die entsprechenden Distanzen zu ermitteln, denn dies sei bei der Abklärung der Frage „Hörgerät ja oder nein?“ sehr wichtig. Zu Hause angekommen, fragt der Mann seine Frau aus fünf Metern Abstand:

„Schatz, was gibts heute zum Mittagessen?“ Keine Antwort. Er geht näher ran, stellt die Frage ein zweites Mal – wieder keine Antwort. Also dritter Versuch: Der Mann fragt aus zwei Metern Entfernung: „Was gibts heute zum Mittagessen?“ Unwirsch ruft die Frau mit überlauter Stimme: „Fisch, Fisch, Fisch!! Ich sag Dir das jetzt schon zum dritten Mal!“

Nicht nur ein netter Witz. Sondern indirekt auch ein Aufruf zu vertiefter Selbstbeobachtung.

Kostbar verhüllt



Wer sich für alte Textilkunst und das grosse Gebiet der Heiligenverehrung und des Reliquienkults interessiert, sollte einen Ausflug nach

CH-3132 Riggisberg planen. Bis 9. November 2014 dauert die Sonderausstellung „Hülle und Zier, Mittelalterliche Textilien im Reliquienkult.“ Die kostbaren leiblichen Überreste von heilig gesprochenen Personen hatten im Mittelalter einen hohen Wert, so dass auch deren Umhüllung und Aufbewahrung kostbar sein mussten. Zum Staunen: Wunderschöne Materialien und Gewebe – und die tiefe Sehnsucht des Menschen nach Schutz und Bewahrung, die heute in neuen Erscheinungsformen genauso vorhanden ist wie im Mittelalter.

Die Abegg-Stiftung ist eine wahre Schatzkammer und Riggisberg im Gantrischgebiet ist sehr schön gelegen und bietet auch viele Wandermöglichkeiten: Alles da für einen sehr schönen und vielseitigen Herbstausflug.

www.riggisberg.ch

Sommer- und Erntedank

„Herr, es ist Zeit, der Sommer war sehr gross“: Wie haben Sie die vergangenen Sommerwochen erlebt, haben Sie Schönes und Anregendes mitbekommen, oder gibt es sonst Anlass zu Dankbarkeit?

Erntedankfeste werden fast nur noch im ländlichen Raum gefeiert. Aber weshalb sollte man nicht auch im kleinen Kreis Rückschau halten, den



Sommer-Ausklang dankbar feiern? Diese Form von Erntedankfest – Gastlichkeit verlangt nicht nach viel Aufwand. Vielleicht laden Sie zu einer Kürbissuppe ein und zum Kaffee servieren Sie „Melanies Süsskartoffelkuchen.“ Das Rezept stammt angeblich von der sanften Frau Melanie Hamilton, die im unsterblichen Film „Vom Winde verweht“ die charakterlich einwandfreie Gegenspielerin von Scarlett O’Hara verkörpert.

Zutaten:

- 1 Fertigmuchenteig
- 2 Tassen gekochte und gestampfte Süsskartoffeln (gibt’s beim Grossverteiler)
- 1/2 Tasse brauner Zucker

- ¼ Teelöffel Salz
- 1 TL Zimt
- ½ TL gemahlene Muskatnuss
- 4 Eigelb, 4 Eiweiss
- 1/3 Tasse zerlassene Butter
- 2 Tassen Milch

Zubereitung:

Süsskartoffeln, Zucker, Salz, Zimt und Muskat mischen. Eigelb und Butter schaumig schlagen, zur Kartoffelmischung geben, Milch beifügen. Steif geschlagenes Eiweiss luftig unterziehen. Backblech mit Teig auslegen, Belag darauf geben. 15 Minuten bei 220 Grad backen, dann bei 190 Grad weitere 25 Minuten backen. Abkühlen lassen – ergibt 6 Portionen.

Älter als Sudoku

Das Wort „Sudoku“ für die allgegenwärtige Zahlenknobelei soll japanischen Ursprungs und mit „Isolieren Sie die Zahlen“ zu übersetzen sein. Lange bevor es Sudoku gab, beschäftigten sich die Menschen mit Rätseln. Wir blättern im „Allgemeinen Linzer Rätselbuch“ aus dem Jahre 1835, das der Herausgeber der geneigten Leserschaft „für Arbeits- und Lusttäge“ empfahl.

- A Wie ich bin, so bleibe ich. Bin ich jung, so bleib ich jung, bin ich alt, so bleibe ich alt, bin ich süsse, so bleibe ich süsse, sehe ich finster, so bleibe ich finster. Ich habe Augen und sehe nicht, Ohren und höre nicht, habe einen Mund und rede nicht.
- B Man brauchet mich und wünscht, dass ich soll glücklich fallen. Mein Fall ist ungewiss und kann nicht stets gefallen. Fall ich zum Glück, ey, so erfreu ich manches Herz, Fall ich zum Unglück, o so mach ich Leid und Schmerz.
- C Es sind vier und zwanzig Herren, die die ganze Welt regieren. Sie essen kein Brod und trinken keinen Wein. Was mögen das für Herren seyn?

A Das Porträt B Der Würfel C Die 24 Buchstaben

Von wegen Gleichgewicht...

Ob 18 oder 80: Es hört nie auf, das Bemühen um ein allseits kompatibles Gleichgewicht. Zwar unterscheiden sich die Lebensthemen, aber die Anstrengungen bleiben die gleichen. Zu diesem psychologisch-philosophischen Thema ein geradezu befreiend herrliches Bild des kreativen deutschen Cartoonisten Peter Gayman, 68, des Schöpfers unzähliger, wunderheiterer Hühner-Bildergeschichten.



Cartoon von Peter Gayman

3 Schritte zu besserem Hören

Damit besser Hören auch zu einem natürlichen Hören und zu einem besseren Verstehen führt, braucht es Zeit und eine kompetente Beratung mit audilogischem Know-how. Gerade in der Eingewöhnungsphase ist eine einfühlsame Betreuung von besonderer Bedeutung. Bei Neuroth geniessen Kunden das Rundum-Service der 3-Phasen-Anpassung.

*Wir
lieben
Ohren*

Wer zum ersten Mal Hörgeräte trägt, steht vor einer grossen Herausforderung. Viele neue oder bereits verlernte Höreindrücke prasseln auf den Träger ein – daran muss man sich erst langsam wieder gewöhnen. Diesen Prozess begleitet Neuroth mit einem ganzheitlichen 3-Phasen-Modell, immer abgestimmt auf die individuellen Bedürfnisse des Hörgeräte-Trägers. Wer die Herausforderung meistert, geniesst mehr Lebensqualität durch besseres Hören.

Phase 1: So finden Sie die richtigen Hörgeräte.

Am Anfang jeder Hörgeräte-Versorgung steht ein ausführliches Beratungsgespräch, in dem der Hörgeräteakustiker gemeinsam mit dem Kunden genau analysiert, in welchen Situationen er wieder besser hören und verstehen möchte. Auch gibt es grosse Unterschiede in der Art und Weise, wie Hörgeräte getragen und bedient werden. „Erst wenn wir die individuellen Bedürfnisse kennen, können wir ein passendes Hörgerät empfeh-

len. Diese Zeit nehmen wir uns gern“, so Lukas Schinko, der das Familienunternehmen Neuroth bereits in vierter Generation leitet. Jeder Kunde kann die in Frage kommenden Hörgeräte kostenlos testen, um verschiedene Höreindrücke zu sammeln und einen individuellen Vergleich anzustellen. Bei wöchentlichen Terminen im Neuroth-Hörcenter besprechen Kunde und Hörgeräteakustiker die Erfahrungen und stellen, falls nötig, die Hörgeräte feiner ein. Nach der Testphase 1 entscheidet sich der Kunde für die optimalen Hörgeräte.

Phase 2: Erste Erfolgserlebnisse mit dem eigenen Hörsystem stellen sich ein.

Mit dem neuen Hörgerät beginnt auch ein neuer Lebensabschnitt. Besseres Hören und damit verbundenes besseres Verstehen funktionieren aber nicht auf Knopfdruck, sondern müssen erst wieder „erlernt“ werden. Der Hörgeräte-Träger muss sich dazu motivieren, die Hörgeräte regelmässig zu tragen, auch wenn es zu Beginn anstrengend sein kann.

„Je intensiver die Hörgeräte getragen werden, umso schneller schreitet der Gewöhnungsprozess voran“, weiss René Bürgin, Leitung Audiologie bei Neuroth, aus Erfahrung. Bei Fragen oder Problemen steht der Hörgeräteakustiker jederzeit zur Verfügung und ist erste Anlaufstelle wenn es darum geht, Hindernisse zu beseitigen.

Phase 3: Der Höreindruck mit den Hörgeräten wird natürlich.

Auch nach der Eingewöhnungsphase steht Neuroth seinen Kunden beratend zur Seite und ist erste Anlaufstelle für Fragen, Probleme oder Reparaturen. Für den Träger wird das Leben mit Hörgeräten nun immer leichter – die Lebensqualität steigt spürbar und die Hörgeräte gehören zum täglichen Leben ganz natürlich dazu. „Die meisten unserer Kunden wollen nach nur wenigen Wochen nicht mehr auf ihre Hörgeräte verzichten“, so René Bürgin. „Dann wissen wir, dass wir unsere Arbeit gut gemacht haben.“

NEUROTH-Hörcenter

Über 60x in der Schweiz & Liechtenstein

www.neuroth.ch

AHV/IV/MV/SUVA Zuschuss möglich

 **NEUROTH**
Besser hören · Besser leben



Silvester-Seminar-Gala im Schloss Hotel Romanshorn

30. Dezember 2014 - 3. Januar 2015

Wenn sich das alte Jahr allmählich dem Ende zubewegt, ist es Zeit, etwas inne zu halten, zurück zu schauen und Bilanz zu ziehen. Vielleicht möchte man nochmals über das eine oder andere Ereignis sprechen, um es schliesslich zu verabschieden. Ebenso geht es darum, die Perspektiven für die Zukunft zu erschliessen, um freudig und voller Zuversicht das Neue Jahr zu beginnen.

Damit die Liebe erhalten bleibt und alte Liebe nicht rostet

Paarseminar mit Brigitte Hieronimus
und Hermann Galle

Rückschau halten, Einsichten finden und Ausblicke feiern

Mit Petra Rogge

Am 31. Dezember 2014,
17 – 18 Uhr
Vortrag mit Julia Onken

Wer loslässt hat die Hände frei für Neues
Anschliessend Gala im Schloss Hotel



Schreibwettbewerb

Und die GEWINNERINNEN sind....

Der GENERATION SUPERIOR-Schreibwettbewerb hat bestätigt: In vielen Menschen schlummern Schreib-Talente, die nur darauf warten, entdeckt zu werden.

In der Winterausgabe von GENERATION SUPERIOR sollen die Preisträgerinnen vorgestellt werden, mitsamt Textproben zu den drei Wettbewerbsthemen:

MEHR DEN JE...

WEISST DU NOCH?

ALLES HAT SEINE ZEIT

Zunächst die Namen der drei Gewinnerinnen:

Margareth Matzneller

I- Martell/Südtirol

Pia Strub

CH-8804 Au

Béatrice Stössel

CH-8309 Nürensdorf



GENERATION SUPERIOR beglückwünscht die drei Preisträgerinnen und bedankt sich für ihre ausgezeichneten Wettbewerbsbeiträge.



Badewannen-Lifte



Das Original vom
WANNENLIFT-SPEZIALISTEN

- Mietkauf zinslos möglich
- Auch mit Akkubetrieb
- Schnelle und saubere Installation
- Alle Funktionsteile aus Edelstahl



Prospekte anfordern (gebührenfrei)

0800-808018



Postfach · CH-8952 Schlieren · www.idumo.ch



GENERATION
SUPERIOR

Anzeige

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:
Theodor Tschanz
theodor.tschanz@tschanz-agentur.ch

Titelbild

Foto: Manuela Liebler

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

Die Kunst des langen Lebens

30. Sept. 2014 im Kongresshaus Zürich
KONGRESS

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

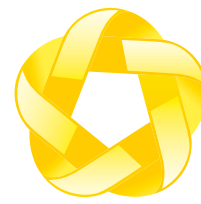


Dr. Franz Josef Köb
langjähriger Leiter
Focus-Sendung ORF



Prof. Dr. med. O. Oelz
Internist und
Höhenmediziner





GENERATION
SUPERIOR

VORTRÄGE – SEMINARE – KONGRESSE – TAGUNGEN

09. Sept. 14 St. Gallen 20 Uhr	Congress Hotel Einstein Eintritt frei Anmeldung nicht erforderlich	65 undsoweiter Die Kunst des langen Lebens	Julia Onken
03. - 05. Okt. 14 Bregenz	www.bodensee-kolleg.at oder Email: ruschmann@aon.at	Glückseligkeit – Tiefes Glück – Wohlbefinden <i>Tagung</i>	Eckart Ruschmann Elisa Ruschmann Tatjana Schnell
21. Okt. St. Gallen 14 09 - 17 Uhr	Congress Hotel Einstein Anmeldung: SNE Solothurn Tel 032 626 31 13	65 undsoweiter- Aufakt in eine neue Lebensphase <i>Seminar</i>	Julia Onken
16. Okt. 14 A - Ohlsdorf 19 Uhr	www.fraueninbewegung.at	Neue Lebensperspektiven	Julia Onken
05. Nov. 14 Winterthur 19.30 - 21.30 Uhr	Zentrum Obertor Winterthur www-obertor.ch	Zufrieden alt werden, aber wie? <i>Podiumsgespräch</i>	Julia Onken Peter Gross
19. Nov. 14 Uster 15 Uhr	FSB Uster Brunnenstrasse 1 Eintritt frei	Wie bitte? Was ist zu tun, um wieder besser zu hören	René Bürgin
26. Nov. 14 Uster 10 - 17 Uhr	FSB Uster, Brunnenstrasse Anmeldung	Schönheit kennt kein Alter – oder doch? <i>Tagesseminar</i>	 Julia Onken
27. Nov. 14 Romanshorn 15 Uhr	FSB Romanshorn Bahnhofstrasse 4 Eintritt frei	Wie bitte? Was ist zu tun, um wieder besser zu hören	René Bürgin
29./30. Nov. 14 Romanshorn	FSB Romanshorn Bahnhofstrasse 4 Anmeldung	Fit for Christmas <i>Seminar</i>	 Martina Flury
02. Dez. 14 Bern 14.30 Uhr	Hotel Jardin Militärstrasse 38 Stammlokal der Grauen Panther	Lebenslust statt Altersfrust	Julia Onken
04. Dez. 14 Romanshorn 10 - 17 Uhr	FSB Romanshorn Bahnhofstrasse 4 Anmeldung	Den rotenFaden in der eigenen Biografie verstehen	 Brigitte Hieronimus
05. Dez. 14 Spiez 16 - 18 Uhr	Akademie der Generationen Berner Oberland	Die Kunst der Selbsterkenntnis	Julia Onken
11. Dez. 14 Uster FSB 14 Uhr	FSB Uster Brunnenstrasse 1 Anmeldung	Mitten im kalten Winter Die psychologische Bedeutung der Weihnachtsgeschichte für die eigene Entwicklung	 Julia Onken

Veranstaltungen **Aula vor Ort** Anmeldung Tel. 071 460 24 18



Für Abonnenten GENERATION SUPERIOR Halbtax
Tagesseminar Fr. 230.-/ Fr 115.-, Vorträge Fr. 26.-/ Fr.13.-

Im Rückblick sein Leben verstehen – Schreibseminar

Ob für sich selbst aufgeschrieben – für die Nachkommen als Erinnerung – oder zur Veröffentlichung

Chur – Schaffhausen – Basel – Winterthur – Uster – Romanshorn

Info: www.generation-superior.ch

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