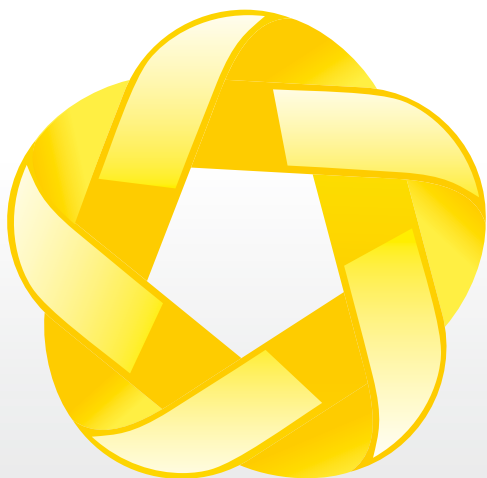




GENERATION SUPERIOR

**Grosseltern + Enkel:
Querverbindungen + Allianzen**
Sex im Alter: Wüste oder Oase?
Erhobenen Hauptes älter werden

Erika Pluhar mit Enkel

Von der Kunst des langen Lebens

Unsere Autorinnen und Autoren in dieser Ausgabe

MENSCHEN, DIE ETWAS ZU SAGEN HABEN



Eva Zeltner
83



Zoë Jenny
40



Renate Daimler
66



Stefanie
Aufleger, 37



Josef Imbach
69



Franz Josef
Köb, 64



Heidi Witzig
71



Gudrun Schäfer-
Burmeister, 54



Violetta Hirt
57



Erika Pluhar
76



Julia Onken
72



Klaus
Ruthenbeck, 74



Benita
Cantieni, 65



Tulla
Häberlin, 94



Adil Koller
21



Ingrid Liedtke
50



Brigitte
Hieronimus, 63



Daniela
Wittmer, 33



Mathias Jung
73



Martha
Beéry-Artho,
71



Martin
Hicklin, 72



Zora Debrunners
37

TITELINTERVIEW 4

Eva Zeltner

OMPAS und ihr neuer
Lebensabschnitt

ESSAY 8

Julia Onken

Von wegen Grossmutter....

REPORTAGE 9

Renate Daimler, Erika Pluhar

Von Müttern, Grossmüttern
und weisen Frauen

GENERATIONENSPRUNG 12

Zoë Jenny

„Wenn das Weiterdenken
aufhört, dann ist man alt“

KOLUMNE 14

Klaus Ruthenbeck

Nicht jeder wird Grossvater.
Ich wurde es, DANKE.

VOM AUFRECHTEN GANG 16

Benita Cantieni

Zwingen Sie sich. Bitte!

GOSSELTERN 18

Tulla Häberlin, Daniela Wittmer

Das Gemeinschaftswerk

Fundsachen 20

Kaleidoskop 21

MEINE NEUEN FREIHEITEN 24

Franz Josef Köb

Meine Freiräume

GROSSELTERNCHAFT 25

Brigitte Hieronimus

Darf eine Grossmutter
kurze Röcke tragen?

STANDPUNKTE 27

Stefanie Aufleger

Vergoldet der Graue Star den Blick?

GESUNDHEIT 29

Martin Hicklin

Woher kommen Opas Altersflecken?

ALTERSDISKRIMINIERUNG 30

Martha Beéry-Artho

Papst Franziskus und die Grossmütter

ESSEN UND TRINKEN 32

Josef Imbach

Spargel-Variationen

WEINERS BÜCHERSEITE 34

Christine Weiner empfiehlt

SEXUALITÄT 35

Mathias Jung

Frühlingserwachen –
auch in alten Knochen

GROSSMÜTTER 37

Heidi Witzig

Die Revolution der Grossmütter

POESIE 38

Meta Zweifel

Mascha Kaléko:
An meinen Schutzengel

GROSSELTERN 39

Stefanie Aufleger

Geliebter Opa

BUCHBESPRECHUNG 41

Julia Onken

Im Leid die Liebe neu erfahren

GROSSELTERN 42

I. Liedtke, V. Hirt, Z. Debrunners,
G. Schäfer-Burmeister

Grosseltern-Momentaufnahmen

KOLUMNE 45

Adil Koller

Grand-mamans heisse Schokolade

Kleinanzeigen 46

Schreibwettbewerb / Impressum 47

VORSCHAU

Wohnwelten und
Lebensformen

Sex im Alter: Wie weiter?

Pensioniert:
Alles andere als Stillstand

Die nächste Ausgabe
erscheint am
20. Mai 2015

Liebe Leserin, lieber Leser



Julia Onken
Herausgeberin

Es war uns immer klar, dass die Grosseltern-Enkel- Beziehung etwas ganz Besonderes ist. Aber wir haben nicht damit gerechnet, Ihnen derart viele Texte bieten zu können, die von dieser innigen und ganz speziellen Zuneigung zwischen Opas, Omas und Enkeln erzählen. Zwischen Grosseltern und Enkeln können echte Allianzen entstehen, man wird zu Verbündeten und geniesst gegenseitig das Geschenk dieser schönen Beziehung.

Dass das Älterwerden nicht nur mit Einbusen verbunden ist, sondern auch mit dem Entdecken von Freiräumen, liegt auf der Hand - vorausgesetzt, man jammert nicht Verlusten nach, sondern schärft den Blick für die neu gewonnene Freiheit. Gerade für Frauen eine grosse Erleichterung von nicht zu unterschätzendem Wert! Das ist die Zeit, da wir niemandem mehr gefallen müssen, das heisst, wir ziehen die erzbequemen Schuhe an, quetschen uns nicht mehr in luftundurchlässige Fähnchen und ziehen nicht mehr den Bauch ein, sondern wollen uns wohl und behaglich fühlen. Auch wenn wir uns nicht mehr aufdröseln, um irgendwie erotisch zu stimulieren, so ist dennoch nicht gesagt, dass auf der

ganzen Linie ein Schlusstrich unter Erotik und Sexualität zu ziehen wäre: Mathias Jung, ein Meister des offenen Wortes, führt durch den Dschungel sexueller Freuden und beschreibt die Last mit der Lust.

Benita Cantieni ist davon überzeugt, dass der ältere Mensch nicht zwangsläufig zu einer gekrümmten Gurke mutieren muss. Allerdings, sagt sie, dafür müsse etwas getan werden. Wie das geht, erklärt sie uns in dieser und in den folgenden Ausgaben.

So können wir also guten Mutes und schwungvoll der Zukunft entgegengehen, aufrechten Ganges, stets neugierig auf alles, was sich in der Welt abspielt.

Herzlich
Julia Onken



OMPAS und ihr neuer Lebensabschnitt

Die Psychologin Eva Zeltner hat aus den kindertümlichen Bezeichnungen OMA und OPA den lustigen Kürzel OMPAS gebildet. In Anlehnung an ein allseits bekanntes Wilhelm Busch-Zitat kann man sagen: „Ompa werden ist nicht schwer – Ompa sein doch manchmal sehr.“ Im Gespräch mit Eva Zeltner geht GENERATION SUPERIOR Problemen nach, die im Ompas-Leben auftreten können.

VON EVA ZELTNER





Eva Zeltner, verläuft der Übergang in die Lebensphase der Grosselternschaft immer freudvoll oder wird er zuweilen auch als nicht problemfreier Einschnitt empfunden?

In jedem einzelnen Fall spielen die jeweilige Lebenssituation, das Alter und auch die Beziehung zur jüngeren Generation eine Rolle. Mein Mann und ich wurden relativ spät Grosseltern, mit Enkelkindern hatten wir gar nicht mehr gerechnet. Ich war 73, als mir mein Sohn und seine Partnerin mitteilten, ich werde Grossmutter - für mich war dies eine wahrhaft frohe Botschaft, ein Geschenk. Wir Grosseltern erlebten dann aber bald, dass in dieser neuen Lebensphase auch Probleme auftauchen können: Unser erstes Enkelkind kam mit einer leichten Behinderung zur Welt.

Die Grosselternschaft schafft eine neue Lebenswirklichkeit. Neben der Freude oder gar der Euphorie, einen kleinen Menschen ins Leben begleiten zu dürfen, kann man eben auch unerwartet mit Sorgen und schlaflosen Nächten konfrontiert werden.

Grosseltern, so sagt man, können das Zusammensein mit ihren Enkeln ohne Einschränkung geniessen, weil sie die Kinderchen und ebenso die Verantwortung nach kurzer Zeit wieder den Eltern abgeben dürfen. Stimmt diese landläufige Meinung?

Sie stimmt nur theoretisch und kommt in der Praxis schon dann ins Wanken, wenn der Erziehungsstil der Eltern und die Erwartungen der Grosseltern auseinanderklaffen. Haben die Grosseltern das Gefühl, in der Erziehung laufe etwas falsch und finden sie zu den Eltern nicht den richtigen Zugang, sind Spannungen vorprogrammiert.

Und daraus folgt, dass Grosseltern sich nicht einmischen, sondern strikt den Mund halten sollten?

Ein heikles Thema... Aus eigener Erfahrung und vielen Beobachtungen weiss ich, dass Töchter und Schwiegertöchter es nicht schätzen, wenn die ältere Generation wohlmeinend Vorschläge macht oder Einwände

vorbringt. Schweigen ist durchaus ratsam, es sei denn, ein Enkelkind sei in irgendeiner Weise gefährdet. Man sollte sich bemühen, selbst dann unvoreingenommen zu reagieren, wenn der Erziehungsstil von jenem abweicht, den man selbst aus Erfahrung für gut befindet.

Erfahrung ist doch aber wertvoll?

Gewiss, und ich sage ja nicht, es sei einfach, diese Offenheit und Gelassenheit immer strikt einzuhalten. Etwa dann, wenn man ein krankes Enkelkind zu betreuen hat und sich besorgt fragt, ob man dem Kind mit den von der Mutter verordneten homöopathischen Tropfen helfen oder vielleicht doch lieber den Kinderarzt aufsuchen soll. Aber letztlich muss man einsehen, dass die Verantwortung bei den Eltern des Kindes liegt. Als Grossmutter kann man auch den Eindruck haben, ein Kind sollte mehr gestützt und gefördert werden. Ompas sollten sich aber vergegenwärtigen, dass auch die eigenen Kinder trotz des einen oder anderen Erziehungsfehlers ihren Weg gefunden haben – und man also hoffen darf, dass die Entwicklung bei den Grosskindern günstig verlaufen wird. Abgesehen davon vermeiden Ompas bei der Begleitung der Grosskinder zwar die Fehler, die sie ehemals bei ihrem Nachwuchs gemacht haben. Aber das schützt sie durchaus nicht vor neuen Fehlern. Etwa vor dem Bestreben, die Enkelkinder zu eng an sich binden zu wollen oder sie zu sehr zu verwöhnen.

Wir sprechen hier von engagierten und begeisterten Grosseltern. Es ist anzunehmen, dass es auch Ausnahmen gibt?

Ja, manche Grosseltern freuen sich, dass Enkel da sind. Aber sie sind der Ansicht, es sei nicht ihre Pflicht, erneut einen Betreuungs- und Erziehungsjob zu übernehmen, sondern sie wollen ihr Leben frei gestalten können.

Manchmal tauchen auch Probleme auf, wenn Grosseltern, insbesondere Grossmütter, sich im Wettlauf um die Gunst der Enkel in eine Konkurrenzsituation hineinsteigern.

Mit gutem Willen kann man sich so arrangieren, dass es nicht zu einem Konkurrenzkampf kommt. Aber ich kenne tatsächlich Grosselternpaare, die null Kommunikation untereinander pflegen, sich die Enkelkinder gegenseitig abspenstig zu machen versuchen und ständig miteinander im Kampf liegen. Besonders grenzwertig ist es, wenn die einen Grosseltern das andere Grosselternpaar vor den Enkelkindern oder deren Familie hintenherum schlecht machen wollen. Erwachsene Menschen sollten in der Lage sein, zu bedenken, dass man Kinder nicht in Streitereien hineinziehen darf. Selbst dann nicht, wenn Schwierigkeiten auftra-

Die Grosselternschaft schafft eine neue Lebenswirklichkeit.



ten – etwa wenn verschiedene Kulturkreise und Weltbilder aufeinander treffen. Auch die unterschiedliche politische Ausrichtung gibt oft Anlass zu Auseinandersetzungen. Im Vordergrund soll immer das Wohl des Kindes stehen. Was bedeutet, dass Grosselternpaare sich nicht unbedingt innig miteinander befreunden, aber für ein Klima von Anstand und Respekt sorgen müssen.

Es soll Familienverbände geben, in denen beispielsweise eine Frau den Schwiegereltern den Kontakt mit dem Enkel verbietet. Welche Reaktion ist angebracht?

Zunächst werden sich die Grosseltern fragen müssen, ob diese Verweigerung nicht vielleicht doch auch mit ihrem Verhalten zu tun haben könnte. Aber es gibt schon sehr schmerzliche Konstellationen. Ich kenne eine Frau, die unter solch einem „Enkelverbot“ leidet. Während Monaten hatte sie ihren ältesten Enkel regelmässig gehütet, dann kam es zwischen ihr und der Schwiegertochter zu einem Zerwürfnis – mag sein, dass sie sich mit ihren Ratschlägen zu sehr eingemischt hat. Die zwei Enkelkinder, die später zur Welt



Geistig jung gebliebene Ompas haben die Chance, sich persönlich weiter zu entwickeln und können sich mit Toleranz, Empathie und Humor positiv bei den Nachkommen einbringen. 

kamen, durfte sie bis heute nie sehen. Mit unzähligen Briefen versuchte diese Grossmutter, die Situation zu klären, eine Reaktion blieb aus. Ich habe ihr dann geraten, alle Rechtfertigungsversuche aufzugeben und darauf zu hoffen, dass später einmal die Enkel nach der Grossmutter fragen. Es gibt übrigens bereits einige Selbsthilfegruppen für <verschmähte> Ompas.

Wird die Hilfsbereitschaft von Grossmüttern oft zu sehr beansprucht und strapaziert?

Ich könnte Ihnen mehrere Beispiele nennen von Grosseltern, die klaglos nach Düsseldorf, Paris oder sogar nach Singapur reisen, wenn sie zum Hüten der Enkel gebeten werden. Oder ich denke an eine Frau, die ihre Enkel praktisch allein aufzieht, weil die Tochter berufstätig sein muss und sie als Grossmutter der Meinung ist, der zur Zeit arbeitslose Vater sei nicht in der Lage, seine Kinder zu betreuen. Als Leidtragender empfindet sich der Grossvater, der ab und zu gerne mit seiner Frau eine Reise machen möchte – aber die muss für die Enkelkinder sorgen. In solchen Fällen frage ich mich schon, ob man den Eltern wirklich einen Dienst erweist, wenn man ihnen zu viel Verantwortung und zu viele Betreuungsaufgaben abnimmt – es sei denn, es handle sich um eine echte Not-situation.

Kann da auch das Gefühl der Unentbehrlichkeit mitspielen?

Ja, manchmal habe ich den Verdacht, dass nicht wenige Grosseltern das Gefühl, unentbehrlich zu sein, sehr schätzen. Ich nehme mich da selbst nicht aus, auch ich

musste nach jahrelangem Einsatz einsehen, dass es andere Betreuungsmöglichkeiten geben kann als die Grosseltern, die wöchentlich einmal früh morgens ab Zürich eine relativ weite Strecke wegfahren und am Abend mit dem letzten Zug heim kommen. Ich will für meine Enkel da sein, aber Grosseltern haben auch das Recht auf eine eigene Lebensgestaltung – abgesehen davon, dass sie schweizweit rund 100 Millionen Betreuungsstunden leisten. Gratis.

Geistig jung gebliebene Ompas haben die Chance, sich persönlich weiter zu entwickeln und können sich mit Toleranz, Empathie und Humor positiv bei den Nachkommen einbringen.

Interview: Meta Zweifel

Eva Zeltner

Hurra, wir sind Ompas!
(Zytglogge).

Ein sachkundiger, persönlich gehaltener, hilfreicher und vergnüglich zu lesender Grosseltern-Ratgeber





Abfahrten und Rückfahrten 2015 im Kleinbus

Von März bis Oktober wöchentlich, immer am Mittwoch und am Samstag.

Schnupperreisen 2015 im Bus

4 Tage, mit allen Highlights, Übernachtungen im 3-Sterne-Plus-Hotel Kreuzer.

Weitere Informationen finden Sie im Stöcklin Reisekatalog 2015.



Stöcklin Reisen AG
Dorfstrasse 49, 5430 Wettingen
Tel. 056 437 29 29, Fax 056 437 29 28
www.stoecklin.ch, info@stoecklin.ch

Ab in die Südseetherme – mit einzigartigem Abhol- und Heimfahrservice!

Eine einzigartige Dienstleistung des Kur- und Wellnessreisen-Anbieters Stöcklin bringt Ihnen die phantastische Südseetherme von Bad Wörishofen im wahrsten Sinn des Wortes näher: Der Abhol- und Heimfahrservice von und bis an die Wohnungs- oder Haustür ist im Pauschalarrangement inbegriffen! Ohne Stress und völlig entspannt sind Sie nach zwei Stunden ab Schweizer Grenze in einem der elf attraktiven Vertragshotels von Stöcklin untergebracht und schauen abwechslungsreichen Kur- oder Ferientagen entgegen.



Bad Wörishofen bietet alles, vom Kneippen bis zur Südseetherme. Knapp zwei Stunden ab Schweizer Grenze. Der Fahrplan des Kurfahrtenspezialisten Stöcklin ermöglicht Aufenthalte von 4, 5, 8, 11, 12, 15 oder mehr Tagen mit Ferienbeginn an Ihrer Haus- oder Wohnungstüre!

Kneipp-Therapie, Heilquelle, Saunaparadies und Südseetherme

Die Tradition des Kurortes im Allgäu beruht auf der Philosophie des berühmten Wasserdoktors Kneipp, welche man in einer professionell begleiteten Kneipp-Kur kennenlernen kann. In der exotischen Südseetherme geniesst man ein Bad im staatlich anerkannten Thermalwasser.

Für jeden etwas

Das Angebot Bad Wörishofens ist vielfältig: Tennis, Golf, Nordic-Walking und Radtouren für Sportbegeisterte. Erkundungstouren im Elektromobil oder gar Segelfliegen für Neugierige. Der Kurpark, die Kurkapelle, Top-Restaurants, die Fussgängerzone zum Shoppen und kulturelle Anlässe für jeden Geschmack.

Bad Wörishofen verbindet traditionelle Kneippkuren mit moderner Wellness und erholsamen Sportferien

Stöcklin: über 30 Jahre Erfahrung

Stöcklin ist ein führender Anbieter im Bereich Gesundheits- und Wellnessreisen. Im Katalog finden Sie das gesamte Bad Wörishofen-Angebot und Informationen zu den weiteren Destinationen Ischia, Abano-Montegrotto und Montecatini.



Von wegen Grossmutter....

VON JULIA ONKEN

Grossmütter, die ununterbrochen über die genialen Einfälle ihrer aussergewöhnlichen Enkel berichten, gingen mir schon immer ziemlich auf die Nerven. Dies änderte sich auch dann nicht, als ich selber Grossmutter wurde. Die Ankündigung auf das freudige Ereignis erteilte mich punktgenau an Heilig Abend, ein kleiner, etwas dicklich gepolsterter Briefumschlag mit einem Kindersöckli lag unterm Christbaum, da wusste ich gleich, was das zu bedeuten hatte. Meine Freude war gross, dennoch nicht ganz ungetrübt. Ich dachte an meine Tochter, die jetzt mitten im Flug ihrer beruflichen Karriere abgebremst würde und wahrscheinlich den beinahe kaum zu bewältigenden Balanceakt zwischen mütterlichen Pflichten und Berufstätigkeit würde bestehen müssen.

So war es denn auch. Als Personalverantwortliche eines grossen, mit mehreren Standorten versehenen Unternehmens

pendelte sie atemlos zwischen Terminen und Krippe hin und her, noch rasch Milch im SBB-WC abpumpen und eilends in der Krippe vorbeibringen und ab zur nächsten Besprechung. Es tat mir in der Seele weh. Obwohl sich der Kindsvater ebenfalls sehr engagierte, bleibt das Betreuungsprogramm dennoch immens. Ich hatte oft ein schlechtes Gewissen, sollte ich meiner Tochter nicht unter die Arme greifen, meine Vortragstätigkeit aufgeben, das Frauenseminar Bodensee schliessen, um einen grossmütterlichen Hütedienst zu bieten? Ich weiss, es gibt viele Grosseltern, die stellen sich rundum in den Dienst ihres Nachwuchses. Ich konnte die Frage, wie weit es sinnvoll sei, sich und die eigenen Anliegen nochmals zurückzustellen, drehen und wenden wie ich wollte: Es wollte mir nicht einleuchten, dass die Betreuungsaufgabe nahtlos auf der weiblichen Linie weitergegeben wird, und dass Frauen als Grossmutter nochmals darauf verzichten sollten, ein eigenes Leben zu führen.

Inzwischen habe ich mich ans Grossmuttersein gewöhnt, zwei Enkelinnen und ein Enkel beleben mit ihren Aktivitäten meine Agenda. Wenn ich es einrichten kann, wohne ich sämtlichen Tanz-, Musik- und Theatervorführungen, bei denen

die Kinder beteiligt sind, mit grossem Interesse bei. Gelegentlich übernehme ich nächtliche Hütedienste, die Sissi-Filme habe ich inzwischen schon xmal mit meinen Enkelinnen angeschaut – nicht ohne selbst daran Freude zu haben.

Ach, was ich noch erzählen wollte, der jüngste Enkel, zwei Jahre und drei Monate alt, ist ein grosser Fan von Traktoren, Baumaschinen aller Art, Bagger, Kran usw. Wir googeln jeweils im iPad und schauen uns die entsprechenden Bilder an. Inzwischen bin ich schon in der Lage, eine Hebebühne von einem Bagger zu unterscheiden. Als ich kürzlich nicht ohne Stolz auf ein spezielles Maschinen-Monster hinwies und sagte „schau, da ist ein Zementmischer“, korrigierte der Kleine: „Nein, dass ist ein Betonmischer.“ Nachdem ich diese hübsche Geschichte mindestens fünf Mal erzählt hatte, entsann ich mich, dass mich Grossmütter doch ziemlich nerven, wenn sie unentwegt von ihrem aussergewöhnlich pffiffigen Nachwuchs erzählen.





Die Lebenswege der Schriftstellerin Renate Daimler und der Künstlerin Erika Pluhar hatten sich schon vor Jahren gekreuzt. Nun haben sie sich erneut getroffen. Der berührende Bericht einer freundschaftlichen Begegnung.

RENATE DAIMLER IM GESPRÄCH MIT ERIKA PLUHAR

Von Müttern, Grossmüttern und weisen Frauen

Das alte, verzauberte Haus in einem der grünen, ruhigen Bezirke von Wien hat nichts von seiner Schönheit eingebüsst. Sein Blätterkleid aus wildem Wein und Efeu ist noch üppiger geworden, und die Bäume strecken ihre Äste bis in die Fenster hinein.

Erika führt mich in den ersten Stock, in ihr sehr persönliches Refugium. Vorbei an einer verglasten Veranda, die den Blick freigibt in den grossen Garten. Ich kenne ihn noch von früher. Hier hat Anna, Erikas früh verstorbene Tochter, ihre fröhlichen Feste gefeiert, und ich bin in der Küche mit meinen Kindern auf dem alten, gemütlichen Sofa gesessen. Ignaz, genannt „Igi“, das Findelkind aus der Sahara, das sie mir schon als kleines Bündel kurz nach seiner Geburt vorgestellt hatte, war damals vielleicht sechs oder sieben Jahre alt.

Anna ist seit fünfzehn Jahren tot. Erstickt ohne Vorwarnung an einem Asthmaanfall. Wie kann eine Mutter damit fertig werden? Diese Frage hat mich in den letzten Jahren immer wieder beschäftigt.

In Erikas gemütlichem Wohnzimmer gibt es viele persönliche Gegenstände. Fotos

von den Menschen, die sie liebt, alte Kerzenständer, schöne Steine, Kinderzeichnungen von Ignaz.

Mein Blick bleibt an einem Foto der jungen Erika hängen, und wir beginnen über unsere Jugend zu reden und wie wenig wir über uns selbst wussten. Wir haben uns beide mager gehungert, eine Krankheitsbeschreibung gab es damals noch nicht. Beide haben wir uns wieder aus dieser Sucht befreit, haben uns beide nicht bestätigt und geliebt gefühlt und wundern uns heute, warum wir nicht verstanden haben, wie hübsch wir waren.

„Ich habe für eine Dokumentation über mich in alten Fotos gewählt und wurde ganz fuchtig mit mir selber, dass ich mir nicht zur rechten Zeit bewusst war, wie schön ich war! Aber zu einem guten Selbstwertgefühl gehört auch, geliebt zu werden, und das war bei mir immer schwierig. Wenn Du unverbrüchlich geliebt wirst, dann kannst Du Dich auch leichter schön finden.“

Und wie gehen wir Frauen heute mit uns um?

Unsere Urgrossmütter wurden statistisch gesehen kaum vierzig Jahre alt. Wir

haben ein ganzes, zusätzliches Frauenleben geschenkt bekommen. Aber was machen wir, das sogenannte „schöne Geschlecht“, wenn wir nicht mehr dem gängigen Schönheitsideal entsprechen? Eine Revolution und Evolution tut Not. Wann endlich werden wir unseren Schönheitsbegriff verändern und so wie meine Kabarettfigur „Vita“, die ich bei meinen Lesungen spiele, sagen können: „Und wer keine Falten will, sollte besser jung sterben und sich den Tag nicht mit einem langen Leben verderben, denn: Nicht jung sein ist schön, sondern Mensch sein ist schön.“

Erika nimmt den Ball auf: „Der Versuch, sich jünger operieren zu lassen, ist immer ein missglückter, diese Frauen im Grossmutteralter sind „veroperiert“. Dieser Versuch, das eigene Gesicht mit den Gesichtern in der Werbung in Einklang zu bringen, ist schrecklich und sinnlos. Für mich ist schön, wenn Du strömst, wenn Du mit Dir übereinstimmst. Damit müssen wir Frauen alle früh beginnen, wenn wir ein schönes Altwerden haben wollen.“

Das Telefon läutet. Ignaz ruft an. „Komm doch nachher vorbei, Renate ist da.“

Erikas Gesicht leuchtet, als sie nun von ihrem Enkel spricht:

„Ich war gerade auf einer langen Tournee, als Anna ihn übernommen hat. Sie hat mir ein Foto geschickt von diesem kleinen Bündel in ihrem Arm, und ich habe vor Rührung geweint. Er weiss, dass seine leibliche Mutter ihn nicht grossziehen konnte und dass er keinen Vater hat, den er benennen kann. Er weiss auch, woher er kommt. Er ist mein Enkelsohn. Enkel, weil Anna seine Mutter war, und Sohn, weil ich ihn adoptiert habe. So, als ob etwas in uns schon gewusst hätte, dass das später, wenn Anna nicht mehr ist, leichter sein wird für uns.“

Vor drei Jahren habe ich Igi gefragt: „Willst Du sehen, wo Du herkommst?“

Am Anfang war er im Wüstencamp noch ganz Europäer. Aber dann kamen seine Wurzeln durch und er ist ohne Sattel auf dem Kamelel geritten, hat auf natürliche Weise das Leben seines Stammes aufgenommen“



Erika Pluhar mit ihrem Enkel Ignaz an einer Filmpremierre

Das Strahlen in Erikas Gesicht erlischt: „Igi ist heute 30. Er war fünfzehn Jahre alt, als Anna starb. Und er war dabei. Es war zutiefst traumatisch für uns. Ich war seine Oma. Und musste von einem Tag auf den anderen seine Mutter sein. Plötzlich hatten wir nur noch einander. Gleichwohl ist eine Grossmutter eine gescheiterte Mutter. Als Mutter bist du ja in einem Alter, wo du so stark mit deinem Frau-sein ringst. Als Grossmutter bist du schon heraus aus dieser anstrengenden Frauenzeit und kannst mit Güte auf das Leben blicken. Und da kann man einem Enkelsohn gut zur Seite stehen.“

Wir wohnen in einem Haus, Igi ist in dem Nebengebäude, das er mit meiner Tochter bewohnt hat, geblieben und lebt heute mit seiner Freundin dort. Diese selbstverständliche Nähe von jungen Menschen, es kommen auch immer wieder Freunde zu Besuch, ist eine grosse Bereicherung für mich. Wir gehen behutsam und diskret miteinander um. Das ist sehr wesentlich bei dieser räumlichen Nähe. Was mich so freut, ist seine unglaubliche Intelligenz. Wir brauchen nur etwas andeuten, wenn wir uns ansehen, ein Blick genügt, ein kleiner Hinweis genügt. Er setzt sofort um, er versteht. Er ist mir eine grosse Freude. Er ist mein geliebter Enkel und Sohn.“

„Und Du, wie hast Du den Tod Deiner Tochter überwinden können?“ Ich wage es nicht, diese Frage laut zu stellen, obwohl sie in mir brennt. Darf man, auch wenn es fünfzehn Jahre her ist, einer Mutter so eine Frage überhaupt stellen?

Erika, als ob sie meine Gedanken gehört hätte, beginnt über diese Zeit zu sprechen:

„Anna war erst 37 Jahre jung als sie starb. Ignaz und ich haben damals eine Zeit durchlitten, wo ich heute nur staunen kann, dass wir das so überlebt haben.“

Der Tod meiner Tochter war ein Einschnitt, den ich als meinen ersten Tod bezeichne. Es war ein Verenden und nur die Disziplin hat mich weitergeführt. Ich habe gelebt wie hinter Glas. Das ist dann langsam wieder aufgebrochen. Als ich gemerkt habe, dass mich auch noch etwas anderes schmerzen kann, habe ich gewusst, ich lebe wieder.

Ich wäre damals gerne mit Anna gestorben. Aber natürlich war da mein Enkelsohn. Und dieses fünfzehnjährige Kind, das wegen seiner Hautfarbe auch immer wieder rassistischen Anfeindungen ausgesetzt war, hatte nur noch mich. Das Leben ist stark und holt uns wieder herein, solange wir noch da sind und eine Aufgabe zu erfüllen haben.

Was mir vielleicht im Gegensatz zu anderen Müttern und Vätern, die das Furchtbarste, was einem geschehen kann erleben mussten, geholfen hat: Ich hatte die Möglichkeit, mein Entsetzen mit Singen und Schreiben zu verarbeiten.

Diese Umwandlung meines Leides in Kreativität, das hat mir sehr geholfen.

Dieses immer wieder Aufstehen und Weitergehen, das kann ich gut. Und ich sage gern, dass ich alt bin. Nach einem langen Leben von 75 Jahren sind die Geschichten meines Lebens auch für mich schon Geschichte geworden. Ich kann sie aus dieser Distanz erzählen, ohne dass sie mich so schmerzen wie früher.“

Nach vielen Jahren sind Erika und ich an diesem Nachmittag im November wieder aufeinander zugegangen. „Ich würde Dich gerne wiedersehen“, sage ich am Gartentor. Und Erika, diese wunderbare, interessante Frau, die mir zehn Jahre vorausgeht, umarmt mich und sagt: „Das machen wir.“

Ihre Meinung ist gefragt!

Uns interessiert, was Sie auf Grund Ihrer Lebenserfahrung zu folgenden Fragen zu sagen haben:

Sind Grosseltern für die Enkelgeneration besonders wichtig?

Welche Funktionen übernehmen Grosseltern besonders oft?

Wie erleben Grosseltern den Kontakt zu ihren Enkeln und Enkelinnen?

Was erachten Sie als das Besondere in der Grosseltern-Enkel-Beziehung?

Melden Sie sich zu Wort, schreiben Sie uns unter www.generation-superior.ch

KORRIGENDA

TEXT „ESSENZ DES GLAUBENS“

In der letzten Nummer ist uns ein Fehler unterlaufen. Der Basler Theologe und Publizist Lorenz heisst mit Vornamen nicht Franz, sondern Frank. Wir bitten um Entschuldigung.

Bei den einführenden Sätzen zum Beitrag „Was ist die Essenz Ihres Glaubens?“ handelt es sich um einen Kommentar der Redaktion.

Redaktion GENERATION SUPERIOR

Zwei Frauen – ihre neuen Bücher

Renate Daimler

Lillys Weg

(Ecowin Verlag Salzburg)

Erika Pluhar

Die öffentliche Frau

(Residenz)

In ihren Romanen lassen die beiden Autorinnen spannende autobiographische Passagen einfließen.





Zoë Jenny

„Wenn das Weiterdenken aufhört, dann ist man alt“

Zoë Jenny wurde 1999 mit ihrem Buch „Das Blütenstaubzimmer“ weltweit bekannt und als Star-Autorin deklariert. Die heute 40 jährige Autorin und Mutter einer fünfjährigen Tochter engagiert sich zunehmend für gesellschaftspolitische Themen.

VON JULIA ONKEN

Zoë Jenny, Ihr schriftstellerisches Debüt war fulminant. Fühlen Sie sich seither ständig einem Erfolgsdruck ausgesetzt?

Der Erfolgsdruck hat mich eigentlich nicht so betroffen. Ich verlange selbst viel von mir ab und ich bin sehr diszipliniert. Der Druck kommt also eher von mir selbst. Wenn ich schreibe, dann nur das, was mich interessiert, da kann ich nicht auf andere Bedürfnisse eingehen. Auch wenn ich jetzt politische oder gesellschaftskritische Texte schreibe,

kommt es immer aus mir selber. Wenn es ums Schreiben geht, kann man mich nicht manipulieren. Ich mache einfach meine Sache, sonst nichts.

Sie waren auch schon heftiger Kritik ausgesetzt. Hat Sie das verletzt?

Nicht verletzt, aber enttäuscht. Das Leben ist ja auch dazu da, dass man den Menschen kennen lernt. Mensch wird man, indem man den Menschen kennenlernt, auch sei-

ne Abgründe. Ich glaube, ich durfte in viele Abgründe sehen. Das, was ich sehe, ist nicht immer schön, aber ich kann etwas damit anfangen, es schreibend transformieren. Wie ein Alchemist, der versucht, aus einem Klumpen Erde Gold zu machen.

Versuchen Sie, sich gegen Gehässigkeiten abzuschotten?

Es besteht selbstverständlich die Gefahr, dass man eine ganz dicke Haut bekommt,

durch die gar nichts mehr eindringen kann. Aber ich muss verletzbar bleiben, man muss durchlässig bleiben. Gelingt dies nicht, kann man nicht länger Schriftsteller sein.

Nun stehen Sie altersmässig mitten im Leben, also in der Blütezeit. Denkt man da gelegentlich auch ans Älterwerden?

Ich habe mich mit 12 Jahren manchmal schon alt gefühlt. Ich finde es gut, wenn man im Alter schöne Erinnerungen hat, die einem im Nachhinein so richtig gut tun.

Wir Frauen müssen uns mit den Veränderungen an unserem Aussehen auseinandersetzen. Machen Sie sich dazu auch Gedanken?

Ja, vor allem dann, wenn ich alte Fotos anschau. Die Veränderungen, die ich feststelle, sind aber nicht unbedingt negativ. Mit 20 habe ich oft verbissen und unwohl ausgesehen. Ich habe eigentlich in jeder Lebensphase schwierige Situationen gehabt: Als Kind, als Jugendliche oder zwischen 20 und 30. Das damit verbundene Unbehagen zeigt sich ja im Gesicht und am Körper. Ich denke, im Alter verliert das eigene Aussehen an Bedeutung, andere Dinge werden wichtiger, und man konzentriert sich auf andere Werte.

Dass im Alter der körperliche Verfall einsetzt und Schmerzen auftreten können, ist eine Tatsache.

Das klingt deprimierend.

Ja, der Körper ist ein Schlamassel, ein evolutionstechnisches Schlamassel. Wie alt oder jung man auch ist - der Tod steckt schon in einem drin. Das Leben ist so gesehen ein Skandal. Man lebt, weiss aber, dass man sterben wird. Da bleibt einem nur übrig, das Leben gut zu leben.

Und das empfinden Sie als Belastung?

Nein, es ist ja etwas Schönes, man hat ja Glück, wenn man am Leben ist. Manche Menschen haben überhaupt keine Vorstellung, wie viel Glück sie haben, überhaupt am Leben sein zu dürfen. Aber der Tod ist immer um einen herum. Ich bin mir dessen stets bewusst gewesen. Die ganze Literatur ist voll

von Todesahnung. Auch beim Schreiben ist dieses Bewusstsein immer gegenwärtig.

Wie erleben Sie die ältere Generation?

Heute ist manchmal zwischen Grosseltern und Eltern kein grosser Unterschied mehr feststellbar. Unter Umständen werden die Grenzen in Zukunft sich noch mehr verwischen. Die Grosseltern sind nicht mehr so sehr an den Enkelkindern interessiert, sondern immer noch sehr mit sich selbst beschäftigt.

Ich denke, wir leben in einer narzisstischen Gesellschaft. Ich komme aus einem nicht konservativem Haus, nicht sehr ausgeglichen, links, eher Hippie und so, sehr chaotisch, unorientiert. Die 68er Generation, also die Generation meiner Eltern, war sehr selbstbezogen – ich habe da meine ganz speziellen Erfahrungen gemacht. Ich will nicht behaupten, der ganzen 68er Generation fehle es an Reife. Aber manche gebärden sich heute noch wie Jugendliche.

Was würden Sie sich von älteren Menschen wünschen?

Dass sie Erfahrungen mitteilen, zu den 60 oder 70 Lebensjahren muss man doch etwas zu sagen haben, das würde mich wahnsinnig interessieren. Ältere Menschen sollten aufschreiben, was sie erlebt haben.

Alte Menschen sollten ihre Lebenserfahrung nutzbar machen?

Ich schätze die Jungen, aber wo ist ihre Erfahrung? Ich würde mir wünschen, die Älteren würden mehr geschätzt und man würde aus ihren Erfahrungen lernen, auch in der Politik. Ich finde es gut, wenn sich junge Leute für Politik interessieren. Aber die Älteren sollten als Ratgeber mit einbezogen werden. Das Interesse der Öffentlichkeit richtet sich heute allenfalls noch auf Menschen vom Alter 50, danach ist man offenbar nur noch ein alter Trottel.

Wann ist auch ein alter Mensch noch jung?

Wenn er noch jung ist im Kopf. Jung im Kopf heisst für mich: Flexibel im Denken,

nicht auf einer festen Meinung beharren, sondern auch andere Möglichkeiten in Betracht ziehen, immer offen sein für andere Ansichten.

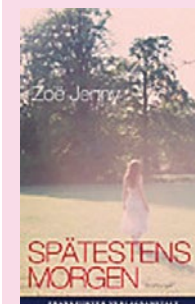
Kennen Sie einen älteren Menschen, der Ihren Vorstellungen entspricht?

Meinen Vater, der wird jetzt 70. Es kehrt etwas Ruhe ein, das ist schön und wahnsinnig wichtig. Der Lebensrückblick eines älteren Menschen hat so etwas Beruhigendes, das ist wie Balsam.

Mit 40 kann man diese Ruhe gar noch nicht haben, da ist man voll im Alltagsstress. Ich liebe diese Haltung der weisen Ruhe, wie sie manchen älteren Menschen eigen ist.

Zoë Jenny, geboren 1974, ist mit einem Bruder in Basel aufgewachsen. Die auch finanziell etwas unstabilen Familienverhältnisse wurden möglicherweise aufgewogen von der Kreativität des allein erziehenden Vaters Matthyas Jenny, der in Basel den „Tag der Poesie“ initiiert hatte und in seinem „Nachtmachine“-Verlag in Nacharbeit Bücher herausgab.

1999 wurde Zoe Jenny mit ihrem „Blütenstaubzimmer“ weltbekannt, das Buch verkaufte sich rasant gut und wurde in 27 Sprachen übersetzt. Ihr letztes Buch kam 2013 mit Kurzgeschichten heraus „Spätestens morgen“ (Frankfurter Verlagsanstalt). In neuester Zeit ist die Schriftstellerin mit kritischen Beiträgen zu Aktivitäten der Kinder- und Erwachsenenschutzbehörden KESB in Erscheinung getreten, ihre Internetseite www.kindergerechte-justiz.ch wird stark beachtet.





OPA

**Nicht jeder wird Grossvater.
Ich wurde es, DANKE!**

VON KLAUS RUTHENBECK

Vieles kann man in seinem Leben selbst bestimmen und auf den Weg bringen. Zum Beispiel welche Schulsysteme will ich durchlaufen, welchen Berufsweg will ich einschlagen oder welche Frau will ich heiraten oder - was immer öfter zutrifft - welche Frau will mich heiraten. Und wenn dann beide den Wunsch nach Kindern äussern, sind beide, also auch ich, an der Umsetzung beteiligt. Unser Verstand, aber ebenso unser Bauchgefühl beeinflussen unseren Weg durchs Leben ganz entscheidend. Ob wir dann irgendwann einmal Enkel bekommen, liegt nicht mehr in unserer Hand. Das können wir nicht beeinflussen.

Aber wenn die Geschenke von unseren eigenen Kindern dann eintreffen, ist die Freude gross, und es kommt eine tiefe Dankbarkeit auf. So war es bei mir. Das muss aber nicht für alle gelten, denn

zum Grossvater werden bedeutet ja, zu akzeptieren, dass die dritte Generation da und man selbst in die 60plus-Welt eingetreten ist. In der Regel liegt auch der Pensionierungstag schon eine geraume Zeit zurück, und die täglichen Aktivitäten haben langsam abgenommen. Mit der Pensionierung ging das geliebte oder bei einigen nur gelebte Berufsleben zu Ende. Mit den Enkeln begann eine neue Erlebniszeit, die ich bei unseren eigenen Kindern gar nicht so bewusst und intensiv erlebt habe, was eigentlich logisch ist, denn in meiner Berufswelt sah man mich pro Tag länger bei der Arbeit als im Kinderzimmer daheim.

Mehr Zeit, mehr Geduld, mehr Musse, mehr Kreativität, mehr Phantasie und vielleicht auch mehr Weisheit bei zeitlich begrenzter Verantwortung lässt die Grossväter in den

Augen der Enkelkinder zu Stars im Kinderzimmer werden. Ich hörte aber auch andere Grossvatergeschichten. Einige wollten weder Grossvater noch Grosi oder Grosspapi genannt werden. Wenn schon, dann Grandpa oder Nonno, um sich weiterhin jung zu fühlen. Ich war vom ersten Tag an der Opi und das war gut so, denn mit den ersten Plappergeräuschen waren manchmal schon die drei Buchstaben hörbar, bildete ich mir zu mindestens ein. Heute sind die Enkel im Teenie-Alter, aber ich bin immer noch gerne der Opi. Das Leben schreibt für jeden eine eigene Geschichte, für den einen mit, für den anderen ohne Enkel - und so hat auch jeder seine eigene Aufgabe. Wer diese erkennt und sich darauf einlässt, kann darin so glücklich und zufrieden sein, wie ich in meiner Opi-Rolle.



Wer ist Klaus Ruthenbeck?

Der 1941 geborene Klaus Ruthenbeck war in seinem Berufsleben Industriekaufmann und mehrfach mit Auszeichnungen geehrter Logistiker. Seit seiner Pensionierung hat er erfolgreich sein zweites Talent-Standbein in Gang gebracht: Seine „Schmunzelgeschichten“, mit denen Ruthenbeck auch als begabter Vorleser auftritt, erfreuen sich grosser Beliebtheit. Klaus Ruthenbecks lebenswerte, heitere Geschichten werden nun laufend auch in GENERATION SUPERIOR zur Geltung kommen.



K+K-Freude-Verlag, CH-8545 Rickenbach

Zwingen Sie sich. Bitte!



VON BENITA CANTIENI



Premiere des Stückes „Wanderful“ im Theater am Hechtplatz in Zürich mit Gardi Hutter, Sandra Studer, Michael von der Heide. Ein triobiographisches Musikstück. Gardi ist nahe am „Generation Superior“-Alter, in der Folge kurz GSA, und die Akrobatin unter den drei Künstlern, von der körperlichen Ausstrahlung her die jüngste.

Meine Begleiterin, unter dem GSA, humpelt. Sie kann kaum stehen. Kaum gehen. Kaum sitzen. „Ischiasnerv“, sagt sie, „plagt mich seit Wochen“. In der Pause treffen wir A., ein bisschen unter GSA. Sie fragt sich einen Stuhl frei, „ich kann nicht sitzen mit meinem Rücken“, sagt sie und plumpst auf den Stuhl.

Da erkenne ich T., mindestens 20 Jahre unter GSA. Etwas stimmt nicht am Bild, ich schaue zu ihm – mehr oder weniger geradeaus. „Vor 30 Jahren habe ich zu dir aufgeschaut, du hast mich um mehr als einen Kopf überragt“, sage ich. Er zuckt die Schultern, meint grinsend:

„Das macht das Leben.“

Nun liegen zwischen der letzten Zeile und dieser eine USA-Reise und eine Grippe als Souvenir, fünf Wochen lang husten. Ich bekenne demütig: Ich kann jetzt mitreden, wie das ist mit der Unlust. Ich musste mich zwingen, trotzdem zu trainieren. Nein, kein Sport, keine Anstrengung, das zwerchfellgerechte Husten war anstrengend genug, einfach nur täglich bewegen, so gut es ging. Das tat den Knochen gut, der Laune auch.

Ja, manchmal muss man sich zwingen, dranzubleiben. Ja. Ja. Ja. Tun Sie es. Unter allen Umständen. Geben Sie dem Körper, was er braucht.

Zum Ausfüllen der Steuererklärung zwingen Sie sich auch. Zum Aufräumen des Kellers. Ich zwingen Sie sich auch zum Bügeln, weil meine schwarzen Blusen und Hosen bei Fremdbügelnden jenen unangenehmen Schimmer kriegen, den das zu heisse Eisen hinterlässt. Diese Zwänge machen nur bedingt Spass.

Die Selbstüberwindung zum Trainieren verwandelt sich sofort in Wohlbefinden, in gute Laune, in Unternehmenslust – und in Freude über sich selbst.

Ja, je älter wir werden, umso mehr brauchen wir den Tritt in den eigenen Hintern. Was? Sie kommen nicht mehr hoch mit Ihren Füessen? Höchste Zeit, das zu ändern.

Mit zunehmendem Alter braucht es immer weniger, um sich selbst aus der Bahn zu werfen. Und wenn wir uns nicht aufrappeln – zwingen –, altern wir blitzartig. Vielleicht war das bei den drei Bekannten auch so. Eine Krankheit. Zuviel Arbeit. Sie fielen aus der Gewohnheit, kein Joggen, kein Yoga, kein Tanzen. Sie liessen sich gehen, beziehungsweise gingen eben nicht mehr, verloren den Tritt, und sogleich wurden die Ausreden die beste Zuflucht. Man wird halt nicht jünger. Da kann man nichts machen. Das ist das Alter. Der Mensch ist eine Fehlkonstruktion.

Sind wir nicht. Unser Bewegungskörper ist perfekt. Schlagen Sie Purzelbäume, auch im GSA.

**Das Alter ist für mich kein Kerker,
sondern ein Balkon, von dem man zugleich weiter
und genauer sieht.**

MARIE LUISE KASCHNITZ, SCHRIFTSTELLERIN (1901-1974)



Tulla und Daniela:

Die Grossmutter berichtet

Ihre Stimme klingt energisch, kraftvoll, vermittelt geradezu den Eindruck von Tatendrang: Tulla – „das H steht für Helene“ – erzählt, wie bei ihr der Entschluss gereift sei, Erinnerungen zu sammeln und in einem kleinen Buch zu bündeln. „Genau wie die Aare vor meinem Fenster vorbei fließt, manchmal seidig glatt, bewegt oder stürmisch, manchmal von der Sonne beschienen oder vom Nebel eingehüllt, blaugrau, violett, golden, genauso farbig sind meine Gedanken und Erinnerungen“. Mit diesen Sätzen leitet sie im Buch über zu ihrer ersten kleinen Sammlung von Bildern, die sie aus dem Fluss der Erinnerung herausgeschöpft hat. „Ohne die Ermutigung und die berufliche Erfahrung meiner Enkelin Daniela hätte das kleine Buch nicht realisiert werden können“, stellt Tulla Häberlin fest. Und beginnt dann zu skizzieren, wie sie weitere Erinnerungen in Texten umsetzen möchte – man sieht sie förmlich als Goldwäscherin vor sich, die Erinnerungen siebt und die Gold-Nuggets aussortiert. Missglückte und geglückte Beziehungen, Leid und Leidenschaft, pralles Leben.

Das Gemeinschaftswerk

Tulla H. Häberlin ist 94, ihre Enkelin Daniela 33 Jahre alt. Das kleine Buch mit dem Titel „damals“ ist ein schönes Beispiel für gelingendes kreatives Miteinander von Alt und Jung.

Was die Enkelin erzählt

Meine Grossmutter hatte eines Tages die Idee, ihre Memoiren zu schreiben. Dazu fragte sie mich an, ob ich ganz offiziell an einem Auftrag mit ihr interessiert sei. Sie wollte, dass ich die Illustrationen zu den einzelnen Geschichten zeichne, eine spannende Reihenfolge der Lebensblicke erstelle und das Ganze in einem kleinen Buch, mit einem dazu passenden Layout, zusammenfasse. Ich befasse mich beruflich und aus Leidenschaft mit Design und Kommunikation, habe Visuelle Kommunikation und Kommunikationsmanagement studiert und hege eine sehr innige und gute Beziehung zu meiner Grossmutter, die ich für so manches bewundere. Eine Erscheinung mit Grösse und Willensstärke.

So lag es auf der Hand, dass diesem gemeinsamen Projekt nichts im Weg stand. Immer wieder haben wir uns getroffen, den Stand der Dinge diskutiert, überarbeitet und schlussendlich als Buch in einer Kleinstauflage für die Familie produziert. Ermutigen musste ich aber meine Grossmutter überhaupt nicht. Im Gegenteil: Hat sie einmal einen Entschluss gefasst, dann ist sie sich sehr sicher und handelt zielbewusst. Ein zweites Buch ist bereits in Arbeit. Ich habe die Texte erhalten und digitalisiert. Die Illustrationen dazu entstehen in den nächsten Wochen. Und um den literarischen Nachlass vollständig zu machen, wird mit grosser Wahrscheinlichkeit auch noch ein drittes und letztes Buch entstehen. Alle Geschichten sind

stark biografisch geprägt, zum Teil sehr persönlich und intim, manchmal erheitend und amüsant und manchmal eben auch sehr traurig. So wie das Leben ist. Die Zusammenarbeit mit meiner Grossmutter macht unglaublich Spass. Sie ist aufmerksam, geht auf Vorschläge ein, unsere Diskussionen sind immer sehr angeregt und gemeinsam finden wir Lösungen. Es ist schön, ein generationsübergreifendes Projekt zu machen. Zwischen uns liegen 61 Jahre Altersunterschied. Mehr als ein halbes Jahrhundert!



KRÄHEN

Eine „damals“-Geschichte
von Tulla H. Häberlin,
grafisch gestaltet von
Daniela Wittmer
www.schneeweiss.ch

Es gibt Alpen-, Nebel-, Saatkrähen, Dohlen und Raben.

Zweimal schon habe ich die Bemerkung meines Vaters erwähnt, der die Krähen als Unheil, ja sogar als Todesboten gesehen hat. Es gibt sicher einige Gepflogenheiten und Eigenarten, die ich von meinem Erzeuger übernommen oder geerbt habe, aber ganz bestimmt nicht seine Ansicht, was diese schwarzen Vögel betrifft. Ich liebe die Krähen, speziell die Raben, die grössten ihrer Art.

Ich bewundere ihre Intelligenz, ihr soziales Verhalten, ihre Geselligkeit und ihre Aufmerksamkeit. Kaum rolle ich am Morgen die Storen hoch oder verlasse mein Haus, ruft irgendwo eine Krähe, um ihren Kumpanen zu melden, dass es vielleicht eingeweichte Brotbrocken zum Fressen gäbe. Und im Nu ist die ganze Familie in meinem Garten.

Ich habe zugeschaut, wie die jungen Vögel ihre Flugstunden hatten. Sie flogen von einem Baum zum anderen, genau vor meinem Fenster hin und her, immer und

immer wieder bis die Landungen auch auf ganz kleinen Ästen glückten. Ich konnte beobachten, wie die erwachsenen Raben im Sturmwind Kapriolen flogen, manchmal sogar auf dem Rücken, oder paarweise aneinander kuschelten und sich gegenseitig die Federn glätteten. Ob sie sich tatsächlich treu sind, konnte ich nicht überprüfen, denn für mich sehen sie, mit wenigen Ausnahmen, alle gleich aus.

Eines Tages hörte ich die ganze Vogelschar, es müssen etwa 8 bis 10 Gefiederte gewesen sein, durcheinander krächzten und sah, wie sie aufgereggt immer am selben Ort in der Luft umherflatterten. Ich musste wissen was los war. Da lag ein Rabe auf der Strasse, mitten im Verkehr, wo ich ihn nicht bergen konnte. Ich wusste nicht, ob er verletzt oder tot war. Seine Familien schienen aber zu wissen, dass er nicht mehr mit ihnen fliegen könne, und so nahmen sie laut Abschied von ihm.

Wenn die Sonne der Krähen schwarzes Gefieder silbern erscheinen lässt, erinnere ich mich an meinen Geliebten mit seinen schwarzen Haaren und den Silberfäden.



Fundsachen

Auf der Wandtafel einer Bäckerei-Konditorei gelesen:

Es ist weniger schlimm, einen Genuss zu bereuen als zu bereuen, dass man nie genossen hat.

In einem Versandkatalog entdeckt, Text auf einer Fussmatte:

Umfallen. Aufstehen. Krone richten. Weitergehen.

Aus der Besprechung eines neuen Buches über Winston Churchill herausgepickt:

Bessie Braddock, eine linke Abgeordnete, die alle Tories verabscheute, traf Winston Churchill einmal bei einem Abendessen. „Winston! Sie sind betrunken“, sagte sie ihm. „Madam, das stimmt“, entgegnete Churchill. „Und Sie sind hässlich. Ich dagegen bin morgen wieder nüchtern.“

In einer deutschen Kabarettssendung aufgeschnappt:

Ein Veganer darf nicht sagen, seine Kinder seien sein eigen Fleisch und Blut. Er muss sagen „mein eigen Blatt und Stiel.“

Aus einer Sammlung von Stilblüten in Schüleraufsätzen:

- *Adam und Eva lebten in Paris.*
- *Neben Prunksälen hatten die Ritter auch heizbare Frauenzimmer.*
- *Dort, wo jetzt die Trümmer ragen, standen einst stolze Burgfräuleins und warteten auf die ausgezogenen Ritter.*
- *Ein Pfirsich ist wie ein Apfel mit Teppich drauf.*
- *Beim Roten Kreuz widmen sich Männer und Frauen der Liebe. Manche tun es umsonst, manche bekommen es bezahlt.*
- *Jetzt barg sich Wilhelm Tell hinter einem Busch, drückte los und das Werk der Befreiung war getan.*
- *Meine Tante hatte so starke Gelenkschmerzen, dass sie ihre Arme kaum über den Kopf halten konnte. Mit den Beinen ging es ihr ebenso.*
- *Bei uns dürfen die Männer nur eine Frau heiraten. Das nennt man Monotonie.*



KALEIDOSKOP

PreisRÄTSEL

1. Ingrid Bergman.
Wie heisst der Film, in dem der Satz vorkommt:
„Schau mir in die Augen, Kleines“?

- a) Wem die Stunde schlägt
- b) Stromboli
- c) Casablanca



2. Anthony Quinn.
In welchem Film stellte er einen Papst dar?

- a) Der Glöckner von Notre-Dame
- b) In den Schuhen des Fischers
- c) Alexis Sorbas



3. Curd Jürgens.
Einer seiner Filme hatte als historischen Hintergrund den Dreissigjährigen Krieg, Jürgens
Filmpartnerin war Liselotte Pulver.

- a) Der Schinderhannes
- b) Gustav Adolfs Page
- c) Des Teufels General



4. Orson Welles.
In vielen Filmen, so etwa in „Citizen Kane“, führte er auch Regie. Die Szenerie eines Films, in der Orson Welles die Hauptrolle spielte, ist Wien. Wie heisst dieser Film?

- a) Der dritte Mann
- b) Hotel International
- c) Ein Mann zu jeder Jahreszeit



Movie-Stars:

Zum 100. Geburtstag

Vier weltbekannte Schauspieler, die in Filmen mit Kult-Status die Hauptrolle gespielt haben, könnten im Jahr 2015 ihren 100. Geburtstag feiern

1. a) ☐
b) ☐
c) ☐

2. a) ☐
b) ☐
c) ☐

3. a) ☐
b) ☐
c) ☐

4. a) ☐
b) ☐
c) ☐

Unter den richtigen Antworten verlosen wir 10 Bücher von Ruth Maria Kubitschek „Anmutig älter werden“

Bitte senden Sie Ihre Antworten an:

Generation Superior
Bahnhofstrasse 4
Postfach 226
CH-8590 Romanshorn

oder per Mail an mail@generation-superior.ch

Einsendeschluss ist der 31.03.2015

Es grünt so grün....



Wann es im Frühling 2015 tatsächlich zu grünen beginnt, lässt sich nicht verlässlich voraussagen. Sicher ist: Im Frühjahr sehnt sich der Organismus nach Kräutern und viel „Grünzeug“. Mögen Sie Dill, Schnittlauch, Petersilie, Estragon und auch Zwiebeln? Klein

geschnittene Zwiebel und ebenfalls fein gehackte Kräuter mit Hilfe einer Gabel mit gut reifem Camembert vermengen, mit etwas Pfeffer, Salz und Paprikapulver würzen: Fertig ist ein delikater Brotaufstrich, der auch fein zu „Geschwellten“ passt. In Bayern nennt sich diese würzige Paste „Obatzter.“

Eine Frankfurter Grüne Sauce („Grie Soss“) erhalten Sie, wenn Sie die möglichst vielfältige und kleingeschnittene Kräutermischung in eine Mixtur aus Joghurt und Crème fraîche einrühren, der Sie das Gelbe von gekochten Eiern beifügen. Am Schluss das fein geschnittene Eiweiss dazugeben und würzen. Die Sauce passt gut zu Kartoffeln oder kaltem Braten. Variante: Die wachweich gekochten Eier nicht in die Sauce einarbeiten, sondern in Hälften dazu servieren.

Ganz nebenbei: Dass Goethes Mutter diese Frühlings-Sauce erfunden haben soll, ist eine Küchenlegende. Überliefert ist dagegen ein bemerkenswerter Spruch der klugen und warmherzigen Frau Catharina Elisabeth Goethe:

“Ich freue mich des Lebens, suche keine Dornen, hasche die kleinen Freuden. Sind die Türen niedrig, bücke ich mich. Kann ich den Stein aus dem Weg räumen, so tue ich es; ist er zu schwer, so gehe ich um ihn herum. Und so finde ich jeden Tag etwas, das mich freut.“



Verwandtschaftlich-Rätselhaftes



1.) Ein Vater hat drei Söhne und jeder Sohn hat eine Schwester. Er hinterlässt seinen Kindern 100.000 Euro. Wie viel bekommt jedes Kind bei gleichmässiger Verteilung?

2.) Darf sich ein Amerikaner mit der Schwiegermutter seiner Schwägerin verheiraten?

3.) Können zwei Mütter und deren zwei Töchter mit sechs Stricknadeln stricken?

1.: Drei Söhne und eine Tochter erhalten je 25.000 Euro)
2.: nein, denn die Frau ist seine Mutter
3.: Ja, Grossmutter, Mutter und Tochter

VexierBILD

Das lateinische Verb „vexare“ ist mit „plagen“ zu übersetzen und Vexierbilder lösen beim Betrachter insofern eine Irritation aus, als sie im zunächst sichtbaren Bild ein zweites, anderes Bild verbergen.

In diesem alten Vexierbild versteckt sich hinter dem nicht unbedingt ansprechenden Profil einer alten Frau ein junges Frauengesicht.

Im Grunde könnte diese Version eines Verwirrbildes ein Wort des nicaraguanischen Befreiungstheologen und Dichters Ernesto Cardenals illustrieren: „Im Körper einer 85jährigen Frau kann sich die Seele eines 17jährigen Mädchens verbergen.“



Mögen Sie Mönchsbart?

Bald kommt wieder das aus dem Mittelmeerraum stammende Frühlingsgemüse mit Namen Mönchsbart/Barba di Frate auf den Markt. Sein etwas erdiger Geschmack ist nicht jedermanns Sache, das schnittlauchartige Gemüse ist aber ausgesprochen reich an Mineralsalzen.

Zum Mönchsbart ein Mönchs-Witz:

Ein Benediktiner, ein Dominikaner, ein Franziskaner und ein Jesuit beten gemeinsam, da geht das Licht aus. Für den Benediktiner kein Problem, er kann die Gebete auswendig. Der Dominikaner regt ein Streitgespräch über die Bedeutung von Hell und Dunkel in der Bibel an, der Franziskaner will ein Danklied für Schwester Licht anstimmen. Da wird es plötzlich wieder hell. Der Jesuit hat die Sicherung ausgewechselt.



Wärme von innen her

Sie sind kein Fan von Kräutertee? Geben Sie dem Tee-Rezept eines alten und sehr erfahrenen Drogisten eine Chance, denn dieser Tee ist ein wahrer Leib- und Seelenwärmer und ideal für garstig-kalte Wintertage.

Die Zusammensetzung:

- 1 Teil echter Thymian (*Herba Thymi vulgaris*)
- 1 Teil Lavendel (*Flos Lavendulae officinalis*)
- 1 Teil Majoran (*Herba Majoranae*)

Zubereitung:

1 TL der Mischung in einer Tasse mit kochendem Wasser übergießen, zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen, dann abseihen und nach Bedarf mit wenig Honig süßen. Bitte beachten: Tee in kleinen Schlucken trinken und die Flüssigkeit jeweils ein paar Sekunden im Mund behalten...wie wenn Sie einen exklusiven Wein testen wollten. Wertvolle „Kräuterinformationen“ werden über die Mundschleimhaut vermittelt.



Meine Freiräume

In dieser und in den folgenden Ausgaben von GENERATION SUPERIOR erzählt Franz Josef Köb, langjähriger redaktioneller Mitarbeiter von ORF Landesstudio Vorarlberg, von den Freiräumen, die er nach seiner Pensionierung zu entdecken begonnen hat.

VON FRANZ JOSEF KÖB



FREIRAUM FASTEN

Erst mit über 60 habe ich zum ersten Mal gefastet, und zwar eine Woche lang unter Anleitung des erfahrenen Fastenarztes Dr. Rüdiger Dahlke. Dabei habe ich erlebt: Es gibt für mich keine bessere Art, den alten Trott, die Routine, die Gewohnheiten so wirksam zu unterbrechen, wie das Fasten! Essen ist ein Paradebeispiel dafür, wie wir im Alltag ziemlich gedankenlos das tun, was wir immer getan haben. Meist fragen wir nicht einmal, ob es uns gut tut, ob wir das wirklich wollen, ob es vernünftig ist – bis uns eine Krankheit dazu zwingt. Fasten ist die Einladung, freiwillig diese Fragen zu stellen und aus den Erkenntnissen Konsequenzen zu ziehen,

bevor das Schicksal uns dazu zwingt. Fasten öffnet den Blick für vieles, was man bisher gar nicht wahrgenommen hat, obwohl es schon lange da war. Fasten lässt erleben, welchen Genuss es bringt, wenn man nach der Devise „weniger ist mehr“ lebt, vor allem mit weniger oder gar keinem Fleisch und weniger oder gar keinen Milch-Produkten. Ich habe gelernt, etwa ein Dutzend vegane Gerichte zu kochen. Und ich habe noch nie so gut gegessen. Meinen Körper hat das sehr gefreut. Mit hervorragenden Werten bei der nächsten Vorsorge-Untersuchung hat er sich bedankt.



Darf eine Grossmutter kurze Röcke tragen?

Die mittlerweile vierfache Grossmutter schildert die Gefühle, die sie bewegten, als ihr das erste Mal die Ankunft eines Enkelkinds angekündigt wurde.

VON BRIGITTE HIERONIMUS

Das gedimmte Licht der Umkleidekabine schmeichelte meinem Teint. In einem weissen und kniekurzen Rock stand ich vor dem Spiegel. Nicht schlecht, dachte ich, der enge Fummel steht mir. Doch schon fiel mein Blick auf meine Knie, die vor sich hin runzelten. Meine Freundin lugte genau in diesem Moment um die Ecke. „Meinst du, ich kann so einen kurzen Rock noch tragen?“ fragte ich zweifelnd. „Ja, geht schon, bist ja noch keine Oma.“, meinte sie lakonisch und grinste ob meiner Eitelkeit. Also zog ich den Rock aus, meine Jeans an, zahlte und eilte

weg. Nur wenige Stunden später sollte sich die Welt für mich drastisch verändern.

Das Telefon klingelte: Überglücklich verkündete mir meine Tochter ihre erste Schwangerschaft. Mir fiel fast der Hörer aus der Hand, und die Gedanken überstürzten sich: Mein Kind wird Mutter? Jetzt schon? Obwohl, mit 27 ist man wahrhaftig kein Kind mehr. Mein Gott, und ich, soeben 47 Jahre alt geworden – bin ich nicht zu jung, um schon Oma zu werden? Stop! Schliesslich habe ich meine Mutter zur Oma gemacht, als sie gerade mal



41 war. Dennoch: Kaum in der Menopause, soll ich schon zum alten Eisen gehören? Erst als ich den Hörer auflegte und mich meiner Arbeit widmen wollte, spürte ich Tränen der Rührung aufsteigen. Ob ich mich jetzt noch traue, den kurzen Rock zu tragen, weil das meiner Tochter peinlich sein könnte? Wenige Tage später überbrachte ich die frohe Botschaft meinen gleichaltrigen Freundinnen. Sie sprachen aus, was ich mir selbst zu sagen verbot: „Ich kann mir nicht vorstellen, Oma zu werden und mich nur um Enkel zu kümmern, dafür habe ich keine Zeit, ich bin noch viel zu sehr mit meinen Problemen und Projekten beschäftigt!“

Verwandlungen aller Art

Im Laufe der Monate beäugte ich sämtliche Ultraschallbilder wie ein kubistisches Werk von Picasso und



Ich kann mir nicht vorstellen, Oma zu werden und mich nur um Enkel zu kümmern, dafür habe ich keine Zeit, ich bin noch viel zu sehr mit meinen Problemen und Projekten beschäftigt.



war fasziniert, wie scharf umrissen sich die Konturen des Winzlings abhoben. Der Bauch meiner Tochter rundete sich und ihr Mädchengesicht wurde immer schöner, ich konnte mich kaum satt sehen an ihrer Reifung. Auch bei mir entwickelte sich etwas Unerwartetes. Ich fühlte mich eigentümlich jung in meiner Seele. Es bereitete mir unglaubliches Vergnügen, durch Babyabteilungen zu flanieren und Strampler und

Mützchen anzuschauen. Als junge Mutter hatte ich kaum Zeit und Geld für solchen Luxus, doch jetzt konnte ich ihn mir gönnen. Wie eine Närrin pirschte ich durch die Spielzeugabteilung, um mich nach Plüschtieren und Puppengeschirr umzuschauen. Der werdende Grossvater an meiner Seite schmunzelte zwar, war aber nicht wirklich interessiert. Er wartete auf Zeitpunkt, wo er mit seiner Kamera das Heranwachsen seines Enkelkinds würde dokumentieren können.

Nur zögerlich begannen meine Freundinnen, mich um meine neue Rolle zu beneiden. Sie verstanden allmählich, dass es nicht um Selbstaufgabe, sondern um Hingabe ging - um eine Aufgabe, die mich nicht belastete. Als ich zum ersten Mal Mutter wurde, war ich alles andere als entspannt, deshalb lief manches schief, ging dies oder jenes daneben. Jeweils vor und nach dem Stillen hatte ich meinen halbnackten, empört schreienden Säugling auf die Waage gelegt, um die Minimalmenge Milch, die meine Brust hergab, eifrig zu notieren. Zum Glück wehrte sich mein Kind derart ausdauernd, dass ich schliesslich aufgab. Und ich hatte den gleichen Fehler wie meine Mutter und vor ihr meine Grossmutter gemacht: Ich setzte mein Töchterchen mit neun Monaten aufs Töpfchen, deponierte das Kind hoch oben auf der Waschmaschine neben mir, während ich mir die Haare föhnte. Jetzt aber, im Zustand der vorgefühlten Grossmutterchaft, stellten sich mir ganz neue Fragen. Bedeutete sie vielleicht eher Fürsorge im geistigen Sinn? Ging es um behutsame Wegbegleitung und die Chance, das Aufwachen des Kindes mit frischem Blick zu beobachten, ohne gleich mit einem Verwöhnprogramm loszulegen?

Im Fluss des Lebens

Noch bevor meine erste Enkeltochter diese Welt betrat, wurde ich mit einem Gesetz des Lebens konfrontiert. Wenige Tage vor der Geburt begab sich mein Vater in seinen Sterbeprozess. Nur wenige Tage, bevor seine Urenkelin geboren wurde, erwachte

er unverhofft aus seinem Dämmerzustand und fragte meine Mutter, ob es denn schon so weit sei, sie müsse sich beeilen. Und so fügte es sich, dass die Seele meines Vaters sich dem Tor des Todes näherte, während die Seele seiner Urenkelin zur Pforte des Lebens kam. Damals wusste ich noch nicht, dass meine Enkeltochter später unerschütterlich behaupten würde, sie habe ihren Ur-Opa gesehen.

Wieder zu Hause angekommen, nahm meine Tochter ihr frischgeborenes Baby an die Brust und bat mich, mich zu ihr aufs Bett zu setzen. Ich sah das flaumige Köpfchen des Säuglings und hörte sein inniges Schmatzen. Dieser zarte Augenblick berührte mich derart, dass ich körperlich fühlen konnte, was es bedeutet, in der Generationsfolge nach hinten zu rücken. Doch ich sass nicht etwa in der zweiten Reihe, fühlte mich nicht nutzlos, sondern durfte erneut teilhaben an einem der Wunder, die das Leben grosszügig anbietet. Ein Mensch war von dieser Welt gegangen – ein anderer hatte sie betreten: Ich fühlte mich eingebunden in den ewigen Kreislauf von Werden und Vergehen.

Übrigens: Den kurzen Rock habe ich nur ein einziges Mal getragen. Auf einer Ü 30 Party, zu der mich meine Tochter mitgeschleppt hatte.



Brigitte Hieronimus
ist Autorin, Biografie- und Paarberaterin,
Dozentin für Biografische Schreibseminare
und Trauma-Arbeit am Frauenseminar
Bodensee.



Vergoldet der Graue Star den Blick?

Stefanie Aufleger, 37, hat in einem Text mit dem Titel „Wenn der Graue Star den Blick vergoldet“ sehr entschieden gegen jene Altersleitbilder opponiert, die in Richtung Anti-Aging/Forever young gehen. Susanne Krauss, 55, hat das Thema aufgenommen und ergänzt.



VON STEFANIE AUFLEGER MIT EINER REPLIK VON SUSANNE KRAUSS



Sie hat etwas gegen Magazin-Titelbilder, auf denen geliftete und kosmetisch sorgsam präparierte Alt-Stars mit strahlendem Lächeln das Bild unvergänglicher Attraktivität darbieten. Stefanie Aufleger legt deshalb los: *„Die Medien versuchen mir vorzugaukeln, dass Älterwerden super ist. Das glaube ich auch. Aber, sorry, den gelifteten, vital wirkenden, mit Weichzeichner und Photoshop nachbearbeiteten Senioren-Models kann ich das nicht abnehmen. Jede noch so kleine Falte scheint mich von den Titelbildern anzubrüllen: Hallo, ich bin noch super gut drauf, ich bin fit, vital, schön, sexy und gehöre noch lange nicht zum alten Eisen.“* Nach kurzer Atempause geht's weiter: *„In meinem Umfeld leben genügend Senioren, und ich bekomme mit, dass nicht alles Gold ist, was glänzt. So ehrlich, wie sich das stinknormale Leben mir präsentiert, so sehr fühle ich mich von den Seniorenmagazinen verschaukelt. Da wirkt auf mich der Buchtitel „Älter werden ist nichts für Feiglinge“ von Joachim Fuchsberger wie ein Appell an die Wahrhaftigkeit. Bravo! Endlich spricht einer aus, was sich ir-*

Die vollständigen Texte finden Sie unter:

www.generation-superior.ch

gendwie schon keiner mehr öffentlich zu sagen traut.“ Und dann verstreut Stefanie so richtig Chili, Salz und Pfeffer: *„Mir begegnen zwei Arten von Senioren: Die einen, die nichts zu sagen haben und dennoch überall mitreden wollen. Es sind allerdings meist die Menschen, die noch nie wirklich was zu sagen hatten. Die sich wichtig gemacht haben mit irgendwelchen Ideen und Machtansprüchen. Auch sie merken, wie ihre Macht nachlässt und versuchen mit allen Mitteln, sich selbst für wichtig zu halten.“*

Stefanie Aufleger hat Recht, wenn sie nicht einverstanden ist mit jenen Titelbildern, die eine vermeintlich unzerstörbare Attraktivität vorgaukeln. Aber sie vergisst eins: Ein älterer oder alter Mensch nimmt das eigene Spiegelbild selbstkritisch wahr und weiss sehr wohl, was schöner Schein ist und was frisch gekachelten Zahnreihen und dem Zauberstab der Schönheitschirurgie zuzuschreiben ist. Und was die zwei negativen Senioren-Kategorien anbelangt: Hohlköpfe und selbstverliebte oder gar machtbessene Ideen-Kacker gibt es tatsächlich in allen Alterskategorien – da handelt es sich keinesfalls um charakteristische Alterserscheinungen.

Es lebe der Dialog

Interessant, wie die 18 Jahre ältere Susanne Krauss sich von Stefanies Ausführungen angeregt fühlt, aber gleichzeitig das Thema Alter viel gelassener angeht. *„Meine Erfahrung zeigt mir, wie schnell die Jahre vergehen. Es ist mir bewusst, dass Altern ein Lebensprozess ist, und dass das Leben verdammt schnell vergehen kann....Was bedeutet „in Würde alt werden?“ und was ist „ein altes Eisen“? Letzteres ist ein Stück Eisen mit Patina und/oder Rost überzogen. Es glänzt nicht mehr, wird marode und brüchig. Keine schöne Aussicht. Aber die Vorstellung, dass ich mit über 50 Jahren sexy sein soll, erschreckte mich schon immer – und welche Anstrengungen damit verbunden sind.“*

Susanne erzählt Stefanie von ihrer 82jährigen Mutter, die jeden Tag um 9 Uhr mit ihrer Freundin zusammen frühstückt – für den Dialog sorgt das Internetangebot Skype. Dialog ist im Übrigen ein Begriff, mit dem sich Susanne stark auseinandersetzt – mit dem Generationen übergreifenden Dialog zu Fragen wie „welche Werte und welche Qualität wollen wir leben?“ *„Für uns steht an der Schwelle zum Seniorenalter zweifelsfrei die Frage nach einem gelungenen Leben. Was bedeutet ein gelungenes Leben, was möchte noch verwirklicht werden, was kann ruhig in den Illusionen-Papierkorb fliegen? Was kann ich von meinem Lebensschatz weitergeben?.... Das Wissen, dass es über mich hinaus Werte gibt, die weiterleben, gibt mir Trost. Das motiviert mich, diese Werte mit jungen Menschen zu gestalten.“*

Zwei Frauen, zwei Standpunkte – und viel Anregung zum mitdenken.



Woher kommen Opas Altersflecken?

In der Rubrik „Kinder fragen- Martin Hicklin antwortet“ in der Basler Zeitung befasst sich der Wissenschaftsjournalist mit Themen, in denen sich auch viele Erwachsene nicht so ganz sattelfest fühlen. Zum Beispiel die so genannten Altersflecken – wie entstehen die eigentlich?



Auf dem Handrücken des Grossvaters entdeckt der Enkel Flecken, die einfach nicht wegzureiben sind. Sie sind grösser als Sommersprossen und einmal hellbraun, einmal dunkelbraun gefärbt. «Das sind Altersflecken», lacht der Grossvater auf die Frage des Enkels, konnte aber nicht sagen, wie er sie bekommen hatte.

Tatsächlich kriegen die meisten von uns mit der Zeit solche Flecken. So ab dem 50. Lebensjahr können sie in Erscheinung treten. Ihre Zahl nimmt mit den Jahren zu. Man sieht sie häufig auf dem Handrücken, auf der Oberseite des Handgelenks und der Arme, auf den Schultern, im Gesicht. Einfach überall dort, wo die Sonne leicht hinkommt. Darum kann man diesen Flecken auch Sonnenflecken sagen. Denn sie gelten als Folge davon, dass dieser Bereich der Haut früher viel Sonne abbekommen und vielleicht sogar einen Sonnenbrand erlitten hat.

Wenn Sonne auf die Haut scheint, wird ein Farbstoff namens Melanin freigesetzt. Der soll uns vor Schaden durch zu viel Sonnenstrahlung schützen. Das Melanin ist für Sonnenbräune verantwortlich. Die Haut besteht aus vielen verschiedenen kleinen Bausteinen, die man Zellen nennt. Jede hat eine Aufgabe. So haben bestimmte Zellen den Auftrag, Melanin herzustellen, wenn Sonnenlicht auf sie auftrifft. Das verpacken sie dann in kleine Säckchen. Weil sie in der Haut so gut verteilt sind, ergibt sich mit der Zeit eine Art brauner Schutzschirm, der schädliche Anteile der Sonnenstrahlen nicht durchlässt. Das dauert eine Weile. Wer aber nicht warten kann, bis der Schutzschild steht, wird mit einem Sonnenbrand bestraft. Besonders aufpassen müssen all jene, die nicht so viele von diesen Zellen, dafür aber eine schöne weisse Haut haben. In ihr sitzen weniger Melanin herstellende Zellen und darum weniger Farbstoff. Sie leiden daher schnell an einem Sonnenbrand, wenn sie sich nicht mit Schirm und Sonnencreme schützen.

Kaum ist man rundherum braun aus den Ferien zurück, wird der Farbstoff wieder abgebaut. Im Winter sind wir wieder so bleich, wie wir im Frühling angefangen haben. Mit der Zeit geht dieser Abbau an besonders der Sonne ausgesetzten Stellen langsamer voran, und es bleiben farbige Reste übrig: unsere Sonnen- oder Altersflecken. Sie sind harmlos und berichten eigentlich von früheren sonnigen Zeiten. Darum kann man sie getrost mit sich herumtragen.

Wie wird man Altersflecken wieder los?

Einreibungen mit Zitronensaft oder Essig, Kompressen mit geraspelttem Meerrettich oder exotischem Fruchtfleisch: Die Zahl der Hausmittel gegen Altersflecken ist gross, der jeweilige Erfolg sehr bescheiden.

Leichte Verfärbungen im Gesicht lassen sich mit kosmetischen Camouflage-Methoden mildern. Bei markanten Flecken, die sich vor allem gerne auf dem Handrücken breit machen, sollte man vom Hausarzt oder einem Dermatologen abklären lassen, ob eine Dermabrasion – also die Entfernung der obersten Hautschicht – oder eine Laser-Behandlung in Frage kommt. mz.



Papst Franziskus und die Grossmütter



giulio napolitano / Shutterstock.com

Am 25. November 2014 hielt Papst Franziskus in Strassburg vor dem EU-Parlament eine Ansprache. In einer bestimmten Passage wählte er einen Vergleich, der Martha Beéry-Artho, Eggersriet SG, zum Widerspruch aufrief.

Im online-Magazin des Vereins ostschweizerinnen.ch schrieb Martha Beéry-Artho, 73: „Es ist der 25. November 2014 und ich bin irritiert, sitze wie vor den Kopf gestossen vor dem Fernseher und verstehe Europa nicht mehr. Ich höre diesen Papst Franziskus, auf dem so viele Hoffnungen des Verständnisses und der Wertschätzung der mitmenschlichen Care Arbeit ruhen, sagen: „Von mehreren Seiten aus gewinnt man den Gesamteindruck der Müdigkeit, der Alterung, die Impression eines Europas, das Grossmutter und nicht mehr fruchtbar und lebendig ist“ – Zitat Ende. Und dann folgen Ermahnungen, die ich nicht mehr höre, denn mich trifft dieses „nicht mehr fruchtbar und lebendig“ im Zusammenhang mit Grossmüttern mitten ins Herz.“

Der Papst liebt es farbig

Papst Franziskus, der mit vier Geschwistern aufgewachsen ist und dessen Eltern von Italien nach Argentinien ausgewandert sind, mag farbig und hin und wieder ungewöhnlich angriffige Wortbilder. So hat er in seiner Weihnachtsansprache 2014 mit Blick auf die Kirche Ausdrücke wie „spiritueller Alzheimer“ oder „existenzielle Schizophrenie“ verwendet. Seine Strassburger Rede sollte Europa aus Trägheit und Ignoranz gegenüber drängenden Problemen wachrütteln: Der Vergleich mit einer Grossmutter, die jenseits der Fertilitätsphase geradewegs auf eine körperlich-seelische Mumifizierung zustrebt, war eindeutig ein intellektueller Missgriff. Die Gleichung Grossmutter = unfruchtbar und dem Leben entfremdet riecht nicht nur streng nach Diskriminierung, sondern ist auch völlig realitätsfern. Ist diesem höchsten Mann der katholischen Weltkirche denn nicht bewusst, mit welcher Tatkraft, mit wie viel Phantasie, Engagement und mit welchem hohem Anteil an Freiwilligenarbeit unzählige verheiratete und unverheiratete Frauen im Grossmutter-Alter (50 und aufwärts) dafür sorgen, dass die Statik des Gebildes mit Namen Kirche erhalten bleibt? Würde der von Frauen gebildete Stützapparat wegbrechen, fiel das Gebäude in sich zusammen – und da hülfe

dann weder päpstliche Deutungshoheit noch kluge Enzykliken.

Die Sache mit der Fruchtbarkeit

In einem Interview mit dem Jesuitenpater Antonio Spadaro verglich Papst Franziskus die Kirche mit einer Mutter. „Die Kirche ist fruchtbar, und das muss sie sein. Schau, wenn ich die negativen Verhaltensweisen von Dienern der Kirche oder von Ordensmännern oder –frauen bemerke, ist das Erste, was mir in den Sinn kommt: „Eingefleischter Junggeselle!“ oder „Alte Jungfer!“ Sie sind weder Väter noch Mütter. Sie sind nicht imstande gewesen, Leben weiterzugeben.“ Auch wenn im weiteren Verlauf des Gesprächs zweifelsfrei deutlich wird, dass in diesem Zusammenhang im übertragenen Sinn von Zeugungsfähigkeit die Rede ist: Manch einem (unbescholtenen) Kirchen- oder Ordensmann hat es sicher missfallen, als eingefleischter Junggeselle apostrophiert worden zu sein – und erst die „alte Jungfer“, da sträubt sich doch das Nonnenhaar unter der Haube.

Es müsste interessant sein, Schriften und Ansprachen des Papstes durchgehend nach dem Begriff „Fruchtbarkeit“ abzusuchen. Sollte sich eine auffallende Häufigkeit ergeben, stünde die Frage an, weshalb



dieses Wort ausgerechnet in einer zölibatär geprägten Umgebung derart grosses Gewicht hat.

Was das Bild der unfruchtbaren und offenbar scheinototen Grossmutter anbelangt: Da würde man sich wünschen, es träte eine tatkräftige, lebenserfahrene und vor Vitalität strotzende römische Nonna auf und würde dem Papst den Pileolus, sein weisses Käppchen, einmal sehr gründlich waschen.... Nicht auszuschliessen, dass Franziskus, der unmittelbar nach seiner Wahl der unübersehbaren Menschenmenge auf dem Petersplatz in bezaubernder Formlosigkeit mit einem herzlichen „Buona sera“ gegenübertrat, humorvoll reagieren würde. Und vielleicht sogar auf die Lebensgeschichte seiner eigenen Grossmütter zu sprechen käme.

Martha Beéry-Artho:

Ein reich befruchtetes Leben

Martha Beéry-Artho, die gegen das Grossmutter-Zitat des Papstes Stellung bezogen hat (www.ostschweizerinnen.ch) schreibt: „Meine Kindheit war geprägt von einem liebevollen Vater, der von der apostolischen Nuntiatur in Bern als Angestellter ausgebeutet wurde und einer mutigen, gescheiterten, fleissigen Mutter, die uns nach dem frühen Tod des Vaters allein gross zog.“

Nach einer kaufmännischen Ausbildung arbeitete Beéry-Artho unter anderem als freie Mitarbeiterin bei einer Zeitung und bei Radio DRS, sie war während Jahren in der Sozialarbeit tätig. Eine Zusatzausbildung führte sie in den Bereich der Erwachsenenbildung, 8 Jahre lang wirkte sie überdies als Laienrichterin am Bezirksgericht Rorschach. Eine weitere Ausbildung zur Fachtherapeutin in Gedächtnistraining überzeugte sie vom Wahlspruch „Ich denke, frau lernt nie aus“. Ein Motto, das für alle Frauen – auch für solche im Grossmutteralter! – begleitend sein darf.





Dass die Mär, nach welcher der Spargel, dieses königliche Gemüse, der Manneskraft besonders förderlich sein soll, aus Frankreich stammt, ist eine Vermutung. Sie hat wahrscheinlich mit der Form des Spargels zu tun, welche schon bei den alten Römern Anlass zu zweideutigen Witzen gab.

Eindeutig ein Franzose bewies im Zusammenhang mit Spargeln, dass kulinarischer Feinsinn und pragmatisches Denken einander keineswegs ausschließen müssen. Eines Abends nämlich erhielt der Schriftsteller und Philosoph Bernard Fontenelle (er verstarb 1757 in Paris, wenige Tage vor seinem hundertsten Geburtstag) unerwartet Besuch von einem gewissen Abbé Terrasson. Da gerade ein Spargelessen serviert werden sollte, war Fontenelle wohl oder übel gezwungen, den Besucher dazu einzuladen. Seinem Diener befahl er deshalb, die Hälfte der Spargeln nach seinem persönlichen Geschmack mit etwas Öl anzurichten, die andere Portion hingegen mit der vom Abbé geschätzten heißen Butter zu übergießen. Unglücklicherweise wurde der Abbé kurz vor dem Essen von einem Schlaganfall getroffen. Worauf Fontenelle schnurstracks in die Küche rannte und schon von weitem schrie: «Jetzt den ganzen Spargel mit Öl! Nur mit Öl!» Noch heute kennt man „Spargel à la Fontenelle“, allerdings wird das Gericht nun mit einem weich gekochten Ei und geschmolzener Butter serviert.

Spargel-Variationen



Wann die ersten Spargeln auf den Markt kommen werden, hängt von der Witterung ab. Aber niemand hindert uns daran, uns schon jetzt auf diese Frühlings-Köstlichkeit zu freuen.

VON JOSEF IMBACH



Spargel-Feuilletés mit Morcheln

- 16 eher dünne Spargeln
- Salz
- 1 gestrichener TL Zucker
- 1 Glas trockener Weisswein
- 15 g getrocknete Morcheln
- 15 g Butter
- 1 EL Mehl
- 1 dl Morchel-Einweichwasser
- 1 dl Portwein
- 1 dl Rahm (Sahne)
- 1 Brühwürfel
- weisser Pfeffer
- 300 g Blätterteig, rechteckig ausgewallt
- 2 EL Milch oder etwas Eiweiss
- 1 Eigelb

Die Morcheln etwa drei Stunden in lauwarmes Wasser legen. Den weissen Spargel schälen (beim grünen ist das nur am unteren Ende nötig), im Salzwasser unter Zugabe von 1 TL Zucker und 1 Glas Weisswein kochen. Abkühlen lassen. Die Morcheln gründlich waschen, bis es auch dem letzten Sandkörnchen verleidet; die grösseren in Stücke schneiden. Das Einweichwasser filtern, und die Pilze während 10 Minuten darin köcheln. Von dem Wasser 1 dl aufheben.

Die Butter in einem Topf erhitzen und das Mehl darin anrösten, bis es eine goldgelbe Farbe annimmt. Mit dem Schneebesen in das kalte Morchelwasser den Rahm und den Portwein unterrühren. Den zerbröselten Brühwürfel, etwas Pfeffer und anschliessend die Morcheln hinzufügen und

die Sauce eine Viertelstunde sanft köcheln. Allenfalls mit etwas Salz abschmecken und auskühlen lassen.

Den ausgewallten Blätterteig in 4 Rechtecke schneiden. Je 4 Spargeln darauf legen und mit der kalten Sauce bestreichen. Die Teigränder der Länge nach auf der einen Innenseite mit etwas Milch oder Eiweiss bestreichen, zu einem Päckchen formen. Die Päckchen mit der Teig-Naht nach unten auf ein Backblech legen, die Oberseite mit Eigelb bestreichen und mit einer Gabel mehrmals einstechen. Das Blech für etwa 25 Minuten in die Mitte des auf 200° vorgeheizten Backofens schieben. Von der Sauce bleibt möglicherweise etwas übrig. Aufwärmen und einen Saucenspiegel auf die Teller geben, die gefüllten Blätterteigpäckchen darauf legen.

Spargel-Allerlei

- Schon den alten Ägyptern war der Spargel bekannt, und den Römern galt er als Delikatesse. Augustus, Kaiser des Römischen Reiches, soll leidenschaftlich gerne Spargeln gegessen haben. Ihm wird die Redewendung „Tue es schneller, als du Spargeln kochen kannst!“ (velocius quam asparagi coquentur) zugeschrieben.
- Asparagin heisst der Inhaltsstoff, der vor allem in den Spargelköpfen enthalten ist und harntreibend wirkt.
- Die schwarzen Mulchfolien, mit denen Spargelfelder abgedeckt werden, begünstigen eine frühe Ernte.
- Die beim Spargelschälen anfallenden Schalen werden seit dem Mittelalter zum Kochen einer Brühe verwendet, die als Basis für eine Suppe verwendet werden kann.
- Spargel-Schlemmerfahrten im Bus gehören zum touristischen Frühjahresangebot. Etwas Spezielles sind Spargeltouren, bei denen man auch einige Zeit auf einem Spargelfeld - zum Beispiel in Bruchsal - verbringen und am eigenen Leib erleben kann, was Spargelstechen bedeutet.
- www.bruchsal-erleben.de
Zu Bruchsal: Unbedingt den Besuch des wunderschönen *Barockschlosses Bruchsal* einplanen, in dem sich auch die Deutsche Musikautomatensammlung befindet.
- Im oberbayrischen Schrobenhausen, das zu den deutschen Spargel-„Wallfahrtsorten“ gehört, bietet ein Spargelmuseum viel Information, und auf verschiedenen Spargelhöfen finden Führungen statt.

mz

Christine Weiner empfiehlt

Christine Weiner, Mannheim, ist selbst eine erfolgreiche Autorin.

Sie stellt Bücher vor, die sie in der einen oder anderen Weise beeindruckt haben.



Anmerkung der Redaktion:

Haben Sie Lust auf ein intelligent-unterhaltsames Buch?

Dann empfehlen wir Christine Weiners Roman „Drei Frauen im R4“ (Marion Schröder).

Ausgangspunkt:

Auf ihrer gemeinsamen Feier zum 50. Geburtstag bekommen die Freundinnen Trudi, Nele und Renate eine Reise geschenkt. Mit einer Auflage: Sie sollen ihre 1981 geplatze Italienreise nachholen. Mit einem alten R4, Latzhosen, Kassetten von Herman van Veen und einer mickrigen Reisekasse....



Barbara Noack: Die Zürcher Verlobung

Es ist eines meiner Lieblingsbücher! Barbara Noacks amüsante Liebesgeschichte, ein grosser Publikumserfolg aus dem Jahr 1955, bald darauf schon wunderbar verfilmt mit Lieselotte Pulver ist das, was man in der Musik einen Evergreen nennt. Und doch handelt es sich hier nicht um eine „alte Klotze“. Was mir an dem Buch heute noch gut gefällt, ist das moderne Auftreten der jungen Protagonistin Julia, die nicht nur beruflich, sondern auch im Herzen ihren Weg geht, sich Männer vom Hals hält und jene, die sie will, für sich findet. Das Buch ist viel jünger als sein wirkliches Alter und hat mit den verstaubten 50er Jahren nicht viel zu tun. Ich war erstaunt, wie selbstbewusst die Frauen damals schon dachten, denn das mussten sie ja... hätte Barbara Noack sonst so schreiben können? Der Griff in die Bücherkiste lohnt sich hier also unbedingt, mit Schmunzelgarantie, Erstaunen und bei mir persönlich der Wunsch, unbedingt mal wieder in die Schweiz zu fahren. Gehen Sie zum Zahnarzt... verloben Sie sich... am liebsten in der Schweiz- und laden Sie mich dann bitte dazu ein. (Klett)



Tine Mortie/Kaatje Vermeire:

Marie und die Dinge des Lebens

Es gibt Bilderbücher, die sind Seelennahrung, Berührung und eine tiefe Begegnung mit dem Leben. Das Buch „Marie“ zählt dazu. Mit einer wunderbaren Sprache und Illustrationen, die den Lesenden in das Buch hineinziehen, beschreibt es die Lebenssituation der kleinen Marie, die schnell und beweglich durch ihr Leben hüpfet und die eine tiefe Verbundenheit zu ihrer Grossmutter spürt. Gewiss, Grossmuttergeschichten gibt es viele, auch ich habe schon welche geschrieben, und Gebrechlichkeit und Tod sind nun mal bei aller Vitalität auch Facetten und Bedingungen unseres Lebens. Dieses Buch schafft es aber, dass sich die Beziehungsgeschichte weit über die Beschreibung von Alter und Tod hinausbeugt. Es ist Trotz zu spüren, viel Neugier, viel Sanftheit und der Lebensantrieb, dass wir die Helden und Heldinnen unseres eigenen Lebens sind. Wir bestimmen, was wir wollen und wir wissen, wie das Beste für uns geht. Wir bestimmen, wie wir Abschied nehmen. Und jeder einzelne von uns weiss, dass es die Liebe zwischen Menschen ist, die Tristesse in Gold... nein, in Kekse verwandeln kann. Aber um das zu verstehen, sollten Sie Ihrem Herzen eine Freude machen - und sich dieses Buch am besten selbst schenken. (Bohem Verlag)

Franz Hohler: Der Autostopper

Vor über 40 Jahren erschien mit »Idyllen« Franz Hohlers erste Sammlung mit kurzen Erzählungen, nun gibt es alle per Alphabet in einem Paket. Auf satten 750 Seiten Erlebnisse, Betrachtungen und kommentierte und unkommentierte kurze Erzählungen, die Franz Hohler seither geschrieben hat. Ein Buch, das zum Reinlesen und Finden anregt, in einer Sprache und Form, die sich abwechseln und immer wieder neu überraschen. Nicht nur Menschen, auch die Art des Erzählens verändert sich über die Jahre und in diesem Sinne ist das Buch sicher auch als Lebensgeschichte zu verstehen. Ich las mal hier, mal da, las mich fest und blätterte weiter und blieb verzückt bei der Beschreibung eines böhmischen Dorfes hängen. Ein Bilderbuch ohne Bilder, aber voll von Dialogen, nachdenklichen Beobachtungen und vielen Texten, die Bilder entstehen lassen. Lesevergnügen pur. (Luchterhand)





Frühlingserwachen – auch in alten Knochen?

Das Thema Alter und Sexualität ist ein weites, offenes Feld. Last oder Lust?

Der Psychologe und Paartherapeut Mathias Jung gibt Denkanstösse.



Romano Guardini, der christliche Humanist, würdigte als Achtundsechzigjähriger in einem Rundfunkvortrag 1953 die besondere Schönheit der letzten Lebensjahrzehnte mit den Worten: »Das Alter bedeutet nicht nur das Ausrinnen einer Quelle, der nichts mehr nachströmt; oder das Schlaffwerden einer Form, die vorher stark und gespannt war; sondern es ist Selbstleben, von eigener Art und eigenem Wert.« Der Gelehrte sprach davon, »dass es ein richtiges und ein falsches Altwerden gibt«. Dazu gehört, dass Gott Eros immer noch und aufs Neue unsere Hütte betritt, denn »der Kampf um Lust« ist, wie Friedrich Nietzsche, der grosse Psychologe unter den Philosophen, in Menschliches – Allzumenschliches formuliert, der Kampf um das Leben.

Die Last mit der Lust

Die Last mit der Lust kennzeichnet das eheliche Binnenklima besonders im Alter. In meinen Paarseminaren bitte ich die Teilnehmer, als Grundlage zur späteren Aussprache einen anonymen Zettel auszufüllen und zwei Fragen ehrlich zu beantworten: Wie würde ich meine gegenwärtige Sexualität benoten? Welche dringende Frage in Sachen Lust habe ich auf dem Herzen?

Die Bilanz sieht nicht gut aus. Über zwei Drittel der Frauen und Männer bewerten ihre Sexualität mit den Noten »genügend« und »ungenügend«. Freilich sind das Aufzeichnungen von Paaren, die ja eben wegen ihrer Krise zur Gruppentherapie kommen. Aber auch bei alten, »abgeklärten« Paaren stossen meine therapeutischen Kolleginnen und Kollegen auf wahre Abgründe der Hilflosigkeit und des Nichtwissens bei sonst so lebenserfahrenen

Die Liebe des Alters ist eine andere, auch die Sexualität. Sie bekommt ein neues Gesicht. Sie will, mehr denn je, gestaltet werden. 

Menschen. Frauen fragen: »Ich brauche nicht immer den Geschlechtsverkehr, Zärtlichkeit ist mir wichtig – ist das erlaubt?« »Warum habe ich oft Schmerzen, ein Brennen in der Scheide beim Verkehr, obwohl ich will und keine gesundheitliche Störung vorliegt?« – »Soll ich mich damit abfinden, dass ich meinen Orgasmus nur bekomme durch Befriedigung mit dem Mund?« – »Darf ich mit meinem Mann über meine sexuellen Wünsche offen reden?« – »Ich hasse es, beim Sex zu schweigen, aber ich weiß nicht, wie ich mich ausdrücken kann.« Männer fragen: »Meine Frau meint, seitdem sie – vor zwei Jahrzehnten! – in die Wechseljahre gekommen sei, wolle sie keine Sexualität mehr. Wie kann ich zu einem sexuellen Ausgleich kommen, ohne Schuldkomplexe ihr gegenüber zu kriegen?« – »Inwieweit ist die eigene Frau (auch) ein Lustobjekt?« – »Habe

ich Anspruch darauf, meine Sexualität in der Partnerschaft zu leben, oder muss ich, wenn meine Frau nicht will, auf die Sexualität bis zum Lebensende verzichten?« – »Warum muss ich immer die antreibende Kraft im Bett sein, obwohl meine Frau auch Lust auf Sex hat? Das demütigt mich. Ich fühle mich wie der Bock vom Dienst. Es staut sich viel Groll in mir auf.« – »Ich habe zunehmende Schwierigkeiten, eine Erektion zu bekommen beziehungsweise zu halten. Das ist mir peinlich. Werde ich impotent? Bei meiner Frau rede ich mich immer mit Müdigkeit heraus.«

Die grosse Freiheit

Kein Zweifel, das Alter verschärft zunächst die Last mit der Lust. Frauen fürchten in diesem Alter, ihre erotische Attraktivität einzubüssen, und Männer fürchten sich vor dem Verlust ihrer sexuellen Potenz. Ob wir in Geschäftigkeit oder Depression, in Alkohol oder Schlaf flüchten – die bohrende Frage der Endlichkeit bedrängen unabweisbar auch unser Liebesleben. Man kann nicht einfach so tun – wie manche Ratgeberautoren es uns suggerieren – als ob alles unverändert geblieben wäre und die Fragen der Sexualität lediglich mit Gleitcreme und Viagra zu überwinden seien.

Das Alter kann die grosse Freiheit bedeuten: Wenn wir uns der Kürze unserer Lebensperspektive bewusst werden, vermögen wir erst ihre Würze zu schmecken. Was es geschichtlich noch nie gab, ist heute möglich. Anders als unsere Grosseltern können wir heute Sex geniessen. Wir lassen es nicht mehr zu, dass Eltern, Staat oder religiöse Institutionen unser Sexleben reglementieren. Wir stellen Ansprüche an den Sex. Wir wissen, Lust steht uns zu. Das alles macht Sex schöner und befreiter, aber auch mitteilungsbedürftiger. Es setzt uns unter Redezwang. Denn nur im Sprechen aus der Tiefe können wir uns über das komplizierte Unternehmen Sexualität verständigen.

In der Sommerausgabe von **GENERATION SUPERIOR** geht Mathias Jung aufs Thema »Hilfsmittel und Stimulation beim Sex« und auf die hohe Bedeutung der Zärtlichkeit ein.



Die Revolution der Grossmütter

VON HEIDI WITZIG



Am 4. Juni 2011 hatte in Zürich etwas Seltsames stattgefunden: Etwa 200 ältere Frauen zogen mit Spruchbändern, Musik und farbigen Hüten und umgeben von einem Meer aus violetten Ballons in einem Umzug zum Stauffacherplatz und verkündeten dort ein Grossmütter-Manifest. Um was ging es da? Die 68er-Frauen kommen ins Alter! Viele aus ihren Reihen stammen aus der Mittelschicht, konnten dank Bildung einen Beruf ausüben, der ihnen Freude machte, und es gelang ihnen, Beruf und Familie zu verbinden. Diese Frauen haben sich seit Jahrzehnten für ihre eigenen Belange engagiert und diejenigen unterstützt, die sich nicht selbst wehren konnten. Dass sie sich heute wieder öffentlich wirksam in Szene setzen, ist somit nichts Neues, sondern lange geübte Praxis.



Heidi Witzig, Dr. phil., Historikerin, ist 70 Jahre alt, Grossmutter eines fünfjährigen Enkels und lebt in Winterthur. Sie hat zahlreiche Bücher zur Situation von Frauen im Alltag geschrieben und die Ergebnisse in Kursen und Bildungsveranstaltungen zur Diskussion gestellt.

Das Engagement der Frauen in der Grossmütter-Revolution hat verschiedene Beweggründe. Manche Frauen engagieren sich aus Sorge um die Zukunft ihrer Enkelkinder oder möchten ihre Töchter unterstützen. Andere sind auf der Suche nach neuen Wohnformen im Alter, diskutieren über die schönen und schwierigen Aspekte einer gelebten Alterskultur, oder sie gründen – sowohl als Berufsmusikerinnen als auch als Laien – Bands zum Thema der (un)angepassten alten Frauen.

Jeden Frühling treffen sich alle Interessierten – rund 100 Frauen – zu einer zweitägigen Zukunftskonferenz, wo wichtige Fragen in hochkarätigen Referaten oder Diskussionsrunden aufgerollt werden: Care Ökonomie als Voraussetzung für ein Altern in Würde, Angst und Bereitschaft zu Veränderungen, Autonomie bei Sterben und Tod usw. Jedes Mal sind viele „neue“ Frauen dabei, die sich für das Thema interessieren oder einfach „auftanken“ möchten. Und jeden Herbst informieren sich die Interessierten über das, was einzelne Gruppen innerhalb des Jahres getan haben, und wo neue Interessen und Themen am Entstehen sind.

Das Alter ist eine Phase des Engagements auf Zeit, und die wollen wir nützen!

Weiterführende Informationen

- www.grossmuetter.ch
- www.gossmuettermanifest.ch
- Publikation:
Elisabeth Ryter, Marie-Louise Barben: Das vierte Lebensalter ist weiblich. Zahlen, Fakten und Überlegungen zur Lebensqualität im hohen Alter. Studie als pdf einsehbar u.a. bei www.aelterbasel.ch
- Sponsoring:
Das Migros-Kulturprozent finanziert eine Projekt-verantwortliche, welche die Internet-Seiten betreut, Tagungen und Zukunftskonferenzen organisiert, Protokolle schreibt usw. Zudem finanziert das Kulturprozent die erwähnte Studie.



Den Namen weiss ich nicht. Doch du bist einer
 Der Engel aus dem himmlischen Quartett,
 Das einstmals, als ich kleiner war und reiner,
 Allnächtlich Wache hielt an meinem Bett.
 Wie du auch heisst - seit vielen Jahren schon
 Hältst Du die Schwingen über mich gebreitet
 Und hast, der Toren guter Schutzpatron,
 Durch Wasser und durch Feuer mich geleitet.
 Du halfst dem Taugenichts, als er zu spät
 Das Einmaleins der Lebensschule lernte.
 Und meine Saat mit Bangen ausgesät,
 Ging auf und wurde unverhofft zur Ernte.
 Seit langem bin ich tief in deiner Schuld.
 Verzeih mir noch die eine - letzte - Bitte.
 Erstrecke deine himmlische Geduld
 Auch auf mein Kind und lenke seine Schritte.
 Er ist mein Sohn. Das heisst: Er ist gefährdet.
 Sei um ihn tags, behüte seinen Schlaf.
 Und füg es, dass mein liebes schwarzes Schaf
 Sich dann und wann ein wenig weiss gebärdet.
 Gib du dem kleinen Träumer das Geleit.
 Hilf ihm vor Gott und vor der Welt bestehen.
 Und bleib dir dann noch etwas freie Zeit,
 Magst du bei mir auch nach dem Rechten sehen.

An meinen Schutzengel

MASCHA KALÉKO



MASCHA KALÉKO, 1907 im österreich-ungarischen Galizien geboren und 1975 in Zürich gestorben, durchlief in ihrem Leben mehrere Stationen - ihr Schutzengel mag dafür gesorgt haben, dass sie allem Wandel standhalten konnte. 1930 feierte sie in Berlin als Lyrikerin Triumphe, 1933 gehörte sie zu den verfeimten Schriftstellern, deren Bücher verboten wurden. 1938 gelang es Kaléko, mit ihrem Mann und einem Kind nach New York zu emigrieren: Sie wurde im Exil nicht weich aufgefangen, sondern musste um ihre materielle Existenz kämpfen. Amerika blieb ihr ebenso fremd wie später Israel, das Land in dem sie ihrem Mann, dem Komponisten Chemjo Vinaver zuliebe, ihre späten Lebensjahre verbrachte.

Der Schutzengel hat vermutlich auch dafür gesorgt, dass Gisela Zoch-Westphal sich um Kalékos Nachlass kümmerte und dafür besorgt war, dass das Gesamtwerk der Lyrikerin heute noch zugänglich ist. Wer vielleicht beim Namen Westphal aufhorcht: Ja, Gisela Zoch war die Frau des wunderbaren Schauspielers und Rezitators Gerd Westphal.

Was eine Berliner Zeitung seinerzeit zu Mascha Kalékos Werk schrieb, ist heute noch zutreffend: „Seit sie dichtet, haben sie viele Menschen, die sie nie gesehen haben, lieb.... Das Quentchen Spott bei allem Gefühl vertreibt jegliche Sentimentalität aus ihren Versen, macht sie so reizvoll und bemerkenswert.“ Aus dem Gedicht „An meinen Schutzengel“ spricht tiefe Liebe zum Sohn – und eine Prise Herzensheiterkeit rückt es weit ab von Überschwang und falscher Theatralik.

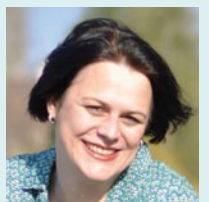
mz



Geliebter Opa

Man sollte Menschen zu ihren Lebzeiten sagen, dass man sie liebt. Das meint Stefanie Aufleger und schreibt deshalb ihrem Grossvater einen Liebesbrief.

VON STEFANIE AUFLEGER



Ich erinnere mich an Deine grosse Hand, die mich hielt, als wir zusammen vom Kindergarten nach Hause gingen. Wenn ich Dir etwas erzählte, hörtest Du immer ganz genau zu. Nie hatte ich das Gefühl, dass Dich das, was ich Dir berichtete, nicht interessieren könnte. Ganz im Gegenteil: Früh schon lernte ich zu diskutieren, mir eine Meinung zu bilden, diese zu vertreten, aber auch zu ändern, wenn ich mir eingestehen muss, dass ein anderer eben noch mehr recht hat als ich. Und ich lernte, dass es überhaupt nicht schlimm ist, auch im Unrecht zu sein. „Schlimm ist nur“, so erklärtest Du mir, „wenn Du nicht zu Deinen Fehlern stehst.“ Noch heute schaue ich in den Spiegel und erinnere mich an Deine Worte: „Du musst Dir jeden Tag im Spiegel ins Gesicht schauen können!“

**Du musst Dir jeden Tag
im Spiegel ins Gesicht
schauen können!** 

Lieber Opa, Du prägst mich und die Werte in meinem Leben. Du warst und bist mir immer noch ein grosser Vater. Von Dir lasse ich mich auf der Tanzfläche führen, weil ich mich an Deiner Schulter sicher fühle. Du warst ein einfacher Mann, der harte, schwere Drecksarbeit verrichtete, um nach dem Krieg seine Familie zu ernähren. Du warst Dir für nichts zu schade, obwohl es Menschen gab, die Deine Talente erkannten und obwohl man Dich heute wahrscheinlich als Hochbegabten bezeichnen würde.

Wie gern würde ich Dich Violine spielen hören. Aber nachdem Deine Violine gegen Nahrungsmittel eingetauscht werden musste, hast Du nie wieder ein Instrument angerührt. Heute verstehe ich: Du hast Dich nicht untergeordnet, Du hast dich eingeordnet und mir damit gelehrt, was Demut bedeutet.



Stefanie und ihr Grossvater

Stefanie Aufleger, 37, lebt in Konstanz und ist als Unternehmerin, Marketingmanagerin, Trainerin und Autorin tätig. Ihren 95jährigen Grossvater Jakob schildert sie als wandelndes Lexikon, als charmanten, klugen, humorvollen und scharfsinnigen Mann: „Es gibt keinen Menschen und keinen anderen Mann, den ich so sehr schätze wie ihn. Pech für Männer in meiner Zeitlinie, Jungs, die Messlatte liegt hoch!“

Ich erinnere mich an einen Geburtstag. Um Mitternacht rannte ich auf Dich zu, wollte Dich umarmen. Doch Du hast mir Einhalt geboten: „Die erste, die mir gratulieren darf, ist die Oma.“ Dieser kleine Satz drückt die Wertschätzung zwischen Eheleuten aus, die mich zutiefst beeindruckt und die ich jederzeit bei Dir und Oma beobachten konnte.

Vor einigen Jahren bist Du mit Oma in ein Seniorenheim gezogen. Du hast immer gesagt, dass Du aus dem Haus, das Du gebaut hattest, einmal nur „mit den Füsen nach vorne“ hinausgetragen werden wolltest. Wir waren nicht in der Lage, das Verbleiben im eigenen Haus zu gewährleisten. Das macht mich unendlich traurig und hilflos. Lieber Opa, ich kann kaum mehr in den Spiegel schauen und schon gar nicht in Deine Augen - auch wenn Du Dich mittlerweile mit der Situation

abgefunden hast und ihr sogar positive Aspekte abgewinnen kannst. Für mich hoffe ich, dass ich mich irgendwann mit dieser Entscheidung und mit mir selbst versöhnen kann.

Lieber Opa, ich danke Dir für jeden Moment, den ich mit Dir teilen durfte, mit Dir wachsen und von Dir lernen durfte. Unsere gemeinsamen Erinnerungen werden immer in mir weiterleben, und Deine Weisheit und Demut werde ich an meine Tochter Sophia („Weisheit“) weitergeben.

**Ich liebe dich.
Und Liebe bleibt.**

Den vollständigen Inhalt des Briefes finden Sie unter:

www.generation-superior.ch

Im Leid die Liebe neu erfahren

Soeben ist das neue Buch des St. Galler Soziologen Peter Gross herausgekommen. Es trägt den Titel „Ich muss sterben. Im Leid die Liebe neu erfahren.“

VON JULIA ONKEN



Zunächst eine Warnung: Wer nicht bereit ist, sich auf die tiefsten Fragen des menschlichen Daseins einzulassen, sollte dieses Buch nicht lesen. Denn es trifft mitten hinein in die innersten und letzten Räume des Lebens - und der Liebe.

Peter Gross hat bereits mehrere erfolgreiche Bücher vorgelegt, sein letzter Titel „Wir werden älter. Vielen Dank. Aber wozu?“ hat besonders viel Beachtung gefunden. Aus allen seinen Büchern spricht sowohl grosses Fachwissen als auch denkerisches Erfahrungskapital, das ermöglicht, reale Problemkreise mit philosophischen und religiösen Zitaten und Metaphern zu verbinden.

Dieses Buch aber ist anders. Es zeigt einen Mann, der uns in seine schwersten Stunden Einblick nehmen lässt - damals, als ihm seine Frau eröffnet „ich muss sterben“. Peter Gross notiert seine Gedanken und Gefühle während der Zeit des Abschiednehmens. Er berichtet über die quälenden Momente, die ihm bewusst machen, dass seine Frau immer schwächer wird. Das Dahinschwinden der körperlichen Kräfte, die mehrfachen Überführungen ins Krankenhaus und die

Qual der Gefühle, als er seine Frau für ihre letzten Lebensstunden nach Hause holte: „Diese Reise, das wussten wir alle ganz genau, würde die letzte Reise lebendigen Leibes sein. (...) Was für eine ohnmächtige Anstrengung jetzt! Nach jeder Stufe innehalten. Die nächste ins Auge fassen.“

Peter Gross führt durch assoziative Denkprozesse einer Leidenszeit, verknüpft literarische und biblische Hinweise, die sich wie schützende Pfeiler dem Unfassbaren entgegenstellen oder einfach Halt zu geben vermögen. Allein diese wertvollen Gedankenbilder könnten ein ganzes Buch füllen, über das lange und in Stille nachzudenken sich lohnen würde. Peter Gross zeigt sich aber auch als ein Mensch, der in seinem Innersten getroffen ist und darum ringt, zu verstehen und im Verstehen zu überleben. Er offenbart ungeschminkt seine Verletzlichkeit. Diese Offenheit ist es, die den Leser ebenfalls verletzlich und ihm die Gefahrenzone des eigenen Todes bewusst macht.

Dieses Buch ist überdies ein ergreifendes Dokument einer grossen Liebe, einer langjährigen Ehe, die im Angesicht des Todes die Grenzen des Diesseitigen

übersteigt. „Wer Leid erfährt, dessen Begierden nehmen ab. Es entsteht eine merkwürdige reine, eine postsexuelle Metaphysik, ähnlich vielleicht der Geschwisterliebe. Es ist schwer, sich darüber zu äussern. Denn wer es nicht erlebt hat, glaubt es einem nicht.“ Doch, diese Schilderungen sind durchaus glaubhaft, mehr noch, sie eröffnen neue Dimensionen und zeigen beinahe hoffnungsvoll und tröstend, in welche Bereiche die gereifte Liebe hineinzuwachsen vermag. Die Vorstellung, dass aus dem Weggehen des einen Partners eine neue, noch intensivere Form von Anwesenheit und Gemeinschaft mit dem Hinterbliebenen aufleben kann, lässt die Transzendenz wie einen leuchtenden Stern am Nachthimmel aufsteigen.

Peter Gross
Ich muss sterben.
Im Leid die Liebe neu erfahren
(Verlag Herder)



Grossetern-Momentaufnahmen

Grossetern werden ganz verschieden wahrgenommen, und Erinnerungen an den Grossvater, die Grossmutter haben ihre je eigene Färbung. Vier Frauen halten Rückschau.



„Ich öffne meinen Erinnerungsraum und nehme eine neue Perspektive ein“, schreibt **Ingrid Liedtke**. Und diese neue Perspektive macht ihr bewusst, wie schwer das Leben ihrer Grossmutter war:

Auflehnung Lamentieren und Nörgeln. Da half auch der Schopenhauer nicht, der im sonst mager bestückten Regal in Deiner kärglich lieblos eingerichteten Wohnung stand, noch konnte das Schreiben schmerztriefender Gedichte, romantisch verklärter Jammerworte und Vorwurfsreime Abhilfe schaffen. Das Suchen des Geistes verpuffte im kalten, leeren Raum, ohne Echo. Du bliebst ungesehen, ungehört, wohl verkannt, gefangen in der Schwere Deiner Zeit und im eigenen Unvermögen, Dich zu zeigen als die, die Du wirklich warst oder hättest sein können.“ Viel Versöhnlichkeit ist spürbar, wenn Ingrid Liedtke schreibt: .

„Irgendwie, liebe Grossmame, konnte ich Dich verstehen und irgendwie habe ich Dich sogar gemocht. Geliebt!? Vielleicht war es Mitleid, oder weil Du ein bisschen verrückt warst, irgendwie schräg, vielleicht, weil Du mich vergöttert hast – mich, die kleine Wilde mit den Engelslocken, die sich lieber verkleidete und auf Bäume kletterte als mit Puppen zu spielen, die auch ein bisschen schief in der Landschaft stand. Und ich habe Dich ernst genommen, Dir zugehört, mich mit Dir abgegeben, zuerst weil ich ja musste, wenn Du mich gehütet hast, aber dann auch weil ich es wollte, weil Du sonst niemanden gehabt hättest, der Dich mal besucht, der Dir zuhört.“



Gudrun Schäfer-Burmeister bezeichnet das Gefühl, keine liebevolle Grossmutter erlebt zu haben, als Mangel:

„Meine Grossmutter war für mich keine Oma. So wollte sie nicht genannt werden. Sie war die „Grossmame“ meiner Vettern und Basen, die mit ihr im gleichen Haushalt auf einem kleinen Bauernhof lebten, auf dem meine Mutter geboren worden war, den sie aber bereits als Baby verlassen musste (oder durfte), um von ihren Tanten aufgezogen zu werden. Grund dafür war der erste Weltkrieg. Meine Grossmutter hatte bereits einen zwei Jahre alten Sohn und musste Haus und Hof alleine versorgen, weil ihr Mann als Soldat im Krieg war.

Meine Mutter und die Grossmutter wurden und blieben einander fremd, und ich spürte instinktiv, dass da etwas zwischen den Familien stand, was nicht benannt wurde und mir partout nicht gestattete, eine Oma zu haben wie andere Kinder.

Es gab seltene gegenseitige Besuche, und jedes Mal hungerte ich nach der Aufmerksamkeit dieser Frau. Einmal lud ich sie beim Abschied ein, doch eine Weile bei uns zu wohnen. Ich erinnere mich gut an ihren verwunderten Gesichtsausdruck, mit dem sie diesem Wunsch begegnete und mir dann beim Weggehen verlegen ein Geldstück in die Hand drückte.“

Violetta Hirt sieht in ihrer Grossmutter eine Vorfahrin im Sinne von Vorbild:

„Deine Geschichte hat mir oft Mut gemacht, denn von allen vier Grosseltern warst du diejenige, die mir am nächsten stand. Du wurdest im Elsass geboren, in einer Zeit, die von Kriegen geprägt war. In einer Landgrenze, die über die Jahre hinweg immer wieder ihre Nationalität wechseln musste. Einmal gehörte das Elsass zu Deutschland und dann wieder zu Frankreich. Die verschiedenen Namensgebungen in deiner Familie zeugen heute noch davon. Dein Vater hiess Charles Guillaume, und du wurdest Johanna Sophia genannt und in späteren Jahren wurdest du zu meiner geliebten Nonna Giovanna.“ Dieses Grossmutter-Schicksal öffnet den Blick auf schwere Kriegsjahre: „Zu einer Zeit, als es nicht genug zu essen gab, drei kleine Kinder und ein Baby durchzubringen, nie zu wissen, was der morgige Tag wohl bringen mag, muss schrecklich gewesen sein. Doch ihr habt es geschafft und eure Familie sicher durch alle Kriegswirren gebracht. Die Kinder wurden erwachsen, erlernten einen Beruf und gründeten selber eine Familie. Einer deiner Söhne, mein Vater, machte es dir nach und ging ebenfalls in die Fremde und gründete dort eine Familie. So schliesst sich der Kreis wieder, denn wir sprechen nun auch die deutsche Sprache. Als dein Mann schon lange gestorben war und du ihm nach kurzer Krankheit gefolgt bist, hast du das mit Würde getan. Nun steht dein Sohn, mein Vater, an dieser Stelle.“

Die hier veröffentlichten Beiträge stellen Auszüge dar. Die vollständigen Text-Versionen finden sich unter www.generation-superior.ch





Eine auch örtlich-räumlich schöne Verbindung mit den Grosseltern gehört zu **Zora Debrunners** Leben:

„Selten waren meine Grosseltern mütterlicherseits, Walter und Paula, präsenter in meinem Leben als jetzt, da ich ihre Sachen aus dem Haus räume. Ich habe das Haus meiner Grosseltern gekauft und damit auch irgendwie unsere Familiengeschichte. Meine Grosseltern lebten fast 30 Jahre in jenem 175 Jahre alten Toggenburgerhaus. Zuvor gehörte es 30 Jahre lang meinen Urgrosseltern grossväterlicherseits“. Zoras Grossvater starb, als sie 19 Jahre jung war. Sie weiss noch sehr genau, wie sie damals zum ersten Mal erschüttert eine Ahnung bekam von der Endlichkeit unseres Lebens. Ihre Grossmutter lebt noch: „Meine Oma ist jetzt 86 Jahre alt. Ihr Gesicht ist von Falten zerfurcht und -wunderschön. Omi weiss heute nicht mehr so genau, wer ich bin. Meinen Namen, den sie dreissig Jahre lang kannte, hat sie vergessen. Doch das ist nicht weiter schlimm, obwohl es mir manchmal weh tut.“

Der Name eines Menschen ist eine Sache, seine Funktion im Leben eine andere. Zwar weiss Omi nicht mehr, wer ich wirklich bin, doch sie erkennt mich als ihr zugehörig. Manchmal nennt sie mich ihre Schwester. Dann wieder sieht sie in mir ihre Mamme. Wenn ich die Bilder meiner Grosstante Hedi und meiner Urgrossmutter Berta anschau, weiss ich wieso. Wir gleichen uns. Wir haben die ähnliche Figur. Dasselbe Lächeln. Meine Oma vergisst. Demenz nennt man das. „Demente Menschen“ lese ich oft. Zerfall des Geistes. Aber das stimmt nicht! Meine Oma ist nach wie vor ein sensibler, humorvoller und neugieriger Mensch. Manchmal denke ich, dass alle ihre Charaktereigenschaften noch mehr hervortreten als vorher. Sie mag Menschen um sich herum. Sie sagt, was sie denkt. Sie ist glücklich. Jeden Moment nimmt sie so an, wie er ist.“

Grossmütter, Grossväter, wichtige Glieder in der Kette der Generationenfolge. Menschen, die meist noch bewährte Verhaltensnormen wahrnehmen. Dazu die Definition eines Zwölfjährigen:

„Grosseltern sind die Sorte Menschen, die keinen Bissen mehr runterbringen, wenn nur noch ein letztes Stück Torte auf der Kuchenplatte liegt.“



Die vollständigen Texte finden Sie unter:

www.generation-superior.ch

Grand-mamans heisse Schokolade

VON ADIL KOLLER

Pose ta tasse, Adil! Die mahnenden Worte meiner Grossmutter führen mich tatsächlich dazu, meine Tasse abzusetzen. Ich soll mir die Tasse einteilen, zu schnelles Trinken führe zu Bauchschmerzen. Die warme Schokolade ist einfach zu gut und mein Durst zu gross. Ich bin fünf Jahre alt.

Wenn die Headhunters und Personal-Verantwortlichen in diesem Land den Bewerberinnen und Bewerbern auf den Zahn fühlen, stellen wohl viele auch diese eine Frage: Was sind eigentlich ihre Schwächen? Offenbar antworten da viele mit der Ungeduld. Ist das gar die Schwäche der Nation?

Ein halbes Jahr später, es ist ein herrlicher Sommernachmittag im Wallis. Ich kann den Sommer hören. Die Grillen zirpen, ein ganz leichter Wind weht über die satten Wiesen, in der Ferne höre ich Kuhglocken. Schweizer Alpenkitsch an einem Bilderbuch-Tag. On va où, grand-maman? Ich bin etwas unsicher, weil ich die Gegend noch nicht kenne. Tu verras, Adil. Wir gehen. Nach einer Weile betreten wir den Wald, der schattig und angenehm kühl ist. Und ruhig. Meine Grossmutter lächelt. So sieht sie mich selten. So still, keine Fragen. Sie weiss, wie sie mich zur Ruhe bringen kann.

Wenn ich heute viel um die Ohren habe – Projekte, die erarbeitet werden wollen, Texte, die geschrieben werden sollen, Prüfungen, auf die gelernt werden muss – dann nehme ich mir manchmal ein Wochenende Zeit, fahre zu diesem Haus in den Walliser Bergen und mache einen Spaziergang im Wald. Schweizer Ärzte sollten lieber vermehrt Alpenkuren verschreiben statt der Neo-Droge Ritalin. Anderes Thema.

Ich stehe am Küchentisch. Gerade eben habe ich mir eine Tasse Kakao gemacht, die genau gleiche Sorte Pulver wie fast zwei Jahrzehnte zuvor. Der gleiche Duft, die gleichen Erinnerungen. Ich habe Zeit. Meine Grossmutter hat mich gelehrt, langsam voranzugehen, zu geniessen.

Le chocolat chaud ist eine tolle Erinnerung an meine Kindheit. Heute habe ich eine andere Leidenschaft: Seit sieben Jahren bin ich politisch engagiert. Wie war ich ungeduldig, bis ich zum ersten Mal abstimmen durfte. Ich lerne jeden Tag dazu. Dass Politik Geduld braucht, aber auch Nachdruck. Dass man ohne viel Herzblut den rauen Gegenwind nicht durchsteht, der einem eigentlich immer versucht zu sagen: Politik ist schlecht. Was du tust, ist schlecht. Deine Meinung ist falsch.

Politik braucht Überzeugung und Geduld. Einen grossen Teil der letzten sieben Jahre habe ich damit verbracht, mit Freundinnen und Freunden Projekte auszuhecken, Aktionen zu organisieren, mich einzusetzen für Ideen, die mir wichtig sind. Ich habe dabei gekämpft, manchmal gewonnen, manchmal auch Niederlagen einstecken müssen. Politik ist meine Leidenschaft. Aber sie braucht einen langen Atem. Es braucht Geduld, die Tasse auch einmal kurz abzusetzen, um dann weiterzumachen.

Meine Grossmutter sagt: Pose ta tasse. Sie macht eine Pause. S'il te plaît. Ich genieße die Zeit.



Diese Kolumne ist erstmals am 12. Januar 2015 bei Basler Newsportal OnlineReport erschienen.



Adil Koller, 21, studiert an der Universität Basel Wirtschaft und Soziologie. Er engagiert sich bei der Juso Baselland und der SP seiner Wohngemeinde Münchenstein.



LAUFBAHN und KARRIERE
GROSSELTERN und FAMILIE
BUSINESS und KINDER



Dipl. Coach FSB
ILSE ABT

Entdecken Sie Ihre Leidenschaft, decken Sie Ihr ganzes Potential auf, erblicken Sie all die Chancen um Sie herum.

www.getcoached.ch

Gehrenstrasse 33 · 9556 Affeltrangen · +41 79 209 96 33



ENTFALTUNG STATT LIFTEN

Systemisches Coaching
und Einzelberatung
Workshops & Weiterbildung
am Lago Maggiore

MARTINA FLURY

Dipl. syst. Coach & psychologische Beraterin FSB
Ausbilderin eidg. FA

6622 Ronco s/Ascona
+41 76 515 05 58

www.coaching-pur.com



NORINA BRÄM

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

www.menshpunkt.ch



Alte Winterthurerstrasse 42
8304 Wallisellen
+41 44 830 70 11

LERNBERATUNG UND FAMILIENCOACHING für Eltern, Kinder, Jugendliche, Grosseltern und Tagesmütter



REGULA FERRO-HERTENSTEIN

Dipl. Elterncoach FSB
Paar- und Familienberaterin FSB /SGfB

www.edujoy.ch

Altweg 16 · 8500 Frauenfeld

Musizieren kennt kein Alter

Endlich sich einen alten Wunsch erfüllen!!!

- spielend die 88 Tasten des Klaviers erobern, Wiederentdecken verschollener Musikschätze, Erfinden und Kennenlernen neuer Melodien
- Erleben der melodischen und rhythmischen Grundformen der Musik
- Musik grosser Meister erleben und verstehen



Jahreskurse 2015 Romanshorn mittwochs 18.03. 22.04. 20.05. 24.06.
09.07. 07.10. 04.11. 09.12.

Burgdorf montags 23.03. 27.04. 01.06. 29.06.
14.09. 12.10. 09.11. 14.12.

Kurskosten: Fr. 1980.- oder 8 x Fr. 270.-

Abonnenten GENERATION SUPERIOR Fr. 1520.- oder 8 x Fr. 220.-
Personen mit Ergänzungsleistung Sonderregelung

Sommer-Intensiv-Kurs Romanshorn 17. – 22. August 15
Kurskosten: Fr. 1200.-

Abonnenten GENERATION SUPERIOR Fr. 920.-

Übernachtung im Haus mit Selbstverpflegung Fr. 48.-/ pro Tag

Leitung: Rita Weibel

Anmeldung GENERATION SUPERIOR Tel. 071 460 24 18 mail@generation-superior.ch
Auf Wunsch gemeinsamer Besuch der Bregenzer Festspiele

SONNTAGSFORUM

Reflexionen – Impulse - Gedankenaustausch

20. Sept. 2015 „(..) es ist Zeit, er Sommer war sehr gross“
Sein Leben gestalten, wenn alles seine Zeit hat.

18. Okt. 2015 „ich lebe meine Leben in wachsenden Ringen“
Von Herausforderungen und Lebensaufgaben

15. Nov. 2015 „in mir ist alles aufgeräumt und heiter“
Vom guten Selbstkontakt und Selbstwertschätzung

13. Dez. 2015 Mitten im kalten Winter
Die psychologische Deutung der Weihnachtsgeschichte

Kursort
GENERATION SUPERIOR
Bahnhofstrasse 4
8590 Romanshorn

Kosten CHF 65.-
Für Abonnenten und
Abonentinnen CHF 48.-

Sonderregelung
für Personen mit
Ergänzungsleistung

Jeweils 9.45 – 13 Uhr,
ab 9.15 Uhr Kaffee und
Gipfeli

Anmeldung erforderlich!

www.friedwald.ch

Telefon 052-741 42 12



3 • Bodensee-Schreibwettbewerb

Thema

„...was ich noch sagen wollte“

Einsendeschluss 01. Juli 2015
Die Beiträge werden einer
fünfköpfigen Fachjury
vorgelegt.

Die Preisverleihung erfolgt im Rahmen eines feierlichen Festaktes anlässlich des nationalen Lernfestivals am 19. Sept. 15 im Frauenseminar Bodensee in Romanshorn. Vier Wochen vor der Preisverleihung werden die ersten drei Plätze der einzelnen Kategorien auf unserer Homepage – ohne Nennung der Reihenfolge der Plätze – bekannt gegeben.

Die Preisverleihung findet vor Publikum statt.
Die Gewinner und Gewinnerinnen haben die Möglichkeit,
ihre Texte öffentlich zu lesen.

Info:

www.generation-superior.ch

Drei Kategorien Lyrik – Gedicht – Liedtext, Brief, Kurzgeschichte
(formale Bedingungen beachten)

Der Bodensee-Schreibwettbewerb wird in zwei Altersgruppen eingeteilt:

 bis 65  65 plus

Lehrgang zur Schreibpädagogin

Lebenslanges Lernen – Erfahrungskapital nutzen und eigene Schreibseminare durchführen.

Frauenseminar Bodensee, Romanshorn

Sein Leben im Rückblick verstehen Biografie-Schreibseminar

- Mehr über sich selbst erfahren
- Den roten Faden der eigenen Lebensgeschichte entdecken
- Dem eigenen Schicksal auf der Spur

24. – 27. April 2015 / 30. Juli – 02. August 2015

Frauenseminar Bodensee, Romanshorn

Garantiert schreiben lernen Schreibblockade ? Kein Problem.

Gewusst, wie sie überwunden wird, und die Feder eilt schwungvoll übers Papier!

24. – 26. Juli 2015

Frauenseminar Bodensee, Romanshorn

Schreib Dein Buch!

Wer lange lebt, hat viel zu erzählen. Wir zeigen, wie das geht

03. – 05. August 2015

Frauenseminar Bodensee, Romanshorn

Die am Frauenseminar Bodensee ausgebildeten Schreibpädagoginnen
führen eigene Seminare durch in:

Chur – Schaffhausen – Basel – Winterthur – Liechtenstein – Friedrichshafen usw.

Infos unter www.generation-superior.ch

Impressum

HERAUSGEBERIN Julia Onken

REDAKTION Julia Onken
ADRESSE mail@julia-onken.ch
Meta Zweifel
meta.zweifel@swissonline.ch
Emil Frey-Strasse 140
4142 Münchenstein

POSTADRESSE Generation Superior
Bahnhofstrasse 4
Postfach 226
8590 Romanshorn

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

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

ABONNENTEN mail@generation-superior.ch
-SERVICE Tel. 071 460 24 18

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

TITELBILD Katarina Stögmüller

LAYOUT Gravis Konstanz

DRUCK werk zwei
Print+Medien Konstanz GmbH

Vorträge – Seminare – Lesungen – Tagungen

11. März 2015 14 – 17 Uhr	OnkenAcademy Uster *	Sich selbst erkennen: Weshalb es besser ist, zu wissen, mit wem man es zu tun hat	Julia Onken
18. März 2015 <i>Tagesseminar</i>	Frauenseminar Bodensee Onken Academy Uster	Spannungsfeld Grossmutter Versus Zeit für die Eigenentwicklung	Norina Bräm
1. April. 2015 14 – 17 Uhr	OnkenAcademy Uster *	Unterwegs zu sich selbst – unwegsame Wege gehen	Julia Onken
9. April 2015 19.30 Uhr	Veranstaltungszentrum Kaiserwinkel A- 6345Kössen	Lebensphasen im weiblichen Lebenslauf – Alles hat seine Zeit	Julia Onken
10. April 2015 19. 30 Uhr	Bildungshaus Maria Trost A- Graz	Selbstliebe: Anmassung oder Voraussetzung	Julia Onken
11. April 2015 <i>Tagesseminar</i>	Bildungshaus Maria Trost A- Graz	Begegnung mit dem eigenen Kraftfeld	Julia Onken
11./12. April 2015	Kloster Kappel www.klosterkappel.ch Tel. 044 764 88 10	Tanz des Lebens Solide Strategien, um das innere Gleichgewicht zu wahren	Gion Chresta
21. April 2015 9 – 17 Uhr	Hotel Banana City Winterthur SNE Solothurn Tel. 032 626 31 13	Schluss mit den Schuldgefühlen	Julia Onken
24. - 27. April 2015	Frauenseminar Romanshorn* *	Schreibseminar Die eigene Lebensgeschichte schreiben	Brigitte Hieronimus
29. April 2015 14 Uhr	OnkenAcademy Uster*	„Nichts Menschliches ist mir fremd“ – Lernen, sich nicht zu bewerten	Julia Onken
7. Mai 2015	OnkenAcademy Uster*	Ambivalenz und Zerrissenheit als Kompetenz	Dr. Gunther Schmidt
13. Mai 2015 14 – 17 Uhr	OnkenAcademy Uster*	Aufräumaktionen in eigener Sache – Unerledigtes benennen und verabschieden	Julia Onken
18./19. Mai 2015	OnkenAcademy Uster *	Warum Gegenwind dich weiterbringt	Dr. Carmen Kindl-Beilfuss
23./24. Mai 2015	VIA CORDIS, Flüeli-Ranft www.viacordis.ch Tel. 041 660 50 45	Am Steuer deines Lebensschiffs Persönliche Antworten auf wesentliche Lebens-Fragen finden	Gion Chresta
3. Juni 2015 14 – 17 Uhr	OnkenAcademy Uster*	Vom freundschaftlichen Umgang mit sich selbst – Liebe deinen Nächsten wie dich selbst	Julia Onken
24. - 26. Juli 2015	Frauenseminar Romanshorn **	Garantiert schreiben lernen	Inge Böhm
30. Juli – 2. Aug. 2015	Frauenseminar ** Romanshorn	Schreibseminar Die eigene Lebensgeschichte schreiben	Brigitte Hieronimus
3. – 5. Aug. 2015	Frauenseminar **Romanshorn	Schreib Dein Buch!	Brigitte Hieronimus



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

Info und Anmeldung:

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

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