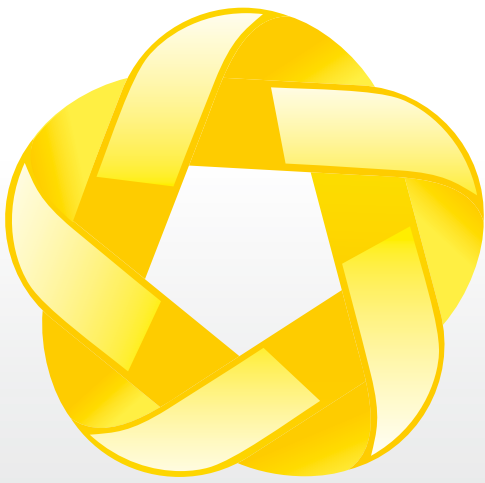




# GENERATION SUPERIOR



**Wohnwelten  
und Lebensformen**

**Sex im Alter:  
Wie weiter?**

**Pensioniert:  
Alles andere  
als Stillstand**

Roger Schawinski

**Von der Kunst des langen Lebens**

# Unsere Autorinnen und Autoren in dieser Ausgabe

## MENSCHEN, DIE ETWAS ZU SAGEN HABEN



Roger  
Schawinski,  
70



Josef Imbach,  
69



Franz Josef  
Köb  
64



Prof. Dr.  
Helmut Bachmaier  
67



Susanne Pap  
60



Julia Onken  
73



Reto W. Kressig  
54



Benita  
Cantieni  
65



Helga S. Giger  
75



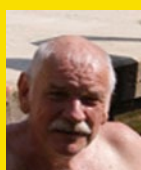
Mathias Jung,  
73



Adil Koller,  
21



Klaus  
Ruthenbeck  
74



Rudolf Zulauf,  
73



René Künzli  
73

### INTERVIEW 4

*Roger Schawinski*

Nach vorne schauen,  
Visionen haben!

### AUSWANDERUNGEN 8

*Julia Onken /Rudolf Zulauf/Meta Zweifel*

Späte Auswanderer

### WOHNEN 12

*René Künzli*

Wohnen im Alter: Wie planen?

### WOHNEN 14

*Meta Zweifel*

Wohnwelten - Variationen

### WOHNEN 17

*Helga S. Giger*

Vom Umzug in  
meinen Adlerhorst

### PORTRÄT 18

*Meta Zweifel*

Die Herren vom Bodensee

### INTERVIEW 21

*Helmut Bachmaier*

Glück  
Was kann das sein?

### ESSAY 24

*Franz Josef Köb*

Neue Freiheiten  
Der Bach und der Acker

### ESSAY 25

*Horst W. Opaschowski*

Wann ist der Mensch alt?

### KOLUMNE 26

*Adil Koller*

Der Duft meiner Kindheit

### POESIE 28

*Gottfried Keller*

Stille der Nacht

### BÜCHERSEITE 29

*Meta Zweifel*

Reisen ins Damals-Land

### WEINERS BÜCHERSEITE 30

### ESSEN & TRINKEN 31

*Josef Imbach*

Lauter Küchenlegenden

### ALTERSDISKRIMINIERUNG 33

*Meta Zweifel*

Mein lieber (junger) Schwan!

### KALEIDOSKOP 34

### FUNDSACHEN 37

### SEXUALITÄT 38

*Mathias Jung*

Lasst uns fliegen!

### KOLUMNE 40

*Klaus Ruthenbeck*

Opi, mach beim Schwimmen den  
Frosch!

### KOLUMNE 41

*Meta Zweifel*

Von wegen Sparsamkeit

### DER AUFRECHTE GANG 42

*Benita Cantieni*

Gleich nach dem Aufwachen....  
Ein Zwiegespräch

### ESSAY 43

*Susanne Pap*

Mutter am Computer

### ERNÄHRUNG 44

*Reto W. Kressig*

Mehr Proteine  
auf den Teller

### KLEINANZEIGEN / SCHREIBWETTBEWERB 46

### IMPRESSUM 16

## VORSCHAU

Kreativität erfüllt

Spielen vitalisiert

Gelassenheit stärkt

Die nächste Ausgabe  
erscheint am 20.08.2015

# Liebe Leserin, lieber Leser



**Julia Onken**  
Herausgeberin

Für viele Menschen geht das Leben mit 60 erst richtig los. Sie ziehen um, wandern aus, wählen neue Lebensformen, packen neue Projekte an oder denken nicht im Traum daran, sich von ihrer beruflichen Tätigkeit zurückzuziehen. Von solch unternehmungsfreudigen Menschen ist im vorliegenden Magazin mehrfach die Rede – lassen Sie sich inspirieren.

Es überrascht nicht, dass die Zeit nach der Pensionierung oft als die glücklichste erlebt wird. Ja, wer hätte gedacht, dass wir uns ausgerechnet in unseren späten Jahren nochmals mit allen Sinnen der Welt öffnen würden, um alles, was an Schönheit geboten wird, in uns aufzunehmen? Vielleicht ist die Intensität unseres Erlebens vergleichbar mit jener, als wir Kind waren und unbekümmert mit bloßen Füßen über eine warme Sommerwiese hüpfen, dem Vogelgezwitscher lauschen und hingebungsvoll das seidig weiche Fell unserer Katze streicheln. Es erstaunt nicht, dass viele Frauen und Männer, die schon ein langes Leben hinter sich haben, beglückt von einem Naturereignis erzählen, von einem betörend schönen Sonnenuntergang berichten oder von einem kulturellen Ereignis, das sie bezauberte.

Da mag man sich fragen, weshalb wir nicht bereits in jungen Jahren für das Schöne in dieser Welt intensiv empfänglich waren, sondern - eingebunden in tausend Alltagspflichten - ziemlich gefühllos an so manchem Wunder vorbeigegangen sind. Ist dieses Zurückfinden zur Wahrnehmungsvielfalt etwa eine kindlich naive Attitüde, die man sich so rasch als möglich wieder abgewöhnen sollte? Oder handelt es sich nicht vielmehr um ein besonderes Geschenk der späten Jahre, das die eine oder andere altersbedingte Einschränkung kompensiert und überspielt?

Man darf sich durchaus an die Bibelstelle erinnern, die sagt, wer nicht werde „wie die Kinder“, dem bleibe der Zugang zum Himmelreich verwehrt. Vielleicht findet sich ja ein Stück Paradies genau da, wo wir uns auf die Fülle und Vielfalt des Lebens einlassen, alle uns angebotenen Glücksgüter bestaunen und uns bis in unsere hinterste Zelle hinein daran erfreuen.

Ich wünsche Ihnen schöne, von viel Freude erfüllte Sommerwochen.

Herzlich  
Julia Onken

# Nach vorne schauen,





# Visionen haben!

# 70



Wer kennt nicht diesen Mann, der die Medienlandschaft in der Schweiz

einst aufmischte und als Medienpionier bis heute in der obersten Liga den Ton angibt! Wer ist Roger Schawinski, der von Erfolg zu Erfolg eilt, ein geglücktes Projekt ans nächste reiht und immer wieder Anlass zu heftigen Diskussionen über seinen ihm eigenen Interviewstil liefert?



In der TV Sendung „Schawinski“

Diese Fragen sind eigentlich nur zu beantworten, wenn man den Antworten folgt, die er in seinem jüngst erschienen Buch „Wer bin ich?“, selbst gibt. Hier spricht er zum ersten Mal in grosser Offenheit über seine jüdische Herkunft, die familiären Beziehungen und über seinen beruflichen Werdegang. Und es lüftet sich auch das Geheimnis, was ihn derart erfolgreich macht:



Roger im Alter von vier Jahren

„Die Erziehungsmethoden meines Vaters waren eben anders. Er übte nie Druck aus, wie es in anderen Familien üblich war. Sein psychologisches Einfühlungsvermögen liess ihn eine andere pädagogische Richtung einschlagen. Deshalb behandelte er mich von Kindsbeinen an als vernunftbegabte Person, die nicht mit Zwang, sondern mit Einsichten auf den richtigen Weg gebracht werden sollte.“

Bei den meisten erfolgreichen Berufsmenschen gibt der 70. Geburtstag Anlass zu einem würdigen Rückblick auf die Karriere. Bei

Roger Schawinski sollte man eher von einer Zwischenbilanz sprechen.

Er empfängt mich zum Interview nicht als einer, der sich demnächst als Rentner zur Ruhe setzten wird, sondern als ein Mann, der vor Schaffensfreude und unternehmerischem Interesse sprüht.

**Willkommen im Club. Du wirst am 11. Juni 70 Jahre alt. Freust Du Dich darauf?**

Ja, es ist verblüffend festzustellen: Ich werde tatsächlich 70. Eigentlich habe ich mir das nie so vorgestellt, wie es jetzt gekommen ist. Ich habe gedacht, mit 70 bin ich ein alter Mann. Das war man früher auch. Aber alle, die nach dem Krieg geboren wurden, sind an-

ders. Wir haben die Jahre der Entbehrung nicht erlebt, sie sind nicht in unserem System. Wir sind also unbeschädigt und damit richtige Glückskinder. Ich bin einer der Ältesten aus dieser Generation.

**Wenn man Dich so ansieht, dann könnte man sagen. Du stehst tatsächlich mitten im Leben!**

Mitten im Leben? Eigentlich nicht. Ich versuche eine mittelfristige Planung für mich anzulegen. Meine Generation hat alles anders gemacht als die Vorherigen: Wir waren die ersten Teenager, wir waren die 68iger, wir machten die sexuelle Revolution, wir haben die Musik verändert und die Friedensbewegung lanciert. Wir haben bisher alles anders gemacht. Deshalb soll auch der Rest anders sein.

**Also, es ist kein Ende abzusehen! Oder möchtest Du Dich doch lieber auf das Altenteil zurückziehen?**

Ich will mich noch nicht zur Ruhe setzen. Ich habe die Möglichkeit, mich weiterhin zu betätigen. Im Sport, im Radio, im Fernsehen und als Buchautor. Ich sehe das als grosses Privileg, das ich bewusst nutze. Aber wenn ich einmal merken werde, dass es mir oder anderen nicht mehr zumutbar ist, höre ich auf. Zum Beispiel, wenn ich Namen vergesse, den Faden verliere oder Daten nicht mehr speichern kann. Ich betrachte meine Moderatoren-Tätigkeit als eine Form von Gehirnjogging. Wenn ich mich für eine Sendung vorbereite, braucht es enorm viel Konzentration, ich muss jedes Mal vieles aufnehmen, damit ich es dann genau im richtigen Moment abliefern kann und nicht eine Viertelstunde später. Darum mache ich das weiterhin, unter anderem auch als Beispiel für meine Altersgenossen. Andererseits bin ich mit einem gewissen Altersrassismus konfrontiert. Da wird gefragt: Wieso hört der nicht endlich auf? Oder dann gibt es den Neid von anderen, die früher in höheren Positionen waren, diese abgeben mussten und sich fragen, warum er und nicht ich.

**Ich will mich noch nicht zur Ruhe setzen.**

**Wie gehst Du mit Altersrassismus um, steckst Du das einfach weg? Oder trifft es Dich?**

Altersdiskriminierung hat verschiedene Facetten. Diejenigen, welche einfach dumm daher schreiben, stören mich wenig. Das kann ich gut wegstecken. Und es gibt solche, die auf jedes Schwächezeichen warten: „Jetzt hat es dich auch einmal voll erwischt!“, heisst es dann hämisch nach einer gewissen Sendung. Man will mich runterziehen, um damit den Abstand zu sich selbst zu verringern.

Du wirst immer wieder Deines Interviewstils wegen angegriffen. Da kannst Du etwas entgegenhalten, kannst argumentieren. Aber wenn es um das Alter geht, dann bist Du irgendwie ausgeliefert.

Es ist erstaunlich, dass viele Menschen meinen, jung zu sein sei eine Leistung, älter zu sein hingegen ein Mangel. Wenn ich mit 70



Mit Ehefrau Gabriella Sontheim

*vital und fit bin, und dies auch im Kopf, so ist das doch viel schwieriger, als wenn man 40 oder jünger ist. Das ist ein Zeichen, dass wir uns in einem gewissen Alter nicht so einfach abservieren lassen. Diese Haltung kann vielen Menschen Mut machen, auch solchen, die sich noch nicht mit dem eigenen Alterungsprozess beschäftigen.*

**Du weisst, ab 70 musst**

**auch Du zum Arzt und einen Test machen, ob Du noch fahrtüchtig bist. Wie geht es Dir bei dieser Vorstellung?**

*Fahrtüchtigkeit prüfen alle zwei Jahre? Ich glaube, das muss in Zukunft den neuen Bedingungen angepasst werden. Für das Skifahren machst du ja auch keine Prüfung, und dort sind keine Airbags oder viel Blech um dich herum. Die Lebenserwartung geht massiv nach oben, und sowohl der körperliche wie auch der geistige Zustand haben sich deutlich verbessert. Also müsste sich das auch in der Gesetzgebung niederschlagen.*

**Du bist Deinem 70. Geburtstag gegenüber eher neugierig und positiv eingestellt?**

*Man hört da von älteren Personen verschiedene Geschichten. Ab 70 geht es schnell abwärts, und so. Aber wie gesagt: Wir machen alles anders. Ich freue mich deshalb auf meinen Geburtstag und plane eine grosse Party. Ich muss mein Alter nicht verstecken. Im Gegenteil: Es kann doch auch positiv gesehen werden, wenn man mit 70 noch voll ok ist.*

**Als Fünfzigjähriger hast Du das Buch geschrieben „Lust auf mehr Leben“, Du schreibst darin auch über die Sexualität. Wie beurteilst Du Deine Aussagen im Rückblick aus der Loge eines 70jährigen?**

*Ich wusste, dass Du mich nach der Sexualität fragen wirst. Das ist ja Dein Lieblingsthema. Ich lasse - unter anderem - auch meinen Testosteronspiegel regelmässig messen. Ich gebe zu, dass er nicht kontinuierlich weiter nach oben schnellte. C'est la vie! Aber es ist nicht so, dass ich diesen Teil in meinem Leben abgehakt hätte. Im Gegenteil!*

**Du bist also diesbezüglich noch immer aktiv. Es gibt ja so ein schönes Wort: Sublimieren.**

*Das ist eine blosser Umschreibung, um zu sagen, dass es vorbei ist. Davon bin ich weit entfernt. Ich bin seit beinahe 20 Jahren mit Gabriella verheiratet und hoffe, dass diese Beziehung noch lange so bleibt, wie sie ist. Ich habe täglich am Arbeitsplatz, im Radio und im Fernsehen, viele attraktive Damen um mich. Die Frauen merken es*

*immer, ob bei einem Mann die Ampel auf Rot oder Grün steht. Bei mir ist sie seit Langem auf Rot. Ich schätze und verehere Frauen sehr. Aber ich bin kein Jäger, der Preis wäre mir viel zu hoch. Ich stehe noch heute total auf meine Frau. Jedesmal, wenn ich sie sehe, geht mir das Herz auf. Ich will unsere Beziehung nicht idealisieren, aber ich sehe mich auch im Privaten als Glückspilz. Gerade in meinem Alter ist es wunderbar, eine aktive und bereichernde Beziehung zu haben.*

**Wir Frauen sind wie Blumen, die aufgehen und dann im Alter dem Verwelkungsprozess zusehen müssen. Bei Männern ist das anders.**

*Die Menopause ist natürlich sehr schwierig für eine Frau. Ich habe kürzlich einen Freund getroffen, der meinte, er würde gerne wieder 50 sein. Das sehe ich anders. Ich bin glücklich über das, was ich erlebt habe, und ich schätze auch, dass ich heute an diesem Punkt bin. Ich möchte auch keine junge Frau von 35 haben, das wäre für mich unwirklich.*

**Was würdest Du als Deinen entscheidenden Bereich ansehen?**

*Ich brauche für mich immer etwas, das mich begeistert, also neue Sachen und Ideen sind spannender als die Wiederholung der Wiederholung. Jede Sendung ist eine Premiere, also prickelnd! Die Vergangenheit ist zwar in meinem Gedächtnis, aber es ist nicht so, dass ich mich darauf ausruhe oder mich darin suhle. Nach vorne schauen, Visionen haben, das ist, was zählt. Aber in der Schweiz schätzt man Visionäre nicht so sehr. Als ich nach Deutschland zu Sat.1 gegangen bin, wo die Leute mich nicht seit Jahrzehnten kannten, wurde mir für meine Leistungen mehr Respekt entgegengebracht als in der Schweiz.*

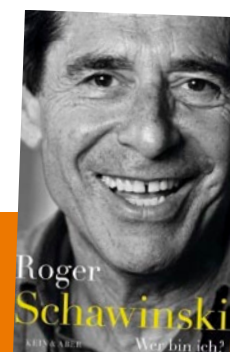
**Dein Markenzeichen ist, dass Du alles kritisch hinterfragst und das aussprichst, wo es anderen die Sprache verschlägt.**

*Ja, früher ist das noch mehr üblich gewesen, aber heute bin ich einer der Letzten, der das noch macht: Meine Fernsehsendungen, bei denen ich mich getraue, mich einzubringen, meine Emotionen zeige und mich damit als Person der Kritik stelle. Vieles ist bei mir nicht flachgebügelt und ohne Kanten.*

**Deine Lust und Deine Freude, kritisch die Dinge zu betrachten, aufzudecken und publik zu machen, hat die sich mit dem Älterwerden verändert?**

*Ja, ich möchte gerne, dass man die Leute wirklich erkennt. Nicht nur ihre Schokoladenseite. Damit kommt man ihnen manchmal sehr nahe. Und hie und da auch zu nahe. Doch ohne dieses Risiko ist es für mich einfach zu wenig.*

**Wer bin ich?**  
Roger  
Schawinski  
Verlag Kein & Aber



Interview  
Julia Onken



# Späte Auswanderer

JULIA ONKEN / RUDOLF ZULAUF / META ZWEIFEL

Sonnenschein im Dauerangebot, ein angenehmes Anti-Rheumaklima, vergleichsweise niedrige Lebenshaltungskosten oder späte Abenteuerlust: Das Thema „Auswandern als Rentner“ kennt mehrere Varianten. GENERATION SUPERIOR bringt zwei Auswanderungs-Geschichten mit positivem Ausgang.

## Ungarn und das Abenteuer Katze

Rudolf Zulauf, 73, hat nach seiner Pensionierung zusammen mit seiner Frau Rosmarie in Ungarn einen neuen Lebensraum gefunden. Und ist ungeplant zum „Katzenflüsterer“ geworden.

Freunde und Bekannte waren völlig überrascht, als Rudolf „Ruedi“ Zulauf von seinen Auswanderungsplänen erzählte. Weshalb er und seine Frau als alteingesessene Baselbieter den Entschluss fassten, sich in Ungarn niederzulassen? Zulauf schreibt: „Als Bauingenieur und Baureferent einer Stadt fiel alles, was irgendwie mit dem Bauen zu tun hatte, in meinen Zuständigkeitsbereich. Stolz und Freude bewegten mich, wenn neue Strassen, Hochbauten, Versorgungsleitungen eingeweiht werden konnten, oder wenn ganze Quartierüberbauungen – von mir im Detail geplant – vom Souverän genehmigt wurden. Als mein Rentenalter langsam, aber unaufhaltsam näher kam, begann ich rückblickend zu überlegen, wie viel Natur mit meiner Mithilfe Schaden erlitten hatte...und vorausblickend überlegte ich mir, wie ich meinen dritten Lebensabschnitt gestalten wollte. Der Entschluss war rasch gefasst: Körperliche, naturnahe und sinnvolle Arbeit sollte es sein. Meine Frau Rosmarie stimmte rasch zu – zu gross war ihre Furcht vor einem pensionierten Mann, der ihr täglich gelangweilt vor den Füssen herumlatschen würde.“

## Land in Sicht

Naturnah leben und arbeiten: Im Schweizer Reihenhaus mit kleinem Umschwung liess sich diese Vision eines auch körperlich aktiven Rentnerlebens nicht verwirklichen – und an den Erwerb eines grossen Grundstücks hier im Land war aus finanzia-

ellen Gründen nicht zu denken. Die Lösung des Problems verdankt Ruedi Zulauf indirekt den Rückenschmerzen, die ihm jahrelang zugesetzt hatten. Ein in Budapest wohnhafter Brieffreund, mit dem er seit Jugendzeiten Kontakt pflegte, empfahl ihm einen Kuraufenthalt im ungarischen Thermalbad Héviz. Man ahnt, wie sich das Zulauf'sche Projekt „Rentnerleben“ entwickelte: Bei einem Bum-



mel durch Héviz stiess das Ehepaar Zulauf eines schönen Tages auf den Aushang einer „Immobilien-Vermittlung“. Man nahm Kontakt auf, besichtigte ein ansehnlich grosses Grundstück im kleinen Dorf Nemesbük, entschloss sich zum Kauf – und die Dorfbewohner lachten über die verrückten Schweizer, die dumm genug waren, ein völlig verwildertes Stück Land zu erwerben.

„In den nächsten Ferien begannen wir, unterstützt von meinem Bruder, das Land mit Hilfe von Machete, Axt, Beil und Säge zu roden. Es war herrlich, sich so auszutoben, tagelang zu „wüten“ und am Abend nach einem Glas gutem ungarischem Wein in tiefen Schlaf zu sinken“, hält Ruedi rückblickend fest.

Waren die Zulaufs nicht Exoten im Dorf? Misstrauisch beäugte Fremdlinge unter Menschen, mit denen sie sich ja zunächst fast nicht verständigen konnten? „In-

teressant verlief unsere Integration in die anfänglich distanzierte Dorfgemeinschaft. Die reichen Schweizer, die da in einem beinahe neuen, silbergrauen Volvo-Kombi vorfuhren – die zogen doch wahrhaftig Arbeitskleider an, die konnten körperlich arbeiten und verstanden es, mit Axt und Säge umzugehen. Die gaben in der Dorfkneipe eine Runde aus und boten zwei, drei arbeitswilligen Männern einen anständigen Lohn. So waren wir im Dorf „angekommen“. Und noch ein Beinahe-Wunder ereignete sich: Die geistige Entspannung fern vom Büroalltag und die körperliche Tätigkeit brachten meine Rückenschmerzen weitgehend zum Verschwinden!“



Fotos zVg

## Katzenfrau Anita kommt ins Spiel

Auf dem Grundstück, das die Zulaufs urbar machten und auf dem ihr grosszügiges Haus erbaut werden sollte, stand ein windschiefes Tagelöhnerhäuschen, das seit Jahren von einem Einzelgänger namens Toni bewohnt wurde. Vermutlich vermerkten die Bewohner von Nemesbük mit Wohlwollen, dass diese seltsamen Schweizer das Häuschen nicht etwa niederrissen und den Toni wegwiesen, sondern ihm ein lebenslanges und unentgeltliches Wohnrecht einräumten. Eines Tages fragte der alte Mann, ob sich die Zulaufs während seines Spitalaufenthalts um seine Katze Anita kümmern könnten. Das Ehepaar sagte zu. Schreck, lass nach! – nach einigen Tagen verkroch sich Anita unter einen Rosenbusch und schien schwer krank zu sein. Es ging jedoch nicht um Krankheit, sondern um einen Geburtstermin: Anita gebar vier Junge. Toni sollte sich über den Nachwuchs seiner Anita nicht mehr freuen dürfen, er starb im Spital. Und die Zulaufs wurden ungeplant zu Zweibeiner-Pflegeeltern, die der Katzenmutter Anita bei der Aufzucht von vier Katzenkindern beistanden.



„Ich bin praktisch täglich damit beschäftigt, unser Grundstück in einen englischen Landschaftspark zu verwandeln. Mein Traum ist in Erfüllung gegangen!“, jubelt der Gartengestalter und Heimwerker Ruedi Zulauf. Nicht nur ein Stück Land, sondern auch Zulauf selbst hat sich in gewisser Weise verwandelt – und daran haben Kätzin Anita und ihr Anhang einen Anteil: Der Mann hat sich zum sorgsamsten Katzenbeobachter, zu einer Art Verhaltensforscher und „Katzenflüsterer“ entwickelt. Seine Beobachtungen und Erlebnisse hat er niedergeschrieben und festgestellt, dass in ihm, dem Planer und Techniker, viel Erzähltalent und Lust am Formulieren verborgen lagen. Talente, die sich nun im fortgeschrittenen Alter entfalten dürfen.



Rudolf Zulauf /Meta Zweifel

## Traumland Burgund

Als Pia Ditz dem Freundeskreis kurz vor ihrer Pensionierung mitteilte, sie würde ins Burgund auswandern, um dort Weite und Stille zu finden, hielt man sie für eine romantische Schwärmerin.

Nach der Pensionierung sprach Pia noch immer von ihrem Wunschtraum – nun ja, diese Spinnerei würde wohl bald vorbei sein. Beunruhigt waren die Freunde jedoch, als Pia begann, regelmässig ins Burgund zu fahren, um sich dort nach einem geeigneten Haus umzusehen. Was kommt Dich an, sagten sie, in Deinem Alter noch auswandern zu wollen – das geht doch nicht!

Die Situation war insofern schwierig, als es nicht allein um den Hauskauf in Frankreich, sondern auch um den Verkauf des Hauses in der Schweiz ging. Das alte Riegelhaus, das Pia mit grossem Engagement, viel Sachverstand und Geschmack in ein kleines

Paradies verwandelt hatte, musste einen guten Verkaufspreis erzielen. Pia war entschlossen, das Haus in Frankreich ohne Hypotheken zu erwerben, damit ihre Rente unbelastet bliebe.

### Was lange währt...

Einige Jahre verstrichen, ohne dass das Riegelhaus einen Käufer gefunden hätte. Pia entdeckte in Frankreich immer wieder ausgesprochen hübsche Landhäuschen, konnte aber nicht zugreifen, weil eben das Geld fehlte. Die Freundinnen und Freunde atmeten auf. Offenbar sorgte eine höhere Macht, dass Pia ihren Spleen nicht verwirklichen konnte. Der 70. Geburtstag wurde gefeiert, und die Sache schien erledigt zu sein.

Niemand rechnete mit Pias in vielen Lebensjahren gestähltem festem Willen und noch weniger mit einem Wunder. Unvermutet trat ein Käufer auf den Plan. Die mittlerweile 75jährige

Pia hatte also grad mal drei Monate Zeit, das Haus im Burgund zu kaufen und das grosse Riegelhaus zu räumen. Der umfangreiche Hausrat wurde reduziert, ein Teil sorgfältig in Kisten verpackt und ein Teil eingelagert. An einem kalten, regnerischen Sonntag wurde Pias Habe in einem Lastwagen verstaut, und am nächsten Tag ging die achtstündige Reise los.

Pia ist inzwischen 81 Jahre alt geworden und lebt seit Jahren ihren Traum: ein gemütliches Haus,



ein grosser Garten mit Bäumen, Blumen und einem Gemüsegarten, in dem sie ihr Biogemüse anbaut. Und ringsum die Weite und Stille, von der sie so lange geträumt hatte.

### Wandlungen aller Art

Mit zähem Durchhaltewillen überwand Pia alle die Hindernisse, die sich ihr anfangs in den Weg gestellt hatten. Unterschiedliche Mentalitäten zwischen der Schweiz und Frankreich wurden nur zu deutlich: Facharbeiter, die zum Teil keine waren, Termine, die immer wieder versprochen, aber nicht eingehalten wurden – so kommt es dann eben vor, dass sich neu eingebaute Fenster nicht öffnen lassen, oder dass sich die Heizung jahrelang immer wieder weigert, ihren Dienst zu tun. Die Mängel-liste war lang! Aus französischer Sicht alles kein Drama, denn Pannen gehören doch nun mal zum Leben.

Der Schweizer Freundeskreis überlegte sich schon, ob man die Auswanderin nicht mit dem Roten Kreuz heimholen sollte, aber Pia überstand sämtliche Schwierigkeiten. Nun steht sie im Sommer um 6 Uhr auf, um noch vor der grossen Hitze im Garten zu arbeiten. Das verwilderte Landstück ist von Unkraut und Steinen befreit. Ein blumenreicher Garten mit vielen Rosen und

lauschigen Ecken ist ihre grosse Freude. Dort wird am Nachmittag gelesen, die Mail-Kontakte werden gepflegt, der Spaziergang mit den Hunden durch das kleine idyllische Dorf gehört ebenfalls zur Erholung. Übrigens: Die Perfektionierung der französischen Sprachkenntnisse ist eine tägliche Herausforderung. Pia nimmt sie als willkommenes Gehirn-jogging an.



Pia freut sich über jeden neuen Tag und verbringt in ihrem Frankreich-Refugium wohl die beste Zeit ihres Lebens. Und die Freunde, die ihre Pläne für völlig verrückt gehalten hatten? Einige von ihnen haben schon immer gewusst, dass Pias Idee hervorragend war. Sie kommen sehr gerne zu Besuch und geniessen das französische Landleben in vollen Zügen. Und keiner will mehr daran erinnert werden, dass er vor Jahren energisch festgestellt hatte, fürs Auswandern sei die gute Pia ja nun wirklich zu alt!

Julia Onken

### WENN ÄLTERE SCHWEIZER AUSWANDERN



mz Nicht immer erweist sich das Rentner-Traumland als Paradies und nicht immer hat der Alltag die Qualität von Ferien und Rundumwohlbehagen.

In jedem Fall sollte der Auswanderungswillige seriöse Informationen einziehen und verschiedene Abklärungen vornehmen, ehe er sich ins Abenteuer stürzt.

Die Informationen gehen u.a. in folgende Richtungen:

- Vorsicht ist geboten beim Immobilienkauf
- Wie hoch sind die effektiven Lebenshaltungskosten, wie weit reichen AHV und Rente und wie sind die Sozialleistungen im neuen Land? Und wie steht es mit den AHV-Rentenüberweisungen?
- Wie steht es um die Aufenthaltsbewilligungen für Pensionierte?
- Welchen Krankenversicherungsschutz hat man als Auswanderungs-Rentner? Wie ist die Pflegesituation im jeweiligen Land, wie hoch sind die Kosten und die Qualität von möglicherweise notwendigen Pflegeleistungen?
- Mit welchem Steuersystem und mit welchen Abgaben ist im neuen Land zu rechnen, und unter welchen Bedingungen bleibt in der Schweiz eine beschränkte Steuerpflicht bestehen?
- Wie gut stehen die Chancen zur Erlernung der Sprache und zum Einleben in die ungewohnte Mentalität des Gastlandes?
- Wie würde sich allenfalls eine Rückkehr in die Schweiz gestalten?

#### Informationen:

- Merkblätter:/Nützliche Checklisten:  
Bundesamt für Migration.  
[www.swissemigration.ch](http://www.swissemigration.ch)  
[www.eda.admin.ch](http://www.eda.admin.ch)  
Helpline 800 24-7-365  
[helpline@eda.admin.ch](mailto:helpline@eda.admin.ch)
- Auslandschweizer-Organisation (ASO)  
[www.aso.ch](http://www.aso.ch)

# Wohnen im Alter: Wie planen ?



RENÉ KÜNZLI

In der Regel scheuen die meisten Menschen im vorgerückten Alter vor einer Veränderung ihrer Wohnsituation zurück. Aber was ist, wenn gesundheitliche Umstände dazu zwingen? René Künzli, Gründer und Präsident der terzStiftung, beschäftigt sich seit Jahren intensiv mit dieser Thematik, die eindeutig auch politische Dimensionen hat.

René Künzli, welche Wohnformen halten ältere Menschen für wünschenswert?

Ohne äusseren Druck möchte praktisch niemand sein Haus, die gewohnte Umgebung und den angestammten Ort verlassen – wir sprechen hier von einem Anteil von weit über 80 Prozent. In vielen Fällen zwingt jedoch die Infrastruktur des Wohnbereichs zum Umdenken, weil sie altersbedingten Einschränkungen nicht entgegenkommt und die Alltagsbewältigung erschwert oder gar verunmöglicht.

Kann beispielsweise ein alter Mensch die Treppen bis zur Wohnung im dritten Stock kaum mehr bewältigen, hat dies weitreichende Konsequenzen: Er zieht sich zurück, soziale Kontakte nehmen ab und die Vereinsamung beginnt. Da drängt sich eine Veränderung auf. Je nach Situation stellt sich die Frage, ob allenfalls ein Altersheim die sinnvollste Lösung wäre.

Und da beginnt meist die Problematik?

Zeigen wir das an einem Beispiel. Einen selbständigen Menschen, der seine täglichen Verrichtungen völlig ohne Hilfe bewältigt, stuften wir mit 100% Selbständigkeit ein. Im angesprochenen Fall ist die Mobilität so eingeschränkt, dass er oder sie die Treppen in den dritten Stock fast nicht mehr bewältigen kann. Beziffern wir diese Einschränkung mit 30%, zeigt sich, dass immer noch 70% Selbständigkeit vorhanden sind. Doch die fehlende Treppenmobilität zwingt zu einem Wohnungswechsel.

Da die betroffene Person schon über 80-jährig ist, empfiehlt man ihr einen Umzug in eine stationäre Einrichtung. Im Grunde würde sie nur zu 30 Prozent Unterstützung benötigen, sie erfährt jedoch im Heim eine siebzigprozentige Überversorgung. Anfänglich empfindet sie die neue Situation vielleicht als Erleichterung, aber bald fragt sie sich, wozu sie eigentlich noch auf der Welt sei. Im Heim bemüht man sich redlich, man bietet Beschäftigungstherapien an. Diese künstlichen Aktivierungen lassen den Grad der Überbetreuung noch zusätzlich um 10 oder 20 Prozent ansteigen – was das Selbstwertgefühl des Gastes durchaus

nicht zu stärken vermag. Auch im Blick auf den Generationenwandel mit seinem aktuellen Schwund am Anteil der erwerbstätigen Bevölkerung ist eine derartige Situation alles andere als günstig. Damit kein Missverständnis entsteht: Es geht nicht um die Institution Altersheim, sondern um Strukturen, die man überdenken sollte.

Was kann unternommen werden, damit die Lösung „Altersheim“ wirklich nur im Notfall zum Einsatz kommt?

Die ganze Generationenthematik konzentriert sich gegenwärtig ausschliesslich auf die Sicherung der AHV, sie hat aber viel grössere Dimensionen. Sie beginnt schon bei der Frage, wie in der Wirtschaft mit älteren Mitarbeitenden umgegangen wird und wie viele Menschen nach der Pensionierung das Gefühl haben, „sozial entsorgt“ worden zu sein, d.h. sie werden nicht mehr gebraucht. Die Folgen sind wissenschaftlich erforscht: Die Lebensqualität nimmt ab, oft folgen Depressionen und frühzeitige Erkrankungen, und damit steigen die Sozial- und Gesundheitskosten.

Zurück zum Thema Wohnen. Vorläufig kann man lediglich nachrüsten: Mit Treppenliften, trittsicheren Bodenbelägen, Handläufen usw. werden Wohnbereiche altersgerechter gemacht. Im Wortsinn notwendig wären jedoch Bauauflagen, die vorausschauend dafür sorgen, dass schon bei der Planung die Bedürfnisse älterer Menschen berücksichtigt werden: Bei mehr als zwei Stockwerken ein Lift, arbeitstechnisch sinnvoll eingerichtete Küchen und Nasszellen, barrierefreie Wohnräume und anderes mehr. Es muss eine vertikale Verbindung hergestellt werden, die ermöglicht, dass ein Bewohner auch im höheren Alter mit seiner Wohnsituation gut zurechtkommt. Das Konzept – das auch volkswirtschaftlich sinnvoll ist – ginge in Richtung „was älteren Menschen nützt, kann jüngeren Menschen nicht schaden.“ Oder man könnte diese Bauform auch generationenfreundlich nennen.

An recht vielen Orten entstehen so genannte Senioren-Residenzen, die aller-

## Das Alter muss die Wertschätzung bekommen, die es verdient.

dings für Seniorinnen und Senioren mit schmalem Geldbeutel keine Option sind.

Der Bereitschaftsdienst rund um die Uhr, den diese Residenzen meist bieten, setzt ein ziemlich grosses Team voraus: Hinter dem roten Knopf, der bei Bedarf gedrückt werden kann, verstecken sich sozusagen hohe Personalkosten. Diese würden markant verringert, wenn statt nur 40 Wohneinheiten deren 400 bedient werden könnten – sie würden pro Einheit selbst dann kleiner, wenn das Team vergrössert werden muss. Anders gesagt: Wenn zu kleine Einheiten den erwünschten Rundumservice anbieten, treibt dies die Fixkosten pro Gast in die Höhe und macht sich negativ im Pensionspreis bemerkbar.

Sie sind Präsident der terzStiftung und haben vor Jahren die Tertianum Residenzen auf- und ausgebaut. Wird Ihre grosse Erfahrung bei der Planung von Alterszentren von Gemeinden oder Kantonen genutzt?

Nein, sie wird nicht abgerufen. Aber das ist nicht nur im sozialen Bereich, sondern ganz allgemein in der Wirtschaft die Regel. Erfahrungswissen wird nicht, oder nur sehr selten abgerufen. Die terzStiftung setzt sich gerade angesichts des Generationenwandels dafür ein, dass der volkswirtschaftliche Verschleiss an Ressourcen gestoppt wird und die älteren Menschen weiterhin integriert bleiben.

Als Folge wird angestrebt, dass das Alter die Wertschätzung bekommt, die es verdient.

Wissen Sie, dass der OSZE-Gesundheitsbericht 2013 aufgezeigt hat, dass die Schweiz erstmals weltweit mit durchschnittlich 82.8 Jahren die höchste Lebenserwartung aufweist? Das gibt unserem Land die einmalige Gelegenheit, auch in diesem Bereich Pionierarbeit zu leisten – auch wenn vielen Politikern das Thema Alter zu wenig sexy zu sein scheint. Es ist unerlässlich, dass man neu zu denken beginnt und neue Wege geht.

Interview Meta Zweifel



# Wohnwelten - Variationen

Je höher der Anteil an älteren und alten Menschen in der Gesamtbevölkerung steigt, desto mehr sind altersgerechte Wohnmöglichkeiten gefragt. Einige wenige Beispiele sollen ansatzweise zeigen, welche Lösungen möglich werden, wenn Eigeninitiative, Mut und Phantasie den Anstoss geben.

VON META ZWEIFEL

Zum Beispiel:

## 1 Moderne Interpretation des Alterssitzes „Stöckli“.

Vor 20 Jahren, nachdem das 7 Zimmer-Reihenhaus in der Vorortsgemeinde nahe Basel für zwei Bewohner zu weitläufig geworden war, entschlossen sich Heidi und Hans Gysin, das Haus einer Tochter und deren junger Familie zu überlassen. Das Ehepaar, damals 57 und 67 Jahre alt, entschied sich, auf der Gartenparzelle hinter dem Haus einen „Alterssitz“ bauen zu lassen. Ein Haus, das von Raum und Ausstattung her auf das Notwendigste reduziert werden sollte. Sein Standortvorteil: In unmittelbarer Nähe befinden sich ein Einkaufszentrum, Bank, Post, Arztpraxen, Tramhaltestelle.

Auf etwa 135 m<sup>2</sup> mit 34,5 m<sup>2</sup> überbaubarer Fläche entstand unter der Leitung des Architekten-Sohnes eine Behausung, die seinerzeit viel Aufsehen erregte, scherzhaft als „Container-Haus“ bezeichnet und zum Thema in Architekturzeitschriften wurde. Das schmale, auf der Längsseite fenster-

lose Haus bietet folgendes Programm: Ein schmales Entrée mit integriertem WC führt direkt in eine gut ausgestattete Wohnküche mit Sitzecke, Gartensicht vermittelt ein Gefühl von Weite; im Obergeschoss Schlafraum mit Arbeitsecke, Dusche/WC, gedeckter Balkon mit Sitzgruppe; Sous-sol-Raum mit Ausgang zum Garten, als Hobby- oder Gästeraum verwendbar, Bad. Solch ein Raumkonzept erfordert viel Sinn für Reduktion, die jedoch Wohnlichkeit durchaus nicht ausschliesst: „Man muss eben zur richtigen Zeit die richtigen Dinge loslassen“, meint Heidi Gysin. Ihr Mann ist vor wenigen Jahren gestorben, Heidi fühlt sich im Mini-Haus, dessen blaue Farbe allmählich zu verwittern beginnt, noch immer behaglich aufgehoben. Sie erinnert sich an Familienzusammenkünfte, bei denen sich 15 Personen an ihrem um einen Gartentisch verlängerten Auszugstisch zusammensetzten: „Meine erwachsenen Grosskinder laden sich heute noch sehr gerne bei mir zum Essen ein. Und mehr als eines kann sich sehr wohl vorstellen, später einmal im Mi-

ni-Haus zu wohnen. Das Häuschen als ein Element in der Generationenfolge - dieser Gedanke macht mich glücklich.“

Nicht auszuschliessen, dass das „Container“-Haus Vorbildcharakter hat. In seiner näheren Umgebung sind inzwischen in den Gärten dreier behäbiger alter Wohnhäuser kleinräumige Nebenhäuser entstanden.



Foto Monica Gysin

Beispiel:

## 2 Haus- und Wohngemeinschaft. Klingt beinahe wie ein Märchen.

Das Ehepaar Ambros und Catherine Bissegger, beide Anfang 50, findet in der Rückschau auf sein bisheriges Leben: Man hatte Glück, konnte viele Reisen unternehmen, finanziell ist man auf der sicheren Seite, Catherine hat sich von einer jahrelangen, schweren Krankheit erholt. „Nun ist es uns ein Anliegen, dem Leben etwas zurückzugeben“, sagt Ambros Bissegger. In Oberdorf – 7 Bus-

minuten von Solothurn entfernt - soll im Sommer 2015 das Mehrfamilienhaus mit dem schönen Hausnamen Bon Port eröffnet werden. Das Gebäude, das den hohen Minergie P-Standard hält, umfasst 10 günstige 2,5-Zimmer- und zwei 3,5-Zimmerwohnungen. Allen Bewohnern stehen zudem ein Gemeinschaftsraum mit Salon und Küche, zwei separate Gästezimmer und ein Gemüse-/Blumengarten zur Verfügung. „Meine Frau und ich hoffen, dass eine Haus- und Wohngemeinschaft entsteht. Wir wollen das Gebäude als Mitbewohner gleichsam mit anderen teilen.“ Angesprochen sind Bewohner ab 55 Jahren, aber auch ältere Menschen, die durch Tod, Scheidung oder andere Lebensveränderungen in eine Vereinzelung geraten sind und jetzt der Einsamkeit entgehen und gerne den Kontakt zu Mitmenschen wieder aufbauen möchten. „In der altersmässig durchmischten Hausge-

meinschaft hat jeder seinen eigenen, privaten Bereich. Wünschbar wäre jedoch, dass sich mit der Zeit nachbarschaftliche Beziehungen entwickeln, und man sich gegenseitig mit Hilfeleistungen unterstützt“, erklärt Bissegger.

Bon Port, sicherer Hafen, im Entstehen begriffen dank privater, nicht gewinnorientierter Initiative: Die Hausgemeinschaft wird sich erst noch entwickeln und im Alltag bewähren müssen. Das Modell Bon Port dürfte allerdings jetzt schon als Vorbild dienen für Siedlungen, in denen alte, aber noch weitgehend aktive Menschen wohnen und ihr Leben eigenständig gestalten können.

[www.bonport.ch](http://www.bonport.ch)  
[home@bonport.ch](mailto:home@bonport.ch)  
Tel. 076 822 24 61

Auskünfte über Senioren-Wohngemeinschaften geben auch die kantonalen Sektionen von pro senectute.



Foto z/vg

## IHRE MEINUNG IST GEFRAGT

- Welche Wohnformen für ältere Menschen halten Sie für ideal?
- Haben Sie schon selbst Erfahrungen gemacht im Bereich des gemeinsamen Wohnens von Alt und Jung?
- Wie möchten Sie im höheren Alter wohnen?
- Melden Sie sich zu Wort, Ihre Meinung und Ihre Erfahrungen oder Beobachtungen interessieren uns!

*Schreiben Sie uns unter*  
[www.generation-superior.ch](http://www.generation-superior.ch)

### Zum Beispiel: **3** Gemeinschaftliches Wohnen.

Als „Schlumtermütter“ wurden früher jene älteren, meist verwitweten Frauen bezeichnet, die in ihrem Haus ein Zimmer vermieteten und dem ledigen „Zimmerherrn“ oft auch noch einen Mittagstisch anboten.

Sophie Schaler\* (Name der Redaktion bekannt), 75, möchte zwar keine Schlumtermutter-Rolle übernehmen und ist auch nicht zwingend auf ein finanzielles Zubrot angewiesen. Jedoch: „Seitdem ich allein in meinem Haus lebe, überfällt mich zuweilen leise Angst. Da ist niemand, den ich im Notfall um Beistand bitten könnte. Und was ist, wenn es mir demnächst beispielsweise zu mühsam wird, den Müllsack nach unten zu tragen, am Holländerleuchter eine neue Glühbirne einzuschrauben oder im Keller den grossen Reisekoffer zu holen?“

Frau Schaler will sich beim Sekretariat der nahe gelegenen Universität erkundigen, wie sie am besten bekannt machen soll, dass sie für einen Studierenden ein grosses, helles Zimmer zur Verfügung stellen kann.

„Ich setze den Mietpreis niedrig an. Voraussetzung für das Mietverhältnis ist aber nach dem Vorgespräch eine schriftliche Vereinbarung, welche Dienstleistungen sozusagen im Preis inbegriffen

sind und welche Hausordnung für beide Parteien verbindlich ist.“

Die Baslerin Sylvia Frey Werlen, 70, sagt voll heiterer Überzeugung: „Das Zusammenleben mit jungen Menschen ist wirksamer als Botox.“ Nachdem vor 15 Jahren ihre Kinder ausgezogen waren, wagte sie den Versuch, eine von zwei Mansarden vorerst für eine Dauer von drei Monaten zu vermieten: „Ich empfand plötzlich eine Art Leere-Stress, wollte aber im Haus und im Quartier, in dem ich mich so wohl fühle, wohnen bleiben.“ Das Experiment Gemeinsam Wohnen begann zunächst mit einer einzelnen Mieterin, im Verlaufe der Jahre haben nun 23 junge Leute unterschiedlicher Nationalität im Haus am Karpfenweg unter einem Dach gewohnt, Nutzung von Küche und Dusche inbegriffen.

Sylvia Frey Werlen hat den Gedanke verinnerlicht, dass Untermieter keine WG-Mitglieder sind und sie weiss, dass ein entsprechendes Regelwerk fürs Zusammenleben unerlässlich ist. Dass sich die Wohngemeinschaft zu einem angenehmen Nebeneinander entwickelt hat, und man sich bei Bedarf gegenseitig



mit nachbarschaftlichen Hilfeleistungen (so etwa PC-Beratung, kleinere Reparaturen) beisteht, ist wohl auch günstige Voraussetzungen zu verdanken: Frau Frey Werlen gibt unter anderem bei pro senectute basel Kurse für Wohnen im Alter und ihr Mann ist Afrikaner. Er kennt das Zusammenleben mehrerer Menschen auf engem Raum aus eigener Erfahrung und begrüsst seit 12 Jahren das Leben, das die jungen Leute ins Haus bringen.

„Wenn neue Räume sich auftun“, heisst der Titel eines ihrer Kurse: Sylvia Frey Werlen schliesst nicht aus, dass die Form des gemeinsamen Wohnens den Boden dafür schafft, dass zu gegebener Zeit ein Mieter oder eine Mitbewohnerin gewisse unterstützende Dienstleistungen übernehmen, die im Alter lebenserleichternd sind.

## Impressum

**HERAUSGEBERIN** Julia Onken

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

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

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

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

**ABONNENTENSERVICE VERLAG** mail@generation-superior.ch, Tel. 071 460 24 18  
media-didacta Verlag, Bernhard Gaisser, Amriswil, Tel. 071 411 04 06, media\_didacta@julia-onken.ch

**TITELBILD** Peter Sturn, Zürich **LAYOUT** Gravis Konstanz **DRUCK** werk zwei, Print+Medien Konstanz GmbH

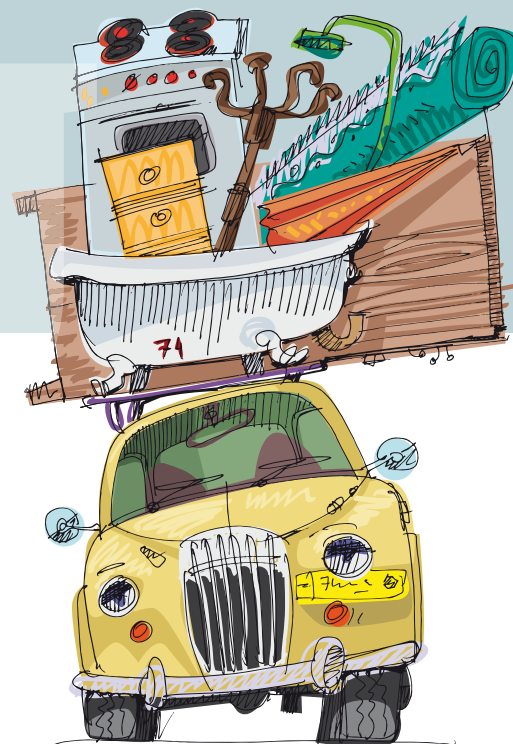
# Vom Umzug in meinen Adlerhorst

Der Wechsel von einer grossräumigen in eine kleinere Wohnung ist mit innerem und äusserem Aufwand verbunden.

Helga Giger erzählt, wie sie diese Situation gemeistert hat.



VON HELGA S. GIGER



**M**eine 158 m<sup>2</sup> grosse Wohnung war längst schon zu riesig geworden, einzelne Zimmer hatten ihre Funktion verloren und wurden nicht mehr bewohnt. Mir war bewusst, dass ich mich würde verändern müssen.

Als ich eine kleine Wohnung fand, die meinen derzeitigen Bedürfnissen eher entsprach, hatte ich noch keine Ahnung, was mir zwei Monate lang bevorstehen sollte. Allerdings war mir klar, dass ich aus Platzgründen den grössten Teil meines Hausrats aufgeben müsse: Möbel, Bilder, Geschirr, Kleider, Wäsche. Auf zu viel Platz standen zu viele prall gefüllte Schränke. Von Vielem viel zu viel.

Zuerst lud ich meine Kinder und Kinderkinder zu einer Wohnungs-Begehung und – wegen des Spassfaktors – zu einem anschliessenden Essen ein. Sämtliche Möbel und Bilder, die ich weggeben wollte, hatte ich mit Zetteln versehen. Alle wurden dazu aufgefordert, ihren Namen bei jenen Dingen einzutragen, die sie gerne haben wollten. Die gefürchteten Überschneidungen blieben erfreulicherweise aus, sodass keine Unstimmigkeiten aufkamen.

Sogar bei meiner im Grunde von allen bewunderten und gewünschten Gartenskulptur „Tristan“, gab es keine Auseinandersetzungen, alles verlief in Minne.

Alle handlichen und kleineren Dinge wie Kleider, Geschirr, Tischwäsche und Deko-Objekte waren in einem Zimmer ausgelegt und mussten sofort mitgenommen werden. Die grösseren Objekte wurden dann nach und nach abgeholt, sodass ich die letzten Wochen in Fragmenten meiner Wohnung hauste. Ist sehr zu empfehlen, denn so wird man gleichsam auf Raten hinauskomplimentiert. Manches konnte ich noch via Internet bei ricardo.ch unterbringen, was mir übrigens einige „kurlige“ Kontakte verschaffte. Den Rest des Hausrats erhielt das Brockenhaus.

## Kein leichter Schritt

Der Abschied von Dingen, die mein Leben begleitet hatten, erwies sich als der einfachere Teil meines Umzugs. Bedeutend schwerer fiel mir die Trennung von all den schriftlichen Zeugnissen, die sich im Verlaufe der Jahre angesammelt hatten. Da waren unendlich viele Briefe aus unterschiedlichen Lebensphasen. Da kamen Gratulationen und Kondolenzbezeugungen, Liebesbriefe, Lehrerbriefe, Briefe meiner Kinder und Eltern usw. ans Tageslicht. Da fand ich fast vergessene Zeugnisse zu verschiedenen Arbeitsphasen meines Lebens – und ich las alles, alles, Schönes und Trauriges, Lustiges und Unwichtiges.

Ein tagelanger Prozess. Einmal sass ich fünf Stunden lang auf dem Fussboden – anschliessend konnte ich kaum mehr aufstehen – und las vertieft und fasziniert, manchmal unter Tränen. Nur das ganz Besondere behielt ich, sortierte es, den Rest warf ich weg. Ein Abfallberg.

Heute, da ich Rückschau halte, sitze ich glücklich auf dem Balkon der kleinen Wohnung, die ich „Adlerhorst“ nenne. Glücklich nicht nur, weil der Umzug hinter mir liegt oder weil ich mich hier so besonders wohlfühle. Nein, weil dieses Abwerfen von „Materie“ mich auch etwas über mich selbst gelehrt hat: Ich hänge bedeutend weniger an Dingen und Gegenständen, als ich zuvor gedacht hatte.



# Die Herren vom Bodensee

VON META ZWEIFEL

Die Lebens- und Wohngemeinschaft von Jean-Pierre Hillebrand und Roberto Obermaier spielt sich auf mehreren Ebenen ab. Am Bodensee, in der Altstadt von Konstanz und auf weiten Reisen. Jedoch immer mit Noblesse und Stil.

**W**as für ein Tag, welch eine Szenerie: Das Wasser glitzert im gleissenden Sonnenlicht, die weiträumige Rasenfläche, die an den Bodensee/Gnadensee grenzt, schimmert wie grüner Samt, die alten Bäume setzen Akzente und bilden wohltuende Blickachsen. Am unteren Ende des Geländes steht ein kleines Gebäude aus Holz, eine Kreuzung aus Weekendbehausung und Märchenhütte. Jean-Pierre hat es samt dem umgebenden Park von seinem Vater geerbt, dem es ursprünglich als einfaches Badehaus gedient hatte. Eine selten glückliche Fügung, denn mittlerweile gelten für derart einmalig schöne Uferzonen strenge Bedingungen.

Jean-Pierre hat den Sonntagnachmittagsgast von GENERATION SUPERIOR im Hotel abgeholt. Kurzer Boxenstopp bei einer fei-

nen Konditorei, da wird Kuchen zum Nachmittagskaffee eingekauft. Und dann die Überraschung: „Ich nehme an, dass Sie gerne eine Fahrt über die Insel Reichenau machen und auch eine der Kirchen besichtigen möchten.“ Der Mann kann Gedanken lesen. Bald zeigt es sich, dass er an diesem uralten Bodensee-Kulturraum lebhaft interessiert ist und auf angenehme Art vieles zu erklären versteht.

## Schuhschachtel-Haus mit reichem Innenleben

„Raum ist in der kleinsten Hütte“ ... vorausgesetzt, man versteht sich gut und hat einen hoch entwickelten Sinn für die Gestaltung des Interieurs auf beschränktem Raum. Jean-Pierre und sein Partner Roberto verfügen über diese Gabe. Ein mächtiges Kapitänsbett aus schwerem Mahagoniholz hat Platz gefunden und bringt mit den Segelschiffbildern einen Hauch christliche Seefahrt an den Bodensee. Das Geschirr und blank geputztes Kupfer sind gut untergebracht, die hübschen Tassen hängen nach feiner englischer Art Stück für Stück an ihren Griffen raumsparend an Haken. Im Wohnschlafraum kann man sich bequem an einen Tisch setzen, in der Miniküche ist alles vorhanden, was man für die Zubereitung von kleinen Mahlzeiten braucht, ein Badezimmer ist da – perfekt. Die grosse Outdoor-Kitchen befindet sich an der Rückseite im Garten und wird von Roberto bewirtschaftet. Irgendwo müssen die Herren vom Bodensee auch ihre Kleider verstaut haben. „Als Kind war ich oft krank“, erzählt Jean-Pierre. „Ich lag dann im Bett, im Zimmer befanden sich zwei hässliche Schränke, obenauf waren Koffer gelagert. Ich habe mir damals immer wieder gesagt, dass ich später einmal in meinem Schlafzimmer nie einen Schrank haben möchte“. Jean-Pierre und Roberto sind bei





Bedarf so etwas wie Outfit-Verwandlungskünstler. Kann sein, dass sie sich an einem heissen Sommernachmittag am Nacktbadestrand bei Bregenz tummeln, dann duschen und sich anschliessend in einen bis zum Manschettenknopf stilvollen Smoking zu kleiden, um an der Festspiel-Premiere zu erscheinen.

Leben auf engstem Raum: Das Häuschen ist insofern keine permanente Eremitenklausur à deux, als sich die Herren Ende August wieder von ihm verabschieden, sich in die Stadtwohnung in Konstanz zurückziehen oder auf weite Reisen gehen. Afrika, Australien, Amerika, Japan, China, Neuseeland, Südindien, Thailand, Kambodscha - lang ist die Liste der bisher bereisten Länder. Auf dem Reiseprogramm stehen vielleicht noch Vietnam oder Kanada. Interessant, wie verschieden sich die beiden Herren einem Reiseziel nähern. Jean Pierre bereitet sich gerne minutiös vor, will frühzeitig über Insiderwissen verfügen. Roberto dagegen will erst einmal ankommen, sich umschauen, riechen und spüren und erst danach Kenntnisse aufbauen.

Auf der kleinen Terrasse mit dem atemberaubenden Blick auf den See, die Insel Reichenau, dahinter Schloss Arenenberg und im fernen Hintergrund der Säntis,

trinken wir Kaffee. Die Herren erzählen wunderbar lebhaft. Wie bei langjährigen Eheleuten fallen ab und zu Sätze wie „lass mich auch mal zu Wort kommen“ oder „das hast Du schon mal gesagt“ – aber gleich sind wir wieder beim Thema. Wir sprechen beispielsweise über modernes Regietheater, „heute haben manche Sänger weniger Bühnenpräsenz als früher“, meint Roberto kritisch.

### Lebenslinien

Jede wie immer geartete Partnerschaft kennt ihre Gezeiten. In reiferen Jahren kann sie verflachen oder sich vertiefen, sie will entweder Beständigkeit oder sucht nach Veränderungen: Entscheidend sind immer das beidseitige Grundmaterial und ein Grundkonsens im Blick auf das Machbare und das Wünschbare - und gegenseitiger Respekt vor des anderen Andersartigkeit.

Die Herren vom Bodensee sind beide „ausser Beruf“, wie Jean-Pierre elegant formuliert und so zum Ausdruck bringt, dass dieser Zustand nichts mit Ereignislosigkeit oder Leere zu tun hat. Er und sein Partner versahen als Versicherungsfachmann und kaufmännischer Leiter in einem medizinischen Labor solide Berufe. Beide hatten in ihrer Jugend von künstlerischen Berufen geträumt – „ich wollte Balletttänzer werden, mein Grossvater hatte eine Tanzschule“, erinnert sich Roberto. Jean-Pierre hatte ein ausgesprochenes Flair für die gestalterischen Aspekte der Mode. Die Väter der beiden waren Kriegsheimkehrer – „was will der Mann bei uns?“, fragten sie sich als Kinder, beide erlebten die Kargheit der Nachkriegsjahre. Roberto und Jean-Pierre waren früher mit Männern befreundet, die älter waren und sie mit Lebensart und Freude an schönen Dingen imprägniert haben. „Da hasch du automatisch gutes Benehmen gelernt“, erzählt Jean-Pierre voll Eifer im lebenswürdigen Dialekt der Gegend. Jean-Pierre und Roberto haben in ihren Beziehungen Freud'

und Leid erlebt. Den Schmerz des Verlassenseins, den Tod des geliebten Partners durch HIV. Beide hatten nach schweren emotionalen Turbulenzen fünf Jahre lang ohne Partner gelebt, dann begegnete man sich. Zufall - Schicksal?

„Wir besitzen beide ein gelebtes Leben, sind aber neugierig auf das Kommende“ philosophiert Roberto.

### Die Kunst der Gelassenheit

Dem Begriff „Lebenskünstler“ haftet manchmal ein leiser Geruch von Leichtfertigkeit an. Die Herren vom Bodensee sind echte Lebenskünstler, sie verstehen sich darauf, aus ihrem Leben ein Kunstwerk zu machen. Lächelnd erzählt Jean-Pierre, dass er sich in jungen Jahren den Aufenthalt in einem Luxushotel nicht leisten konnte. „Aber einen Cocktail an der Bar im eleganten Hotel, den konnte ich mir erlauben und so die Atmosphäre des Hauses spüren“ – Lebenskunst.

Roberto, der unbefangen von seiner ersten „Knutschliebe“ spricht, „das Mädchen sah aus wie Nofretete“, ist ein begabter Gestalter. Er liebt Steine, horcht gleichsam in sie hinein und gibt ihnen als Bildhauer mit behutsamer Zurückhaltung eine neue Form. Ähnliche künstlerisch-ästhetisch-philosophische Prinzipien kommen zum Geltung, wenn er als Ikebana-Meister die alte japanische Kunst des reduktiven Anordnens von Blumen lehrt. Ikebana gehört, wie auch die Kunst des Bogenschiessens, zu den Übungen der ZEN-Philosophie, mit der sich Roberto jahrelang befasst hat. Im ZEN heisst es: „Erst wenn der Bogenschütze schießt, ohne an den Erfolg zu denken, kann er seine ganze Kunst entfalten“, erklärt er – „ganz bei sich sein, nichts zwanghaft erreichen wollen.“

Noch immer sitzen wir auf der Terrasse des Zauberschäufchens. Allmählich wird es Abend am See. Die Herren vom Bodensee und ihre Lebenskunst: Da wartet förmlich ein Buch darauf, geschrieben zu werden....





# GLÜCK



## WAS KANN DAS SEIN?

Jeder Mensch hat seine eigenen Glücksvorstellungen, die sich allerdings im Verlaufe des Lebens verändern können. Prof. Dr. Helmut Bachmaier, Universität Konstanz, befasst sich unter anderem mit der Frage, welche Glückselemente im Alter bedeutungsvoll sind.



Herr Prof. Bachmaier, das Freie Gymnasium Basel plant die Einführung eines obligatorischen Schulfachs „Glück“. Können auch ältere Menschen „Glücksbefähigung“ erlernen?

Man spricht von der „ars vivendi“, der Lebenskunst. Und zu dieser Kunst gehört auch das Auffinden der richtigen Glücksspur. Als Orientierungshilfe können die Urszenen jener Märchen dienen, in denen es um das richtige Wünschen geht. Kinder lernen an diesen Märchen, wie wichtig es ist, dass man beim Wünschen die richtige Entscheidung trifft. Auch ältere Menschen haben nicht selten falsche Wünsche.

In welche Richtung sollten denn die Wünsche gehen?

Der griechische Philosoph Epikur beispielsweise erklärte, dass Glück in vielfacher Weise verstanden werden könne: Drei Elemente sind jedoch grundlegend wichtig. Zunächst gehört zum Glück die Abwesenheit von Schmerzen. Das zweite Glückselement ist die Freundschaft. Epikur musste an seinem Lebensende erhebliche Schmerzen ertragen. Seine Leiden, so hält er fest, seien durch verlässliche Freundschaften und freundschaftlichen Dialog gemildert worden. Neben Schmerzfreiheit und Freundschaft ist nach Epikur auch die Vernunft wichtig: Um des Glücks willen sollte man auf Dinge verzichten, die das Glück beeinträchtigen, und bei dieser Wahl soll die Vernunft mitwirken. Die heutige Situation ist so, dass uns unzählige Wahlmöglichkeiten zu Gebote stehen und wir in der Lage sind, viele Bedürfnisse zu befriedigen. Die Beschränkung auf wenige Bedürfnisse ist dem Glück förderlich, dies ist die Auffassung vieler Philosophen aus alter und neuer Zeit.

Es geht im Wesentlichen um die Fähigkeit zur Selbstbeschränkung?

In gewissem Sinne ja. Aber Selbstbeschränkung darf nicht zur Beschränktheit führen! Ich möchte nochmals auf Epikur hinweisen: Er riet den Menschen, keine Angst oder Furcht vor Göttern – und Autoritäten, möchte ich ergänzen – zu haben. Eine These, die

dazu führte, dass er von christlichen Philosophen massiv abgelehnt wurde.

Seit dem 18. Jh. unterscheiden wir drei wesentliche Glücksformen. Das sinnliche Glück umfasst all das, was sinnlich erfahrbar ist, unter anderem Liebe und Sexualität. Das materielle Glück hat mit Geld und Besitz, mit Vermögen zu tun, die dritte Form umfasst das so genannte soziale Glück, das sich

## Das Auffinden der richtigen Glücksspur .

einstellt, wenn man erfolgreich ist. Weil im Alter mit dem Wegfall der Berufsarbeit meist auch der Erfolg und damit das soziale Glück wegfallen, wird das Alter oft als glücklose Lebensphase gesehen.

Was allerdings eine grundsätzlich falsche Einschätzung ist?

Nun ja, wenn ich jemanden frage, ob er geliebt werden und auch etwas Geld besitzen wolle und ob er Anerkennung brauche, dann wird er kaum antworten, davon sei sein Glück nicht abhängig. Für ältere Menschen ist jedoch die Vorstellung, dass ihnen das soziale Glück nicht mehr zukommen kann, sehr belastend, denn sie können oft auf ein erfolgreiches Leben zurückblicken. Soziales Glück kann aber auch in einem guten Alter bestehen.

Der Verzicht aus Vernunftgründen, von dem Sie sprachen, ist im Alltag vieler älterer Menschen alles andere als eine leichte Übung. Denken wir etwa an jenen 80-Jährigen, dem Zeit seines Lebens Sport und Körperbeherrschung sehr viel bedeutet haben. Er grämt sich nun, dass er nicht wie früher mit dem Rennrad täglich unzählige Kilometer abspulen kann, und er ermüdet seine Frau mit Klagen über seine herabgesetzte Leistungsfähigkeit bei Walking-Touren.

[www.friedwald.ch](http://www.friedwald.ch)

Telefon 052-741 42 12

Zur Lebensklugheit im Alter gehört eben auch die ressourcenorientierte Lebensweise. Wer früher dem intensiven Jogging gefrönt hat, für den sind jetzt leichte Wanderungen oder Spaziergänge die angemessene Bewegungsform. Innehalten, die Natur wahrnehmen, sich unterhalten, dies ist im Alter der Gesundheit eindeutig zuträglicher als die Manie jener Jogger, die rennen, als sitze ihnen der Tod im Nacken. Bewegung fördert die Gesundheit, ja!, aber was genau ist Gesundheit? Die Definition ist insbesondere im Einzelfall recht schwierig. Besser fassbar sind oft Symptome von Krankheiten. Der deutsche Philosoph Hans-Georg Gadamer sprach von der „Verborgenheit der Gesundheit“.

Der im Alter von 83 Jahren verstorbene deutsche Publizist Fritz J. Raddatz sagte: „Ich muss mir gut zureden, dass auch etwas Freude im Rest des Lebens steckt.“ Was halten Sie von dieser Form von Alters-Resignation?

Ich weiss, dass Raddatz in seinen späten Jahren von der zentralen Frage umgetrieben wurde, ob sein Vermögen ausreichen werde, um seinen exklusiven Lebensstil bis ans Ende durchhalten zu können. Er war ein stark selbstbezogenes Individuum. Grundsätzlich ist es so: Wer in jungen Jahren stark beachtet und bewundert worden ist, steht im Alter nicht mehr unbedingt derart im Mittelpunkt. Dann muss der Blick eine andere Richtung einnehmen. Man darf nicht mehr selbst Objekt sein wollen, sondern muss den Blick auf andere Menschen und andere Werte richten. Hier möchte ich noch an das Märchen vom Hans im Glück erinnern. Hans hat sieben Jahre lang bei einem Meister gearbeitet und bekommt vor der Rückkehr zu seiner Mutter einen Klumpen Gold als Belohnung geschenkt. Er ist glücklich, sieht dann aber in der Ferne einen Reiter – wie muss dieser wohl glücklich sein, der Goldklumpen wird also gegen das Pferd getauscht. Weil ihn das Pferd abwirft, tauscht Hans es gegen eine Kuh. Aber auch diesmal hat sein Glück keinen Bestand, er tauscht die Kuh gegen eine Gans usw. und schliesslich alles gegen einen Wetzstein. An einem Brunnen möchte Hans



Wasser trinken, der Stein fällt ins Wasser. Nun hat Hans gar nichts mehr. Und er ist immer noch glücklich.

Was will uns das Märchen von Hans im Glück sagen?

Es will sagen, dass das Glück nicht im äusseren Besitz gefunden werden kann, sondern dass es im eigenen Inneren liegt: Glücklich ist derjenige, der bei sich selbst angekommen ist, unabhängig von äusseren Bedingungen oder Umständen.

Die heutige Glücksforschung zeigt, dass nach Erreichung eines gewissen Wohlstandes und einem bestimmten materiellen Glückstandard das Glück auch dann nicht grösser wird, wenn noch Millionen hinzukommen.

Ein Aphorismus lautet „Glück heisst, sich entscheiden können.“ Geht es darum, überhaupt Entscheidungsmöglichkeiten zu haben oder eher um die Fähigkeit, Entscheide zu treffen und sich danach nicht mehr beirren zu lassen?

Da erinnert man sich an das philosophische Beispiel von „Buridans Esel“. Buridan hat einen Esel, dem er zwei Haufen Futter vorlegt. Das Tier soll sich nun entscheiden, mit welchem Haufen es beginnen soll. Der Esel kann sich aber nicht entscheiden – und deshalb verhungert er.

Das Gleichnis will wohl sagen, dass gewisse Entscheidungssituationen dann in einen Zustand der Unfreiheit führen, wenn die Reize

zu gross sind. Wenn wir keine Kraft oder keinen Mut für Entscheidungen haben, dann verpassen wir den Augenblick.

Ist es dem Glücksempfinden förderlich, wenn man sich nicht nur entscheiden, sondern auch be-scheiden kann?

Da sind wir beim Thema der berühmten „Glücksmomente.“ Der alte Mensch sollte sich immer wieder fragen: Wann war ich glücklich? Welches Gefühl hat mich damals erfüllt? Wird diese Frage gestellt, zeigen die Antworten sehr oft, dass viele kleine, einzelne Augenblicke ein Glücksempfinden ausgelöst haben. Das Glück ist sehr instabil, Fortuna ist eine launische Göttin. Aber das Erinnern und das Wahrnehmen von früheren Glücksmomenten: Dies ist im Alter ein erster (oder nächster) Schritt zum Glück.

Interview Meta Zweifel

### Lektionen des Alters

Im Herbst 2015 erscheint im renommierten Wallstein-Verlag in Göttingen Prof. Bachmaiers neues Buch mit dem Titel Easy-Ageing. Lektionen des Alters.

Der Titel verrät, dass Bachmaier, der sich auch in seiner Eigenschaft als Stiftungsrat der Tertianum-Stiftung Schweiz intensiv mit Alterskulturen auseinandersetzt, nicht zur Anti-Ageing-Fraktion gehört, sondern das Altern als Lernprozess darstellt, nämlich die Persönlichkeit lebenslang zu entwickeln.



# Neue Freiheiten Der Bach und der Acker

In der Serie „Meine Freiräume“ berichtet Franz Josef Köb, der während Jahren beim ORF Landesstudio Vorarlberg tätig gewesen ist, von seinen neu gewonnenen Freiräumen. Diesmal geht es um einen Bach und einen Acker.



VON FRANZ JOSEF KÖB

Der Fallbach ist ein Ort meiner Kindheit. Im Wald, in dem wir oft gespielt haben, stürzt der Bergbach über eine kirch-turmhohe Felswand. Alles an diesem Platz klingt, riecht und schaut noch genau so aus wie damals. Es ist ein einsamer Ort, an dem kaum jemand vorbei kommt. An schönen Sommertagen gehe ich dorthin mit einem mir wichtigen Buch und verbringe im kühlen Schatten des Waldes viele Stunden mit lesen, nachdenken, träumen, den weissen Wolken nachschauen, dem Wasser zuhören und zuschauen. Dort kann ich auch gut und leicht meinen Tränen freien Lauf lassen. Jedes Mal, wenn ich vom Fallbach zurück komme, ist meine Seele erfrischt, heiter und zuversichtlich.

In den letzten Jahren habe ich begonnen, den Acker zu pflegen, den mein Vater jahrzehntelang bebaut hat. Ich pflanze dort vor allem Kartoffeln, auch Zucchini und Zwiebeln. Finanziell und von der Effizienz her betrachtet, ist das natürlich völlig sinnlos. Es rentiert sich in keiner Weise. Doch ich habe eine Ahnung, ja eine Ehrfurcht bekommen von und vor dem Geheimnis des Wachsens, des Reifens, des beschenkt Werdens, der Güte. Meistens arbeite ich barfuss und mit blossen Händen. Wie wohltuend, wenn die Erde am Abend warm ist, wenn sie durch meine Finger rinnt. Ich bin am liebsten am späten Nachmittag im Acker und arbeite bis zur Dämmerung. Dann setze ich mich auf die Schwelle der kleinen Gartenhütte, beobachte die ersten Fledermäuse, das Abendrot, die ersten Sterne, höre den kleinen Bach, denke an meinen Vater und meine Mutter, wie sie sich abgemüht haben, uns Kinder zu ernähren. Und mein Herz wird erfüllt von grosser Dankbarkeit. Ich bin wieder geerdet und weiss, dass es das Leben gut mit mir meint. Ich schlafe dann besonders gut. Und wie herrlich schmecken die eigenen „Grumpora“!

# Wann ist der Mensch alt?

Im Jahre 1900 wurde von der schwedischen Reformpädagogin und Schriftstellerin Ellen Key das „Jahrhundert des Kindes“ ausgerufen. Wird die aktuelle Zeitspanne zum Jahrhundert der Senioren? Der deutsche Zukunftsforscher Prof. Horst W. Opaschowski befasst sich mit dieser Frage.



VON HORST W. OPASCHOWSKI

Kennen Sie den Unterschied zwischen einem deutschen, englischen und französischen Rentner? Des Rätsels Lösung soll ganz einfach sein. Der deutsche Rentner steht um 7.00 Uhr auf, nimmt seine Herztablette und fängt nach dem Frühstück sofort mit der Gartenarbeit oder dem Zeitunglesen an. Der englische Rentner steht um 8.00 Uhr auf, trinkt seinen Tee und geht gemächlich zum Golf oder zum nächsten Windhunderennen. Der französische Rentner steht um 9.00 Uhr auf, kippt den Cognac herunter - und dann ab zur Freundin!

Der Witz bedient selbstverständlich national eingefärbte Klischees. Eine Tatsache ist dagegen, dass der demographische Wandel die Altersgrenze in Deutschland und in anderen europäischen Ländern verschoben hat: Alt ist man erst mit 76 Jahren. Dies geht aus einer aktuellen Repräsentativbefragung hervor, in der wir gefragt haben, ab wann man heute wirklich alt ist. Die offizielle Altersgrenze von 65 Jahren steht also nur noch auf dem Papier. Weil die Gesellschaft immer älter wird, das Durchschnittsalter steigt und die Jugend zur Minderheit wird, wandelt sich zwangsläufig auch die Einstellung der Bevölkerung zum Alter. Zu allen Zeiten hat die Gesellschaft Alter

unterschiedlich definiert. Der soziale und demographische Wandel von heute prägt daher auch den Altersbegriff. Wenn die Lebenserwartung weiter so kontinuierlich ansteigt, gilt man im Jahr 2030 vielleicht erst mit 80 oder 90 Jahren als alt.

## Vom gefühlten Alter

Wir kennen es alle aus dem Wetterbericht: Gefühlte Temperaturen sind etwas anderes als objektiv auf dem Thermometer ablesbare Temperaturen. Ähnlich verhält es sich mit dem gefühlten Alter, das sich immer mehr vom biologischen Alter abkoppelt. Die Man-ist-so-alt-wie-man-sich-fühlt-Devise soll die Mitte des Lebens festhalten helfen: Der 50-Jährige spielt Tennis wie ein 40-Jähriger. Die 60-Jährige wirkt wie eine Powerfrau mit 48 und die 70-Jährigen entdecken Abenteuerreisen in die Antarktis, die eigentlich die Kondition mittlerer oder gar jüngerer Generationen voraussetzen. Die Jungen Alten sind also kein Phantom; es gibt sie wirklich.

Über die Jugend von heute wissen wir fast alles, über die Neuen Senioren von morgen fast nichts. Sinkende Geburtenquoten und steigende Lebenserwartung zwingen jedoch zum Umdenken. Wir müssen Abschied nehmen vom Zeitalter

der Kids-Kultur und uns mehr öffnen für die Welt der Neuen Senioren, die Auto-käufer und Theaterbesucher, Buchleser und Golfer, Kur- und Kurzurlauber, Kirch- und Kneipengänger zugleich sind. Wie wird die Szene- und Erlebniswelt der Neuen Senioren von morgen aussehen? Werden die Kultmarken der Jugend überleben? Oder wird es schon bald heißen: Nivea statt Nike, Audi statt Adidas? Und werden Nestlé, Miele und Mercedes grüssen lassen, während Swatch, Levis und MTV ihren Marken-Mythos verlieren, weil sie zu spät erkannt haben, dass wieder mehr Lebensart als Lifestyle gefragt ist?

Der Zukunftswissenschaftler Prof. Dr. Horst Opaschowski gilt international als „Mr.Zukunft“ (dpa) und hat 2014 mit seiner Tochter Irina Pilawa das Opaschowski Institut für Zukunftsforschung (O.I.Z.) in Hamburg gegründet. Ebenfalls gemeinsam mit seiner Tochter hat er das Buch „So wollen wir leben!“ Die 10 Zukunftshoffnungen der Deutschen veröffentlicht (Gütersloher Verlagshaus).



# Der Duft meiner Kindheit

VON

ADIL KOLLER



## Kennen Sie den sommerlichen Duft von frischem Lavendel?

### Woran erinnert er Sie?

Mich erinnert er an meine Grossmutter. Ihr wunderbar blühender Garten duftete nach Lavendel. Einmal erzählte mir meine Grossmutter von einer zufälligen Bekanntschaft, die ihren Garten als den schönsten des ganzen Dorfes gelobt hatte. Sie war sichtlich stolz.

Einige meiner wachsten Erinnerungen an meine frühe Kindheit spielen sich dort ab, in jenem Dorf, in dem ich so viele Sommermonate verbrachte. Der Duft von Lavendel und getrocknetem Gras vermischte sich im Wind zu einer Frischen, sommerlichen Brise.

Neben dem kleinen Holzhaus in den Walliser Bergen lag eine grosse Wiese am Hang. Ich erinnere mich noch gut, wie ich darauf herumtobte und meine damals etwa 60-jährige Grossmutter an ihrem Rock zog, sie möge doch mit mir den Hang herunterrollen. Sie lachte.

Als ich klein war, hütete mich meine Grossmutter, wenn meine Mutter arbeiten musste. Für mich, schon ganz früh ein Scheidungskind, war Grand-maman der Engel meiner Kindheit. Ein lebensfrohes, glückliches Wesen, das auf mich aufpasste und mir nahe stand.

Viele Jahre später, während meines Austauschjahres auf der anderen Seite des Ozeans, vermisste ich meine Grossmutter. Ich vermisste sie, den Garten und das Haus in den Bergen, diesen feinen Duft des Sommers.

Als ich mich verabschiedete, schien sie mir müde und erschöpft. Sie drückte mich an sich, als wäre es das letzte Mal. Das zerriss mich. Im Laufe des Jahres wurde ihre Herzkrankheit schlimmer. Wir hatten häufigen Briefkontakt und erinnerten uns an frühere, schöne Zeiten. Ich schrieb ihr, dass mein Traum sei, sie noch einmal zu umarmen. Ich glaube, sie hat auf mich gewartet. Zwei Monate nach meiner Rückkehr, zwei Monate nach der ersten Umarmung seit langem, hörte ihr Herz auf zu schlagen.

Diesen Frühling besuchte ich zum ersten Mal seit langer Zeit das kleine Haus in den Bergen. Es beherbergt für mich so viele Erinnerungen. Mir war, als hätte meine Grossmutter hier ihren Frieden gefunden. Ihre Asche liegt unter den blühenden Kirschenbäumen neben dem Haus.

Als ich auf der Suche nach frischer Bettwäsche den Schrank öffnete, schwebte mir ein vertrauter Duft entgegen. Meine Grossmutter hatte zum Schutz vor Schädlingen ein altes Hausmittel verwendet: Lavendel. An diesem Duft haftet meine ganze Kindheit.

Diese Kolumne ist im April 2014 bei Basler Newsportal OnlineReport erschienen.

## Lavendel-Allerlei

- **Lavendel** (*Lavendula angustifolia*) aus der Familie der Lippenblütler stammt ursprünglich aus dem westlichen Mittelmeergebiet. In der Heilkunde werden ausschliesslich die Blüten verwendet, die vor allem ätherisches Öl, Gerbstoffe, Cumarine und Flavonoide (sekundäre Pflanzenstoffe) enthalten.
- **Lavendelöl** regt äusserlich den Kreislauf an, als Tee wirken Lavendel-Inhaltsstoffe beruhigend auf den Magen-Darmtrakt, überdies sind sie hilfreich bei Einschlafstörungen und Unruhezuständen.
- **Lavendelblüten** sorgen in der **Küche** für apartes Aroma, so etwa im Poulet, in der Glace, als „Streusel“ auf einer französischen Apfeltorte. Für Lavendel-Honig: Zarte Blüten in Honig einrühren, ziehen lassen.
- In der **Kosmetik** hat Lavendel einen festen Platz, sei es als Badezusatz, sei es als Creme oder Gesichtswasser. **Lavendelgeist** nach einem Rezept der vielberühmten Kaiserin Elisabeth: 40 g Lavendelblüten in ein weites Gefäss geben und mit 200 ml Alkohol 90 %, (Apotheke) übergiessen. Gefäss mit Alufolie abdecken, zubinden. Nach 12 Tagen durch ein feines Sieb filtern und mit 50 ml Hamameliswasser vermischen. Einige Tropfen auf Wattebausch geben und auftragen: Soll ideal sein für schlaffe Halspartien oder bei fettiger oder angegriffener Haut.

**Das Alter lässt sich leichter ertragen,  
wenn man den Faltenwurf im Gesicht  
als künstlerische Drapierung betrachtet.**

VIVIEN LEIGH,

DIE UNVERGESSLICHE SCARLETT O'HARA IM FILMEPOS „VOM WINDE VERWEHT“



Willkommen, klare Sommernacht  
Die auf betauten Fluren liegt!  
Gegrüsst mir, goldne Sternenpracht,  
Die spielend sich im Weltraum wiegt

Das Urgebirge um mich her  
Ist schweigend, wie ein Nachtgebet.  
Weit hinter ihm hör ich das Meer  
Im Geist, und wie die Brandung geht

Ich höre einen Flötenton,  
Den mir die Luft von Westen bringt,  
Indes herauf im Osten schon  
Des Tages leise Ahnung dringt.

Ich sinne, wo in weiter Welt  
Jetzt sterben mag ein Menschenkind  
Und ob vielleicht den Einzug hält  
Das viel ersehnte Heldenkind.

Doch wie im dunklen Erdental  
Ein unergründlich Schweigen ruht,  
Ich fühle mich so leicht zumal  
Und wie die Welt so still und gut.

Der letzte leise Schmerz und Spott  
Verschwindet aus des Herzens Grund.  
Es ist, als tät der alte Gott  
Mir endlich seinen Namen kund.

# Stille der Nacht

VON GOTTFRIED KELLER (1819 – 1890)

Der Willkommensgruss, mit dem das Gedicht beginnt, gleicht einer Einladung an die Nacht, die hier auf „betauten Fluren“ liegt. Dieses Bild erinnert mich an meine Kindertage. Es hiess damals, wir sollten am Morgen und abends mit blossen Füßen durch die Wiese laufen. Denn der Tau sei ein Himmelswasser...

„Gegrüsst mir, goldne Sternenpracht“ klingt wie eine Symphonie. Sternenpracht, die sich spielend im Universum wiegt...Gottfried Kellers Sprachmelodie lässt unwillkürlich Sommergefühle in einem aufklingen, ebenso die Ahnung von kommenden, sternklaren Sommer Nächten. Das Urgebirge dagegen, von dem der Dichter spricht, ruft Urbilder, Naturbilder, vielleicht auch eine Ur-Sehnsucht in einem wach. Nacht, schweigend wie ein Nachtgebet: Mein Vater betete mit uns Kindern und erklärte uns auf kindgerechte Weise, wir sollten alles, was uns den Tag über beschäftigt hatte, wieder in Gottes Hand zurücklegen.

Ein Flötenton, der das Innerste anrührt und bewirkt, dass sich das Individuum als Teil eines grossen Ganzen spürt, eingebunden in den Kreislauf von Werden und Vergehen. Im unergründlichen Schweigen ruht die Zusage, dass es gut ist, wie es ist – trotz allem. Schmerz und Spott dürfen weichen, das Herz empfindet tiefen Frieden und Gottesnähe.

Ein Gedicht, das Poesie und Philosophie auf wunderbare Weise vereint, und auf das ich mich mit viel Dankbarkeit eingelassen habe.

Helga Zerlauth-Welte, Schreibpädagogin

# Reisen ins Damals-Land

VON META ZWEIFEL

Jugenderinnerungen kommen oft in nostalgischer Verklärung daher oder arten in Geschwätzigkeit aus. Die Beiträge von 28 Autorinnen und Autoren im Buch „Jugendjahre in der Schweiz 1930-1950“ sind kompakt, spannend und anregend.



Er ist 85 und schreibt: „Auch heute noch, etwa 70 Jahre später, setze ich in unserem von der Stadt Basel gemieteten, nahe gelegenen Schrebergarten im Frühjahr vorgekeimte Saatkartoffeln, pflege die heranwachsenden Pflanzen....“. Der Mann, der da auf seine Kartoffeln zu sprechen kommt, ist der Genetiker und Nobelpreisträger Werner Arber. Faszinierend: In Arbers Aufzeichnungen „Eine Jugend auf dem Land“ lassen sich erste Spuren einer Persönlichkeitsentwicklung erkennen, die den Bauernbuben aus dem Aargauer Dorf Gränichen auf eine wissenschaftliche Laufbahn von Weltrang führen sollten.

Sagen Ihnen Begriffe wie Landi, Mobilmachung oder Verdunkelung noch etwas? Erich Gyslings glänzend formulierter Text „Ein Jeep! Da wussten wir, dass Gegenwart Zukunft geworden war“ wird in Ihnen längst verschollen geglaubte Erinnerungen an die Kriegsjahre wachrufen. Köstlich erzählt der auf den Nahen und Mittleren Osten spezialisierte Publizist Gysling die Episode von Frau Hecht, einer Nachbarin der Gysling-Familie. Frau Hecht pflegte sich, umwallt von einer riesigen Schweizerfahne, auf einem niedrigen Grashügel nahe dem Haus hin und her zu bewegen - um den Piloten in

den fremden Flugzeugen oben am Himmel zu signalisieren, dass sie sich über der neutralen Schweiz und also nicht im Feindesland befänden...

Die Begeisterung des Drehbuchautors und Filmregisseurs Rolf Lyssy, der als Mitglied des Kinder-Clubs Fip-Fop zweimal im Jahr in einem Hotel-Saal hingerrissen Bilder von Filmen wie „Bambi“ oder Disneys „Schneewittchen“ in sich einsog. Der Asien-Korrespondent Peter Achten ruft Zeiten ins Gedächtnis zurück, da Umweltschutz noch ein Fremdwort war: „Der Rhein war eine Kloake. Vom Schlachthaus und der Chemie rot, gelb und grünblau gefärbt, floss er in Richtung Rotterdam.“ Die ehemalige SP-Nationalrätin und streitbare Graue Pantherin Angeline Fankhauser nimmt einen mit ins Chalet auf einer Pâturage im Waadtländer Jura, in die Gegend, in der sie ihre Kindheit verbrachte. Ihr Vater, einst Verdingkind, erlitt einen Unfall, „es gab immer wieder längere Spitalaufenthalte, neue Hoffnungslosigkeiten und einen aus dem alten Velo selbstgebastelten Rollstuhl“ – und weit und breit keine Sozialversicherung.

„Die Vergangenheit ist nie vergangen – sie wabert, einmal mehr, einmal weniger, in die jeweilige Gegenwart hinein“,

stellt Erich Gysling fest. Vom „Wabern“, das in diesem von Erinnerungen gesättigten und im besten Sinn unterhaltsamen Buch zur Geltung kommt, darf man sich inspirieren lassen. Um sich in der persönlichen Rückschau selber neu oder besser kennen zu lernen. Wie sagt doch der Schriftsteller Franz Hohler? „Eigentlich wachse ich immer noch auf.“

## Jugendjahre in der Schweiz 1930-1950

Mit Beiträgen von Lys Wiedmer-Zingg, Jürg Ramspeck, Emil Steinberger, Rolf Lyssy, Peter Gross, Peter Zeindler, Arnold Hottinger, Marco Solari, Ruth Binde, Eugen Gomringer, Elisabeth Kopp, Kurt Wyss, Guido A. Zäch, Werner Arber, Erich Gysling, Lilian Uchtenhagen, Werner von Mutzenbecher, Heinz Lüthi, Bruno Spoerri, Yvette Kolb, Werner Catrina, Buddy Elias, Dorine Abegg, Iso Camartin, Peter Achten, Angeline Fankhauser, Georg Kreis, Franz Hohler (Friedrich Reinhardt Verlag).



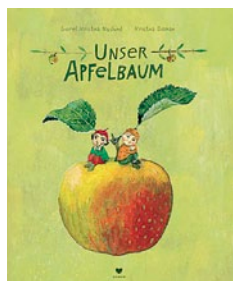
Louise Hay /  
David Kessler  
„Heile dein Herz“  
Wege zur Liebe und  
Kraft bei Trennung,  
Verlust und Abschied  
Allegria Verlag



Die kleinen  
Übungshefte  
Trinity Verlag



Görel K. Näslung/  
Kristina Digman  
„Unser Apfelbaum“  
Bohem Verlag, Schweiz



## Christine Weiner empfiehlt

**J**e älter ich werde, desto öfter kündigt mir das Leben einen Abschied an oder es überrascht mich damit. Trauriges Thema. Jetzt auch noch darüber lesen? Genügt es nicht, dass man das Dunkel einfach durchschreitet und irgendwann auch überlebt? Überhaupt, sind nicht Leben und Tod die besten und vielleicht sogar ausschliesslichen Lehrmeister, wenn es um diese bitteren Prozesse geht? Ja, das stimmt, mit der kleinen Einschränkung: im tiefs-

ten Dunkel können uns eine helfende Hand oder ein paar hilfreiche Seiten eines Textes befähigen, in allem doch wieder Licht und Sinn zu erkennen. Ich möchte Ihnen deswegen dieses Buch „Heile dein Herz“ empfehlen, denn es bringt uns auf sehr sanfte Weise mit einem Thema in Berührung, das viele Menschen, - mich inklusive- gerne meiden würden. Dabei stellt sich der Inhalt breit auf. Die Kapitel beziehen sich nicht allein auf Menschen, auf den Ab-

schied von Haustieren, auf Enttäuschungen und Krankheiten aller Art, sondern es wird das Thema Verlust auch als grosses Ganzes betrachtet. Louise Hay ist eine Meisterin, wenn es um diese emotionalen Themen geht. Sie hat viele Menschen begleitet und auch die eigenen Verluste immer sehr bewusst erlebt. Dieses authentische Einfühlen hilft mir, im Schmerz daran zu glauben, dass Heilung des Herzens und der Seele möglich ist.

**D**a hat der Trinity Verlag eine sehr schöne Idee aufgegriffen: Die grossen Themen dieser Welt einem kleinen, wie einem Schulheft gestalteten und preisgünstigen Heftchen zur Darstellung zu bringen. Eigentlich sind alle diese Übungshefte zu empfehlen, von „Lebensträume verwirklichen“, „Mit schwierigen Zeitgenossen umgehen“ bis hin zu Themen wie positive Psychologie, Vergebung und Konflikte. ([www.die-kleinen-uebungshefte.de](http://www.die-kleinen-uebungshefte.de)).

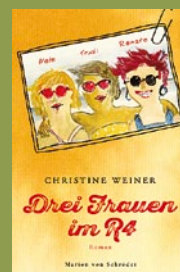
Heute möchte ich Ihr Interesse für „Wieder Begeisterung empfinden“ wecken, denn ich fühle, dass dieser Zustand der mangelnden Begeisterung gerade im höheren Alter etwas Zufütterung und Düngung braucht. So viel hat man schon gesehen, so viel gemacht... doch wo ist der glücklich aufgeregte Herzschlag, den wir einst gespürt haben? Die Autorinnen Rosetta Poletti & Barbara Dobbs empfehlen Achtsamkeit, wieder das Staunen lernen, seine eigene Situa-

tion anzunehmen und dann all die Liebe und den alltäglichen Zauber zu beachten, die wir täglich geschenkt bekommen, sehr oft, ohne dessen gewahr zu werden. Wirkt das? Oh ja! Ich werde jetzt zum Beispiel gleich mal durch unser Haus gehen und mich über den Mann auf der Couch und den Hund vor dem Ofen freuen und schmunzelnd staunen, dass die Geschirrspülmaschine noch immer nicht ausgeräumt ist. Wetten, dass ich dann ziemlich begeistert bin? ;-)

**E**s kann nicht genügend Bücher für Kinder geben, die sich mit dem Thema Natur beschäftigen. Wenn sie dann noch so herzwärmend geschrieben und gezeichnet sind wie das Apfelbaum Buch des Schweizer Bohem Verlags - umso besser. Und wenn sich im Buch dann gleich noch eine Anregung oder auch das Rezept zu einem feinen Apple-Pie, einem Apfelkuchen, finden, dann ist das Ganze ein ideales Geschenk. Ein Jahreszeitenbuch: Wunderbar illustriert, es erklärt die Herkunft der Äpfel und die unentbehrliche Aufgabe der Bienen und zeigt, wie man einen Apfel künstlerisch gestalten und dann genüsslich verspeisen kann. Die schwedische Illustratorin Kristina Digman wurde mit dem renommierten Elsa Beskow-Preis des Schwedischen Bibliotheksverbandes ausgezeichnet.

Sommerlektüre: **Drei Frauen im R4**  
Ein unterhaltsam-witziges Buch  
von Christine Weiner, erschienen im  
Verlag Marion von Schröder

„Stell dir vor, es  
ist wieder 1981 –  
und wir müssen  
mitmachen“





VON JOSEF IMBACH

# Lauter Küchenlegenden



Allein in deutscher Sprache gibt es unzählige Kochbücher für Nudelgerichte. In fast in all diesen Pasta-Fibeln wird, meist schon im Vorwort, jene Geschichte aufgewärmt, der zufolge Marco Polo auf seiner Rückreise aus China ein paar Pfund Teigwaren, zumindest aber das Rezept für deren Herstellung, im Reisegepäck hatte.

## Das Märlein von den Marco-Polo-Makkaroni

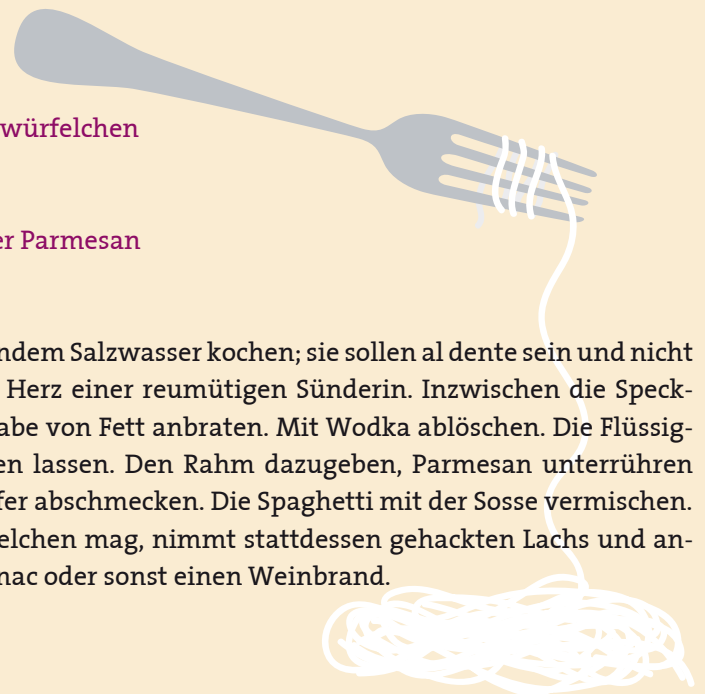
Der grosse Entdecker selber hat dergleichen nie behauptet. In seinem Reisebericht nämlich ist bloss von den Früchten des Brotfruchtbaums die Rede: «Daraus machen die Chinesen einen ausgezeichneten Teig.» An dieser Stelle fügte der französische Herausgeber des Reiseberichts eine eigene Bemerkung hinzu, in welcher der Mythos von der Polo-Pasta wurzelt: «Daraus macht man Lasagne und andere Nudelspeisen, die besagter Marco Polo mehrmals gegessen hat. Er hat die Nudeln nach Venedig mitgebracht.» Was völlig aus der Luft gegriffen ist. Fest steht vielmehr, dass der Begriff Makkaroni schon 1279, also bereits vor Marco Polos

## Wodka-Spaghetti

Als Papst Johannes Paul II. noch bei guter Gesundheit war, schätzte er insbesondere einen Teller voll Wodkaspaghetti, die er sich von polnischen Nonnen zubereiten liess. Natürlich möchten jetzt viele wissen, woher ich das weiss. Aber glaubt jemand im Ernst, dass ich meine Quelle verrate und sie dadurch zum Versiegen bringe?

400 g Spaghetti  
1 gute Handvoll Speckwürfelchen  
1 kleines Glas Wodka  
2½ dl Halbrahm  
4-5 EL frisch geriebener Parmesan  
Salz, Pfeffer

Die Spaghetti in siedendem Salzwasser kochen; sie sollen al dente sein und nicht windelweich wie das Herz einer reumütigen Sünderin. Inzwischen die Speckwürfelchen ohne Zugabe von Fett anbraten. Mit Wodka ablöschen. Die Flüssigkeit etwas verdampfen lassen. Den Rahm dazugeben, Parmesan unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Spaghetti mit der Sosse vermischen. Wer keine Speckwürfelchen mag, nimmt stattdessen gehackten Lachs und anstelle von Wodka Cognac oder sonst einen Weinbrand.





Rom: Spaghetti, dekorativ präsentiert, Foto: J. Imbach

Rückkehr im Jahr 1295, im Nachlassverzeichnis eines Genueser Soldaten auftaucht, wo von einer *bariscella plena de macaroni*, einem Korb voll Makkaroni, die Rede ist. Die einschlägigen Rezepte aus China gelangten nicht durch Marco Polo nach Europa, sondern über die Seidenstrasse, die in der Antike einer der wichtigsten Handelswege war.

Wobei im alten China eine Zutat völlig unbekannt war, welche für uns zu vielen Pastagerichten gehört, wie das Wasser zum Jordanfluss, nämlich der Parmesankäse, den patriotisch Angehauchte im helvetischen Raum gelegentlich mit Sbrinz ersetzen.

### Die Pumpernickel-Fabel

Wenn wir schon beim Buchstaben P sind (P wie Pasta und Parmesan), wollen wir hier gleich noch ein Wörtlein zum Pumpernickel sagen, einer Brotsorte, die ihre drollige Bezeichnung angeblich Napoleon verdankt. Der soll bei der Besetzung des Rheinlandes das dunkle Schwarzbrot vorgesetzt bekommen haben. Seine Reaktion: «Mais c'est du pain pour Nickel!» Nickel war der Name seines Pferdes. Die Rheinländer, die kein Französisch sprachen, verstanden Pumpernickel.

Hübsch, nicht wahr? Nein, überhaupt nicht wahr! Das Duden-Herkunftswörterbuch belehrt uns nämlich, dass die Bezeichnung Pumpernickel schon lange vor Napoleon, nämlich bereits seit Anfang des 17. Jahrhunderts existiert. Als Pumpernickel bezeichnete man damals einen ungeschlachteten Menschen. Nickel ist die Kurzform von Nikolaus, und Pumper ein anderer Ausdruck für jene Winde, die nicht von den klimatischen Bedingungen, sondern von der Ernährung herühren. Praktisch bedeutet Pumpernickel so viel wie Furzheini. Weil das Westfälische Schwarzbrot im Ruf stand, schwer verdaulich zu sein und Blähungen zu verursachen, wurde es seit Mitte des 17. Jahrhunderts scherzhaft Pumpernickel genannt.



### Die Schnitzel-Saga

Es schmeckt einfach allen – und immer. Die Rede ist vom Wiener Schnitzel. Kenner und Kennerinnen stellen das dazu



nötige Paniermehl selber her, und zwar aus hart gewordenem Butterzopf. Wer meint, der Aufwand sei zu gross, sollte es auf einen Versuch ankommen lassen.

Tatsache ist, dass die Wiener das Wiener Schnitzel geklaut haben, und zwar in Mailand. Dort lernte der österreichische Feldmarschall Radetzky das sagenhafte Schnitzel 1848 unter der Bezeichnung *costoletta alla milanese* kennen und schätzen; er war damals gerade damit beschäftigt, den Aufstand der Mailänder gegen die österreichische Oberherrschaft niederzuschlagen. Das Schnitzel mit der guldernen Kruste schmeckte ihm so gut, dass er später in Österreich nicht darauf verzichten mochte.

Die Sache sprach sich herum und schlug weit höhere Wellen als die ausgebackene Panade, was schliesslich dazu führte, dass die Wiener sich noch heute mit fremden Schnitzeln schmücken.

# Mein lieber (junger) Schwan!

VON META ZWEIFEL



**E**r ist 24 Jahre alt und ein bemerkenswertes journalistisches Talent. Die Wendigkeit seiner Formulierungen, die Originalität seiner Themen und Gedankenmuster ragen deutlich hinaus über das Mittelmass dessen, was einem in Zeitungen sonst so geboten wird: Der junge Mann heisst Samuel Tanner. Im März ist Tanner in der Basler Zeitung mit dem Text „Country for Old Men - Anmerkungen zu Seniorenpolitikern“ in Erscheinung getreten. Brilliant geschrieben, diskussionswürdig – beim letzten Textabschnitt allerdings konnte einem als älterem Leser die Galle aufwallen. Da liest man: „Steinegger, Ogi und Bodenmann werden gerne als „Urgestein“ bezeichnet, als handle es sich bei ihnen um schützenswertes Granit. Dabei wird die Gruppe weiter wachsen. Christoph Blocher wird weiterreden, auch wenn er irgendwann kein offizielles Amt

mehr ausübt. Helmut Hubacher macht das längst, nur dass er mehr schreibt als redet. Und Moritz Leuenberger wird ebenfalls nicht daran glauben, dass die Welt ohne seine Einschätzungen auskommen kann. Er und seine Kollegen müssen sich nur noch ein wenig gedulden. Die Zeit arbeitet für sie.“ Sobald man diesen Satz nicht nur eilig überfliegt, sondern wirklich liest, wird einem bewusst, dass sich hier ein Virus (Altersdiskriminierung) eingenistet hat. Die erwähnten „Seniorenpolitiker“ kann man mögen oder nicht mögen und man kann das Erfahrungspotenzial dieser Männer und dessen öffentliche Verwertung wertschätzen oder nicht. Samuel Tanners Memento mori, dieser Hinweis auf das unweigerlich nahende und zum Verstummen zwingende Ende des irdischen Daseins, wirkt jedoch in diesem Zu-

sammenhang nicht geistreich-sarkastisch, sondern eher überheblich und anmassend. Mein lieber Schwan: Bitte so nicht!

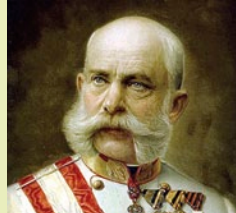
Einem jungen Menschen wie Samuel Tanner ist Respekt vor der Lebensleistung von Zeitgenossen im Seniorenalter vermutlich noch radikal egal, und was derlei Leute immer noch meinen sagen oder erklären zu müssen, wird als geriatrischer Rollator-Schrott bewertet. Nun ja, die Zeit arbeitet nicht nur für (oder gegen) die Urgesteins-Alten, sie verschont ebenso wenig die Kieselstein-Jungen. Eher als gedacht kommen auch sie in ein Alter, in dem sie vielleicht noch manches sagen oder schreiben möchten. Und keiner will ihnen mehr zuhören oder von ihnen lesen. Falls Samuel Tanner dannzumal zu den Ausnahmen gehören sollte: Das wollen wir ihm wünschen, heute schon viel Glück!

# KALEIDOSKOP

## Sommerfrische....

1. In welchem Badeort verbrachte Kaiser Franz Joseph I. häufig seine Sommerfrische?

- a) Bad Héviz / Ungarn
- b) Bad Ischl / Salzkammergut
- c) Bad Kleinkirchheim / Kärnten



2. Johann Wolfgang Goethe verliebte sich im Alter von 72 Jahren während eines Kuraufenthaltes in die 17jährige Ulrike von Lewetzow. In welchem Kurort spielte sich die Romanze ab?

- a) Marienbad / Tschechien
- b) Biarritz / Frankreich
- c) Meran / Südtirol



3. Johanna Spyri soll ihre „Heidi“-Geschichte während der Sommerfrische in einem Schweizer Kurort geschrieben haben.

- a) Leukerbad / Wallis
- b) Bad Alvanen / Graubünden
- c) Bad Ragaz / St. Gallen



4. Hannelore Kohl, die erste Frau von alt Bundeskanzler Helmut Kohl, verbrachte die Familien-Sommerfrische während Jahren am gleichen Ferienort.

- a) St. Peter im Schwarzwald
- b) St. Gilgen am Wolfgangsee
- c) St. Anton am Arlberg



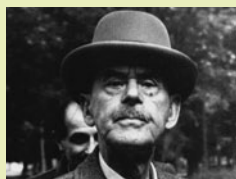
5. Jeremias Gotthelf erwähnt dieses Bad in „Uli der Knecht“ und verbrachte dort selbst einmal einen Kuraufenthalt.

- a) Rütthubelbad
- b) Kemmeribodenbad
- c) Gurnigelbad



6. In Thomas Manns Meisterroman „Buddenbrooks“ verbringt die Lübecker Kaufmannsfamilie Buddenbrook jedes Jahr Sommerferien in einem ganz bestimmten Badeort.

- a) Travemünde an der Ostsee
- b) Jesolo bei Venedig
- c) Warnemünde / Mecklenburg-Vorpommern



(Auflösung 1b, 2a, 3c, 4b, 5c, 6a)

## Vive l'Empereur!

In diesem Jahr wird die Schlacht von Waterloo in Fernsehbeiträgen und Zeitungsartikeln vermutlich mehrfach ein Thema sein: 1815 erlitt Napoleon auf jenem Schlachtfeld eine schwere und endgültige Niederlage, das französische Kaiserreich war am Ende.

Schon als junger General liess Napoleon Bonaparte Medaillen prägen, die ihn als Kriegshelden und Friedensbringer zur Geltung bringen sollten. Medaillen hatten schon lange vor Napoleons Zeiten im weitesten Sinne eine Werbefunktion, unseren heutigen PR-Kampagnen vergleichbar.

Im Liechtensteinischen Landesmuseum in Vaduz ist bis zum 28. Juni 2015 in der Sonderausstellung „Die Ära Napoleons im Spiegel seiner Medaillen“ eine erlesene Sammlung von Napoleon-Medaillen zu sehen.

Spannend für Liebhaber von Münzen und Medaillen und für an europäischer Geschichte Interessierte - und eine gute Gelegenheit, wieder einmal nach Liechtenstein zu reisen. Die fürstliche Gemäldesammlung ist ebenfalls eine Kulturreise wert. Und falls Sie an Rechen- und Schreibmaschinen interessiert sind: In Schaan gibt es ein Museum mit etwa 250 historischen Kostbarkeiten.



## Was bedeutet eigentlich....

### ..... „Jemandem ein X für ein U vormachen“?

Es geht um bewusste Irreführung.

Die Redewendung bezieht sich auf das römische X für 10 und V für 5. Werden die beiden Schenkel von V nach unten verlängert, wird aus V ein X – und also wird 5 zu 10.

....“Wo drückt der Schuh?“ So fragt man jemanden, der spürbar Sorgen hat und diese zu verbergen versucht. Geht man dieser Redewendung auf den Grund, kommt Sex ins Spiel: Der Schuh ist ein altes Symbol für die Vagina, der Fuss ein Penis-Symbol.

**Zusatzinformation:** „Mit dem Sprichwort „man muss nicht die Füsse in fremde Schuhe stecken“ wird der Mann vor Ehebruch gewarnt“, schreibt Dr. Andres Furger, ehemaliger Direktor des Landesmuseums, in seinem Buch „Der rote Faden / Von der Redensart zum Geschichtsbild“ (Verlag NZZ. 1995)



## Anno dazumal-Rätsel

A

Niemand kann zweien Herren dienen: So steht's in der Bibel. Aber ich kann das und auf dem Dritten reite ich.

B

Ich lebe ohne Seele und höre ohne Ohren.  
Ich rede ohne Mund und wird' in Luft geboren.

(A Die Brille. B Das Echo)



## Als man noch Nachmittagskleider trug...

Am 8. März 2015 hätte Fred Spillmann, der weit über die Landesgrenzen hinaus bekannte Basler Modeschöpfer seinen 100. Geburtstag feiern können. Das Historische Museum Basel am Barfüsserplatz ehrt den Meister, der ausschliesslich mit exquisiten Materialien arbeitete und Klassik und Avantgarde grossartig miteinander zu vereinen wusste, mit einer Sonderausstellung „Haute Couture – Aus dem Schaffen von Fred Spillmann (1915-1986)“. Mehrere Kreationen sind von edler Zeitlosigkeit, andere wieder sind modische Zeitzeugnisse – das mondäne „Nachmittagskleid“ jedenfalls hat im modernen Lifestyle kaum mehr Platz.



Bis 16. August 2015  
Di-So 10-17 Uhr

[www.hmb.ch](http://www.hmb.ch)

## Im Namen der Zwiebel

Als „Heilpflanze des Jahres 2015“ kommt allium cepa, die gute alte Zwiebel, zu neuen Ehren. Für die Küche ist sie als Gemüsepflanze und Würzmittel seit Jahrtausenden unverzichtbar, nun soll die Aufmerksamkeit vermehrt auch auf ihre Bedeutung als Naturheilmittel gelenkt werden. Jede Zwiebel bietet nämlich ein Reservoir an Vitaminen, Mineralstoffen, schwefelhaltigen und ätherischen Ölen und Spurenelementen an. Unter Anderem hilft sie mit, altersbedingte Gefässverengungen zu verhindern.

## Lust auf einen verdauungsfördernden Zwiebelwein nach Klosterrezept?

500 g fein gehackte Zwiebeln und fünf zerquetschte Knoblauchzehen mit einer Flasche gutem, trockenem Weisswein ansetzen. Nach 8-10 Tagen 100 g Honig begeben und nochmals 4-5 Tage ziehen lassen, danach abseihen und in eine dunkle Flasche abfüllen. Zweimal täglich vor dem Essen ein Gläschen trinken.



## Pack die Badehose ein....

Badeunfälle ereignen sich nicht selten wegen einer kleinen Nachlässigkeit oder weil man an sich Selbstverständliches ausser Acht gelassen hat.

Repetition der Baderegeln der Schweizerischen Lebensrettungs-Gesellschaft:

Lange Strecken nie alleine schwimmen, denn auch ein gut trainierter Körper kann eine Schwäche erleiden. Luftmatratzen und Schwimmhilfen bieten im tiefen Wasser keine Sicherheit. Nie überhitzt ins Wasser springen. Nicht in trübe oder unbekannte Gewässer springen. Nie alkoholisiert oder unter Drogen ins Wasser gehen und nie mit vollem oder ganz leerem Magen schwimmen.

## Extra-Tipp für Grosseltern:

Kleine Kinder in Reichweite beaufsichtigen und Kinder nur begleitet zum Wasser gehen lassen.



## Heiti-Sturm und allerlei Blaubeeriges



Kennen Sie das alte Berner Rezept für „Heiti-Sturm“? Weissbrotwürfel werden in Butter knusprig geröstet und mit gezuckerten, leicht zerquetschten Heidelbeeren und Milch zu einem Mus vermengt.

Heidelbeeren enthalten viel Vitamin C, bestimmte Inhaltsstoffe wirken antibakteriell, ihre Gerbstoffe helfen bei Durchfall.

**Haben Sie Interesse am Erwerb eines „Heidelbeer-Führerscheins“?**

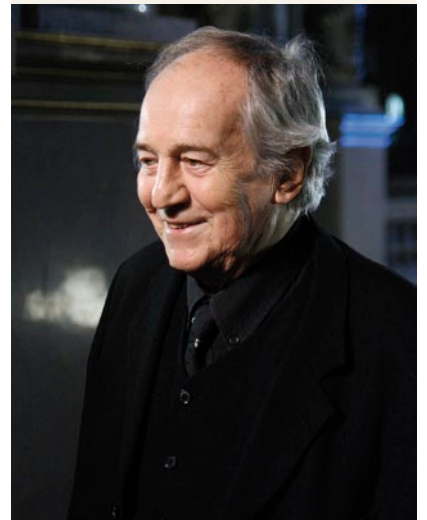
Vom **17.-25. Juli 2015** findet in Bad Wildbad im nördlichen Schwarzwald eine Heidelbeerwoche statt, der Heidelbeer-Wanderweg wird eröffnet, man kann die kleinen blauen Wunder selbst pflücken und

unter Anleitung eine spezielle Konfitüre kochen und eine Beeren-Torte backen.... Im Verlaufe der Heidelbeer-Woche erfährt man viel Wissenswertes und Kurioses, so wird etwa erklärt, weshalb der Auerhahn mit den Heidelbeeren befreundet ist. Bad Wildbad: Wie der Name sagt – der Schwarzwaldort zeichnet sich auch als Thermalbad aus

**Infos** Touristik Bad Wildbad GmbH  
Bernhard Mosbacher  
König-Karl-Str. 5  
D-75323 Bad Wildbad

Tel +49-(0)-7081-10295  
Fax +49-(0)-7081-10290  
b.mosbacher@bad-wildbad.de

## Willkommen im Club der Hochaltrigen



Am 12. Juni kann Otto Schenk, der hervorragende und vielseitige österreichische Schauspieler, seinen 85. Geburtstag feiern. Man liebt den Mann auch für seine wunderbar witzigen Zitate. Etwa für diesen Ausspruch:

„Ich hab’ an meiner Frau so gern, dass sie älter wird. Wenn sie so ein bisschen schrumpelt oder wenn sie nicht mehr so schnell laufen kann. . . Ich hab’ diese Jahre, die man ihr ansieht, besonders gern. Und ich möchte’ sie auch auffressen!“

## Humor und Medizin

Dass Humor „Medizin“ sein kann, weiss man. Nicht durchwegs bekannt dürfte sein, dass „Humor in der Medizin“ ein Forschungsgebiet ist, mit dem sich Frau Prof. Barbara Wild befasst. Die Chefärztin einer Stuttgarter Klinik hält Humor für eine Charaktereigenschaft, „die es ermöglicht, auch widrigen Lebenssituationen mit einer heiteren Gelassenheit zu begegnen.“

**Barbara Wild gilt auch als begeisterte Witzesammlerin. Einer ihrer Lieblingsswitze geht so:**

Im Wald kursiert das Gerücht, dass der Bär ein Buch besitzt, in dem steht, wer sterben muss.

So kommt denn das Reh herbei und fragt angstvoll, ob es im Buch verzeichnet sei.

Der Bär nickt, das Reh erleidet einen Schock und fällt tot um.

Der Dachs möchte ebenfalls wissen, ob sein Name im Buch steht. Der Bär bejaht.

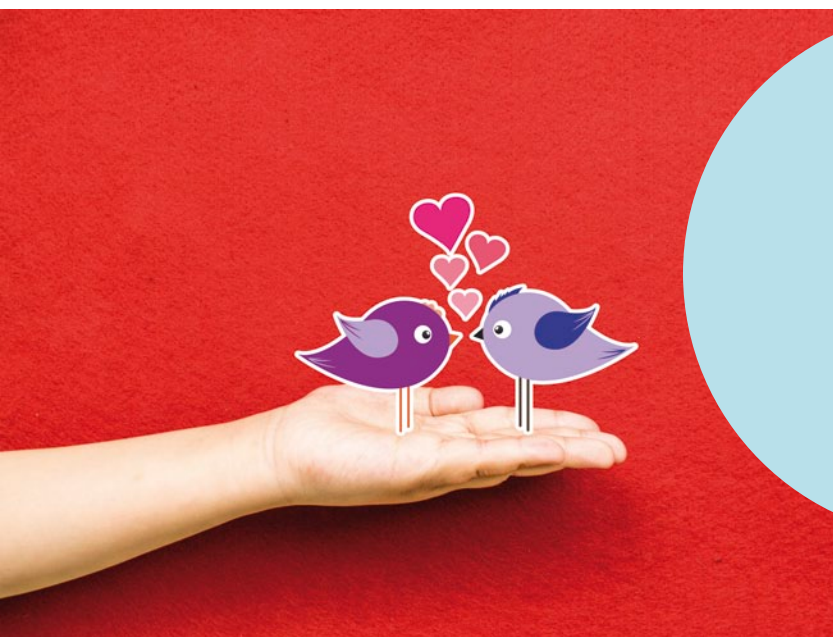
Der Dachs verkriecht sich in seine Höhle und wird nie mehr gesehen.

Als nächstes kommt der Spatz angeflogen: „Bär, sag mir, stehe ich auch in diesem Buch?“

„Ja“, antwortet der Bär. „Kannst Du mich nicht einfach streichen?“, fragt der Spatz.

„Okay“, sagt der Bär.





# Fundsachen

*Aufdruck auf einem Set für den Frühstückstisch:*

**Der frühe Vogel kann mich mal**

Muntere Anti-These zum bekannten Sprichwort „Der frühe Vogel fängt den Wurm“.

*In einem Trost-Brief gelesen:*

**Wenn Dir das Leben eine Zitrone schenkt, mach Limonade draus.** Das Auspressen der Zitrone braucht allerdings häufig recht viel Kraft.....

*Auf einer Spruchkarte in einem Bahnhofskiosk entdeckt:*

**Drei Sätze, die eine lange, glückliche Ehe garantieren:**

- **Ja, Schatz!**
- **Es tut mir leid!**
- **Es war mein Fehler!**

*Prognose eines grossen deutschen Wurstfabrikanten angesichts der Vegi-Welle:*

**„Die Wurst wird die Zigarette der Zukunft“**

*Ganz spezielles Liebesgedicht, gefunden In einem antiquarischen Gedichtbändchen des Basler Forschers und Arztes Prof. Dr. Georg Floersheim (1928-1977):*

**Einvernehmliches**

**Wenn du zu mir kommst,  
brauchst du kein make-up aufzulegen.**

**Deine Falten  
halten mich von nichts ab.**

**Ob mich dein Schnarchen stört?**

**Mitnichten!**

**Soll ich, auf was dir angehört,  
verzichten?**

*Auf einer Spruchkarte gelesen:*

**Freundinnen sind wie Schuhe. Wenn man jung ist, kann man nicht genug davon haben. Später stellt man fest, dass es immer die gleichen sind, mit denen man sich wohlfühlt.**

*Aus einem Kirchenblatt:*

**Der Pfarrer beklagt sich bei einem Vater über die Interesselosigkeit des Sohnes im Religionsunterricht. „Als ich Ihren Sohn in neulich nach den Namen der vier Evangelisten fragte, wusste er keine Antwort – um dann strahlend zu rufen „David und Goliath!“ „Na also, Herr Pfarrer“, meinte der Vater, „immerhin hat er zwei von den vier Namen gewusst.“**

*Aus Briefen an die Versicherung,*

*Abteilung Schadensfälle im Strassenverkehr:*

- **Ich entfernte mich vom Strassenrand, warf einen Blick auf meine Schwiegermutter und fuhr die Böschung hinunter.**
- **Die Polizisten, die den Unfall aufnahmen, bekamen von meiner Braut alles gezeigt, was sie sehen wollten.**
- **Es hatte zwischenzeitlich an einigen Stellen geschneit. Die Fahrbahn war dadurch auf einigen Strassen rutschig geworden. Ich wollte den Wagen abbremsen. Ich habe gekämpft wie ich nur konnte, aber es half nichts. Prallte gegen die Zaunmauer und wurde unbewusst. Aus war es mit meiner Gesinnung.**
- **Ein unsichtbares Fahrzeug kam aus dem Nichts, stiess mit mir zusammen und verschwand dann spurlos.**
- **Ich bin deshalb so schnell gefahren, um durch den Luftzug die Biene aus dem Auto zu kriegen.**

# Lasst uns fliegen!

Statt wildem Sex dürften wir in unseren reiferen Jahren die Wonnen der Zärtlichkeit entdecken. Sagt man. Mathias Jung sagt deutlich, wie das geht.



VON  
MATHIAS JUNG



Ältere Männer und Frauen, die mir in der Beratung gegenüber sitzen, wissen häufig nicht, dass es eine Fülle von Medikamenten mit negativen Wirkungen auf die Sexualfunktionen gibt. Der Arzt klärt sie nicht darüber auf. Dazu zählen beispielsweise die Antihypertonika, die Beta-Rezeptoren-Blocker, ACE-Hemmer, Calciumantagonisten, Antidepressiva, Östrogene, Corticosteroide, Antiandrogene, Antiepileptika, Chemotherapeutika und viele andere. Selbstverständlich lassen Alkohol, Opiate, Beruhigungsmittel, vor allem aber Nikotin die Libido abnehmen. Es kommt bei den Männern zu verzögerten Ejakulationen und Erektionsproblemen, bei den Frauen zur Anorgasmie, der Unfähigkeit, zum lösenden Orgasmus zu gelangen.

Als Mann muss ich zunächst einmal akzeptieren, dass sich meine Sexualität mit meinem Partner im Laufe der Zeit verändert. Häufigkeit und Leidenschaft nehmen rein biologisch ab. In der Sexualwissenschaft kursiert zu diesem Thema ein hübscher Witz: Drei Bullen stehen vor einer grossen Wiese voll mit Kühen. Sagte der Zwanzigjährige: »Wow, auf jeden von uns kommen sechs Kühe!« Meint der Vierzigjährige: »Ach, eine würde mir genügen.« Flüstert der sechzigjährige Bulle: »Wenn wir uns ducken, sehen sie uns nicht.«

## Sprache als Aphrodisiakum

Das Sprechen ist das wahre Aphrodisiakum der Liebe. Wenn ein Partner vor sich hin schweigt, stirbt schnell auch die Lust. Wer mag schon mit einem Schellfisch ins Bett? Sprechen heisst auch, sich gegenseitig seine Phantasien über die Lust mitzuteilen. Eine 81-jährige Klientin sagte in der Paarberatung offen zu ihrem Mann: »Der Kuschelsex mit dir langweilt mich. Ich will es mehr mit Pfeffer.« Der Mann war überhaupt nicht sauer. Er strahlte.

Muss die Potenzschwierigkeit eines Mannes nach einer Prostataoperation das Ende der Lust bedeuten? Bedeutet die erektile Dysfunktion den Tod der Sexualität? Männer sind häufig dieser Meinung. Auf meine Frage, »Wie soll es denn mit eurer Lust im Bett weitergehen«, antworteten sie resigniert: »Da ist nichts mehr und wird nichts mehr sein.« Die Frau sitzt bei diesem erotischen Todesurteil bekümmert daneben. Ich greife dann erneut zu einem Witz aus der Sexualwissenschaft. Sagt eine Frau zu ihrer Freundin: »Mein Mann ist zweihundertprozentig impotent.« Die Freundin: »Das gibt es doch gar nicht.« Die Frau: »Doch, hundertprozentig impotent ist er schon seit Jahren. Aber jetzt ist er die Kellertreppe heruntergefallen und hat sich beide Hände gebrochen und auf die Zunge gebissen.« Das Gelächter ist befreiend.

Gerade wir Männer dürfen endlich lernen, nur zu streicheln und uns streicheln zu lassen, uns mit einem aromatischen Öl zu massieren, einfach nur zärtlich zu sein, aber auch wie ein munterer Stier unsere Leidenschaft auszuleben. Hinter Sex steckt manchmal ein Stück Wut und Überwältigung, bald kindliche Verwöhnungswünsche, bald anbetende Verehrung, bald Ekstase, lustvolle Obszönitäten und Lust zu schreien. Wenn wir es lernen, uns selbst zu erotisieren, dann vermögen wir mit unserer Vorstellungskraft zu zaubern. Gleichgültig, ob wir an Diabetes, Rheuma oder Arthrose leiden, wir machen den Sex zu unserem ureigenen Phantasiemodell. Da wird die ganze Beziehung zur erotischen Zone. Wir liegen nicht länger als ein passiver Faulpelz im Bett. Wir schauen kultivierte erotische Filme an und lassen uns animieren. Wir betreten einen Erotik-Shop. Wir lesen gemeinsam literarische Erotika, wie etwa Boccaccios Hundert-Geschichten-Sammlung Decamerone, den offenherzigen altchinesischen Sittenspiegel Ding Ping Meh, die erotischen Geständnisse der Anaïs Nin oder des Henry Miller. Aber was ist mit den alleinstehenden Frauen und Witwen, die keinen Partner

zur Lust haben? Tilde, eine 76-jährige Witwe, gestand mir: »Mein Mann ist vor fünf Jahren gestorben. Ich habe ihn sehr geliebt. Er war gut zu mir. Ich habe noch häufig sexuelle Träume, in denen er mich auszieht, meine Brüste küsst und wild in mich eindringt. In meinem Schreibsekretär bewahre ich ein Bild von uns beiden am FKK-Strand auf. Das war ein heisser Kerl! Manchmal nehme ich dieses Bild ins Bett, lege unsere Lieblings-CD ein, Zarah Leanders Kann denn Liebe Sünde sein, und bringe mich zum Orgasmus.«

### Die Erlösung: Zärtlichkeit

Wohl die grösste sexuelle Entdeckung des Alters ist die Zärtlichkeit. Man spürt plötzlich: Ich kann ohne Sexualität leben, aber nicht ohne Zärtlichkeit. Zärtlichkeit ist das Eingeständnis meiner Zerbrechlichkeit und Bedürftigkeit gegenüber dem anderen. Sie ist Trost angesichts der Melancholie über unsere Endlichkeit und den näher rückenden Tod. Wenn es Monate oder gar Jahre her ist, dass ich den Körper und die Wärme eines anderen Menschen gespürt habe, dann werde ich besonders im Alter zum Eiszapfen. Ich funktioniere nur noch, sachlich und nüchtern. Innerlich verhungere ich jedoch. Die Zärtlichkeit lässt die Liebe und die Lust wieder auferstehen, vorausgesetzt, ein Paar öffnet sich dafür. Bernhard und Sophia (beide Namen geändert), er 74, sie 72 Jahre alt, kamen zu mir in die Praxis, weil sie es nicht mehr miteinander aushielten. Der Ärger und der Groll zwischen ihnen war unschwer mit Hilfe von neuen »Liebesvereinbarungen« zu überwinden. Bernhard war faul im Haushalt, Sophia verweigerte sich im Gegenzug häufig im Bett. Das tat sie aus Wut über sein Paschaverhalten, aber auch, weil er sich sexuell bedienen liess. »Ich hasse dich«, herrschte sie Bernhard in meinem Beisein an, »du faule Flunder«.

Es gab aber noch eine tieferliegende Sperre. Beide, er Chemiker, sie Geisteswissenschaftlerin, waren vergeistigt und verkopft. Sie waren kinderlos und hausten in ihrer Bibliothek wie lichtlose Grotten-

olme in ihrer Höhle. Sie erschienen mir fast körperlos. Ich schlug Bernhard und Sophia vor, einmal am Morgen und einmal am Abend je eine (!) Minuten »Bonding« zu machen.

### Bonding

Bonding, das klingt so hübsch amerikanisch. Wir haben es tatsächlich von amerikanischen Körpertherapeuten wieder gelernt. Dabei bedeutet es etwas Einfaches: Sich fest und schweigend in die Arme nehmen, Wange an Wange, Brust an Brust, Becken an Becken, Schenkel an Schenkel, Knie an Knie, Fuss an Fuss. Sich einfach spüren, den Atem, den Herzschlag des anderen. Sich in ihm geborgen fühlen.

Bernhard und Sophia erledigten ihre »Hausarbeit« – und sie begannen zu glücken. Bernhard berichtete: »Am Anfang spürte ich meinen Widerstand beim Bonding. Ich wartete auf das Ende der Umarmungsminute. Ich hätte dich ohrfeigen

**Lust und Liebe sind die Fittiche zu grossen Taten.**

können. Es war mir alles zu nahe. Beim zweiten Mal gab ich den Widerstand auf. Ich liess mich fallen. Ich musste weinen wie seit Jahren nicht mehr – vor Glück. Beim dritten Mal wurde ich süchtig nach der Berührung und Geborgenheit mit Sophia.« Sophia ergänzte: »Wir machen jetzt mehrfach am Tag Bonding. Es ist für uns Zärtlichkeit pur. Wir sind anschliessend leicht und verspielt wie Kinder. Wir laufen mit nackten Füßen durchs Gras. Wir albern. Wir schmusen. Wir haben köstlichen Sex.«

Wie sagt Pylades in Goethes Iphigenie auf Tauris so schön: »Lust und Liebe sind die Fittiche zu grossen Taten.«

Lasst uns, meine lieben Altersgenossinnen und -genossen, fliegen!



# Opi, mach beim Schwimmen den Frosch!

Schwer zu glauben, aber dennoch wahr: Ich habe erst sehr spät richtig schwimmen gelernt, deshalb habe ich selbst bei grösster Sommerhitze nie darauf gedrängt, zum Schwimmen zu gehen. Vermutlich hat mich auch mein erster Hallenbad-Besuch beeinflusst.



VON KLAUS RUTHENBECK

Ich war sechs Jahre alt und in der 1. Klasse der Bochumer Grundschule, als unser Lehrer freudig erklärte, wir hätten sicher alle schon vom neuen Hallenbad gehört. Jetzt sei es ihm gelungen, für uns eine Badestunde zu reservieren. Mir ging sofort durch den Kopf: Ich habe ja gar keine Badehose. Daheim informierte ich meine Mutter beinahe unter Tränen über meine Badehosensorgen. Weil Mütter für alles eine Lösung finden, war die Antwort wie eine Rettung für mich. Mutter sagte klar und bestimmt: „Junge, ich stricke dir eine Badehose.“ Noch am selben Abend fand die erste Anprobe statt. Ja, die Badehose passte sehr gut, sie war weiss und sah eigentlich auch gut aus. Der Badetag konnte kommen!

Das erste Mal im Bad. Mit neuer Badehose. Die Anweisung des Lehrers war eindeutig: Schwimmer rechts und Nichtschwimmer links. Also ging ich nach links und war zwischen einigen Mädchen die männliche Ausnahme. Ich wunderte mich, dass so viele Klassenkameraden schon schwimmen konnten. So ging es denn unter Jauchzen über die Kinderrutsche ins Wasser. Kaum im Wasser, nahm ich sofort wahr, dass die Badehose immer weiter und weiter wurde, sie wurde auch schwerer und die Maschen lockerer und lockerer. Die Wolle sog Wasser auf, und meine Hose hing schliesslich an den Knien. Bei mir gingen die Alarmsirenen an – sofort und so schnell es geht wieder raus aus dem Wasser. Hose hochziehen, und was damals noch sehr kindlich und klein war, blitzte aus den ausgeweiteten Maschen hervor. Es muss komisch ausgesehen haben, alle lachten, ich lief rot an und raste in die Umkleidekabine. Dies war mein erstes Schwimm- und Wassererlebnis, es war kein Erfolgserlebnis und für die Zukunft auch nicht motivierend. Mit der Zeit lernte ich, mich im Wasser wie ein Hund zu bewegen und mit dieser Technik blieb ich auch einige Meter über Wasser. Ich schwamm aber nur im Niedrigwasserbereich, wo ich noch stehen konnte.

## Freischwimmen

Vor sechs Jahren, an einem heissen Sommer-Wochenende, waren wir mit unseren Enkelmädchen an einem See zum Baden. Kaum angekommen, rannte die Jüngste los und rief: „Ich bin im See, Opi, kommst Du auch?“ Klar, rief ich, denn ich hatte Angst um unsere Jasmin – obwohl sie damals schon eine sehr gute und sichere Schwimmerin war, genau wie ihre Mutter und ihre Grossmutter... Blitzschnell war ich in meiner Badehose und lief los, schon von weitem hörte ich Jasmins Stimme: „Komm ins Wasser, Opi, es ist schön warm, wir schwimmen zur roten Boje raus.“ Ich sah wohl nicht sehr unternehmungslustig aus und blieb in Nichtschwimmerbereich stehen. Das Kind muss meine Unsicherheit bemerkt haben, es wusste auch, dass meine Schwimmkünste mehr als bescheiden waren, „Opi, komm jetzt und mach den Frosch, dann geht es von ganz alleine!“ „Okay, aber bitte mach es mir vor.“ Jasmin kam, schwamm vor mir her, ich konnte ihr folgen, dann schwamm sie neben mir her, und immer wieder hörte ich: „Anziehen und zusammenschlagen wie der Frosch!“

Plötzlich sah ich die rote Boje vor mir – ich hatte es geschafft und war gut 100 Meter geschwommen. „Jetzt zurück, wieder mit dem Froschschlag“, hörte ich Jasmin rufen. Es gelang mir, ich wurde schneller und sicherer: Ich konnte schwimmen, auch wenn ich erst im Pensionsalter gelernt hatte. Danke, Jasmin.

### Zu Klaus Ruthenbeck

Nach seinem Berufsleben als Industriekaufmann begann Klaus Ruthenbeck, 74, mit seiner schriftstellerischen Tätigkeit. Seine „Schmunzelgeschichten“ erfreuen sich grosser Beliebtheit. Sie werden im K+K-Freude-Verlag, CH-8545 Rickenbach, herausgegeben.

[www.klaus-ruthenbeck.ch](http://www.klaus-ruthenbeck.ch)

[kukfreudeverlag@bluewin.ch](mailto:kukfreudeverlag@bluewin.ch)

# Von wegen Sparsamkeit

VON META ZWEIFEL

**W**ir sitzen uns am imposant ausladenden Tisch im Wohnzimmer des herrschaftlichen Hauses gegenüber. Der Hausherr, 94, ein in der Wolle gefärbter Stadtbasler aus altem, angesehenem Geschlecht (also „vom Daig“), überlässt mir leihweise einige Zeitungsartikel, die mir Einblick geben sollen in die Geschichte einer Patrizier-Sommervilla in einer Baselbieter Gemeinde.

Ich werde Herrn X. diese Unterlagen wieder zurückschicken, gewiss doch, ich verspreche es – „aber das Kuvert sollten Sie dann nicht mit einer 1 Franken-Marke frankieren, die 85-er Marke genügt“, mahnt mich der Mann, dessen Haltung und Erscheinung einem beinahe die Anrede „Euer Lordschaft“ aufdrängen. Ich erlaube mir eine Frage: „Es ist anzunehmen, dass Sie mir jetzt gerade ein Beispiel geben für die viel gerühmte Alt-

basler Sparsamkeit?“ Ein strenger Blick sagt mir, dass diese Frage unangemessen war: „Ihnen ist offenbar der Unterschied zwischen Sparsamkeit und Unnötigkeit nicht oder nicht ausreichend genug bewusst.“ Und glasklar legt mir Herr X. dar, dass Sparsamkeit zwar eine Tugend sei, die allerdings leicht in ängstlichen Geiz ausarten könne. Unnötigkeit dagegen sei ein Erkenntnisgewinn, dem eine gewisse geistige Arbeit vorausgehe. „Man muss sich immer fragen, ob und weshalb die eine oder andere Investition wirklich nötig ist und entsprechend entscheiden. Weil ich diese Unterlagen, die ich Ihnen mitgebe, zwar in nützlicher Frist, aber nicht umgehend wiederhaben möchte, genügt für den Versand eine Briefmarke zu 85 Rappen. Weshalb also sollten Sie der Post unnötigerweise 15 Rappen in den gierigen Rachen werfen? Und überlegen

Sie, welchen Betrag Sie bislang gespart hätten, wenn Sie in den vergangenen Jahren Ihre Briefpost nicht immer wieder unnötig mit einer überhöhten Taxe frankiert hätten.“

Das „Prinzip Unnötigkeit“. Es geht ja nicht allein ums Geld. Wie oft schon habe ich mich unnötig geängstigt oder in Aufregung versetzen lassen, sinnlos Energie verausgabt, mich

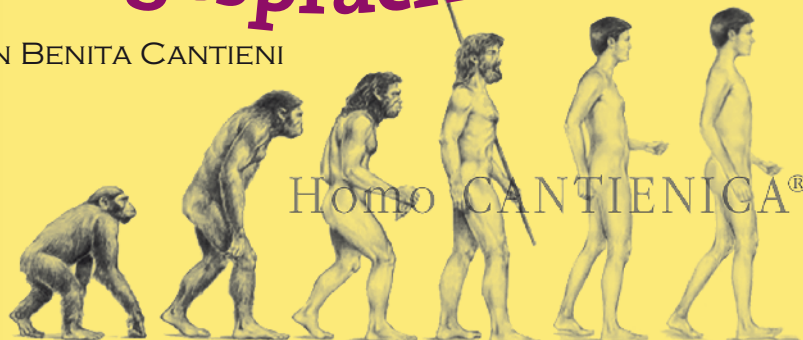
zu emotionalen Investitionen verleiten lassen, wo mehr Besonnenheit sinnstiftender gewesen wäre...

Vermutlich werde ich künftig bei jeder Briefmarke an Herrn X. denken müssen. Manchmal hinterlassen eben eine kurze Begegnung oder eine kleine Episode einen tieferen geistig-seelischen Fussabdruck als manch dreimal gescheite Abhandlung.

# Ein Zwiegespräch



VON BENITA CANTIENI



## Liebe Benita

Wenn ich am Morgen in der Frühe aufwache, fühle ich mich wie eine Katze einfach rundum wohl und könnte schnurren oder wie ein Vogel laut zwitschern. Dies ist der Moment, denke ich, auch mal etwas für die Gesundheit zu tun, nur weiss ich nicht so recht, in welcher Form. Nein, Turnübungen, Herumhüpfen oder durch die Morgenluft rennen wie eine, die auf der Flucht ist – das kommt für mich nicht in Frage. So strecke ich die Füße unter der Decke hervor und kreise genüsslich ein paarmal nach links, ein paarmal nach rechts, dann ziehe ich die Zehen nach vorne, dann nach hinten, dann lasse ich sie noch etwas klavierspielen. Das war's schon. Und ich denke, das sollte genügen. Du bist mit mir einverstanden? Julia

## Liebe Julia

Ich lag im Bett. Die Amsel sang ihr erstes Lied. Herz und Körper waren froh, und ich bewegte meine Füße. Das machte ihnen Spass, vor allem das Klavierspielen. Der Rest des Körpers schrie: „Das soll genügen?“ Ich überlegte lange und ernsthaft: Gibt es die Abkürzung zu einer Minimalfitness? Die eine 3-Minuten-Übung? Gibt es ein „Existenzminimum“ an Bewegung? Wie sähe so eine Übung aus? Das hat mir die Amsel gezwitschert.... Gäbe es sie, die eine, genügende und wichtigste Übung, so würde diese eine Übung das Schrumpfen im Alter ver-

hindern. Weil dieses „nurmenschliche“ Schrumpfen dem Körper mehr schadet als alles andere.

Liegend, im Bett, meinetwegen. Die Füße sind ein guter Anfang. Hin. Her. Kreisen. Jetzt die Fersen aufrichten, Füße bilden ein zartes V. Fersen lang ziehen, zum Bettrand oder darüber hinaus.

Am anderen Ende des Körpers entsteht Resonanz. Der Kopf zieht sich weg vom Körper, der Hals wird lang. Ein Arm nach dem anderen steigt zur Decke. Die Hände falten sich, drehen sich nach oben. Die Armknochen machen sich lang, und die Armmuskeln rieseln entspannt zu den Achselhöhlen. Die Oberarmkugeln fließen weit und auf die Matratze. Jetzt senken sich die Arme ab, kommen gestreckt neben den Kopf zu liegen. Oder wenigstens auf dem Kissen.

Unterschenkel, Oberschenkel dehnen sich weg von den Fersen. Kopfwärts. Das Becken macht den Beinen Platz, zieht die Sitzbeinhöcker leicht zusammen, dehnt die Beckenschaufeln weit. Die Bauchmuskeln, die Flanken, die Rückenmuskeln stimmen ein ins Lied der Kreatur, sie versammeln sich zu einem langen Muskelschlauch, sie schieben den Brustkorb weg vom Becken. Dieser Muskelschlauch ist schlank in der Mitte, wie eine Sanduhr, und er streichelt alle Organe im Leib. Gestützt von den versammelten Muskeln dehnt sich das Zwerchfell aus, erweitert

sich zu den Seiten. Der Atem fließt in die Lungen, umschmeichelt das Herz, erweitert die Schultern.

Das Zwerchfell dehnt sich aus, nach vorne rechts und hinten links. Nach vorne links und hinten rechts. Es holt sich den Raum, der ihm zusteht. Die Amsel schweigt. Die Sonne geht auf. Das Zwerchfell macht es der Sonne nach. Dehnt seine Strahlen aus, weit über das Bett hinaus. Zehn Atemzüge lang. Gestützt vom Muskelschlauch. Die Sonne ist da. Die Amsel singt. Behalten Sie die wunderbare Länge vorne, hinten, seitlich und quer an Ihrem Körper. Aufstehen. Mit dem Rücken zum Bett. Die Waden berühren den Bettrand. Zehen nach vorne lang denken – denken! –, die Fersen nach hinten dehnen. Unterschenkel von den Fussgelenken wegdehnen, Oberschenkel von den Unterschenkeln wegdehnen. Sitzbeinhöcker zusammen ziehen, Beckenschaufeln öffnen. Den linken Mittelfinger an die linke Schulter legen und pfeilgerade zur Decke ziehen. Rechts wiederholen. Arme verschränken, Hände zur Decke ausdrehen. Knochen lang. Muskeln rieseln heim. Muskelrohr an Bauch, Flanken, Rücken sammeln und lang dehnen. Das Zwerchfell ausdehnen wie die Sonne am Horizont. Weit einatmen (weit, nicht tief), und mit dem Atem die Organe massieren, die Glückshormone sprudeln lassen, den Kopf und die Gedanken zum Schweben bringen.

Die Amsel singt: So könnte die eine existenzielle „Übung“ aussehen. Doch ich weiss: Wer sie versteht, diese Übung, der und die wollen mehr. Viel mehr. Dieser der oder diese die sind hoffentlich SIE!

Amselgruss, herzlichst,  
Deine Benita Cantieni

Fotos von  
Forster & Martin,  
München  
„Tigerfeeling –  
Das Rückenprogramm“  
Benita Cantieni  
© Südwest Verlag München



# Mutter am Computer

Die Lehrerin Susanna Pap will ältere Menschen ermutigen, sich auf die Möglichkeiten der Computerwelt einzulassen. Den Impuls dazu hat das Beispiel ihrer Mutter gegeben.

**T**erminal der Kiel-Oslo-Fähre. Meine Mutter, 89, sitzt da und spielt auf dem iPad SUDOKU. Bis vor kurzem hat sie das Spiel nicht gekannt, vor 10 Minuten hat sie es sich erklären lassen – sie brauchte lediglich ein paar Minuten, um dessen Funktion zu verstehen. Sie halten diesen Vorgang für ungewöhnlich oder gar unglaublich!

Dass meine Mutter das Spielprinzip derart rasch begriff, liegt einerseits an ihrem überaus wachen Verstand und ihrer Bereitschaft, immer wieder Neues zu lernen. Andererseits hat es mit den magischen drei Worten zu tun, die ich zu Beginn meiner kurzen SUDOKU-Lektion zu ihr sagte: DU KANNST DAS! Es sind dies die gleichen drei Worte, die ich meinen Schülerinnen und Schülern sage, wenn sie meinen, eine Mathematikaufgabe oder eine Französischübersetzung nicht bewältigen zu können. Die Formel „Du kannst das“ wirkt auf Neunzigjährige genau gleich wie auf Neunjährige.

Dieser magische Satz hat leider eine problematische Seite, insofern, als er auch ins Negative verkehrt werden kann. So wunderbar die Wirkung des „DU KANNST DAS“ auf Lernende ist, so fatal kann sein Gegenteil sein. „DU KANNST DAS NICHT“ lähmt den Menschen, es hält ihn davon ab, etwas zu versuchen, denn es suggeriert ihm, jeglicher Versuch sei a priori zum Scheitern verurteilt.

Dieses Problem trifft Junge und Alte. Besonders akut scheint es mir jedoch aufzutreten, wenn es um Senioren und Seniorinnen und den Gebrauch neuer elektronischer Geräte geht. Den älteren Menschen wird eingeredet, diese Geräte seien für sie zu kompliziert. Anschliessend wird behauptet, sie hätten Angst vor den neuen Techniken. Wenn sie sich dann tatsächlich abschrecken lassen, wird dies als „Beweis“ für eine tatsächliche Überforderung gewertet. Dies ist, mit Verlaub, absoluter Blödsinn.

## Nur Mut!

In diesem Zusammenhang empfiehlt es sich, Seniorinnen und Senioren die Frage zu stellen, ob sie die Primarschule seinerzeit erfolgreich abgeschlossen haben und ob sie einen Staubsauger oder ein Radio benutzen können. Die Primarschule – zumindest die von ehemals – lehrte sie lesen und schreiben. Beim Gebrauch des Staubsaugers und des Radios lernten sie zudem, auf Knöpfe zu drücken und so bestimmte Funktionen bei diesen Geräten



auszulösen. Daher gilt die Regel: Wer des Schreibens und des Lesens sowie der Bedienung des Radios und des Staubsaugers kundig ist, kann auch iPad, PC & Co. bedienen!

Sicher braucht man am Anfang ein paar Instruktionen – dies ist auch bei jungen Leuten so, sie geben sich die Instruktionen meist gegenseitig. Lassen Sie sich also von Ihren Enkeln instruieren oder nehmen Sie ein paar Einführungsstunden – und schon sind Sie dabei.

Ich wage sogar zu behaupten, dass elektronische Geräte vom Typ iPad für Seniorinnen und Senioren geradezu ideal sind. Sie können zum Beispiel Bücher herunterladen und anschliessend beim Lesen Schriftgrösse und Helligkeit einstellen. Dies ermöglicht bequemes Lesen auch bei schwächerer Sehkraft. Denksport, Spiele und Filme können oft gratis bezogen werden. Mutige können sich über die sozialen Medien mit Menschen auf der ganzen Welt vernetzen.

Und, ganz wichtig: Im Alter sollte man sich nicht mehr langweilen. Man hat nicht mehr so viel Lebenszeit übrig, als dass man sie mit Langeweile vergeuden dürfte. Elektronische Geräte bieten unter anderem Unterhaltung und Anregung bei Wartezeiten, wie etwa im Terminal der Kiel-Oslo-Fähre....

Also, liebe Seniorinnen und Senioren:

**Ran an die elektronischen Geräte  
IHR KÖNNT DAS!**

# Mehr Proteine auf den Teller



VON RETO W. KRESSIG

Als älterer Mensch wird man mit vielen, sich in zeitlichen Abständen oft widersprechenden Ernährungsratschlägen bedient. Eher selten sind wissenschaftlich abgesicherte und zugleich praxisnahe Informationen.

Prof. Reto W. Kressig, Chefarzt und Bereichsleiter Universitäre Altersmedizin in Basel, versteht es, zu wirklich brauchbaren Informationen Zugang zu verschaffen. So etwa, wenn es um den Erhalt der Muskelmasse im Alter geht.



Proteine sind Eiweissstoffe, die für unsere Gesundheit, unsere Vitalität und so auch für unseren Zellhaushalt unentbehrlich sind. Das durch die Nahrung aufgenommene Eiweiss wird im Verdauungsprozess in Aminosäuren zerlegt, die durch die Darmwand ins Blut gelangen und danach vom Körper verwertet werden.

Herr Prof. Kressig, der Ernährungsstand von Senioren ist heute weit entfernt vom einstigen „Coupe AHV“, aus Milchkaffee und Brotbrocken bestehend. Dennoch stellen Sie Versorgungslücken fest?

Ich stelle vor allem eine Informationslücke fest, wenn es um die Bedeutung von Protein im höheren Alter geht: Es ist zu wenig bekannt, dass ältere Menschen im höheren Lebensalter im Vergleich zu ihren früheren Jahren deutlich mehr Proteine benötigen – mit dem Ziel, vor allem ihre Muskelgesundheit zu erhalten. Auch grosse internationale Ernährungskommissionen weisen darauf hin, dass der tägliche Proteinbedarf im Alter deutlich angehoben werden muss.

Mehr Proteine bedeutet mehr Milchprodukte, mehr Ei. Ist es tatsächlich möglich, einzig über die tägliche Ernährung den erhöhten Proteinbedarf zu decken?

Ja, das ist möglich, setzt jedoch voraus, dass man sich den Proteingehalt von Lebensmitteln bewusst macht und die Mahlzeiten entsprechend zusammenstellt.

Nehmen wir zum Beispiel eine Portion Spaghetti, die praktisch nur aus Kohlenhydraten bestehen. Spaghetti geben zwar Energie, im Alter ist jedoch der Energiebedarf etwa um ein Viertel niedriger als im jüngeren Lebensalter. Da andererseits der Bedarf an Protein höher ist, heisst dies für die optimale Ernährung im Alter: Kalorien reduzieren, aber mit Proteinen „verdichten“. Aufs Beispiel Spaghetti bezogen würde dies bedeuten, dass die angemessen reduzierte Pasta-Portion mit geschlagenem Ei angereichert wird. Ein grosses Ei enthält etwa 11 g Protein. Bei einem Körpergewicht von 70-75 kg hätte



man somit schon ein Drittel des bei einer Mahlzeit benötigten Proteins abgedeckt.

Die Formel „Weniger Kalorien, mehr Protein“ klingt relativ einfach.

Sie ist aber gar nicht so einfach umzusetzen, vor allem dann, wenn sich bestimmte Ernährungsgewohnheiten fest eingespielt haben. Entsprechende Umstellungen sind aber durchaus lohnend, denn die Forschung hat belegt, dass sich mit einer proteinhaltigen Ernährung der Muskelverlust im Alter praktisch aufhalten lässt. Ich sehe da ungemein viel Präventionspotenzial: Wenn sich ältere Menschen – möglichst ab Alter 50 – im dargelegten Sinn besser ernähren, bleiben sie länger mobil und unabhängig und ihre Lebensqualität bleibt länger konstant.

Viele Menschen sind im Alter nicht mehr begierig auf Fleisch, das ja auch ein wichtiger Proteinlieferant sein soll.

Fleisch ist nicht die einzige und wichtigste Proteinquelle in der Ernährung, Milchprodukte sind in Bezug auf ihre Verwertbarkeit im Körper sogar die besseren Proteinlieferanten. Auch Eier eignen sich vorzüglich, um den täglichen Proteinbedarf im Alter in Balance zu halten. Der negative Zusammenhang zwischen Ei und erhöhten Cholesterinwerten ist mittlerweile gründlich widerlegt. Das Frühstücksei oder deren zwei sind hochwirksame Proteinlieferanten und für Senioren eine durchaus gute Empfehlung.

Ist es ratsam, sich im Alter Proteine auch auf dem Weg über Nahrungsergänzungsmittel zuzuführen?

Während eines Spitalaufenthaltes kann dies manchmal eine vorübergehende Option sein. Ich bin aber nicht unbedingt ein Befürworter von Nahrungssupplementen. Proteindrinks können durchaus einmal eine Mahlzeit ersetzen, der Genussfaktor ist dann allerdings sehr gering. Ich denke, dass wir in Zukunft immer mehr proteinverdichtete Lebensmittel zur Verfügung haben werden.

Was halten Sie von Molke-Pulver als Proteinquelle?

Sehr viel, weil Molke-Pulver in konzentrierter Form Protein anbietet, das sehr rasch, praktisch in 20 Minuten, vom Muskel aufgenommen wird. Meine Eltern essen zum Frühstück immer ein Birchermüesli. Meiner Anweisung folgend rühren sie immer 15 g Molke-Pulver ein, das übrigens geschmacksneutral ist. Bei heissen Speisen wird für die Proteinanreicherung nicht Molke-, sondern Casein-Pulver verwendet.

Der altersbedingte Abbau von Muskelmasse und Muskelfasern kann durch eine Lifestyle-Änderung im Sinne einer Anreicherung der Ernährung mit Proteinen gestoppt werden. Haben Proteine auch eine positive Wirkung auf die Hirnleistung der älteren Menschen?

Wenn einzig vom Einfluss der Proteine gesprochen wird, dann sehe ich keinen direkten Zusammenhang. Es ist jedoch eine Studie im Gange, die schon jetzt deutlich darauf hinweist, dass eine ausgewogene Ernährung mit einem ausreichenden Anteil an Proteinen einerseits und genügend Früchten und Gemüse mit ihrem Anteil an Vitaminen und Antioxidantien die Kognition verbessert.

Interview Meta Zweifel

#### Für noch mehr Information

Monica Cremer / Reto W. Kressig

Vom Essen und Älterwerden.

Für alle ab 50.

Herausgeber:

Schweiz. Gesellschaft für Ernährung SGE,  
Postfach 8333,

3001 Bern,

Tel. 031 385 00 05,

info@sge-ssn.ch

(Preis für Nicht-Mitglieder Fr. 24.--).

Gute Informationen zur Ernährung im höheren Lebensalter, Anregungen für die Zusammenstellung von ausgewogenen Mahlzeiten, Bewegungstipps.



#### Praxistipp

Die Liste zeigt auf, wie man den täglichen Proteinbedarf von ungefähr 60 g erreichen kann.

|              |                                         |             |
|--------------|-----------------------------------------|-------------|
| 200 ml       | Milchdrink                              | 7 g         |
| 49 g         | Flockenmischung mit Früchten und Nüssen | 4 g         |
| 180 g        | Joghurt nature                          | 7 g         |
| 120 g        | Fisch (Egli)                            | 22 g        |
| 200 g        | Kartoffeln                              | 4 g         |
| 30 g         | Emmentaler                              | 9 g         |
| 100 g        | Ruchbrot (2 Scheiben)                   | 9 g         |
| <b>SUMME</b> |                                         | <b>62 g</b> |

**NORINA BRÄM**  
Dipl. Paar- und Familienberaterin FSB  
Dipl. Coach  
FSB Fachfrau für Beziehungsgestaltung  
[www.menschpunkt.ch](http://www.menschpunkt.ch)

 Alte Winterthurerstrasse 42  
8304 Wallisellen  
+41 44 830 70 11

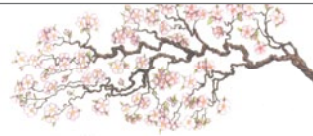
Praxis für Beratung, Schulung und Entwicklung

 **LAUFBAHN und KARRIERE**  
GROSSELTERN und FAMILIE  
BUSINESS und KINDER  
 **GET COACHED**  
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](http://www.getcoached.ch)  
Gehrenstrasse 33 · 9556 Affeltrangen · +41 79 209 96 33

 **TextWerkStatt**  
Gudrun Schäfer-Burmeister  
Biografie-Schreibpädagogin  
Kreatives Schreiben  
gsburmeister@gmail.com  
+49 7544 913665



 **HERZENBLÜHEN**  
Alles, was wir uns wünschen, ist in uns angelegt.  
Wir müssen es nur zum Blühen bringen.

Praxis für psych. Beratung und system. Coaching FSB  
Ingrid Eva Liedtke, Stollen 32, 8824 Schönenberg ZH  
078 610 16 16  
[www.herzenbluehen.ch](http://www.herzenbluehen.ch)



 **Fliegende Klavierlehrerin**  
motiviert Sie, Ihren Traum zu erfüllen!

Sie lernen ♪ - dann, wann SIE es wollen  
♪ - dort, wo es für SIE am besten ist  
♪ - soviel und so oft, wie es für SIE gut ist  
♪ - das, was SIE können möchten

Rita Weibel (dipl. Musikpädagogin AIEM Willems Paris)  
Burgfeldstrasse 15 · 3400 Burgdorf · 034 423 49 68  
info@rita-weibel.ch  
[www.senioren-spielen-klavier.ch](http://www.senioren-spielen-klavier.ch)



## 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

### Sommer-Intensiv-Kurs Romanshorn 17. – 22. August 2015

**Anmeldung**  
GENERATION SUPERIOR  
Tel. 071 460 24 18  
mail@generation-superior.ch

**Kurskosten**  
Fr 1200.- / Abonnenten GENERATION SUPERIOR Fr. 920.-  
Übernachtung im Haus mit Selbstverpflegung  
Fr. 48.-/ pro Tag



**Leitung**  
Rita Weibel

**Auf Wunsch gemeinsamer Besuch der Bregenzer Festspiele**

## Nach der Pensionierung Erfahrungswissen weitergeben

### Lehrgang zur zertifizierten Kursleitung

Wer einer langjährigen Berufstätigkeit nachgegangen ist, hat sich ein Wissenskapital angeeignet. Dieser Reichtum an Erfahrung darf nicht verlorengehen, sondern sollte weitergegeben werden:



### Gezielt gekonnt – methodisch – didaktisch – professionell

In vierzehn Kurstagen lernen Sie kompetent einen Unterricht vorzubereiten, ihn methodenreich durchzuführen, spannend zu unterrichten und hinterher zu evaluieren. Abschluss mit SVEB-Zertifikat. Das SVEB-Zertifikat ist ein bei den Weiterbildungsinstitutionen und bei staatlichen Stellen bekannter Ausbildungsstandard.

#### Wir zeigen, wie das geht.

- Wir waren die erste Institution in der Schweiz, welche von der SVEB (Schweizerische Vereinigung für Erwachsenenbildung) akkreditiert worden ist.
- Wir sind die erste Institution in der Schweiz, die einen SVEB speziell für die Generation Superior anbietet, bei dem auch Julia Onken tageweise mit 73 Jahren unterrichtet.
- Wir haben über 15 Jahre Erfahrung in der Durchführung dieses Lehrganges.
- Wir unterrichten lehrreich, methodisch-didaktisch versiert und kreativ, so dass wir die Teilnehmer zu hohem Engagement fürs Lernen motivieren, inspirieren und für die Praxis optimal vorbereiten.
- Die Rückmeldungen von hunderten von Absolventen jeden Alters sind sehr positiv und betonen jeweils die individuelle Begleitung, das kompetente Leitungsteam und das lernförderliche Unterrichtsklima.

#### Mehr an unseren Infoevents

Daten auf Web [www.onkenacademy.ch](http://www.onkenacademy.ch)

Kommen Sie vorbei. Oder rufen Sie uns an 043 211 00 11

| Nov./Dez. 15 | Jan./Feb. 16 | März/April 16 | Mai 16     |
|--------------|--------------|---------------|------------|
| 10. Nov. 15  | 12. Jan. 16  | 1. März 16    | 3. Mai 16  |
| 27. Nov. 15  | 19. Jan. 16  | 29. März 16   | 10. Mai 16 |
| 8. Dez. 15   | 23. Feb. 16  | 12. April 16  | 17. Mai 16 |
|              |              | 26. April 16  | 31. Mai 16 |

Jeweils dienstags, 9.00-17.30 Uhr, 90 Minuten Mittagspause



Brunnenstrasse 1 in Uster  
zentral gelegen, direkt beim Bahnhof, Parkhaus Atria



## Mittwochsforum

Vorträge – Diskussionen – Übungen – Begegnungen

mit Julia Onken

Uster 14 – 17 Uhr

### Die Kunst der Selbsterkenntnis

*Mehr über sich selbst erfahren*

19. August 2015

**Wie redest du eigentlich mit mir**

23. September 2015

**Wie wir wurden, die wir sind**

21. Oktober 2015

**Die Welt ist rund und schön - oder doch nicht?**

18. November 2015

**Mehr denn je – vom Wind in den Haaren und anderen Sehnsüchten**

16. Dezember 2015

**Im Spiegel der Weihnachtsgeschichte sich selbst erkennen**



#### ORT

OnkenAcademy  
Brunnenstrasse 1  
8610 Uster

#### ANMELDUNG

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

#### KOSTEN

Semesterpass  
für 5 Veranstaltungen  
(übertragbar) Fr. 290.-  
Für Abonentinnen Fr. 250.-  
Einzelntritt  
pro Veranstaltung Fr. 65.-

## Reflexionen am Sonntag

Impulse - Gedankenaustausch

mit Julia Onken

9.45 – 13 Uhr, ab 9.15 Uhr Kaffee und Gipfeli

20. September 2015

**Es ist Zeit, der Sommer war sehr gross**

*Sein Leben gestalten, wenn alles seine Zeit hat*

18. Oktober 2015

**Ich lebe meine Leben in wachsenden Ringen**

*Von Herausforderungen und Lebensaufgaben*

15. November 2015

**In mir ist alles aufgeräumt und heiter**

*Vom guten Selbstkontakt und Selbstwertschätzung*

13. Dezember 2015

**Mitten im kalten Winter**

*Die psychologische Deutung  
der Weihnachtsgeschichte*

#### ORT

GENERATION SUPERIOR  
Bahnhofstrasse 4  
8590 Romanshorn

#### ANMELDUNG

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

#### KOSTEN

Fr. 65.-  
alle Veranstaltung Fr. 200.-  
Für Personen mit Abo. Fr. 48.-  
alle Veranstaltungen Fr. 150.-  
Sonderregelung für Personen  
mit Ergänzungsleistung  
**Anmeldung erforderlich!**



## 3. Bodensee-Schreibwettbewerb

### Thema

„...was ich noch sagen wollte“

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

nes feierlichen Festaktes anlässlich des nationalen Lernfestivals am 19. Sept. 15 im  
Frauseminar Bodensee in Romanshorn. Vier Wochen vor der Preisverleihung wer-  
den 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 vorzutragen.

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

Die Preisverleihung erfolgt im Rahmen ei-

Der Bodensee-Schreibwettbewerb wird in zwei Altersgruppen eingeteilt:

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

♣ bis 65 ♣ 65 plus

# VORTRÄGE – SEMINARE – LESUNGEN – TAGUNGEN

|                                       |                                                       |                                                                                                   |                           |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| 3. Juni 2015<br>14 - 17 Uhr           | OnkenAcademy<br>Uster*                                | Vom freundschaftlichen Umgang mit sich selbst<br>Liebe Deinen Nächsten wie dich selbst            | Julia Onken               |
| 3. Juni 2015<br>19.30 - 21 Uhr        | OnkenAcademy<br>Uster*                                | Schluss mit dem Mutter-Tochter-Knatsch<br>Anleitung für ein Erfolgsteam                           | Julia Onken<br>Maya Onken |
| 21./22. Juli 2015                     | Frauenseminar<br>Romanshorn **                        | Patchwork-Familien - und es funktioniert doch!                                                    | Norina Bräm               |
| 24. - 26. Juli 2015                   | Frauenseminar<br>Romanshorn **                        | Garantiert schreiben lernen                                                                       | Inge Böhm                 |
| 8. Juli 2015<br>9.45 - 17 Uhr         | OnkenAcademy<br>Uster*                                | Schluss mit den Schuldgefühlen                                                                    | Julia Onken               |
| 30. Juli –<br>2. August 2015          | Frauenseminar *<br>Romanshorn **                      | Schreibseminar<br>Die eigene Lebensgeschichte schreiben                                           | Brigitte Hieronimus       |
| 3. - 5. August 2015                   | Frauenseminar<br>Romanshorn **                        | Schreib Dein Buch!                                                                                | Brigitte Hieronimus       |
| 17. - 22. August 2015                 | Frauenseminar<br>Romanshorn **                        | Musizieren kennt kein Alter<br>Basiskurs zum Klavierspielen                                       | Rita Weibel               |
| 19. August 2015<br>14 - 17 Uhr        | OnkenAcademy<br>Uster*                                | Mittwochsforum<br>Wie redest du eigentlich mit mir                                                | Julia Onken               |
| 30. August 2015<br>9 - 17 Uhr         | OnkenAcademy<br>Uster*                                | Selbstmanagement                                                                                  | Gunther Schmied           |
| 1. September 2015<br>14 - 17 Uhr      | Kirchgemeinde Gossau<br>ZH Aktive Senioren            | Die Kunst des ÄLTERWERDENS                                                                        | Julia Onken               |
| 19. September 2015<br>9.45 - 17 Uhr   | Frauenseminar<br>Romanshorn **                        | Nationales Lernfestival:<br>Garantiert schreiben lernen<br>Preisverleihung des Schreibwettbewerbs | FSB-Team<br>GS-Team       |
| 20. September 2015<br>9.45 - 13 Uhr   | Frauenseminar<br>Romanshorn **                        | Reflexionen am Sonntag<br>Wenn alles seine Zeit hat                                               | Julia Onken               |
| 21. September 2015<br>19.30 Uhr       | Volkshochschule ZH<br>Universität Zürich              | Selbst und sicher in allen Lebenslagen                                                            | Julia Onken               |
| 23. September 2015<br>14 - 17 Uhr     | OnkenAcademy<br>Uster*                                | Mittwochsforum<br>Wie wir wurden, die wir sind                                                    | Julia Onken               |
| 1. Oktober 2015<br>16 Uhr             | Theater am Saumarkt<br>A-Feldkirch                    | 65 und so weiter ....<br>Auftritt in eine neue Lebensphase                                        | Julia Onken               |
| 18. Oktober 2015<br>9.45 - 13 Uhr     | Frauenseminar<br>Romanshorn **                        | Reflexionen am Sonntag<br>Von Herausforderungen und Lebensaufgaben                                | Julia Onken               |
| 20. Oktober 2015<br>9 - 16 Uhr        | Stadtcasino<br>Winterthur                             | Kongress: Die Kunst des langen Lebens                                                             | Team Generation Superior  |
| 20. Oktober 2015<br>16.15 - 17.30 Uhr | Stadtcasino<br>Winterthur                             | Buchpräsentation<br>Julia Onken: Wenn Frauen lange leben                                          | Julia Onken<br>Maya Onken |
| 21. Oktober 2015<br>14 - 17 Uhr       | OnkenAcademy<br>Uster*                                | Mittwochsforum<br>Die Welt ist rund und schön - oder doch nicht?                                  | Julia Onken               |
| 26. Oktober 2015<br>9 - 17 Uhr        | Hotel Allegro, Bern<br>Anmeldung<br>SNE 032 626 31 13 | Schluss mit den Schuldgefühlen                                                                    | Julia Onken               |
| 28. Oktober 2015<br>19.30 Uhr         | Neues Wohn- und<br>Pflegezentrum, Wängi               | Frauensprache - Mönnersprache                                                                     | Julia Onken               |



**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

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