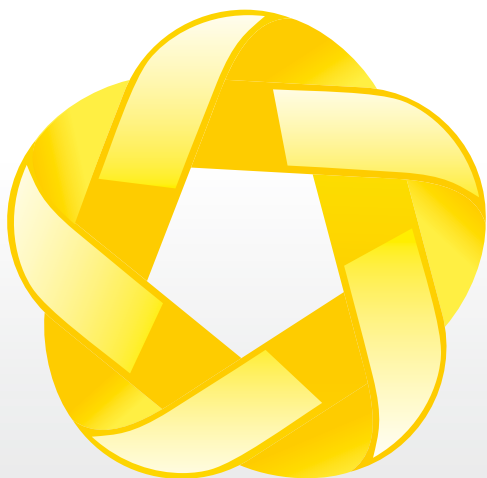




GENERATION SUPERIOR



Kreativität erfüllt

Spielen vitalisiert

Gelassenheit stärkt

Jutta Speidel

Von der Kunst des langen Lebens

Unsere Autorinnen und Autoren in dieser Ausgabe

MENSCHEN, DIE ETWAS ZU SAGEN HABEN



Rudolf Ankli
69



Dr. Judith Stamm
81



Sonja Hauer
74



Klaus Ruthenbeck
74



Josef Imbach
69



Herbert Rommel
74



Mathias Jung
73



Karin Schaub
86



Franz Josef Köb
64



Wilhelm Schmid
62



Julia Onken
73



Elke Voltz
55



Jutta Speidel
61



Robert Stoop
45

INTERVIEW 4

Jutta Speidel

„Im Hier und Jetzt leben
hält lebendig“

ESSAY

Julia Onken

Denken mit den Händen 7

KREATIVITÄT

Herbert Rommel / Karin Schaub /
Sonja Hauer / Rudolf Ankli

Eine wunderbar weite Welt 9

SPIEL

Robert Stoop

Im Spiel sich selbst 13
und anderen begegnen

KOLUMNE

Franz Josef Köb

Ein paar Tage allein in den Bergen 16

GELASSENHEIT

Wilhelm Schmid

Auf der Suche nach Gelassenheit 18

FUNDSACHEN

KALEIDOSKOP

ESSEN & TRINKEN

Josef Imbach

Zu Ehren des Landesfürsten 24

REISEN

Meta Zweifel

Überfall von 25
Rentner-Reisegruppen?

ALTERSDISKRIMINIERUNG

Meta Zweifel

Das 11. Gebot 26

BUCHPRÄSENTATION

Mathias Jung

Im Garten 27
der neuen Freiheiten

SEXUALITÄT

Mathias Jung

Das Mysterium des Fleisches 30

POESIE

Rainer Maria Rilke

Herbsttag 33

KONGRESS

Erhobenen Hauptes älter werden 34

KONGRESS

Elke Voltz

Sängerin und Mut-Macherin 36

KONGRESS

Judith Stamm

Alles andere als 38
eine Schablone-Frau

BUCHBESPRECHUNG

Judith Stamm

Die neuen alten Frauen 40

SCHMUNZELGESCHICHTE

Klaus Ruthenbeck

Auch Opas spielen gerne 42

KLEINANZEIGEN

41

VORSCHAU

MIT ALLEN SINNEN

VERTRAUEN IN DAS EIGENE
LEBEN

VOM GUTEN BISS IM LANGEN
LEBEN

Die nächste Ausgabe
erscheint am 24.11.2015

Liebe Leserin, lieber Leser



Meta Zweifel
Redakteurin

Mir ist, als hätte ich eben erst Julia Onkens Stimme gehört, die mir mit grosser Entschlossenheit meldete: „Ich will ein Magazin herausbringen, der Name GENERATION SUPERIOR steht schon fest und ist gesichert – ich gehe davon aus, dass Du mitmachst.“ Eine neue Zeitschrift konzipieren und auf dem heute heiss umstrittenen Printmedien-Markt Fuss zu fassen versuchen: Ein echter Hochseilakt. Aber wer kann oder will schon dem Enthusiasmus und dem Unternehmergeist einer Julia Onken widerstehen? Und so sind denn seit jenem völlig überraschenden Telefonanruf schon zwei Jahre vergangen – und meine Begeisterung für dieses Projekt aus dem Hause Onken ist noch so frisch wie damals. Eine persönliche Randbemerkung: Wenn man mich je nachdem sacharinsüss oder chilipfeffrig fragt „schreiben Sie immer noch?“, pflege ich zu sagen: „Ja, wissen Sie, ich stehe unter Artenschutz.“ Meist ist dann Ruhe im Karton.

„Das Alter wird zur grossen Thematik des 21. Jahrhunderts“, schreibt Prof. Dr. Margrit Stamm von der Universität Freiburg. An Altersleitbildern fehlt es nicht, aber häufig handelt es sich eher um Altersleidbilder, und Altersdebatten geraten häufig zu Angstdebatten. Als ich mich vor zwei Jahren ohne langes Nachdenken entschloss, in der GENERATION SUPERIOR-Redaktion mitzuarbeiten, dann deshalb, weil ich begriff: Julia Onken will einen wichtigen Perspektivewechsel in die Wege leiten. Die Lebensphase Alter

soll von ihrem beinahe schon institutionalisierten Jammertal-Image befreit, aber auch nicht hochgejubelt werden – und ebenso wenig kommt der Zwang zur Konservierung einer falsch verstandenen Jugendlichkeit in Frage. Vielmehr geht es um Entwicklungsmöglichkeiten, um die Eigenständigkeit des älteren und alten Menschen, um ein neues Selbstverständnis, und zwar auf verschiedenen Ebenen.

In diese Richtung geht der 2. GENERATION SUPERIOR-Kongress, der am 20. Oktober 2015 in Winterthur stattfindet – lesen Sie auf S. 34 f. Sehen wir uns in Winterthur? Wir freuen uns auf Sie!

In der vorliegenden Herbstausgabe von GENERATION SUPERIOR geht es im Leitthema um KREATIVITÄT. Und zwar um Kreativität im weit gefassten Sinn. Irgendein kluger Mensch hat einmal gesagt „wer schönen Sinn in schönen Dingen findet, der hat Kultur.“

Und so wie Kultur ein schönes, weites Feld ist, so wunderbar weit ist das Feld der Kreativität. Sie backen hervorragend Kuchen, Sie sind ein Mensch, der aktiv zuhören kann, Sie haben eine Begabung für soziale Kontakte, Sie haben geschickte Hände....? Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf – kann sein, dass Sie sich selbst ganz neu kennen lernen.

Herzlich
Meta Zweifel



„Im Hier und Jetzt leben hält lebendig“

JUTTA SPEIDEL, 61

Zum beruflichen Rüstzeug der renommierten Schauspielerin und Autorin Jutta Speidel gehört unter Anderem ein hohes Mass an Kreativität. Diese Frau ist aber auch ein Beispiel für das, was man Kreativität des Herzens nennen möchte.

Jutta Speidel, unzähligen Fernsehzuschauern werden Sie als Schwester Lotte, als Ordensfrau im fiktiven Kloster Kaltenthal, in Erinnerung bleiben. Wie haben Sie sich in dieser Rolle erlebt?

Die Rolle ist für mich geschrieben worden, ich habe sie geprägt und auch selbst sehr viele Ideen hinein gegeben. Aber dann kam eben doch der Moment, in dem ich erkannte:

Diese Rolle hat sich für mich ausgereizt. Die Figur begann sich in Wiederholungen zu bewegen, also hiess das Motto „auf zu neuen Ufern.“

Wurde Ihnen diese Schwester Lotte in ihrer Funktion als allzeit bereitem, rettendem Schutzengel zu eintönig?

Ja, die Schwester Lotte wirkte zunehmend

zu eindimensional. Ich hatte schöne Ideen für eine Weiterentwicklung, aber der Sender, die Produktion und der Autor waren der Meinung, die Klosterfrau müsse unentwegt als clevere Retterin in aller Not unterwegs sein und dürfe allfällige persönliche Schicksalsschläge nur in geringer Dosierung erleben. Als risikobereiter Mensch, der zwar um die Bedeutung des Geldes weiss und richtig da-

mit umzugehen versucht, habe ich nicht das Bedürfnis nach einer Ansammlung von Reichtümern und möglichst lückenloser finanzieller Sicherheit. Also habe ich diese sichere Serien-Rolle verlassen – um auch frei zu sein für andere, neue Aufgaben.

Hatten Sie als junger Mensch noch andere Berufspläne, oder stand immer die Schauspielerei im Vordergrund?

Ich wollte immer schon Schauspielerin sein, ich sah mich vor allem auf der Bühne und eindeutig hatte ich auch Hollywood im Kopf. Vermutlich gibt es niemanden in diesem Beruf, der nicht von einer grossen Karriere träumt. Wenn ich im stillen Stübchen verweilen möchte, brauche ich ja nicht Schauspielerin zu werden.

Vor 18 Jahren haben Sie begonnen, sich mit der Initiative HORIZONT für obdachlose Kinder und deren Mütter einzusetzen. Wie ist solch eine Notsituation möglich in einer Stadt wie München?

Ja, in München – und wenn Sie wüssten, wie zahlreich diese Notfälle sind! Damals, als mir die Situation bekannt wurde, hat man das Problem möglichst verdrängt, man wollte es nicht publik machen. Wurde in der Nacht irgendwo eine Frau gefunden, die mit ihrem Kind auf einer Parkbank lag, sorgte man zwar schon für eine Unterkunft. Das Dach über dem Kopf ist notwendig, aber das allein reicht nicht.

Ihr HORIZONT reicht weiter?

Fast 98% der Frauen, die wir betreuen, haben Gewalterfahrungen hinter sich. Ich habe mich um Unterbringungsmöglichkeiten gekümmert, gleichzeitig aber ein eigenes Konzept entwickelt. Das Konzept Frauenhaus kennt man ja schon ziemlich lange, es soll den Frauen Schutz bieten vor dem gewalttätigen Partner, es wird auch medizinische Versorgung geboten. Da diese Frauen aber in der Regel Kinder bei sich haben, stehen der Anlaufstelle Frauenhaus für die Betreuung der Kinder, die sehr oft wie ihre Mütter traumatisiert sind, meist nur begrenzt Möglichkeiten offen. Die Kinder werden zu Pflegefamilien oder ins Waisenhaus gebracht. Interessant war übrigens, dass ich – nachdem ich mich auf diese Probleme eingelassen hatte – plötzlich persönliche Begegnungen erlebte und die Tragweite solcher Situationen zu verstehen begann.

Wir vom HORIZONT-Team sagten uns: Wir suchen möglichst ganzheitliche Lösungen. Wir bieten ausser einer sicheren Unterkunft qualifizierte Betreuung durch Fachkräfte an. Das Ziel ist, dass die Frauen zur Ruhe kommen, wieder Fuss fassen und ihr Leben selbständig gestalten können. Ganz besonders toll sind unsere Kinder, die wir im ständigen Kontakt mit ihren Lehrern in ihrer schulischen Entwicklung begleiten. Manche Kinder kommen freiwillig immer noch zur Hausaufgabenbetreuung, obwohl sie nicht mehr in unserem Haus mit seinen 24 Wohneinheiten leben.

Vermutlich können Sie und Ihr Team sich immer wieder über den einen oder anderen Erfolg freuen?

Über viele Erfolge! Ich denke spontan an die Frau, Anfang 30, die sich



175 S. Klappenbr. € 14,95 (bp 6209) ISBN 978-3-406-68422-7

Ein Reisebegleiter durch die zweite Lebenshälfte

Die Männer altern, die Frauen verändern sich, postulierte Goethe. Julia Onken hat einen klugen Reisebegleiter durch die unbekannte Landschaft der späten Jahre geschrieben. Sie zeigt, wie es gelingen kann, zu einem guten Einverständnis mit dem eigenen Leben und sich selbst zu kommen.

jetzt in einem Altenheim, mit dem wir zusammen arbeiten, zur Altenpflegerin ausbilden lässt. Neulich wurde ich in einem Hotel von einem jungen Mann bedient, der zu mir sagte: „Kennen Sie mich denn nicht mehr?“ Ich schaute zu diesem baumlangen, gut aussehenden Kerl hoch, der meiner Erinnerung nachhalf, „ich bin der X, der im HORIZONT-Haus gewohnt hat.“ Er hat sein Abitur gemacht, er studiert Hotellerie, will ins Management gehen und durchläuft nun im Hotel ein Praktikum, zu dem eben auch der Service gehört. Eines unserer Kinder ist Konditorin geworden, eines bildet sich zum Uhrmacher aus...lauter Erfolgsmeldungen, zu denen auch alle die Frauen gehören, die ihre schrecklichen Erlebnisse verarbeitet, einen Beruf erlernt oder nochmal geheiratet und eine Familie gegründet haben.

Hat Ihr grosses Engagement auch mit dem kleidsamen Wohltäterinnen-Image zu tun, das häufig zum Prestige von erfolgreichen Schauspielerinnen zu gehören scheint?

...Wenn ich mir alle die Ideen vergegenwärtige, die in meinem Kopf stecken: Ich müsste nochmals so alt werden wie ich heute bin.

Ob Sie mir glauben wollen oder nicht: Bei mir stand auch nicht eine Sekunde lang das Prestige im Vordergrund. Ich bin in einem sehr sozial eingestellten Elternhaus erzogen worden. Für mich ist es eine Selbstverständlichkeit, dass ich abgebe, wenn ich reichlich habe und das Geben halte ich für mindestens so erfreulich wie das Nehmen. Ich gebe aber nicht einfach blindlings, ich will schon auch sehen, dass der Betreffende sich nicht einfach einen schönen Lenz macht, sondern Verantwortung übernimmt und sich um sein Fortkommen bemüht. Ich helfe fürs Leben – und das tu ich wahnsinnig gerne!

Gehören Sie zu den seltenen Frauen, die sich nicht ständig bemühen, altersbedingte Spuren von Verwitterung zu übertünchen?

Der Alterungsprozess fängt am grossen Zeh an und endet in den Haarspitzen. Ich versuche, meine grauen Haare ein bisschen mit Blond zu überdecken, das mach ich schon. Ansonsten hat die Naturkosmetik schon viel Geld an mir verdient. Aber ob nun die Haut an den Oberarmen nicht mehr straff ist, oder die Oberschenkel Dellen bekommen haben: Es passt alles zusammen, die Veränderungen im Erscheinungsbild und der Verlauf der Lebensjahre. Und immer sage ich mir: „Ach, ich hab schon 61 Jahre leben dürfen.“ Ich halte dies für ein grosses Privileg. Nicht zuletzt, wenn ich an meinen Vater denke, der mit 69 gestorben ist...Wenn ich mir alle die Ideen vergegenwärtige, die in meinem Kopf stecken: Ich müsste nochmals so alt werden wie ich heute bin.

Sehen Sie sich also in Ihren „besten“ Jahren oder wie erleben Sie Ihren Weg Richtung Alter 70?

Ich lebe immer im Jetzt! Noch nie habe ich im Blick auf die Zukunft leben können und nie bin ich einer Vergangenheit nachgegangen. Mühsam sind die Altersgenossinnen, die erzählen, wo überall es ihnen weh tut. Nun ja, manchmal tut was weh, es geht auch wieder vorbei – oder ich schwimm halt eine Runde mehr im Wasser, ich fahre Ski, mach eine Wanderung, ich fahre Radl, seit 30 Jahren mach ich Yoga. Man soll schon rücksichtsvoll sein zu sich selbst, aber eben auch etwas dafür tun, dass man nicht einrostet. Im Hier und Jetzt leben hält lebendig und das Anteilnehmen an allem, was in der Welt passiert, erhält jung.



Jutta Speidel

Als sie 14 Jahre alt war, stand Jutta Speidel, die Tochter eines Münchner Anwalts, zum ersten Mal bei Aufnahmen zu einer Serie vor der Kamera. Seither hat die Schauspielerinnen unzählige Rollen verkörpert, lang ist die Liste der Auszeichnungen, die sie im Verlaufe der Jahre erhalten hat.

Im Gespräch ist Jutta Speidel von erfrischender Natürlichkeit, und sehr rasch wird deutlich, dass diese Frau – die unter Anderem über grosses komödiantisches Talent verfügt – sich für soziale und weltpolitische Themen interessiert. Die Bayerische Sozialmedaille für soziale Verdienste und der Bayerische Verdienstorden wurden ihr für ihre Gründung von HORIZONT e.V. überreicht: Im HORIZONT-Haus finden obdachlose Frauen mit Kindern ein sicheres Zuhause auf Zeit. Hier erleben sie persönliche Fürsorge und qualifizierte Betreuung, die ihnen ermöglicht, ihr Leben wieder selbst in die Hand zu nehmen. Obwohl diese Frauen staatliche Unterstützung bekommen, ist Jutta Speidel unentwegt auf Geldsuche, denn eine wirklich hilfreiche, zukunftsorientierte Begleitung bei HORIZONT ist kostenaufwändig.

Informationen, Spendenkonto: www.horizont-ev.org

Jutta Speidel ist überdies eine begabte Autorin, mit ihrem einstigen Lebensgefährten Bruno Maccallini zusammen hat sie die amüsanten Bücher „Wir haben gar kein Auto...Mit dem Rad über die Alpen“ und „Zwei Esel auf Sardinien“ (Ullstein) geschrieben, beide Bücher wurden Bestseller. Die Schauspielerinnen erwähnt gerne ihre „zwei wunderbaren Töchter“: Die eine ist Sozialpädagogin, die andere Sopranistin. Mit der Sängerin-Tochter tritt Jutta Speidel „uns kann man mieten“-im Programm mit dem Titel „Felicissima notte“ auf: Texte von Goethe aus „Reise nach Italien“ verbinden sich hier aufs Glückliche mit Belcanto.

Denken mit den Händen

VON JULIA ONKEN



Bin ich ein kreativer Mensch oder eher nicht? Nun ja, ich lebe mein Leben, meistens ist es interessant, oft auch schwierig und hürdenreich, gelegentlich nervig und aufreibend. Nur etwas fehlt in meinem Erfahrungsbereich ganz und gar: Langeweile. Ich weiss nicht, wie sich das anfühlt. Ob dies bereits ein Anzeichen für Kreativität sein könnte, entzieht sich meiner Kenntnis.



Fest steht: Mir ist nie langweilig, ja, ich bin eigentlich gerne mit mir zusammen.

Es kann sogar vorkommen, dass ich mir bei einer Einladung gut überlege, ob ich da hingehen und tatsächlich darauf verzichten möchte, mich während mehrerer Stunden ausschliesslich in meiner eigenen Gedankenwelt zu bewegen. Das klingt nun beinahe so, als befände ich mich pausenlos in einem intellektuellen Milieu. Dem ist nicht so. Gerade dann, wenn ich einen langen Tag damit verbracht habe, mich mit psychologischen Themen und Theorien auseinanderzusetzen, sei es, dass ich Seminare durchgeführt oder Texte geschrieben habe, werde ich abends von einem unwiderstehlichen Drang überfallen, etwas mit den Händen zu tun. Wenn sich andere flink den Jogging-Dress überziehen, um ihre Energie in Beinarbeit umzusetzen, habe ich Lust auf Handarbeit, genau genommen auf Gobelinstickerei.

Zwar sind es nur Minibewegungen, mit denen winzige Stiche auf den Stoffgrund gesetzt werden, aber sie lösen ein köstliches Gefühl aus, das beinahe schon Suchtcharakter hat – was wiederum Folgen nach sich zieht. Meine Stickereien, die sich samt und sonders

nach alten Vorlagen richten, sind riesengrosse Wandbehänge vom Format 2 bis 3 auf 3 bis 5 m. Diese mächtigen Wandteppiche zieren mein grosses Haus, in einer 4-Zimmer-Wohnung wären sie wohl kaum unterzubringen. Meine Töchter tun mir jetzt schon leid, wenn ich daran denke, dass sie nach meinem Ableben mit diesen Gobelins irgendwie zurecht kommen müssen. Meine Nachkommen müssen entweder eine passende Scheune mieten oder die Wandteppiche auf irgendeine dezente Weise entsorgen.

Nachdem ich nach einigen Jahren in Frankreich wieder in die Schweiz zurückgekehrt war, fühlte ich mich zunächst





etwas verloren: Es fehlten mir die Handarbeitsgeschäfte, die auf winzigstem Raum auserlesene Stickvorlagen anboten. Als aus Altersgründen in Frankreich auch noch die Besitzerin meines geliebten „Fil d’Or“ ihr Geschäft aufgab, und also auch diese Bezugsquelle wegfiel, fühlte ich mich einer Panikattacke gefährlich nahe – wie sollte ich nun zu meinen Gobelins

kommen? Zum Glück lief ich einem lieben Freund in die Arme, der für mich Verständnis hatte und mich auf ein Geschäft in Zürich aufmerksam machte. Hier bekomme ich nun alles, was mein Herz begehrt. Mehr noch: Ich werde fachkundig beraten und der Service ist so hervorragend, dass man mir bei Bedarf sogar ein bestimmtes Stickgarn per Post zukommen lässt.

Gehört Gobelinstickerei zum Bereich Kreativität? Ich weiss es nicht und brauche es auch nicht zu wissen. Gelegentlich werde ich mit einer spöttischen Bemerkung über mein doch sehr altbackenes Hobby bedient. Solche Spötteleien quittiere ich gerne mit einer vorsorglichen Drohung: Wer nicht sofort aufhört mit unliebsamen Randbemerkungen, wird von mir mit einer bestickten Gobelins-Abendtasche beschenkt – und falls das gute Stück nicht benützt wird, kündige ich der betreffenden Person per saldo aller Ansprüche die Freundschaft.

Mir jedenfalls tut diese Beschäftigung mit Nadel und Stickgarn gut. Und wenn ich da so friedlich und im Zeitlupentempo die winzigen Kästchen besticke, denkt „es“ im Hintergrund fast von alleine über die Welt und über die Menschen nach. Nicht selten lerne ich gleichzeitig auch noch ein Gedicht auswendig:

Aber die Abende sind mild und mein,
von meinem Schauen sind sie stille beschienen;
in meinen Armen schlafen Wälder ein,
und ich bin selbst das Klingen über ihnen –
und mit dem Dunkel in den Violinen
verwandt durch all mein Dunkelsein.

R.M.Rilke

BOPP INTERIEUR AG

Poststrasse 1

8001 Zürich

info@bopp-interieur.ch

www.bopp-interieur.ch



KREATIVITÄT

Eine wunderbar
weite Welt

Kreativität lässt sich weder auf Begriffe wie Hobby oder Zeitvertreib reduzieren, noch in geisteswissenschaftliche oder künstlerisch-gestalterische Areale einzäunen. Kreativität ist ein weit offenes Feld und hat immer mit Lebenskunst zu tun.

In der öffentlichen Wahrnehmung wird der Mensch, der das Ruhestandalter erreicht hat, nicht selten in Kategorien eingeteilt. Entweder sieht man ihn als bedauernswerten Alten, der nicht so recht weiss, was er noch mit sich anfangen soll. Oder man qualifiziert ihn als rastlos Reisenden und unersättlichen Kreuzfahrt-Touristen ab. Sozusagen als diensttauglich gelten immerhin Grosseltern mit Betreuerfunktion oder Seniorinnen und Senioren, die sich einer Freiwilligenarbeit widmen.

Blickt man jedoch auch nur halbwegs vorurteilsfrei um sich, nimmt man ganz andere Konstellationen und einen erstaunlichen Variantenreichtum wahr. Viele alte Menschen gestalten ihr Leben überraschend kreativ – was durchaus nicht heissen soll, dass ruhelose Betriebsamkeit ein gutes Konzept wäre. „Auch Stillehalten ist ein gewaltig Werk“, hat einmal ein kluger Mann gesagt. Wie weit sich das Feld der Kreativität aufspannen kann, zeigen die folgenden Beispiele. Im Sinne einer begrenzten Auswahl!

HERBERT ROMMEL, 74 WENN BARON VON BÜHLER IM SCHLOSS EMPFÄNGT

Wer einmal die Ehre und das Vergnügen hatte, im Barockschloss Ludwigsburg von Baron von Bühler empfangen und von ihm durch die prachtvollen Räume geleitet zu werden, wird dieses Erlebnis – um mit dem Dichterwort zu sprechen – im Schatzhaus der Erinnerungen aufbewahren. Die Eloquenz, mit der er von Festivitäten im Residenzschloss und vom Schlossherrn, Seiner Durchlaucht Herzog Carl Eugen, erzählt, ist genauso bemerkens- und bewundernswert



wie die Eleganz seiner Bewegungen oder das Geschick, mit dem er seine Gäste ins Gespräch zieht. Falls sich eine geballte Menge von nicht unbedingt rücksichtsvollen Touristen an ihm vorbeidrängt oder ihn mit dem Handy fotografiert, sagen Baron von Böhlers wegwerfende Handbewegung und die halblaute Bemerkung „Streuvolk!“ mehr als jeder weit ausholende Kommentar.

Der Herr im barocken Kostüm heisst mit bürgerlichem Namen Herbert Rommel. „Von Beruf war ich Techniker. Während meiner Studienzeit habe ich ab und zu als Aushilfs-Schlossführer Gruppen durch die Ludwigsburg begleitet, das brachte ein bisschen Taschengeld. Nachdem ich in Rente gegangen war, sagte ich mir: Du bist Ludwigsburger, du bist nach wie vor an der Geschichte von Schloss und Stadt interessiert – jetzt könntest du doch dort anknüpfen, wo du als junger Mensch schon mal Erfahrungen gesammelt hast.“ Herbert Rommel, ein Cousin des einstigen, weithin bekannten Stuttgarter Oberbürgermeisters Manfred Rommel und somit auch verwandt mit dem legendären „Wüstenfuchs“ Feldmarschall Rommel – aber das ist eine ganz andere Ge-

schichte: Unser Herbert Rommel also entwickelte in Anlehnung an die historische Figur Baron von Bühler eine Inszenierung, mit der er drei- oder viermal die Woche die Gäste seiner Residenz-Schloss-Führungen begeistert. Damit es nicht zu einseitig wird, tritt Rommel ab und zu als Donato Giuseppe Frisoni auf, der als Architekt und Baumeister für Ludwigsburg bedeutsam war.

„Als Schlossführer muss man, abgesehen von soliden Kenntnissen, gut zu Fuss und an Menschen interessiert sein“, sagt lachend der Mann, der so unnachahmlich erklären kann, wie man sich bei Hofe zu benehmen hat – „und jetzt üben wir gemeinsam eine Verbeugung!“

Herbert Rommel alias Baron von Bühler alias Donato Giuseppe Frisoni zeigt beispielhaft, wie man sich im höheren Alter ein neues Wirkungsfeld erschliessen kann. In diesem Sinne steht er hier stellvertretend für all jene älteren Menschen, die sich für Schloss-, Dorf- oder Stadtführungen oder Museumsarbeit engagieren und versuchen, auf im Wortsinn ansprechende Weise und kreativ Wissen zu vermitteln und Begeisterung zu wecken.



KARIN SCHAUB, 86 DIE FÜLLE DES LEBENS EINFANGEN

Auf ihrem Weg zum Besuch der Schwimmhalle macht die hoch gewachsene, apart gekleidete Dame stets einen ersten Halt. In der Buchhandlung nahe der Tramhaltestelle schaut sie sich nach Neuerscheinungen um, macht ihre Entdeckungen und verlässt das Geschäft selten ohne Einkaufstüte. Muss sie später vom Tram in den Bus umsteigen, ist der zweite Buchladen- Stopp eingeplant: „Dort stösst man auf dem Ein-Franken-Büchertisch manchmal auf wahre Schätze. Soeben habe ich „Uli der Knecht“ gefunden, in einer alten deutschen Frakturschrift gedruckt. Ich freue mich auf die Wiederbegegnung mit Gotthelf“ – die Augen hinter Karin Schaub riesiger, rot gefasster Brille strahlen. Wäre sie nicht derart grosszügig und freigebig, müsste man diese Frau der Büchersucht bezichtigen. Aber im Gegenteil, Karin Schaub ist eine begnadete Bücher-Netzwerkerin. Sie bringt ihre Bücher als Geschenke in Umlauf, sie vermittelt Anregungen und verführt mit ihrer Begeisterung fürs Buch zu Lese-Experimenten.

Karin Schaub's von Lebensbejahung durchpulste Wahrnehmungsfähigkeit kommt auch in ihren Bildern zur Geltung.

In jenen Bildern, da Kohlköpfe das bevorzugte Sujet der Künstlerin waren: Vielschichtig pralle, wie von einem inneren Licht bis in die Blattrippen hinein durchsonnte Kohlköpfe, gebündeltes Leben. Auch aus den manchmal geheimnisvoll-urwaldähnlichen Bildern oder den meisterhaft gestalteten Tierporträts strömt dem Betrachtenden Lebensenergie entgegen.

„Gezeichnet habe ich von früher Kindheit an“, lacht die Frau, die ihre Werke bei zahlreichen Gruppen- und Einzelausstellungen gezeigt hat und 1985 beauftragt worden ist, für das Institut für Pflanzenphysiologie der Universität Basel zwei Wandbilder zu gestalten. Dass sie als verheiratete Frau und Mutter zweier Kinder Philosophie studiert und mit einer Dissertation „Albert Camus und der Tod“ promoviert hat, erwähnt sie höchst selten. „Damals wollte ich mir und meinem Mann beweisen, dass ich eigenständig denken kann“, meint sie beiläufig.

Als hoch kreativer Mensch kann Karin Schaub auch mit Lebensveränderungen kreativ umgehen. Lange schon lebt sie allein, umgeben von einem Freundeskreis. Das Wohnumfeld ist kleiner geworden, vom grossen Bild-Format hat die Künstlerin Abschied genommen, „ich pflege nun ver-

stärkt mein Interesse an Menschen und ihren Lebensbereichen.“

Karin Schaub hat eine ganz eigene Collage-Technik erfunden, ausgehend von der Faszination Mensch. „Ich lasse mich von der Tätigkeit und vom Leben eines Menschen begeistern. Finde ich in einer Zeitung oder Zeitschrift das Porträt einer besonders interessanten Person, schneide ich diese Figur sorgfältig aus. Aus den Abbildungen in meinem Werkkatalog wähle ich einen Bildhintergrund aus, der zum Wesen dieses Menschen einen Bezug schafft – und aus diesen Elementen entsteht dann die Collage.“

Die Komposition wird der betreffenden Persönlichkeit mit einem Brief - handgeschrieben, meerblaue Tinte – zugestellt, im Schreiben formuliert Karin Schaub ihre Anerkennung und Wertschätzung.

Hin und wieder bleibt eine Reaktion aus. Sensible Leute mit Herzensbildung wie etwa der Clown Dimitri dagegen nehmen sich Zeit für einen Dank – und manchmal ergibt sich ein schöner Dialog.

„Oder gar eine Freundschaft“, sagt Karin Schaub und schildert in bewegten Worten, wie sich zwischen der Schriftstellerin Eveline Hasler und ihr eine freundschaftliche Beziehung entwickelt hat.

„Kreativität ist die Fruchtbarkeit der Seele“: Ein Aphorismus, der wohl gut zu Karin Schaub's Collagen passt.

Fotos: Lucian Hunziker



SONJA HAUER, 74 CHAPEAU, MADAME!

Ob Swiss Indoors, ob Pferderennen oder grosse Kunstausstellung: Sonja Hauer zieht alle Blicke auf sich. Sie beweist Mut zum Hut, trägt bei besonderen Gelegenheiten ihren meist ausladenden und apart ausdekorierten Hut mit Charme und Grandezza.

Mit solch einem gewagten Hut-Gebilde könnte sie ohne weiteres am Royal Ascot-Pferderennen auftreten – „in Ascot, da waren wir schon“, wirft Sonja Hauer leichthin ein. Mit „wir“ meint sie Mitglieder vom Hut Club Basel, den sie vor 25 Jahren gegründet hat. „Damals war ich Bardame im Basler Grand Hotel Les Trois Rois. Mein Vorschlag, jeweils am 1. Montag im Monat zu einem exklusiven Chapeau-Anlass einzuladen, stiess bei der Direktion auf Zustimmung.“ Es rauschten also Gäste im eleganten Hut im Hotel ein, und später entwickelte sich aus diesem Montags-Anlass ein Club. Bald wurde man zu Talkshows eingeladen, man ist schon bei

Gottschalk und Aeschbacher aufgetreten, Sonja Hauer war einmal Jurymitglied bei der Wahl der Deutschen Hutkönigin.

Versteckten die Damen anfänglich ihre – manchmal gar kühnen – Hut-Kreationen verschämt in einer Plastiktüte, um das modisch-kreative Kunstwerk erst am Ort der Begegnung auf dem Haupt zu platzieren, so wurden sie bald selbstbewusster: In früheren Zeiten trug doch jede Frau, die etwas auf sich hielt, den zum Anlass passenden Hut – heute herrscht Hut-Freiheit, die man, et voilà, individuell interpretieren und nutzen darf.

Die Hut-Form wird bei einer Modistin erworben, die mit ihren 86 Jahren durchaus weiss, was kleidsam ist. „Als Club-Präsidentin gebe ich je nach Veranstaltung ein Motto aus – so etwa Schwarz & Weiss oder Bunter Herbst – und entsprechend wird jeder Hut von seiner Trägerin ausgestaltet“, erklärt die Hut-Pionierfrau.

Einen Hut phantasievoll ausgarnieren, an regelmässigen Club-Treffen oder bei öffentlichen Auftritten teilnehmen, gemeinsam Feste feiern, grenzüberschreitende Kontakte pflegen, den Freundeskreis geniessen: Das alles und noch mehr hat unter einem Hut Platz. Chapeau!



RUDOLF ANKLI, 69 GUT FREUND MIT DEM REBBERG

Vor 14 Jahren hatte sich Erika Ankli besorgt gefragt, wie sich wohl der Alltag mit Ehemann Rudolf nach dessen Pen-

sionierung gestalten werde. Bei Rudolf/Ruedi, der im grafischen Gewerbe tätig gewesen war, müssen dann unvermittelt die bäuerlichen Wurzeln für einen Energieschub gesorgt haben: „Als ich hörte, dass die Bürgergemeinde Münchenstein ein Stück Land urbar machen und hier wieder Reben anpflanzen wolle, meldete ich mich für freiwillige Mitarbeit im Rebberg an“ erinnert sich Ankli.

Frau Erika brauchte sich fortan keine Sorgen mehr zu machen, dass ihr Ruedi antriebslos im Haus herumschlurfen würde: Zuweilen muss sie geradezu froh sein, wenn er sich vom Rebberg mit dem bezeichnenden Flurnamen „Schweissberg“ losreissen kann und wieder einmal zu Hause ist. „Wenn ich etwas an die Hand nehme, will ich es eben richtig machen“, meint Ruedi. Kaum hatte er mitgeholfen, die ersten Reben zu pflan-

zen, meldet er sich für einen Rebbaukurs im Landwirtschaftlichen Zentrum Ebenrain in Sissach BL an. Im Verlaufe der Jahre hat sich Kurs an Kurs gereiht, mittlerweile ist Rebmeister Ruedi eine über die Kantons Grenzen hinaus bekannte und geschätzte Kapazität – nächstens will er sich in die Kunst der Weinkelterei einarbeiten.

Seinem „Schweissberg“-Team macht Ankli immer wieder deutlich, dass die Reben sorgsamste Pflege brauchen, dass der Rebberg aber auch „optisch stimmen“ müsse. Anschaulich erklärt er, wie er und seine Helfer beispielsweise die Triebe der Reben so einschlaufen, dass die ganze Anlage so perfekt dasteht wie Gardesoldaten bei einer feierlichen Truppenparade. „Wenn ich den Rebberg wohl geordnet vor mir sehe, gibt mir das innere Zufriedenheit“, Ruedi Ankli strahlt.





Im Spiel sich selbst und anderen begegnen

ROBERT STOOP

Das Friedrich Schiller-Zitat, der Mensch sei nur da ganz Mensch, wo er spiele, lässt viele Interpretationen zu. Fest steht, dass sich der Mensch seit Urzeiten mit Spielen geistig beschäftigt, abgelenkt, vergnügt oder aber von Spielen hat belehren lassen. Laufend sind auch immer neue Spielformen entwickelt worden. Zu den Spiele-Erfindern unserer Zeit gehört Dr. Robert Stoop, 45, der mit seiner Familie in Uster ZH lebt.

Eines der ältesten Brettspiele der Menschheit ist vor ungefähr 4500 Jahren in der sumerischen Stadt Ur erfunden worden, im mesopotamischen Zweistromland. Vor 732 Jahren liess Alfons X., König von Kastilien, das „Libro de Juegos“ schreiben, das erste Buch der Spiele in der europäischen Literatur. Im Vorwort sagt der König: „Gott schuf den Menschen, auf dass er sich vieler Spiele erfreue, denn Spielen erhebt und vertreibt die Grillen.“



Dr. Stoop, weshalb beschäftigen Sie sich als Chemiker im „Nebenberuf“ mit der Entwicklung von Spielen?

Arbeit ist im Grundsatz zweckgebunden, sie dient der Lebenssicherung. Die berufliche Tätigkeit darf Spass machen, was aber nicht ihr primäres Ziel darstellt. Hobbys dagegen erfüllen einen Sinn, sie müssen jedoch keinem Zweck dienen. Meine Spiele-Erfindungen faszinieren mich, müssen aber keinen Gewinn erwirtschaften. Wenn sie zusätzlich etwas einbringen, okay.

Als Kind – ich bin in der welschen Schweiz aufgewachsen – habe ich mich häufig mit Spielen beschäftigt. Später, während des Studiums an der ETH, erwachte die Lust an Spielformen neu. Zwangsläufig befasst man sich mit Regelfragen: Wie ist dies oder jenes geregelt, und könnte man allenfalls Varianten einführen? Sind Regeln veränderbar, dann kann man auch neue Spielregeln erfinden. 1997/98 habe ich gemeinsam mit einem Kollegen mit der Entwicklung von eigenen Spielen begonnen. Zunächst ging es um eine Art Dominoplättchen und die Ausgangslage, dass mehrere Leute gleichzeitig in die Ferien fahren. Wer kommt zuerst am Ferienort an?

Müssen Spiele für ältere Menschen nicht selten einem Zweck dienen und in ihrer Lehrhaftigkeit vor allem in Richtung Gedächtnistraining gehen?

Dies ist tatsächlich so. Bis heute gibt es noch kaum Studien im Bereich „Spielen im Alter“. Leider ist auch immer noch von Spielen der Kategorie „Für Senioren und Menschen mit Demenzen“ die Rede. Immerhin liegt eine Studie zum Thema „Jonglieren“ vor: Man dachte zunächst, ältere Menschen seien grundsätzlich nicht fähig, zu jonglieren – und stellte dann fest, dass dies eben doch möglich ist. Unabhängig vom Alter kommen bei den verschiedenen Spielen jeweils die individuellen Vorlieben und Fähigkeiten des Spielenden zur Geltung. Ich kenne 40jährige Kollegen, die bei Gedächtnisspielen nicht mitmachen wollen: „Nein, auf diesem Gebiet bin ich nicht gut!“ So wird denn auch ein alter Mensch, der während vieler Jahrzehnte mit seinen Händen gearbeitet hat, sich bei Fingerfertigkeitsspielen besser zurechtfinden als einer, der sich ausschliesslich auf intellektuellem Gebiet bewegt hat.

Ist der Beliebtheitsgrad von Mühle, Halma, Backgammon oder anderer alter Brettspiele bei Senioren immer noch hoch?

Unbedingt, geschätzt wird übrigens auch gutes Material wie etwa Holz, und wichtig sind optisch deutlich erkennbare Signaturen. Der kommunikative Effekt ist ebenfalls nicht zu unterschätzen: Die Regeln sind meist bekannt, man lässt sich deshalb gerne zu einer Partie verführen und kann sich zum Spielverlauf innere Bilder entwerfen. Junge Leute werden von diesen alten Spielen nicht mehr angesprochen, die Spielverläufe müssen sich für sie sehr viel rascher abwickeln.

Wie interpretieren Sie als Spiele-Entwickler das bekannte Schiller-Wort „Der Mensch spielt nur, wo er in voller Bedeutung des Wortes Mensch ist und er ist nur da ganz Mensch, wo er spielt“?

Was beschäftigt den Menschen während der Dauer seines ganzen Lebens? Essen, überleben und ein zeitlich begrenzter Reproduktionszwang. All das ist immer auch mit Lust verbunden, mit Spass. Das Spiel macht ebenfalls Spass, es hat etwas mit dem inneren Wesen des Menschen zu tun. Neben dem Erfinden von neuen Spielen fasziniert mich immer auch die Essenz des Spielens.

Die Philosophie des Spielens ist ein Thema für Sie?

Ja, selbst grosse Philosophen haben über die Bedeutung des Spiels nachgedacht, über den Spieltrieb, der dem König genauso innewohnt wie dem einfachsten Bürger. Spannend ist das Buch „Die Spiele und die Menschen“ des französischen Soziologen und Philosophen Roger Caillois. Er hat vier Spielkategorien aufgestellt, die heute noch gültig sind. Bei Wettkampfspielen können Menschen sich messen; etwas ganz anderes sind die Glücks- oder Zufallsspiele, bei denen man über die Frage „Schicksal oder Zufall?“ rätseln kann. Diese zweite Kategorie geht vermutlich auf Orakel und Rituale zurück. Rituale boten Anlass zu Geselligkeit und damit auch zum Spiel. Als dritte und vierte Kategorie nennt Caillois den Rausch – man denke etwa an die den rauschhaften Tanz der Derwische - und die Lust an der Maskierung, des „So tun als ob“.

Für besonders treffend halte ich die Formulierung des kanadischen Philosophen Bernard Suits: „Spielen ist der gewollte Versuch, ein unnötiges Hindernis zu meistern.“ Ein Satz, der sich auch auf verschiedene Spielarten des Alltagsverhaltens übertragen lässt und mit dem Reiz von Herausforderungen zu tun hat.

Interview: Meta Zweifel

Workshop mit Robert Stoop:

Spielend mit dem Zeitgeist

Spielerische Begegnung für ältere Semester

28. November 2015

14 – 16 Uhr, OnkenAcademy Uster

Spielen ist ein inniger Anteil des Menschen, der ihn zeitlebens begleitet. Das Thema Spiel und seine menschliche Facette wird kurz präsentiert und anschliessend im Rahmen eines Spiel-nachmittags erlebbar gemacht.



precura



Krankenkassen & Gesundheitsberatung

Unfallverhütung & Suchtberatung

Diagnose & Gesundheitstests

Privatkliniken & Spitäler

Fitness & Ernährung



expo50plus

50+

Freizeit & Ferien

Kultur & Gesellschaft

Wohnen & Betreuung

Gesundheit & Lifestyle

Vorsorge & Versicherung

Ort: Hauptbahnhof Zürich

Datum: 6. - 8. Nov. 2015

Öffnungszeiten: 11 bis 19 Uhr

Eintritt: frei

Infos unter: www.apv.ch

Ein paar Tage allein in den Bergen

FRANZ JOSEF KÖB



Wovon andere nur reden – „man könnte, man sollte, man müsste“ – das tu' ich gelegentlich, freiwillig, noch ehe ein Burnout oder eine andere schwere Krankheit mich dazu zwingen: innehalten, Ruhe und Stille zulassen.

Für ein paar Tage fahre ich dann in die Berge, in das kleine Dorf Nufenen im Rheinwald/ Graubünden, auf knapp 1600 m Höhe. Dort steht ein altes Haus, in dem der Vater meiner Frau aufgewachsen ist. Haus, Dorf und die umgebenden Berge sind für mich Rückzugsort, Refugium und Weite in einem.

Ende Juni, Anfang Juli sind die Wiesen ein blühendes Paradies. Wenn ich an einem strahlenden Sommertag den Weg hinauf zur Alp Steinigboda gehe, dann fallen mir unwillkürlich die Worte von Theodor Fontane ein: „Des Himmels heitre Bläue lacht dir ins Herz hinein und schliesst, wie Gottes Treue, mit seinem Dach dich ein. Rings Blüten nur und Triebe und Halme von Segen schwer, dir ist als zöge die Liebe des Weges nebenher.“

Ich kann mich kaum satt sehen und satt riechen an dieser verschwenderischen Pracht, die uns geschenkt wird, gratis, kostenlos. Sie ist da, wir müssen sie nur sehen. Immer wieder bleibe

ich stehen, knie nieder und beuge mich zu einer Blüte, um ihre Schönheit zu betrachten und daran zu riechen. Einige duften süß wie Zimt, andere herb und schwer wie Medizin. Manche sind unglaublich zart und dennoch robust. Ich sehe seltene Orchideenarten und finde sogar die Paradies-Lilie. Und plötzlich geschieht etwas, das Hermann Hesse so einfach und klar beschrieben hat am Beispiel einer Enzianblüte: Man geht in Resonanz mit der Blume, und sie wird zum Bruder, zur Schwester, die offenbart, was einem fehlt, wonach man sich sehnt:

Du stehst von Sommerfreude trunken im seligen Licht und atmest kaum. Der Himmel scheint in deinen Kelch versunken, die Lüfte wehn in deinem Flaum. Und wenn sie alle Schuld und Pein von meiner Seele könnten wehen, so dürft ich wohl dein Bruder sein und stille Tage bei dir stehen. So wäre meinen Weltenfahrten ein selig leichtes Ziel ersehnt, gleich dir durch Gottes Träumegarten als blauer Sommertraum zu gehn.

So meldet sich inmitten der Schönheit eine Wehmut, eine Traurigkeit, die in der Geschäftigkeit des Alltags keinen Platz hat. Darum sind wir ja so beschäftigt und gestresst, suchen unablässig Ablenkung und Zerstreuung, damit wir diese Sehnsucht, diese Wehmut, diese Trauer, diese Schuld und Pein nicht spüren müssen, die auf unseren Seelen lasten. Jetzt und hier in den Bergen haben sie Platz, und es dürfen auch ein paar Tränen fließen.

Ich sehe Blumen in einer Schönheit und Vielfalt, die unten im Tal längst verschwunden ist. Der junge Bergbauer erklärt mir, womit das zusammenhängt: mit dem Unterlassen menschlicher Eingriffe, dem Seinlassen der Natur, dem warten Können. Die Wiesen dürfen nicht gedüngt und erst gemäht werden, wenn die Blumen verblüht sind und ihren Samen verstreut haben. Ist das nicht eine Lebensregel, die wir viel öfter beherzigen sollten: Unterlassen, etwas zu machen, nicht eingreifen, um den „Ertrag“ zu steigern und mehr zu bekommen, warten und einfach nur „stille Tage bei dir stehen“ - würde das nicht uns und der Welt gut tun? Ab und zu eine Atempause in der Rastlosigkeit.

In der Serie „Meine Freiräume“ berichtet Franz Josef Köb, 64, der während Jahren beim ORF Landesstudio Vorarlberg tätig gewesen ist, von seinen neu gewonnenen Freiräumen.



**Ich bin nun in das Alter gekommen,
in dem ich erst mein Gebiss und mein Hörgerät nötig
habe, um zu fragen, wo meine Brille ist.**

TINA TURNER

Auf der Suche nach Gelassenheit

Mehr innere Ruhe, mehr Gelassenheit: Für viele Menschen sind diese Qualitäten „ein Ziel, aufs innigste zu wünschen.“ Der Berliner Philosoph Wilhelm Schmid zeigt Wege, die zu diesem Ziel führen können.



WILHELM
SCHMID

Wilhelm Schmid's Buch „Gelassenheit“ ist im wahrsten Sinn des Wortes handlich. Es lässt sich angenehm leicht in der Hand halten, nimmt in einer Handtasche wenig Platz ein und ähnelt in seiner Intention einem Brevier oder Stundenbuch, das in knappen Kapiteln das Wesentliche vermittelt. Über Themen wie „Verständnis für die Eigenheiten des Alt- und Älterwerdens“ oder etwa auch „Genuss von Lüsten und Glück“ sind schon dicke Bücher geschrieben worden. Schmid gelingt es, auf jeweils wenigen Seiten eine Essenz auszufiltern, die aufbauend und stärkend wirkt – ob man sie nun kurmässig zu sich nimmt oder immer dann, wenn Stärkung notwendig ist.

Nachdem ich die verschiedenen Schritte zur Gelassenheit gefunden und bei mir selbst angewendet habe, habe ich denn auch die Auswirkungen bei mir selbst wahrnehmen können.

Herr Professor Schmid, im Zeitraum von ungefähr 12 Monaten hat sich eine ganze Reihe von Büchern mit dem Thema Gelassenheit befasst. Was halten Sie von diesem auffälligen publizistischen Ausstoss?

Dafür kann es nur einen einzigen Grund geben: Die Gelassenheit fehlt, und aus irgendwelchen Gründen ist dies plötzlich deutlich geworden. Wahrscheinlich hat es damit zu tun, dass die Weltgeschichte derzeit wieder Bockssprünge macht. Die Menschen fühlen sich verunsichert, deshalb suchen sie nach Gelassenheit.

In Ihrem Buch schreiben Sie, das Alter sei wie ein „Stalker“. Unter diesem Begriff versteht man doch einen lästigen und aufdringlichen Verfolger, den man sich kaum mit souveräner Gelassenheit vom Leibe halten kann?

Ja, beim echten Stalker nützt Gelassenheit nichts. Aber beim Altern haben wir den Vorteil, dass wir unsere innere Einstellung dazu ändern können. Beim realen Stalking liegt das Problem ausserhalb von uns, beim Altern dagegen liegt es innerhalb von uns. Welche Haltung habe ich gegenüber dem Altern? Will ich es mir vom Leibe halten – und welche Erfolgchancen rechne ich mir dabei aus? Dass wir in diesem Bereich erfolglos bleiben, kann man sich schon an zwei Fingern abzählen, dazu braucht man nicht mal fünf Finger. Selbst wenn wir die Haare färben, die Gesichtshaut straffen und Schönheitsoperationen machen lassen – eins ist sicher: Es vergeht dennoch Jahr um Jahr.

In der Jugend sagt man sich, „ich könnte, wenn ich nur wollte“, im Alter dagegen „ich wollte, wenn ich bloss könnte.“ Je nach Veranlagung wird der alternde Mensch diese Einschränkung als Ärgernis, Schmerz oder Demütigung empfinden. Kann man sich gegen derartige Negativreaktionen Gelassenheit antrainieren?

Genau darum geht es in meinem Buch: Es will in Vorschlag bringen, welche Schritte wir machen können. Und zwar nicht ungeheuer weit ausholende, sondern ganz bescheidene Schritte. Eine Anregung ist beispielsweise, dass man die Gewohnheiten, die beim Älterwerden eine grössere Rolle spielen als ehemals, neu schätzen lernt. Selbstverständlich kann man jetzt einwenden, dass man doch nicht nur in Gewohnheiten leben wolle. Davon ist keine Rede, es geht lediglich darum, die Gewohnheiten zu respektieren und nicht zu verteufeln. Einer meiner weiteren Vorschläge heisst „Berührung suchen“. Jeder weiss, was geschieht, wenn er oder sie in einer Liebes- oder Freundschaftsbeziehung eine Umarmung erfährt. Ich habe noch niemanden getroffen, der bei einer Umarmung nervös geworden wäre – es sei denn, es gehe um eine erotische Umarmung.

Umarmungen tragen zur Gelassenheit bei?

Ja, und das ist nicht nur die Behauptung eines Philosophen, sondern heute können Neurobiologen messen und nachweisen, dass bei einer Umarmung das Hormon Oxytozin ausgeschüttet wird, ein Stoff, der uns ruhiger macht.

Gehen denn bei körperlichen Berührungen nicht viele Menschen ängstlich oder abwehrend auf Distanz?

In deutschsprachigen Ländern ist das oft so, in südlichen Gegenden – schon im Tessin – empfindet man das anders. Selbstverständlich können wir nicht die ganze Kultur, aber immerhin uns selbst ändern. Ich plädiere ja auch nicht dafür, dass man auf wildfremde Menschen zugeht und die berührt, sondern dass man in vertrauensvollen Beziehungen Berührung zulässt, im Familien- oder Freundeskreis. Da bieten sich genügend Gelegenheiten und wo diese tatsächlich fehlen, gibt

es andere Möglichkeiten. In der Physiotherapie etwa ist die Berührung statthaft – sie muss von der Therapeutin oder vom Therapeuten ausgehen, versteht sich. Frauen wissen übrigens, wie wohltuend es sein kann, sich von der Frisörin den Kopf waschen und vielleicht noch kurz die Kopfhaut massieren zu lassen.

Was ist zu beachten, damit aus Gelassenheit nicht Resignation, Gleichgültigkeit oder selbstzufriedener Gleichmut wird?

Das lässt sich nicht so einfach erledigen wie das Umlegen eines Schalters. Manche Menschen neigen von ihrem Naturell her oder auf Grund ihrer Erfahrungen zu Resignation: Das kann ich nicht verhindern, sondern nur darauf aufmerksam machen, dass Resignation in der Phase des Älterwerdens keine sehr erfreuliche Lebenshaltung ist.

Will ein Mensch seine Haltung nicht ändern, müssen wir das akzeptieren. Falls er doch den Wunsch nach Veränderung hat, kann man einige nützliche Tipps geben.

Sie bringen in Ihrem Buch auch Überlegungen zum Tod und zu einer möglichen Existenz nach dem Erlöschen des irdischen Daseins. „Vorstellbar ist, dass die Energie eines Menschen ins Meer der kosmischen Energie zurückfließt, aus dem heraus neue Formen des Lebens mit Energie erfüllt werden.“ Während einiger Jahre waren Sie als „philosophischer Seelsorger“ am Spital in Affoltern am Albis/ZH tätig. Waren todkranke Menschen offen für einen derartigen Gedanken?

Ja, soweit ich davon Kenntnis bekommen habe, war das so. Auf die Frage, was nach dem Tod aus uns wird, kann kein Mensch Antwort geben. Selbst religiöse Menschen nicht, denn sie haben ihren Glauben, jedoch ebenfalls keine Gewissheit. Aber trotz dieses Nichtwissens dürfen wir uns ein paar Gedanken machen.

Mich hat beschäftigt, dass ein Mensch, den ich gekannt und mit dem ich gesprochen habe, von einem Moment zum anderen sich nicht mehr bewegen, nicht mehr sprechen und nichts mehr sehen konnte. Es muss etwas Gewaltiges geschehen sein.

Bei nüchterner Betrachtung lässt sich nur feststellen: Dieser Mensch muss von einer Energie belebt worden sein, die ihn urplötzlich verlassen hat. Ich spreche hier nicht von mystischen Energien, die auch beteiligt gewesen sein mögen – wir wissen noch lange nicht alles über das Leben und die Welt.

Sie sprechen von messbaren Energien?

Ja, von elektrischer Energie, von Wärmeenergie und Bewegungsenergie, um nur einige physikalische Energieformen zu erwähnen, die unbestreitbar auch im Menschen wirksam sind. Für alle bekannten Energieformen gilt der Energieerhaltungssatz, der auch auf das menschliche Leben anzuwenden ist. Dieser Satz heisst: Energie ist niemals zu vernichten, sie bleibt immer erhalten und wird immer da sein.

Zwischen dem geschriebenen Wort und dem Diktat des Alltags bestehen nicht selten Diskrepanzen. Sind Sie ein gelassener Mensch?

Ich würde niemandem etwas weismachen wollen, von dem ich nicht auch selbst überzeugt bin. Nachdem ich die verschiedenen Schritte zur Gelassenheit gefunden und bei mir selbst angewendet habe, habe ich denn auch die Auswirkungen direkt wahrnehmen können. Ich bin ein gelassenerer Mensch geworden.

Interview Meta Zweifel

Wilhelm Schmid,
Gelassenheit.
Was wir gewinnen,
wenn wir älter werden
(Insel Verlag Berlin).



Der Philosoph der Lebenskunst

Wilhelm Schmid, geb. 1953, ist in bäuerlicher Umgebung aufgewachsen und hat nach einer Lehre als Schriftsetzer und seiner Bundeswehrzeit auf dem zweiten Bildungsweg das Abitur nachgeholt und Philosophie und Geschichte studiert. Er ist Dozent an der Universität Erfurt, seine Bücher sind in unzählige Sprachen übersetzt worden. Schmid lebt in Berlin, ist verheiratet und hat vier erwachsene Kinder.

Fundsachen

Aus einem Interview mit dem britischen Dirigenten Sir Simon Rattle: Warum gibt es so viele Dirigenten, die noch im hohen Alter fit sind?

Sehen Sie, Dirigieren ist eine wundervolle Aerobic-Übung! Und man muss in jedem Augenblick Probleme lösen, in jedem Takt gibt es fünf oder sechs Dinge, die zu beachten sind. Das hält schon ausserordentlich agil.



Der französische Schauspieler Gérard Depardieu fühlt sich alt: „Mit 65 kannst du trainieren, Hormone fressen, was immer du willst, aber du hast deine alte Haut, die von den Muskeln hängt, und du wirst so eine Art dicke Kuh.“

Nun ja, mit etwas Disziplin in Sachen Ernährung und Alkohol und mehr „culture physique“, wie man im Französischen zu sagen pflegt, lässt sich doch einiges gegen Verwitterungsprozesse vorkehren



In einer Kolumne der deutschen Autorin Meike Winnemuth gelesen: Toleranz kommt nicht von toll finden. Im Gegenteil: Toleranz heisst, das, was man nicht toll findet, zu ertragen. Gern sich damit herumzustreiten, gern Gegenargumente zu finden. Aber es als wichtiges Teil des Ganzen zu begreifen.

Auf der Internetseite einer Buchhandlung: Hier werden Sie gebuchpinselt!

„Seligpreisungen“, in einem angejahrten Stapel von Zeitungsaustrissen gefunden:

- Selig die, die einen Berg von einem Maulwurfhügel unterscheiden können, denn sie werden sich viel Ärger ersparen.
- Selig die, die denken, bevor sie handeln und beten, ehe sie denken, denn sie werden eine Menge Dummheiten vermeiden.
- Selig die, die über sich selbst lachen können, denn sie werden immer genug Unterhaltung finden.



Peter Hirschi, Bäckermeister im Ruhestand, in „Mobirama“ (Mobiliar) 1/2015:

„Als Renter sollte man nicht sparen, sondern leben.“

Wieder einmal in einer Textsammlung des deutschen Kabarettisten Karl Valentin (1882-1948) geblättert und einen tiefsinnigen Satz gefunden:

Mögen hätte ich schon wollen, aber dürfen habe ich mich nicht getraut.



Historisches aus Schüleraufsätzen:

- Cäsars Legionen machten das Lager voll und jeder stand stramm bei seinem Haufen.
- Im Mittelalter wurden die Menschen nicht so alt wie heute. Sie hatten auch nicht so starken Verkehr.
- Im Dreissigjährigen Krieg nannte man die besten und stärksten Soldaten Muskeltiere.
- Die Periode Maria-Theresias zieht sich wie ein roter Faden durch die Geschichte Österreichs.
- Für Liebe und Freundschaft hatte Napoleon kein Organ. Trotzdem legte sich Königin Luise zwischen den König und Napoleon.

Ein Mutmacher-Kalenderspruch:

Es ist immer Zeit für einen neuen Anfang
Konrad Adenauer, 1876-1967

KALEIDOSKOP

Kulinarisch kunterbunt



1. Unter „Cocotte“ verstand man im 19. Jahrhundert eine Halbwelt-Dame. Was bedeutet cocotte in der Küchensprache?

- a) Feuerfester Schmortopf
- b) Füllung einer Pastete
- c) Wiegemesser

2. Um 1660 erfand der Arzt François de la Boë die Spirituose Gin als Medizin für Westindienreisende. Gin Tonic soll zur stabilen Gesundheit und Langlebigkeit von Queen Mum, der Mutter der englischen Königin, beigetragen haben. Welche Heilpflanze verbirgt sich im Gin?

- a) Ingwer
- b) Pfefferminze
- c) Wacholder



3. Was bedeutet das Indios-Wort „Mais“?

- a) Leibspeise
- b) Unsere Mutter
- c) Sattmacher

4. 007 James Bond mochte ihn geschüttelt, nicht gerührt. Um welchen Cocktail handelt es sich?

- a) Bloody Mary
- b) Martini
- c) Caipirinha



5. Was kommt auf den Tisch, wenn in Österreich ein „Einspänner“ bestellt wird?

- a) Wiener Würstchen
- b) Einzelne Kugel Mocca-Eis
- c) Schwarzer Kaffee mit einer Schlagrahmhaube

6. Welches Gemüse gehört zu Gerichten, die nach Florentiner Art / à la florentine zubereitet werden?

- a) Spinat
- b) Tomaten
- c) Lauch



7. Panforte, das mit verschiedenen Gewürzen und Haselnüssen angereicherte Gebäck, soll auch als Aphrodisiakum wirksam sein.

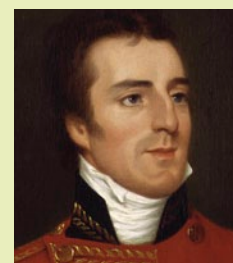


Aus welcher Stadt stammt das Originalrezept?

- a) Granada
- b) Siena
- c) Budapest

8. Filet Wellington, im Blätterteigmantel gebacken, ist ein Küchen-Klassiker. Wer war Wellington?

- a) Britischer Feldmarschall und Staatsmann
- b) Gründer der Stadt Wellington in Neuseeland
- c) Gartengestalter aus der Zeit des Barock



(Auflösung 1a), 2c), 3b), 4b), 5c), 6a), 7b), 8a)

Apropos Kastanien

Gebratene Kastanien gehören zu den Herbstgenüssen, an der Papiertüte mit den heißen Marroni kann man sich die Hände wärmen, und Edelkastanien sind köstliche Magenfüller.

Und wie ist das, wenn jemand meint, man müsse ihm „die Kastanien aus dem Feuer holen“? Diese Redewendung geht auf eine alte Fabel zurück: Ein Affe und eine Katze entdecken Maronen, die in der Glut geröstet werden. Der Affe überredet die Katze, mit ihren so besonders wendigen Pfoten und scharfen Krallen einige Früchte aus der Glut zu holen. Kaum hat die Katze ein paar Maronen in Sicherheit gebracht, kommt ein Mädchen, nimmt die Früchte an sich und rennt davon – und die arme Katze kann sich nur die versengten Pfoten lecken. Dass in dieser Tierfabel die Katze die Hauptrolle spielt, kommt in anderen Sprachen deutlich zum Ausdruck. „Tirer les marrons du feu avec la patte du chat“ heisst es im Französischen, und im Englischen sagt man „to take the chestnuts out of the fire with the cat's paw.“

N.B.: Kastanien- und Herbstfeste im Tessin bieten Gelegenheit für eine kulinarisch-kulturelle Schnuppertour und zum Entdecken von Schönheiten abseits der grossen Tourismus-Heerstrasse (ascona-locarno.com).



Biedermeierliches Rätselraten

Von 1815-1848, während der Biedermeierzeit, war man noch weit entfernt von Computerspielen und Google-Informationen. Beliebte Spiele im Familien- oder Freundeskreis waren etwa Scharaden:

Bekannte Persönlichkeiten oder auch Figuren aus der Bibel wurden mimisch und szenisch dargestellt, die Zuschauer mussten erraten, um wen es da ging.

Beliebt waren damals auch die Scherzfragen:

1. Welches Tier ist dem Wolf am ähnlichsten?
2. Wann tun dem Hasen die Zähne weh?
3. Welches ist der höflichste Fisch?
4. Warum fressen die weissen Schafe mehr als die schwarzen?



1. Die Wölfin; 2. Wenn ihn die Hunde beiessen; 3. Der Bückling; 4. Weil es mehr weisse gibt.

Bitte nicht gleich die Flinte ins Korn werfen!

Wer nicht gleich die Flinte ins Korn wirft, findet oft mit Geduld und Ausdauer selbst für ein schwieriges Problem eine gute Lösung.

Aber wie kommt die Flinte ins Spiel? Da muss man sich Soldaten von einst vorstellen, die in aussichtsloser Lage ihre Flinte ins nächstbeste Kornfeld warfen, um rascher fliehen zu können oder um bei einer möglichen Gefangennahme als Waffenlose bessere Chancen zu haben.

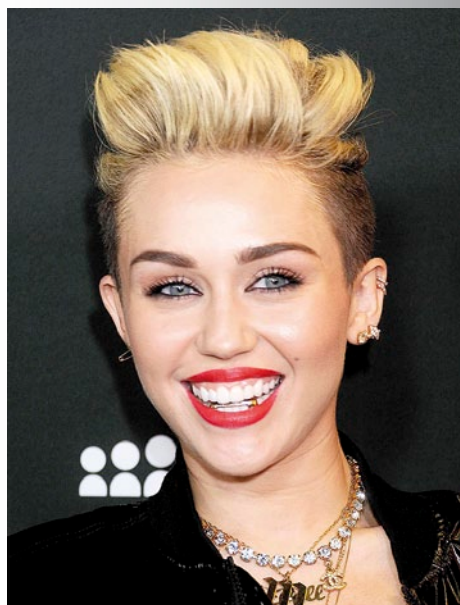
Leid kann einem jener Mann tun, der schrieb: „So viel Korn gibt es gar nicht, in das ich alle meine Flinten werfen möchte.“

Grillz – wie bitte?

An den Anblick von mit Piercing-Technik verzierten Ohrmuscheln, Nasenflügeln, Lippen oder gar Zungen hat man sich gewöhnen müssen.

Auch über Tattoos wundert man sich nur noch selten. Jetzt kann man nur hoffen, dass die amerikanische Unsitte des Grillz nicht auch noch nach Europa überschwappt: Grillz ist ein Teil aus Silber, Gold oder Platin, das passgenau über eine Zahnreihe gestülpt wird – und das vor allem dann verführerisch blitzt, wenn es mit kleinen Diamanten ausgarniert ist.

Die Schweizerische Zahnärztesgesellschaft macht schon mal präventiv darauf aufmerksam, dass dieser Zahnschmuck der Mundhygiene und dem Kariesschutz durchaus nicht zuträglich ist. Ob die Mahnung ankommt gegen das drängende Bedürfnis, wahrgenommen zu werden, aufzufallen, als Individuum Beachtung zu bekommen?



SPURENSUCHE

Wer will schon ein „Banause“ sein?

Banause hat nichts mit Bananen zu tun....

Als Banausen bezeichnet man Menschen, die an Kunst und Kultur wenig interessiert sind und in diesen Bereichen kaum Kenntnisse haben. Das Wort leitet sich vom griechischen banausos ab – und damit war ein Handwerker gemeint, der sein Gewerbe ohne Sklaven betreiben musste und sich somit neben seiner schweren Tagesarbeit nicht auch noch um geistige Dinge kümmern konnte.

Immer dieses „Wischiwaschi“....

Wischiwaschi gedeiht besonders gut auf dem weiten Feld der Politik, aber auch Gebrauchsanweisungen strotzen oft von Wischiwaschi, also von geschwätzigen Erläuterungen, die alles andere als erhellend, klug oder verbindlich sind.

Das lautmalerische Wort hat einen angelsächsischen Ursprung: „Wishy“ meint so viel wie dünn, wässrig. Und *Washy“ kommt vom Tätigkeitswort „to wash“, also waschen.

Prosit Wallis!

In diesem Jahr feiert der Kanton Wallis seine 200-jährige Zugehörigkeit zur Schweizerischen Eidgenossenschaft – ein hochprozentig emotionaler Fernsehspot hat dies allen „Üsserschwyzern“ und dem Rest der Welt bekannt gemacht.

Für kommende kühle Tage und zu belegten Brötchen oder kalter Platte (mit Walliser Trockenfleisch) gut geeignet ist „Heisser Wein“. Das Rezept soll aus einem Walliser Hochtal stammen: 2 Liter guten, blumigen Walliser Weisswein in einer Kasserolle mit 3 Gewürznelken, einem Stückchen Zimtstange und der dünn abgeschnittenen Schale einer Bio-Zitrone erhitzen, zugedeckt etwas ziehen lassen – aber nicht kochen. Den Wein durch ein feines Sieb in einen vorgewärmten Krug füllen.

Zu Ehren des Landesfürsten



VON JOSEF IMBACH

Als Herzog Albrecht IV. von Bayern im März 1508 starb, fand die offizielle Trauerfeier erst 10 Monate später statt. So blieb denn auch Zeit genug für eine sorgfältige kulinarische Vorbereitung dieses Ereignisses.



Während seine Junker und Hofschranzen sich an Turnieren und auf der Jagd verlustierten, zog Herzog Albrecht IV. von Bayern es vor, Akten zu studieren und Reformpläne auszubrüten, was sich 1506 auszahlte, als es ihm gelang, ganz Bayern zu einem einzigen Staat zusammenzufügen. Seine Stubenhockerei trug ihm den Ehrentitel der Weise ein. Der damit verbundene Mangel an Bewegung aber brachte es mit sich, dass Albrecht einen sehr barocken Anblick bot. Der schwer übergewichtige Landesvater verstarb 1508 im Alter von etwas mehr als 60 Jahren.

Das Gedenkessen nach dem Gedächtnisgottesdienst für Albrecht begann um 1 Uhr nachmittags und endete, wie der Chronist versichert, beim Morgengrauen. Aufgetragen wurden 23 Gänge, unter anderem ein gesottener Schweinskopf,

Kapaune, Hühner, Trockenfleisch, Zetelkraut (das wir heute als Sauerkraut bezeichnen), Rehschlegel, Kuttelflecken, eine Pastete mit Birnen, Vögel, Karpfen sowie gebratene Fasane, Hasel- und Rebhühner, Wildbret, verschiedene Gemüse und jede Menge Zuckerwerk und Näscherlein.

Dennoch werden sich die Gäste nicht masslos überessen haben. Denn erstens galten (und gelten) in Bayern nun einmal andere Massstäbe als in den umliegenden Landen, und zweitens ist leider nicht mehr auszumachen, was wir uns unter den «lustigen (d. h. lustvoll oder angenehm anzuschauenden) besicht-essen» vorstellen sollen, von denen der Chronist berichtet. Möglicherweise wurden bei diesem Gedächtnisessen auch Schaugerichte vorgeführt: Aus Wachs, Holz oder anderen Materialien hergestellte figür-

liche Szenen, die als kalorienfreie Zwischengänge der Erbauung oder der Erheiterung der Tafelnden dienten.

In Bayern hat man wohl bei Gedenkessen nicht nur am Fürstenhof ausgiebig geschmaust und tüchtig getrunken. 1835 sahen sich die Behörden nach einem ersten Erlass erneut genötigt, dem sittenwidrigen Treiben der Untertanen bei Leichenbegängnissen Einhalt zu gebieten: «Mahlzeiten und Leichentrünke nach dem Begräbnisse sind Entehrungen des trauervollen Andenkens, welches jeder Rechtschaffene dem Verbliebenen schuldig ist.» Was die lebenslustigen Bayern aber nicht daran hinderte, weiterhin so oft wie nur möglich auf das Wohl ihrer Verstorbenen anzustossen.

Käsekuchen nach meiner Art

1 runder Blätterteig

150 g Emmentaler

250 g Greyerzer

100 g Hüttenkäse

2 kleine gekochte Kartoffeln

2-3 Eier (je nach Grösse)

2,5 dl Rahm

Salz, Pfeffer, Muskat

1 Zwiebel

Den Blätterteig auf einem runden Kuchenblech von ca. 28 cm Durchmesser auslegen. Den Käse grob raffeln und auf dem Teig verteilen.

Für den Guss die gekochten und geschälten Kartoffeln zusammen mit dem Hüttenkäse im Mixer pürieren, die geschlagenen Eier und den Rahm unterziehen, Salz, Pfeffer und Muskat hinzufügen und die Masse über den Käse giessen. Die geschälte Zwiebel in dünne Ringe schneiden und diese auf dem Guss schön regelmässig anordnen. Das

schmeichelt nicht nur dem Gaumen, sondern erfreut auch das Auge, weil auf diese Weise auf der Kuchenoberfläche ein originelles Muster entsteht. Das Kuchenblech für gut dreissig Minuten in den auf 200° vorgeheizten Ofen schieben.

Wer's mag, nimmt etwas weniger Käse und belegt den Kuchen mit gekochtem Spinat, mit Lachs- oder Tomatenstücken, mit Essiggurken oder ... der Fantasie und der Experimentierfreude sind keine Grenzen gesetzt.

VON META ZWEIFEL

Überfall von Rentner-Reisegruppen?

Im Juni 2015 erschien in einer Schweizer Sonntagszeitung ein interessanter Artikel, der sich mit Gegenden und Kleinstädten entlang der A1 beschäftigte.

Tatsächlich, die Kartause Ittingen mit ihrer prachtvoll-barocken Kirche, vielen anderen Sehenswürdigkeiten und einem verlockenden Angebot an kulinarischen Spezialitäten hat man lange nicht mehr besucht. Das bezaubernde Städtchen Regensburg wäre auch wieder einmal eine Reise wert. Das Museum des Malers Franz Gertsch in Burgdorf kennt man noch gar nicht...im Schloss Burgdorf soll es ja übrigens ein Schweizerisches Goldmuseum geben. Den Kalbsschulterbraten in Mümliswil, auf den im Text aufmerksam gemacht wird, na ja, vielleicht hat man den ja doch einmal vor sich auf dem Teller.

Dass bei der Ausfahrt Murten auf das Städtchen Murten verwiesen wird, ist klar. Die Berichterstatte(r)in mag Murten – „auch wenn es nicht ganz so verwunschen ist, wie wir es uns wünschen. Zu viele Rentnergruppen streifen durch das Städtchen und fotografieren die schönen alten Häuser“, beklagt sie sich.

Und wendet sich dann definitiv den feinen Eis-Spezialitäten einer Gelateria zu, die offenbar vom Rentner-Tornado nicht heimgesucht worden ist.

Zugegeben, hordenmässig in Erscheinung tretende Menschenansammlungen können unangenehm sein, seien dies nun kreischende, lärmende Teenies, junge Männer mit Macho-Gehabe, Mittvierziger mit rücksichtsloser Ellbogentechnik oder Rentner, die in Murten's Altstadt die ehrwürdigen „Lauben“ bevölkern und genauso enthemmt drauflos fotografieren wie die Jungen. Aber sind es nicht vielleicht doch vor allem die Rentner, die sich für einen geführten Stadtrundgang durch das Zähringerstädtchen und den Verlauf der Schlacht bei Murten interessieren? Die sich am Samstagmorgen über den Wochen-„Märit“ auf dem Berntorplatz freuen, als Mitbringsel Murten's berühmten Nidelkuchen kaufen,

der im Tiefkühlfach gehortet und bei Bedarf taufrisch serviert werden kann? Die Rentner, die rüstigen Schrittes einen Gang über die „remparts“, die Befestigungsanlage, machen und wissen wollen, was es mit dem Sommerfest namens „Solennität“ und der Wasserqualität des Murten-Sees auf sich hat?

„Alles hat seine zwei Seiten“, eine alte Weisheit. Statt über Rentnerinvasionen zu murren, könnte man sich doch freuen über die Aufnahmefähigkeit einer Altersgruppe, zu der man auch einmal gehören wird. Wenn man Glück hat.

www.kartause.ch

www.museum-franzgertsch.ch

www.helvetisches-goldmuseum.ch

www.nidelkuchen.ch

www.murtentourismus.ch

Murtner Weihnachtsmarkt

11.-13. Dezember 2015





Das 11. Gebot

VON META ZWEIFEL

Der Anrufbeantworter vermittelt mir die Nachricht der Praxis-Mitarbeiterin: Man will mich an meinen zeitnah bevorstehenden Zahnarzttermin erinnern. Ein Gefühl von Verärgerung kriecht mir das Rückgrat hoch – was soll denn das? Ich habe den Termin vorgemerkt, in der Agenda eingetragen und bin doch wahrhaftig in der Lage, mich daran zu halten! Abgesehen davon bin ich seit einigen Jahren frei von Fluchttendenzen, denn meiner wunderbaren, subtil arbeitenden Zahnärztin ist es gelungen, mich von meiner Spritzenphobie und anderen Zahnarzt-Kinderängsten zu erlösen. Hat man also den Eindruck, man müsse dem allmählich verwitternden Gedächtnis einer alten Frau wie mir Unterstützung bieten?

Drei Tage später, während ich auf dem Zahnarztstuhl liege und die Dentalhygienikerin im Gehege meines Mundes archaische Schürfungen vornimmt, bin ich emotional noch immer etwas übersäuert.

Aber was soll das innerliche Brummeln – ich werde bei der jungen Frau am Empfang nachfragen. „Weshalb, bitte, haben Sie mich telefonisch an meinen Behandlungstermin erinnert? Haben Sie die Erfahrung gemacht, dass sich Menschen der Generation ü70 nicht mehr selbständig an Termine halten können?“ Die Frau – sie könnte wohl meine Enkelin sein – schaut mich erstaunt an: „Aber nein, wir erinnern durchwegs alle unsere Patientinnen und Patienten an ihren Termin, das Alter spielt nicht die geringste Rolle.“ O je, Entschuldigung, tut mir leid, ich dachte bloss...

Weil noch eine Laserbehandlung ansteht, muss ich erneut auf der Behandlungsliege lagern, diesmal wird sich die Zahnärztin mit meinem Gebiss befassen. Schuld bewusst gestehe ich ihr, dass ich mich bei ihrer Vorzimmerfrau unnötig ruppig verhalten habe. „Ja, wir machen tatsächlich alle Patienten auf ihren Zahnarzttermin aufmerksam“, versichert mir Frau Dr. W. und beschäftigt sich dann mit meinem Mund-Ameublement.

Nach der Behandlung kletterte ich von der Liege, da bückt sich Frau Dr. W. behände nach meiner Handtasche, die ich auf den Boden abgestellt hatte. „Um Missverständnissen vorzubeugen – ich hebe allen meinen Patientinnen die Handtasche vom Boden hoch“, sagt die kluge Frau mit einem Lächeln.

Auf dem Nachhauseweg ist die eine Hälfte meines Mundes noch etwas betäubt und steif. Aber im Hirn formuliert sich ein Gedanke.

Das 11. Gebot.

Es muss lauten:

**„Du sollst nicht voreilig
Altersdiskriminierung wittern.“**

Badewannen-Lifte



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



Prospekte anfordern (gebührenfrei)

0800-80 8018



Postfach · CH-5642 Mühlau AG · www.idumo.ch

VON MATHIAS JUNG



IM GARTEN DER NEUEN FREIHEITEN



Das neue Buch von Julia Onken trägt den Titel „Im Garten der neuen Freiheiten. Ein Reiseführer für die späten Jahre.“ Der Psychotherapeut und Autor Mathias Jung leitet mit einer kurzen Einführung über zu einem Auszug aus Onkens Buch.

„Der Mensch geht durch das Leben“, sagt ein chinesisches Sprichwort, „wie ein Reisender über die Meere fährt“. Meine Persönlichkeitsentwicklung ist ein sich stetig weiter bewogender Fluss, mein Ich ist der Seemann auf den schwankenden Wellen des Lebens: Wer bin ich? Wie wurde ich zu dem, der ich bin? Was könnte ich sein? Julia Onken, die Therapeutin und Bestsellerautorin, legt mit ihrem neuen Buch „Im Garten der neuen Freiheiten“ ein Meisterwerk femininer, psychologischer und philosophischer Reflexion vor.

Die weibliche Sozialisation ist reizvoll, aber gefährlich, konstatiert die Therapeutin. Sie steht unter dem Diktat der Schönheit und Männerdienstbarkeit: „Ich werde begehrt, also bin ich.“ Diese Formel spannt sich wie ein Regenbogen über das weibliche Dasein, ist Lebenselixier und vitalisierendes Element.“ Aber: „Mit dem Älterwerden schleicht sich allmählich ein neuer Modus ein, der zunächst kaum zur Kenntnis genommen wird: Die anerkennenden Blicke werden seltener, bis sie schließlich ganz ausbleiben ... Es ist ein bitterer Weg, gepflastert mit zahlreichen Enttäuschungen und Kränkungen.“

Lohnt es sich, sich dem Jugendlichkeitskult anzuschließen und mit Lifting, Diäten, Laufbändern und Kosmetik mit dem weiblichen Jungvolk zu konkurrieren? Die Autorin warnt: „Es wäre doch gelacht, wenn wir freiwillig und sehenden Auges ausgerechnet in einem kahlen Hinterhof landen wollten, unter lauter alten Suppenhühnern, die allesamt darauf hoffen, doch noch von einem Gockel erspäht und ausgewählt und in knapp getaktetem Rhythmus beglückt zu werden.“

Was wären die Bedingungen des weiblichen Aufbruchs? Julia Onken: „Das oberste Gesetz besteht darin, mit der Natur in einem freundschaftlichen Einvernehmen zu leben ... Ob zu dieser Welt-sicht ein Gott dazugehört oder das Wirken eher einer großen und umfassenden Naturintelligenz zugeschrieben wird, ist individuell verschieden.“

Tiefe statt vordergründiger Schönheit ist das Programm der reifen Frau. Julia Onken: „Das Wunder, das ich bin“. Das Erinnern an die überwältigenden menschlichen Begegnungen im Laufe der Jahrzehnte, das Aufschreiben des eigenen Lebens und die Freudenbiographie (Verena Kast), in der wir all der guten Schutzengel und wohlwollenden Feen und Zauberer unseres Lebensweges gedenken, in unser Leben integrieren und Dankbarkeit spüren.

Julia Onken zitiert am Ende ihres bewegenden, Mut machenden, radikal ehrlichen Buches und ihrer Selbstbekenntnisse Rainer Marias Rilkes berühmtes poetisches Diktum:

*Ich kreise um Gott, um den uralten Turm
und ich kreise Jahrtausende lang;
und ich weiß noch nicht : bin ich ein Falke, ein Sturm
oder ein großer Gesang.*

LESEPROBE

Dem eigenen Bauplan auf der Spur

Wer kennt nicht dieses beglückende Lebensgefühl? Wir wachen am Morgen auf und fühlen uns besonders wohl in unserer Haut. Wir strecken, recken und räkeln uns, spüren ein verdammt gutes Katzenwohlgefühl in den Gliedern, denken, was kostet die Welt. Wir springen aus dem Bett, hüpfen unter die Dusche, vielleicht singen wir gar ein kurzes Halleluja, einfach so, als Dank, hier auf dieser Erde zu sein. Die Miesmacher, die über die Last des Alters jammern, halten die Klappe, wir sind heilfroh, auch nicht das Geringste damit zu tun zu haben, freuen uns gar noch klammheimlich, im Rentenalter angekommen zu sein und nicht mehr in aller Herrgottsfrühe aus dem Haus hetzen zu müssen. Vergnügt und heiter vollziehen wir das tägliche Ritual der Morgentoilette, greifen beherzt in jene Ecke im Kleiderschrank mit unseren Lieblingstücken, dem mauvefarbenen Kaschmirpulli, passend zum engen tonmäßig assortierten, nach unten leicht verjüngt ausgestellten Rock, kleiden uns an, und es gibt nichts, was uns in unserer guten Laune bremsen könnte. Nach dem Ankleiden werfen wir noch einen kurzen, munteren Blick in den Spiegel und dann – dann aber ist es jäh aus und vorbei mit unserer guten Stimmung. Was wir da sehen, hat nichts mit unserem Wohlgefühl zu tun! Wir denken entsetzt, das kann doch nicht ich sein? Was, dieses schale, farblose alte Weib soll ich sein? Das mauvefarbene Kaschmir hängt wie ein energieloser Fetzen herunter, der Rock, mit jugendlichen Wippfalten ausgestattet,



wirkt monströs und matronenhaft wie einst bei der Großmutter. Wir eilen nochmals rasch zum Kleiderschrank, sagen dem Horrorbild mutig den Kampf an, werfen uns was Knallbuntes über, greifen in grimmiger Entschlossenheit zum kosmetischen Farbkasten, überstreichen die gespenstischen Altersflecken mit der dafür geeigneten Anti-Tache-Crème „even better, concentré, correction teint“, die uns besorgte Freundinnen zum 60. geschenkt hatten, collagieren, korrigieren, panachieren, pinseln und pudern und wollen nur eines: diesem zutiefst verabscheuungswürdigen Anblick entkommen.

Ich erinnere mich, wie mich zum ersten Mal die Konfrontation mit dem eigenen Spiegelbild in größte Bedrängnis brachte. Ich saß in einem TV-Studio, wo ich interviewt wurde, dazwischen wurden kurze Einspielungen eingeblendet, ich schaute auf den falschen Monitor und fragte mich etwas beunruhigt: „Woher kommt jetzt diese alte Blondine ins Bild?“ (und um ganz ehrlich zu sein, ich dachte sogar „die blonde, fette Schreckschraube“!) Da fasst sich die alte Frau ins Haar und kratzte sich an der Nase, und da ich gerade dabei war, meine Frisur in Ordnung zu bringen und mich an der Nase zu reiben, fiel der Groschen unverzüglich und tonnen-schwer, und ich erkannte mich selbst. Der Schock saß tief. Und nur mit Mühe konnte ich dem nachfolgenden Gespräch einigermaßen folgen und mehr oder weniger noch vernünftige Antworten stammeln.



Wie auch immer unsere eigene Reaktion auf die Konfrontation mit unserem Spiegelbild ausfällt, in derartigen, mitunter durchaus leidvollen Situationen liegt gleichzeitig auch die Chance, tiefer in die Dimension des menschlichen Daseins Einblick zu nehmen. Ich habe mir angewöhnt, mich in Fragen, die mich intensiv beschäftigen und beunruhigen und für die ich keine schlüssigen Antworten finde, literarische Texte zu Hilfe zu holen. Dabei habe ich stets wichtige Impulse und Denkanstöße erhalten. Schon als ich mich mit den Wechseljahren auseinandersetzte und die Sachbücher und Ratgeber zum Thema mich in den Schlund der Hoffnungslosigkeit hinunterzuziehen drohten, zog mich ein Text von Hermann Hesse gerade noch rechtzeitig aus der Trostlosigkeit. Hesse hat mir schon öfter unter die Arme gegriffen und den Weg gezeigt, mich in unbekannten und unwegsamen Landstrichen besser zu orientieren:

Jede Erscheinung auf Erden ist ein Gleichnis, und jedes Gleichnis ist ein offenes Tor, durch welches die Seele, wenn sie bereit



ist, in das Innere der Welt zu gehen vermag, wo du und ich, und Tag und Nacht, alle eines sind.



Jeden fliegt irgendeinmal der Gedanke an, dass alles Sichtbare nur ein Gleichnis sei und dass hinter dem Gleichnis, der Geist und das ewige Leben wohne. Wenige freilich gehen durch das Tor und geben

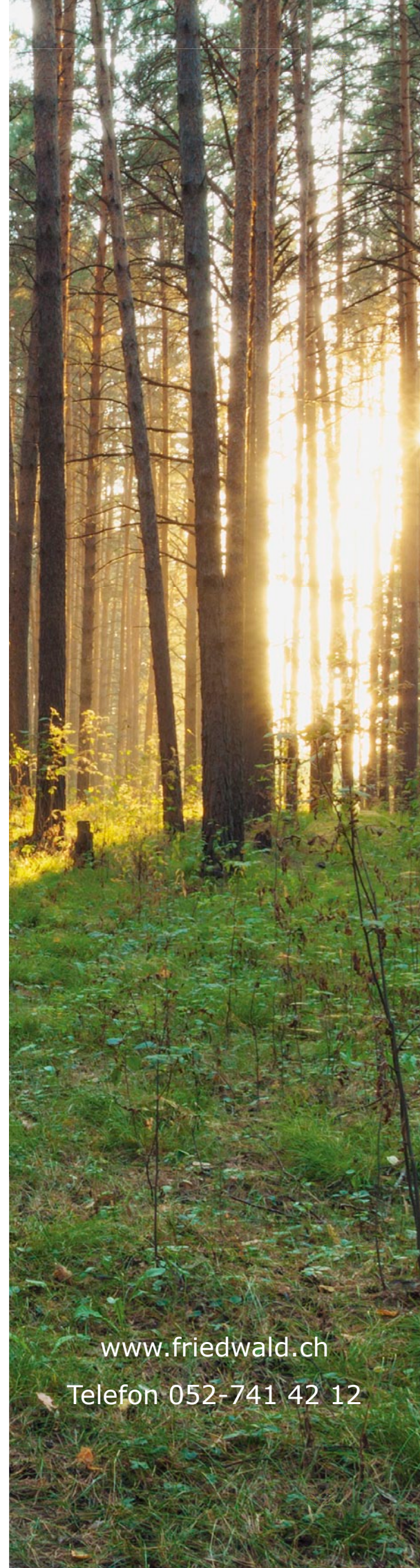
den schönen Schein dahin, für die geahnte Wirklichkeit des Innern.

Diese Worte fordern in wunderbarer Eindeutigkeit zum Aufbruch auf, die andere Wirklichkeit jenseits materieller Manifestationen – die zwar erahnt wird, aber immer wieder aus dem Bewusstsein entschwindet – zu erkunden. Obwohl der Gedanke nicht neu ist, dass wir Bürgerinnen zweier Welten sind, ist es gut, wenn er immer wieder neu belebt und im Gedächtnis aufgefrischt wird. Damit verliert der unbarmherzige Blick in den Spiegel seine Allmachtstellung und wird entkräftet. Wenn ich mich innerlich schneeflockenleicht, frühlingshaft, schwungvoll, jungmädchenhaft fühle, im Spiegel hingegen aber eine alte Frau sehe, hat die innere Befindlichkeit ebenfalls einen Wirklichkeitsanspruch. Der Schöpfungsintelligenz ist also nicht irgendein Fehler unterlaufen, wenn sie innere und äußere Erlebnisinhalte nicht synchron zu einer Einheit verbindet. Es scheint beinahe gewolltermaßen so angelegt zu sein, ja, vielleicht gar als eine hilfreiche Lektion konzipiert, damit wir lernen, dass es zwei Wirklichkeiten gibt. Wir erleben also, dass es eine äußere Re-

alität gibt und dass diese dem Gesetz der Vergänglichkeit unterworfen ist. Zugleich aber gibt es eine innere Wirklichkeit, diese aber ist unvergänglich, sie ist, wie unser inneres Erleben zeigt, unveränderlich, dauerhaft, jenseits von Zeit und Raum.



Wenn man sich in jungen Jahren erlauben kann, einfach so in den Tag hineinzuleben und sich an den sich bietenden Unterhaltungen zu erfreuen, so ist es, wenn die Schatten länger werden, an der Zeit, sich mit den wichtigsten Fragen auseinanderzusetzen: Woher? Wohin? Wozu? Mit diesen Fragen steigen wir über den eingezäunten und begrenzten Schrebergarten hinaus. Wir sprengen das Denkgefängnis auf und entdecken eine Welt außerhalb der gesellschaftlich konstruierten Mauern. Wenn wir unsere Identität nicht ausschließlich aus unserer körperlichen Attraktivität ableiten, die ja auf die ununterbrochene Beantwortung von außen angewiesen ist, sondern darauf, was wir innerlich zu erschließen vermögen, dann entsteht ein neuer Reichtum. In diesen neuen Denkräumen wohnt ein großartiges Potenzial, welches sich aus unserem langjährigen Erfahrungswissen nährt und uns in den späten Jahren als Kapital zur Verfügung steht. Dann verschonen wir uns selbst vor der Peinlichkeit, mit jugendlichem Outfit punkten zu wollen, sondern sind damit beschäftigt, die innere Welt zu ordnen, mit großer Achtsamkeit und Sorgfalt für die innere Balance zu sorgen.



www.friedwald.ch

Telefon 052-741 42 12

Das Mysterium des Fleisches

Sexualität kennt bekanntlich viele Spielarten. Der Psychologe und Paartherapeut Mathias Jung spricht vom Wesen der Sexualität bei Menschen reiferen Alters.

M



VON MATHIAS JUNG



Was ist die Sexualität? Das Mysterium des Fleisches. Der Humanist und Philosoph Michel de Montaigne (1533 – 1592) diagnostizierte in einem seiner Essays: „Die Natur hat die Männer mit einem auf-sässigen und tyrannischen Glied“ und die Frauen „mit einem „gefrässigen, unersättlichen Tier“ ausgestattet, die beide „keinerlei Aufschub“ dulden.

Sein Denkerkollege Arthur Schopenhauer (1788 – 1860) urteilt in seinem Hauptwerk *Die Welt als Wille und Vorstellung*, dass „das Genitalsystem eins mit der heftigsten aller Begierden“ sei. Daher nennt er es „den Brennpunkt des Willens“. Das ist der Wille zum Leben, das heisst zur „Erhaltung des Individuums und Fortpflanzung des Geschlechts“. Darwin lässt grüssen.

Abendgabe

Und Sex im Alter? Im fortgeschrittenen Alter des Menschen kann er Probleme machen. Die Flüssigkeitsproduktion der Scheide verringert sich, die überschüssige männliche Potenz weicht nicht selten einer erektilen Dysfunktion. Jedoch: Beide Geschlechter haben sexuelle Sehnsüchte.

Ein demographischer Umstand setzt der Sexualität älterer Frauen allerdings Grenzen, die sie, wie ich aus den Beratungen weiss, oft schmerzhaft erfahren: 70 Prozent der Frauen über 65 sind entweder verwitwet, geschieden oder alleinstehend; der Anteil der Männern in der gleichen Situation beträgt dagegen nur 24 Prozent. Für das Gros der männerlosen, über 70jährigen Frauen ist es äusserst schwer, überhaupt noch einen Partner zu finden – erst recht einen Sexualpartner.

Sex ist jedoch auch nicht alles. Wohl aber die erinnernde Liebe: Als meine Klientin, die Witwe Hannah (Name wie alle folgenden geändert), wieder einmal um ihren Mann Robert weinte, kam sie auf eine Idee. „Ich ging zu Bett und mir fiel ein, ich könnte Roberts Jacke zu mir ins Bett holen. Robert ist vor 11 Jahren plötzlich und unerwartet gestorben, so dass ich ihn sehr lebendig, nicht leidend, erinnere“. Er blieb bis zum Ende ein jugendlicher erotischer Liebhaber. Was aber hat es mit der Jacke auf sich? Hannah berichtet: „Ich war das erste Mal in Roberts elterlicher Wohnung, wir waren in seinem kleinen, winkligen Zimmerchen. Das Mobiliar bestand hauptsächlich aus Bett und Klavier. Robert spielte mir Carl Maria von Webers „Aufforderung zum Tanz“ vor. So viele kleine, leichte beschwingte Trippelschritte griffen mir ans Herz. Meine Gefühlsaufwallung liess mich meinen Kopf auf seine Schulter legen, während er spielte – und da war der weiche Cordsamt mit von der Partie! Mein Mann hat später die Jacke lange als Hausjacke getragen, bis das Innenfutter zer-schliess. Ich habe sie immer in Ehren gehalten, nie kam der Gedanke an die Altkleidersammlung auf. Dreieinhalb Jahrzehnte später starb dann Robert – ich hielt mein Gesicht an den Cordsamt. Ich entdeckte, wie sein Körpergeruch vom Stoff aufgenommen und aufbewahrt worden war ... In meinem Schlafzimmer hing mein Morgenmantel an der Wand. Ich hängte Roberts Jacke daneben. Wenn ich bedrückt war, schmuste mein Gesicht mit der Jacke, ich roch ihren leisen Duft – ich nannte diese Stelle meine ‚Klagemauer‘.“

Sex im Alter ist mit Sicherheit beseelter. In der jugendlichen Paarbildung bedeutet die Sexualität, sich selbst zu erkunden und eine intime Beziehung überhaupt aufzubauen. Reife Paare erleben ein stärkeres Gefühl der Bindung, die Bestätigung ihrer Zusammengehörigkeit, Nähe und Geborgenheit. Die Häufigkeit der Sexualität verliert ihre Bedeutung.

Das Wunder Zärtlichkeit

Wohl die grösste Entdeckung des Alters ist die Zärtlichkeit. Man spürt plötzlich: Ich kann ohne Sexualität leben, aber nicht ohne Zärtlichkeit. Zärtlichkeit ist das Eingeständnis unserer eigenen Zerbrechlichkeit und Bedürftigkeit dem anderen gegenüber.

Im Alter ereignen sich wahre Wunder der wiedererweckten Liebe, vorausgesetzt, ein Paar öffnet sich. Auf See erlebte mein Klient Laurenz sein unvergessliches Zärtlichkeitserlebnis. Es ereignete sich inmitten einer Phase der Trauer und Verzweiflung. Seine Frau war mit 53 Jahren an Krebs gestorben. Die beiden Kinder studierten auswärts. Laurenz kannte nur noch seinen Beruf als Optiker und seine Einsamkeit zu Hause. Auf Anraten seines Hausarztes buchte er schließlich eine Kreuzfahrt, um sich von seinem Schmerz abzulenken. Doch selbst auf dem Schiff kapselte er sich ab. Da geschah es.

Laurenz: „Am Tisch sass eine Frau in meinem Alter. Christa. Sie führte zu Hause eine Modeboutique. Sie war zierlich, aber auch energisch und lebensfroh. Nach einem ‚bunten Abend‘ bat sie mich um einen Tanz. Das konnte ich schlecht ablehnen. Sie tanzte ganz ruhig mit mir, ohne ein Wort zu sagen. Ich merkte, dass ich das genoss. Sie fühlte sich so weich an und roch gut nach einem dezenten Parfum. Danach schlug sie vor, wir sollten noch etwas an Deck Luft schöpfen. Das Schiff befand sich im östlichen Mittelmeer, in der Nähe von Zypern. Die Luft war seidenwarm, die Sterne funkelten an einem wolkenlosen Himmel. Plötzlich brach alles heraus aus mir. Ich erzählte Christa vom Tod meiner Frau, ihrem langen Krankenlager, dem Kampf gegen den Krebs, von der Beerdigung und

von meiner zweijährigen Einsamkeit. Ich glaube, ich habe zwei Stunden nur gesprochen, und Christa hörte einfach nur zu. Während der ganzen Zeit legte sie ihren Arm um mich. Als ich weinte, streichelte sie mich und wischte mir mit ihrem Taschentuch die Tränen ab. Obwohl so viel Trauer in mir war, fühlte ich mich selig und wie ein Kind geborgen. Danach fragte sie mich: ‚Ich möchte gerne heute Nacht bei dir bleiben und dich beschützen, ist dir das recht?‘ Wir blieben diese Nacht und alle weiteren Nächte während der Kreuzfahrt zusammen. In dieser ersten Nacht passierte sexuell überhaupt nichts. Wir lagen nur nackt beieinander und hielten uns fest umschlungen. Christa erzählte mir die Geschichte ihrer Ehe und Scheidung. Sie weinte, und diesmal war ich es, der trösten konnte. Wir haben das Frühstück verschlafen, weil wir bis fünf Uhr morgens miteinander gesprochen hatten. Christa küsste immer wieder meine Hände und meine geschlossenen Augen. Das

hat mich unbeschreiblich zart angerührt. Heute sind wir verheiratet. Wir tragen das Geheimnis dieser köstlichen ersten Nacht unauslöschlich in unseren Herzen. Sie war der Beginn unserer Liebe.“

Liebe säen

Wer in der Zärtlichkeit lebt, der beherrscht die Kunst des Liebens. Er lebt im Zustand des reichen Seins statt des ängstlichen Habens. Die Sexualität ist dann eine Zugabe. Der zärtliche Mensch darf sich, durch die Angst hindurch, fallen lassen in die Liebe, die überall dort ist, wo Menschen sich füreinander öffnen und damit dem Tod den Stachel ziehen.

Rainer Maria Rilke definiert die reife Begegnung so schön: „Liebe ist, wenn zwei Einsame sich beschützen und miteinander reden und sich berühren.“ Oder man kann auch wie der Pfarrer und Dichter Jeremias Gotthelf sagen: „Es ist mit der Liebe wie mit den Pflanzen: Wer Liebe ernten will, muss Liebe säen.“





Herbsttag

VON RAINER MARIA RILKE

Herr: es ist Zeit. Der Sommer war sehr gross.
Leg deinen Schatten auf die Sonnenuhren,
und auf den Fluren lass die Winde los.

Befiehl den letzten Früchten voll zu sein;
gib ihnen noch zwei südlichere Tage,
dränge sie zur Vollendung hin und jage
die letzte Süsse in den schweren Wein.

Wer jetzt kein Haus hat, baut sich keines mehr.
Wer jetzt allein ist, wird es lange bleiben,
wird wachen, lesen, lange Briefe schreiben
und wird in den Alleen hin und her
unruhig wandern, wenn die Blätter treiben.

Rainer M. Rilke

Als junge Frau stand ich an Rainer Maria Rilkes Grab auf dem Friedhof des Walliser Dorfes Raron – an der Grabstätte, von der aus sich dem Besucher eine traumhafte Aussicht auf das Tal der Rhone bietet. Seit jener Zeit gehört das Rilke-Gedicht „Herbsttag“ zu meinen Lieblingsgedichten.

Dieses Gedicht spannt einen Bogen über die Jahreszeiten, deren Verlauf sich mit dem Lauf des Lebens vergleichen lässt. Die Jahreszeiten folgen einem bestimmten Rhythmus – und mit dem Älterwerden verändern sich meine Lebens-Schwerpunkte.

In jungen Jahren war ich voll auf den grossen Sommer konzentriert. Es war die Zeit des Drängens und Forderns und der Überzeugung, dass einem Fülle und Erfüllung zustehen.

20 Jahre später ging es um Optimierung, um Abrundung. „Befiehl den letzten Früchten voll zu sein“: Nach dem heissen Sommer sollte die Erntezeit beginnen. Im Hintergrund stand der Gedanke: Bring deine Ernte in die Scheune, denn sonst stehst du später mit leeren Händen da.

Mittlerweile ist das Später zur Gegenwart geworden. Der Sommer ist vorüber, was von Hitze und Leidenschaft übrig blieb, ist ferne Erinnerung. Auch die Erntezeit geht zur Neige. Vielleicht hängen an den entlaubten Rebstöcken nur noch ein paar letzte Trauben. Wer es versäumt hat, für den Winter vorzusorgen, muss ihn nun ganz alleine ertragen. Immer öfter heisst es Abschied nehmen, Einsamkeit muss bewältigt, Stille muss ausgehalten werden.

„Wird wachen, lesen, lange Briefe schreiben“: Will uns Rilke auf Ersatzhandlungen aufmerksam machen? Vielleicht. Aber obwohl es vom Dichter nicht ausgesprochen wird, darf man spüren: Von ferne winkt schon der nächste Frühling. Und auf den freue ich mich – immer noch, immer neu.

Verena Lüthi, Schweiz.

Verein der Schreibpädagoginnen

KONGRESS

Referate - Diskussionen - Begegnungen - Austausch



Dr. Judith Stamm hat während ihrer aktiven Zeit als Politikerin immer Klartext gesprochen und Probleme mutig angepackt. Auch beim Thema Alter sorgt sie kraftvoll für Durchblick und vermittelt anregende Perspektiven.



Dr. Mathias Jung verfügt als Philosoph, Psychotherapeut und Autor ausser seiner grossen Erfahrung über ein Instrumentarium an geistreichem Witz. Diese Gabe macht aus seinen Vorträgen verbale Meisterstücke.



Klaus Ruthenbeck hat nach dem Eintritt in den Ruhestand sein schriftstellerisches Talent entdeckt. Sein Markenzeichen sind die „Schmunzelgeschichten“, die heitere Unterhaltung bieten und manch einen Leser oder Zuhörer zu eigenen Schreibversuchen ermutigen.



Julia Onken, Gründerin des Frauenseminars Bodensee und Erfolgsautorin, war mit 72 Jahren leidenschaftlich und verrückt genug, um das Magazin GENERATION SUPERIOR ins Leben zu rufen.



Maya Onken leitet die OnkenAcademy in Uster ZH, hält Vorträge und schreibt. Eine gewisse erbliche Vorbelastung ist nicht abzustreiten, was Maya Onken keineswegs hindert, Publikationen und Ideen ihrer Mutter Julia kritisch unter die Lupe zu nehmen.



Elke Voltz ist Liedermacherin, Sängerin und Dozentin. Ein grosses Anliegen ist ihr die Befreiung der Stimme: Menschen sollen mit dem ihrem Körper innewohnenden, ureigenen „Instrument“ Stimme in Kontakt kommen.



Meta Zweifel bezeichnet sich selbst gern als altes journalistisches Schlachtross. Seit Jahrzehnten im schreibenden Metier erprobt, leitet sie mit besonnener Hand die Redaktion des Magazins GENERATION SUPERIOR.

Wer das 60. Lebensjahr überschritten hat, sieht sich vielen Vorurteilen ausgesetzt und mit Altersleitbildern konfrontiert, die weitgehend von Mängeln, von körperlichen und geistigen Defiziten und einem Verlust



Alle und alles in allem:

**Offen, ehrlich, klipp und klar, frei von Beschönigungen.
Und mit viel Humor.**

Erhobenen Hauptes älter werden

20. Oktober 2015 im Stadtcasino Winterthur

an Lebensenergie ausgehen. Wir wollen uns nicht vereinnahmen lassen, sondern lernen eigenständig zu denken – nachzudenken über uns selbst, über unser Leben und die Welt. Erhobenen Hauptes.



Programm

9.00 Uhr Türöffnung



9.30 Uhr Zum Auftakt mit Musik: Elke Voltz

9.35 Uhr Begrüssung: Julia Onken
AUF ZU NEUEN VISIONEN
FÜR EIN LANGES LEBEN

9.45 Uhr Mathias Jung
ICH BIN 70! WAS NUN?

10.45 Uhr Elke Voltz
ZWISCHENSPIEL

10.50 Uhr Judith Stamm
EIGENTLICH BIN ICH GANZ ANDERS -
UND JETZT KOMME ICH ENDLICH DAZU
Anschliessend Diskussion in Kleingruppen
Fragen aus dem Publikum

13.45 Uhr Elke Voltz
KEINE ZEIT FÜRS NICKERCHEN
„Wir tanzen aus der Reihe“
Weshalb singen gut tut

14.05 Uhr Klaus Ruthenbeck
WIE ICH DIE WELT
DES SCHMUNZELNS ENTDECKTE

14.35 Uhr Julia und Maya Onken im Gespräch
WENN MÜTTER ÄLTER WERDEN -
AUS DER SICHT DER TOCHTER

16.00 Uhr Mathias Jung
JULIA ONKEN
IM GARTEN DER NEUEN FREIHEITEN
Reiseführer durch die späten Jahre
Anschliessend Aperó

16.45 Uhr Abschluss mit Musik: Elke Voltz

Eintritt: pro Person Fr. 190.- / AbonnentInnen Fr. 160.-
2 Personen Fr. 350.- / AbonnentInnen Fr. 280.-



ELKE VOLTZ

Sängerin und Mut-Macherin

Die Worte „Stimme“ und „Stimmung“ sind eng miteinander verwandt. Am 2. GENERATION SUPERIOR-KONGRESS wird Elke Voltz im schönsten Sinn des Wortes für Stimmung sorgen.

„Tanz aus der Reihe“ heisst eines der Lieder der Künstlerin: Elke Voltz, 55, ist im – wie sie selbst sagt – spiraligen Verlauf ihres Lebens mehrfach mit mutiger Entschlossenheit aus der Reihe getanzt. Die Bauerntochter machte zunächst eine Ausbildung zur Industrieschneiderin und interessierte sich für eine Karriere als Modell-Directrice. Die Beschäftigung mit hochpreisigen Kleidern befriedigte auf Dauer doch nicht: Die junge Frau folgte ihrem sozialen Engagement, leistete in England Friedensdienst, holte später ihr Abitur nach und studierte Sozialarbeit. Und seit ihrer Jugend spürte sie etwas in sich, das nach Mitteilung rief und im Gegenüber mit Menschen zum Ausdruck gebracht werden wollte. Auf der künstlerisch-musikalischen Ebene fand sie ganz zu sich selbst:

Im Singen liegt meine Sehnsucht.

Im Singen liegt meine Sehnsucht nach mir selbst.

Im Singen liegt meine Sehnsucht nach Erfüllung und nach Mitteilung.

Im Singen liegt meine Sehnsucht nach Fliegen lernen und Wurzel schlagen.

Im Singen liegt meine Sehnsucht nach Frieden,

nach dem Göttlichen in allem und in mir.

Im Singen fühle ich mich verbunden mit Anderen und mit dem,

was grösser ist als wir selbst!

Elke Voltz, Sie sind Sängerin, Liedermacherin, Mitglied der Frauenband Kick La Luna, Dozentin für ganzheitliches Stimmtraining, Persönlichkeitsentfaltung und Gesang. Ihrem reichhaltigen Berufskatalog kann man überdies den Begriff „Stimmermutigerin“ entnehmen. Was darf man sich darunter vorstellen?

Oft kommen Menschen zu mir, die sagen: „Ich kann ja gar nicht singen.“ Oder jemandem ist mitgeteilt worden, er oder sie singe falsch – und so ist man dann verstummt. In meiner Arbeit möchte ich den Menschen das Vertrauen zurückgeben, dass sie singen können. Ich ermutige, bereite einen Boden der Wertschätzung und Selbstannahme vor und entfache sozusagen das Feuer der Begeisterung, sodass Menschen in der

Gruppe wieder freier zu singen beginnen. Manchmal erlebe ich, dass jemand weint vor Freude, weil er sich selbst einen Naturton hat singen hören – und dass er von niemandem abwertend korrigiert worden ist. Stimmbefreiung und Stimmmentfaltung haben nach meiner Erfahrung immer auch mit Persönlichkeitsentfaltung zu tun.

Sie selbst haben Ihre Stimme nicht kunstvoll heranbilden lassen?

Bei uns auf dem Bauernhof wurde schwer gearbeitet, aber meine drei Schwestern und ich haben immer gesungen, das wirkte in jedem Fall befreiend. Die Musik ist wie eine Tragfläche, wie ein Flussbett, in dem mein Gesang eingebettet ist und mich trägt.

Woher kommen die Ideen und Motive zu Ihren Liedtexten?

Erlebnisse, Anregungen, Begegnungen... all das inspiriert mich. Unvermittelt ist ein Thema da, und ich denke: Es berührt mich, es könnte mir gut tun, das zu singen und andern Menschen ebenso. Und dann schreibe ich mein Lied.

Ihr Lied „In meinen Augen“ beginnt mit den Versen „Da steh ich nun mit meinen Jahren, im Spiegel seh ich meine reife Haut.“ Sie lassen sich jedoch nicht in Resignation abgleiten, sondern schreiben: „Die Närrin tanzt in mir, sagt: nimm das Leben nicht so schwer.“ Bedeutet dies, dass Sie Ihren individuellen Prozess des Älterwerdens noch leicht nehmen oder leicht zu nehmen gedenken?

(lachend) Eine meiner Schweizer Freundinnen hat einmal zu mir gesagt: „Weisst du, Elke, ab 50 fangen wir halt an zu bröckeln.“ Aber tatsächlich ist es so, dass ich meinen Alterungsprozess leicht zu nehmen gedenke!

Bei Ihrem Auftritt am Kongress mit dem Motto „Erhobenen Hauptes älter werden“ dürfen wir uns auf Ihre Lieder freuen. Was darf das Publikum sonst noch erwarten?

In meiner neuen CD kommen Lieder vor, deren Mittelteil sich ganz leicht mitsingen lässt. Ich werde also das Publikum bitten, aufzustehen, sich ein bisschen zu bewegen

Wenn ich singe, spüre ich mich ganz wunderbar und singend bin ich sehr nah bei mir selbst.

und es ermutigen, einfach mitzusingen. Unser Körper – das Zuhause unserer Seele – ist auch unser Instrument und wenn wir singen, bringen wir es zum Klingen. Wenn ich singe, spüre ich mich ganz wunderbar und singend bin ich sehr nah bei mir selbst. Im gemeinsamen Singen teilen wir eine Gemeinschaft, wir können uns untereinander stärken, etwas Frieden in uns verteilen und in die Welt strömen lassen.

Interview: Meta Zweifel



Elke Voltz:

Workshop und Konzert
Winterthur, - Tagesworkshop.
Sa., 31.10.15
(10-13. 14-16.30 Uhr) & Konzert
Akustikraum Konservatorium
„Das Feuer meiner Stimme“ -
Heilsame Klänge & kraftvolle Gesänge
„Erhebe dein Herz und sing“.
Alle Stimmen, geübte, wie ungeübte,
sind herzlich willkommen!

ANMELDUNG:

Elke Voltz, stimme@elkevoltz.de
www.elkevoltz.de

Doppelkonzert mit den
Singfrauen Winterthur & DUO Kick La
Luna - Anne Breick, Elke Voltz.
19.30 Uhr,
Grosser Saal Konservatorium.
www.kicklaluna.com

Judith Stamm, 81

Alles andere als eine Schablone-Frau

VON META ZWEIFEL

Während ihrer aktiven Zeit als Politikerin hat man die prominente Juristin und Nationalrätin Dr. Dr. h.c. Judith Stamm ab und zu in eine Schablone zu pressen versucht oder sie etwa als „Emanze“ abqualifiziert. Dass sie sich ihre klare und unabhängige Art des Denkens und Sprechens bis heute erhalten hat, wird Judith Stamm als Referentin am GENERATION SUPERIOR-Kongress beweisen.



Frauenseelenallein kandidierte Judith Stamm 1986 für das Amt der Bundesrätin, erzürnt darüber, dass ihre Partei es nicht für nötig gehalten hatte, auch eine Frau ins Rennen zu schicken. Sie verpasste die Wahl deutlich, aber ihr mutiger und eigenwilliger Auftritt wurde in der Öffentlichkeit wahrgenommen und hat wohl auch den Boden geebnet für die fernere Wahl von weiblichen Bundesräten. Wie geht die Frau, zu deren Karriere-Katalog auch der Posten des ersten weiblichen Polizei-Oberleutnants der Schweiz

gehört, heute mit Erinnerungen und Enttäuschungen um? „Neulich meldete sich ein Student bei mir, der eine Arbeit über den Bundesrat schreiben möchte und mich zu meiner Nicht-Wahl von 1986 befragen wollte.“ Nicht verwunderlich, dass da wieder manches an die Oberfläche kam, was doch mehr oder weniger erledigt zu sein schien. „Bei dieser Gelegenheit habe ich erkannt, dass man im Alter auch vom Selbstbild, das man mit sich herumgetragen hat und das Teil der Identität geworden ist, Abschied nehmen muss. Ich musste mich verabschieden vom Bild, dass ich in diesem Land doch da und dort hatte Einfluss nehmen und Dinge positiv verändern können.“

Mut zur selbst verordneten Demut – ein charakterlich schöner Zug. Aber Frauen vom seltenen Format einer Judith Stamm brauchen wir mehr denn je. Sie lehnt diesen Gedanken zwar nicht rundweg ab, argumentiert jedoch mit geradezu jugendlicher Intensität weiter: „Dieses Abschiednehmen von Selbstbildern bleibt ja keinem alten Menschen erspart. Denken Sie doch an alle die Frauen, die Kinder grossgezogen und mitgeholfen haben, deren Leben zu formen. Die Kinder sind nun erwachsen, gehen ihren

eigenen Weg, die Mütter müssen sich zurückhalten, wenn ihnen die Entwicklung des Sohnes oder der Tochter nicht gefällt oder sie mit der Erziehung der Grosskinder nicht einverstanden sind.“

Das Alter als spannende Phase

Wenn Judith Stamm von der Notwendigkeit des Abschiednehmens im Alter spricht, ist sie weit entfernt von weinerlichem Selbstmitleid. Sie wird nicht müde, vom Alter wie von einem interessanten Versuchsfeld zu sprechen, das man beobachtet und pflegt und bei dem man darauf wartet, was alles es hervorbringen mag: „Das Alter ist eine Phase, in der unsere Neugier in sich ständig verändernden Formen herausgefordert wird. Wer aufnahmebereit ist, wird immer wieder überrascht feststellen, was alles es zu bieten hat.“ Von einer klugen Französin stammt der Satz „je vis par curiosité“: Neugier aufs Leben, in jedem Lebensabschnitt – Judith Stamm hätte sich möglicherweise mit jener Französin gut verstanden.

Eine Abwertung des Alters und eine Missachtung seiner Möglichkeiten ist grundfalsch, solchen Tendenzen ist mit aller Entschiedenheit entgegenzuwirken.

ken. Falsch wäre aber auch jede künstliche Überhöhung oder gar Glorifizierung der dritten, vierten und damit letzten Lebensphase. Jener Cousin von Judith Stamm, ein alter Artillerieoberst, hatte schon recht, als er zu ihr sagte: „Weisst du, die Granaten schlagen ein und kommen immer näher zu uns heran.“ Verwandte oder Freunde erkranken schwer oder sterben weg. Wie man diese Verluste ins eigene Leben einbaut und dennoch getrost bleibt und das geniessen kann, was einem an Gutem beschert wird...keine leichte Aufgabe.

Worte, die sitzen

Was immer wieder deutlich spürbar ist: Die 81-Jährige gibt keine sorgsam gefilterten oder hübsch drapierten Altersweisenheiten von sich, sondern erfreut einen mit ihrer gesunden und zum Mitdenken anregenden Widerborstigkeit. Judith Stamm lacht: „Nun ja, schön, dass Sie das schätzen. In meinem Umfeld hat es auch Leute, denen ich mit meiner Art auf die Nerven falle, und die mich dann halbwegs höflich bitten, doch nicht immer „solche Fragen“ zu stellen.“ Diese Leute finden vermutlich auch die muntere Stamm-Idee vom AAZ, vom Autonomen Alten-Zentrum, eher grenzwertig. Aber wie befreiend ist doch die Vision, dass da alte Menschen „machen, was sie wollen und zwar unbeaufsichtigt, unbetreut und unerforscht“! Einmal mehr Stamm-Worte, die sitzen. Im Grunde will Frau Stamm nicht mehr und nicht weniger als alte Menschen ermächtigen, ihr Leben so weit wie nur möglich selbst zu formen. Nachdenklich meint die Lebenserfahrene: „Einerseits werde ich in dem Sinne egoistischer, als ich deutlicher weiss, was ich will. Und andererseits habe ich das Gefühl, heute mehr Rücksicht auf die Mitmenschen zu nehmen als früher.“ Eine perfekte Mischung.



-  **Android 4.4.2**
Bluetooth 4.0
-  **4,5" Display**
-  **8 MP Hauptkamera**
2 MP Frontkamera
-  **Hörgerätetauglich**
HAC M4/T4
-  **emporia Notruffunktion**
mit GPS Lokalisierung
-  **Abnehmbares Tastencover**
für einfaches Telefonieren



emporiaSMART

Das emporiaSMART bietet Ihnen alle Vorteile eines herkömmlichen Smartphones, verzichtet aber auf ein unnötig kompliziertes Menü. Sie können damit mobile Funktionen wie z. B. das Internet, E-Mail oder WhatsApp nutzen und dennoch in gewohnter Weise über die Tastatur Anrufe tätigen oder eine SMS schreiben.

Ausgewählte Apps sind bereits vorinstalliert und können ohne umständliche Registrierung im Google Play Store genutzt werden. Der mitgelieferte Stift erleichtert Ihnen die Bedienung des Touch-Displays. Das emporiaSMART verfügt über eine extra Taste für die Kamerabedienung, die Taschenlampe und die Notruffunktion. Für noch mehr Komfort sorgt eine Tischladestation mit Soundverstärker und ein besonders leicht zu handhabendes Ladekabel.

Das emporiaSMART kann bei Fust, Mobilezone und der Schweizerischen Post erworben werden.

Die neuen alten Frauen

VON JUDITH STAMM

Die Juristin und Politikerin Judith Stamm



war schon immer der Meinung, Altwerden sei eine spannende Angelegenheit. Vom Buch „Die neuen alten Frauen“ fühlt sie sich in vielfacher Weise bestätigt.

Das Buch „Die neuen alten Frauen“ ist schon deswegen lesenswert, weil es ganz auf praktischen Erfahrungen aufbaut. Seit 2010 arbeiteten 38 Frauen, zwischen 62 und 83 Jahre alt, während zwei Jahren in sechs Arbeitsgruppen zum Thema einer „Neuen Frauen-Alterskultur“. Das Resultat, in neun Kapitel gegliedert, darf sich sehen lassen.

Zugegeben, am Anfang war ich skeptisch. Das Buch ist zwar sehr ansprechend aufgemacht, in Hellblau mit gedämpft roten Buchstaben. Und, das Raffinierte: von einer alten Frau sieht man auf dem Titelblatt nur die Hände, kann aber den Stoff ihres Kleides erkennen: Hellblau, mit gedämpftem und hellerem Rot gemustert. Umwerfend. Eine Familienanekdote erzählt, dass meine Grossmutter vor vielen Jahren gesagt habe: „das ist ja für eine alte Frau“, als ihre Tochter, meine Tante, ihr den Stoff für ein neues Kleid - dunkelblau mit feinen weissen Pünktchen - gebracht habe. „Aber Du bist ja eine alte Frau“ soll die Tochter geantwortet haben. Die Grossmutter bekam das Kleid in diesem Stoff, und in der Verwandtschaft erzählte man sich genüsslich ihren Ausspruch! Ziemlich brutal, würde ich aus heutiger Sicht sagen.

Warum war ich dem Buch gegenüber skeptisch? Weil ich mich fragte, wer mir jetzt schon wieder Ratschläge für ein erfülltes, glückliches, gelungenes Alter geben wolle! Bei einer Veranstaltung über Altersfragen schaue ich mir immer zuerst die Referentenliste an. Meist befinden sich darauf nur Personen unter 70 Jahren. Was wollen denn die uns, der Generati-

on Ü-80, bieten? Studien, Zahlen, Statistiken bringen es nicht. Es gilt, auch im Alter, der alte Spruch, dessen Herkunft ich nicht ausfindig machen konnte: „Jeder lebt nach seinem Sinn, keiner kommt und zahlt für ihn“. Übersetzt heisst dies, dass jede und jeder selbst alt werden muss, mit dem eigenen Hintergrund und der persönlichen aktuellen Situation.

Das Attraktive am Buch „Die neuen alten Frauen“ besteht darin, dass die einzelnen Autorinnen verschiedene Formen der Darstellung gewählt haben. Da wird unter dem Titel „Vom grauen zum bunten Vogel. Kompetenzen einbringen in die Gesellschaft“ von Usch Vollenwyder ein Gespräch in Wiederholungen unter drei Frauen aufgezeichnet. Sie erkunden ihre Vergangenheit und sie werden sich klar, was für Ressourcen sich daraus für die Phase des Altwerdens ergeben.

Oder Marie-Louise Ries, ehemalige Arbeitspsychologin und Laufbahnberaterin, widmet sich dem zentralen Altersthema: „Dazugehören und Freundschaften erleben. Die vielfältigen sozialen Netze älterer Frauen“. Klug unterbricht sie ihren Text immer wieder mit Fragen, welche die Leserin geradezu zu einer „Gewissensforschung“ anleiten.

Mitten ins Herz aber hat mich der historische Abriss von Heidi Witzig am Anfang des Buches getroffen: „Alleinlebende Frauen im Alter. Ein historischer Blick zurück“. Sie skizziert die Frauensituation im 19. Jahrhundert und weist auf die Einführung der AHV nach dem zweiten Weltkrieg und der obligatorischen Pensionskasse 1984 hin, die aufgrund der Lohn-

situation lange Zeit vor allem den Männern zugute kam. Und sie schreibt den Satz: „Das „Fräulein“ in der kleinen Einzimmerwohnung, das sich nach einem vollen Berufsleben mit kleinstem Budget durchs Leben schlug, blieb die Norm“. Unglaublich, welchen Quantensprung meine Generation machen konnte, wenn uns ein günstiges Schicksal ermöglichte, die Bildungsangebote zu nutzen und auch politische Ämter auszuüben. Und was auch immer das Alter an Beschwerden noch bringen mag: Dankbarkeit ist angesagt!

Andere Autorinnen erzählen vom plötzlichen Verlust des Partners, ein ungeheuer einschneidendes Erlebnis. Die Spiritualität im Alter, aber auch Diskriminierungserfahrungen finden ihren Platz. Dabei können die Leserinnen immer miterleben, wie die einzelnen Frauen über Wege und Umwege schliesslich zu der für sie passenden Bewältigung der Situation finden.



„Die neuen alten Frauen“
Das Alter gestalten
Erfahrungen teilen
Sichtbar werden

Herausgegeben von
Marie-Louise Ries und Kathrin Arioli.
Limmat Verlag, Zürich.

Judith Stamms Buchbesprechung ist auch bei
SenLine erschienen
www.senline.ch

Auch Opas spielen gerne

VON KLAUS RUTHENBECK



Vermutlich denkt jeder, wenn er das Wort spielen hört, an eine jeweils andere Art von Spiel. Wenn ich ans Spielen denke, dann gehen die Erinnerungen gut 35 Jahre zurück, in jene Zeit, als meine Kinder drei und fünf Jahre alt waren.

Ich lag auf dem Boden, und wir haben mit den unterschiedlichsten Klötzen die tollsten Städte mit vielen Strassen, Baustellen und Tankstellen gebaut. Zwischen diesen Strassenschluchten aus kleinen und grossen Klötzen haben wir mit kleinen Autos - Matchboxautos hiessen sie - mannigfaltige Fahraufträge erledigt. Wir fuhren zur Post, zur Tankstelle oder wir suchten Parkplätze, um dann spazieren zu gehen. Unser Sohn liebte dieses Spiel mit den Autos, denn alles rund ums Auto war sein Kindheitshobby. Schon im Alter von zwei, drei Jahren kannte er alle Automarken: Fauwe, Zermes, Pögo, Saru usw. Zugegeben, mit der Aussprache, das war noch nicht ganz sauber – aber gestimmt hat es immer. Egal, welches Modell oder Baujahr, die Marke hat er erkannt. Er parkte die Spielautos mit gutem Rangiermanöver und motivierte mich, immer Neues zu erfinden und neue Wege rund um die Tischbeine zu bauen.

Unsere zwei Jahre jüngere Tochter hingegen, obwohl auch sie mit roten Bäckchen mitspielte, nahm es mit den Kurven und Strassenkreuzungen nicht so ernst. Auf jeder Fahrt rammte sie mehrere Klötzchenhäuser und brachte ihren Bruder oft zur Verzweiflung. Es war eine wunderbare Zeit, auf dem Teppichboden spielend die Kinder zu erleben. Heute spiele ich wieder, mit meinen zwei Enkelmädchen. Neulich spielten wir Tierarzt und Bauernhof. Alle Kissen im Haus wurden zu Tieren und mit den unterschiedlichsten Namen bezeichnet. Und obwohl viele Kissen gleich oder sehr ähnlich aussahen, konnten beide Mädchen die Bauernhofbewohner bestens voneinander unterscheiden. Sie wussten auch immer, wo sich welches Tier gerade aufhielt. Welches im Stall ist, welches auf der Weide, wer einen Wagen durchs Dorf zieht,

wer in welchem Teich oder See schwimmt - und vor allem: wer schwächelt, krank ist und zum Tierarzt muss. Ich war immer der Knecht, der die Bäuerin benachrichtigen und den Tierarzt rufen musste. Die ältere Enkelin verkörperte die Bauersfrau, die jüngere war die Tierärztin: Unser Pferd Felix lahmt, vermutlich ein Nagel im Huf. Sofort kam die Tierärztin zur besorgten Bäuerin, und beide besprachen, wie man wohl das Kissenpferd am schnellsten wieder gesund machen könnte. Mit grosser Sorgfalt wurde das Kissen - sorry, das Pferd - auf ein angedachtes Strohbett gelegt, das Bein eingepudert, vorher natürlich mit einer Spritze betäubt und dann mit weissen Tüchern eingebunden.

Ich muss heute noch schmunzeln, wenn ich die bandagierten Kissentiere vor mir sehe. Spielen ist etwas sehr Schönes – wenn man das Richtige zur richtigen Zeit spielt. Zum Glück bedeutet dies für jeden Menschen etwas Anderes.

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
[e-mail:ruthenbeck.k@bluewin.ch](mailto:ruthenbeck.k@bluewin.ch)



MESSE ZUKUNFT ALTER

DIE JUNGE MESSE FÜR ALLE – WEIL ALTER ZUKUNFT HAT

23. – 25. OKTOBER 2015 | MESSE LUZERN | WWW.ALTERSMESSE-LUZERN.CH

DIE MESSETHEMEN

> VORSORGE/
FINANZEN.

> BAUEN/WOHNEN/
IMMOBILIEN.

> LIFESTYLE/KULTUR/
MUSIK/BILDUNG.

> REISEN/TOURISMUS/
FERIEN/FREIZEIT.

> GESUNDHEIT/
PRÄVENTION

> ENGAGEMENT/
SOZIALES.

MESSE LUZERN

PARTNERMESSE

TRAVELexpo+
Die Schweizer Herbstmesse für Ferien und Reisen
23. – 25. Oktober 2015 | MESSE LUZERN



NORINA BRÄM

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

www.menschpunkt.ch



Alte Winterthurerstrasse 42
8304 Wallisellen
+41 44 830 70 11

Praxis für Beratung, Schulung und Entwicklung

KONGRESS 20. Oktober 2015 im Stadtcasino Winterthur

Erhobenen Hauptes älter werden

Referate - Diskussionen - Begegnungen - Austausch



Am Kongress kommen Menschen zu Wort, die wissen, wovon sie sprechen

Dr. Judith Stamm / Dr. Mathias Jung / Klaus Ruthenbeck / Julia Onken / Maya Onken / Elke Voltz / Meta Zweifel



GENERATION
SUPERIOR

**Alle und alles in allem:
Offen, ehrlich, klipp und klar, frei von Beschönigungen.
Und mit viel Humor.**

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 Carmen Lechtenbrink

LAYOUT Gravis Konstanz

DRUCK werk zwei, Print+Medien Konstanz GmbH



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

Kommen Sie vorbei.

Daten auf Web www.onkenacademy.ch

Oder rufen Sie uns an 043 211 00 11

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

Jahreskurs ➡ Schreib Dein Buch!

Kurs Nr. 12 15

11 Kurstage
jeweils samstags
und 2 x freitags

30. Okt. 2015
12. Dez. 2015
23. Jan. 2016
05. März 2016
02. April 2016
14. Mai 2016
18. Juni 2016
16. Juli 2016
20. Aug. 2016
16. Sept. 2016

Kurs Nr. 12 16

11 Kurstage
jeweils montags
und 1 x samstag

16. Jan. 2016
20. Feb. 2016
27. März 2016
25. April 2016
23. Mai 2016
27. Juni 2016
18. Juli 2016
22. Aug. 2016
24. Okt. 2016
28. Nov. 2016

Kursort/Zeiten

FSB Romanshorn
9.45 - 17.15 Uhr

Leitung

Julia Onken

Dozentinnen/Autorinnen:

Julia Onken, Brigitte Hieronimus,
Maya Onken, Zoë Jenny

Kosten

CHF 2900.-
oder 7 x CHF 440.-

1 Samstag, Lesetag vor Publikum:
Internationaler Lernfestival 17. September 2016



Frauenseminar Bodensee
Julia Onken

Die Geschichten liegen auf der Strasse, finden sich im Supermarkt, verstecken sich in Zeitungsberichten und Fernsehfilmen oder entstehen durch einen eigenen Impuls. Nicht selten sind es auch eigene Erlebnisse, die uns inspirieren und die den Stoff für eine Kurzgeschichte oder einen Roman liefern. Oder aber wir haben den Wunsch, unser Sachwissen in einem Buch zu präsentieren.

Doch wie formuliert man eine Geschichte so, dass sie den Leser auch wirklich packt, unterhält oder zum Nachdenken ermuntert?

Auch ein Sachbuch kann spannend wie ein Krimi sein, vorausgesetzt, wir beachten die entsprechenden Regeln.

In neun Schritten zum Erfolg

Infos unter www.frauenseminar-bodensee.ch

VORTRÄGE – SEMINARE – LESUNGEN – TAGUNGEN

19. September 15 9.45 - 17 Uhr	Frauenseminar Romanshorn **	Nationales Lernfestival: Garantiert schreiben lernen Preisverleihung des Schreibwettbewerbs	Team Generation Superior Team Frauenseminar Bodensee
21. September 15 19.30 Uhr	Volkshochschule ZH Universität Zürich	Selbst und sicher in allen Lebenslagen	Julia Onken
24. September 15 09 - 11 Uhr	Gemeindestube Zentrum Oberwis 8472 Seuzach	Frau sein – ein Balanceakt	Maya Onken
1. Oktober 15 16 Uhr	Theater am Saumarkt A-Feldkirch	65 und so weiter Auftakt in eine neue Lebensphase	Julia Onken
19. Oktober 15	Frauenseminar Romanshorn**	Schluss mit den Schuldgefühlen	Julia Onken Ingrid Lama
20. Oktober 15 09 - 16.30 Uhr	Stadtcasino Winterthur	Kongress: Die Kunst des langen Lebens Erhobenen Hauptes älter werden	Team Generation Superior
20. Oktober 15 16.15 - 17.30 Uhr	Stadtcasino Winterthur	Buchpräsentation Julia Onken: Wenn Frauen lange leben Reiserouten zu sich selbst	Julia Onken Maya Onken
26. Oktober 15 09 - 17 Uhr	Hotel Allegro, Bern Anmeldung SNE 032 626 31 13	Schluss mit den Schuldgefühlen	Julia Onken
28. Oktober 15 19.30 Uhr	Neues Wohn- und Pflegezentrum, Wängi	Frauensprache – Mönnersprache	Julia Onken
30. Oktober 15 Beginn Lehrgang	Frauenseminar Romanshorn**	Schreib Dein Buch - Jahreskurs	Julia Onken u. weitere Schriftstellerinnen
3. November 15	Salzburg	Buchpräsentation Julia Onken: Im Garten der neuen Freiheiten Wenn Frauen lange leben – Reiserouten zu sich selbst	Julia Onken
4. November 15	Schloss Puchberg A-Wels	Buchpräsentation Julia Onken: Im Garten der neuen Freiheiten Wenn Frauen lange leben – Reiserouten zu sich selbst	Julia Onken
5. November 15	Schloss Puchberg A-Wels	Workshop	Julia Onken
9. November 15 19.30 Uhr	Evang. Kirchgemeinde Arbon	Der weibliche Blick auf den Mann	Julia Onken
12. November 15	VitaTertia-Zyklus Tertianum Gossau	Wenn Paare in die Jahre kommen	Julia Onken
13. – 15. November 15	Frauenseminar Romanshorn**	Garantiert schreiben lernen	Inge Böhm
16./17. November 15	Frauenseminar Romanshorn**	Träume schreibend erforschen	Inge Böhm
28. November 15 14 - 16 Uhr	OnkenAcademy Uster*	Workshop: Spielend mit dem Zeitgeist Spielerische Begegnung für ältere Semester	Robert Stoop
16. Dezember 2015 14 - 16 Uhr	OnkenAcademy Uster*	Mitten im kalten Winter Die psychologische Bedeutung der Weihnachtsgeschichte	Julia Onken
9. – 12. Januar 16	Frauenseminar Romanshorn**	Die eigene Lebensgeschichte aufschreiben	Brigitte Hieronimus



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

Info und Anmeldung:

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

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