Nr. 4 Winter 2019

Visit

Magazin von Pro Senectute Kanton Zürich
www.pszh.ch

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Was macht das Leben lebenswert?

Auf der Suche nach dem Sinn und der Sinnhaftigkeit

Lohri Reisen ist Ihr Spezialist für begleitete Gruppenreisen rund um die Welt. Tauchen Sie mit uns in unbekannte Länder ein und lassen Sie sich auf unseren Reisen verwöhnen.

Kreuzfahrt Rund um Südamerika
18. Februar - 8. März 2020 / 20 Tage

Buenos Aires - 15-tägige Kreuzfahrt - Montevideo - Puerto Madryn - Pt. Stanley - Kap Hoorn - Ushuaia - Punta Arenas - Puerto Montt - Santiago de Chile
Preis pro Person ab CHF 6890.-

Thailand Laos Rundreise
15. - 29. Februar 2020 / 15 Tage

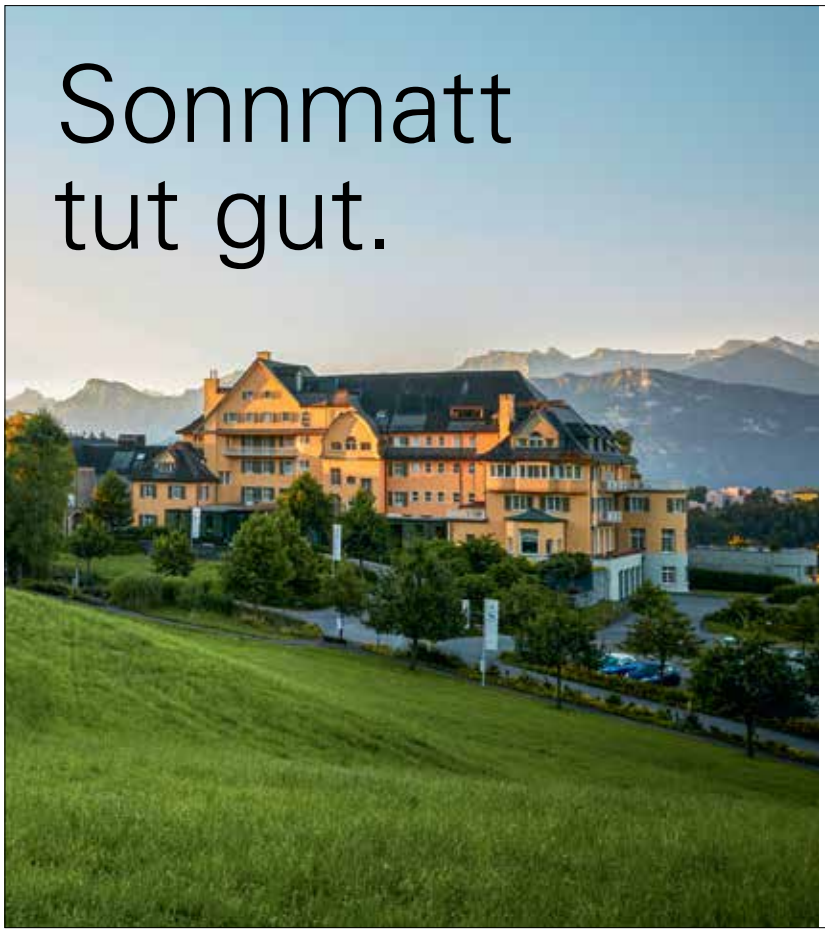
Bangkok - Ayutthaya - Sukothai - Chiang Mai - Chiang Rai - Chiang Khong - Pakbeng - Luang Prabang - Bangkok
Preis pro Person ab CHF 5790.-

Neckar Flussfahrt
22. – 30. August 2020 / 9 Tage

Mainz - Mannheim - Heidelberg - Heilbronn - Ludwigsburg - Bad Canstatt (Stuttgart) - Hessigheim - Hirschhorn - Worms - Mainz
Preis pro Person ab CHF 2720.-

LOHRI REISEN

Den aktuellen Katalog oder Informationen zu den Reisen erhalten Sie unter:
Lohri Reisen, Zinggentorstrasse 1, 6006 Luzern
Telefon 041 500 25 10 / info@lohri.ch / www.lohri.ch



SONNMATT
LUZERN

Kurhotel & Residenz

Gesund werden, gesund bleiben, gelassen altern.

Sie erreichen uns telefonisch unter 041 375 32 32

www.sonnmatt.ch

Liebe Leserin, lieber Leser

Sie ist *die* Frage aller Fragen, und dies seit Menschengedenken. Höchste Zeit also, dass wir sie auch im *Visit* stellen: Was ist der Sinn des Lebens? Die Frage drängt sich uns allen irgendwann auf – spätestens im letzten Lebensabschnitt, wenn wir Rückschau halten auf unser Leben und Wirken. Woher kommen wir? Wohin gehen wir? Warum sind wir hier auf Erden? Was ist meine Bestimmung? Manche suchen die Antwort in ihrer Religion. Andere sehen sich als Teil der Natur im ewigen Kreislauf des Werdens und Vergehens. Wiederum andere erkennen in ihrem Dasein weder einen tieferen Grund, noch ein höheres Ziel.

Wir finden auch in diesem *Visit* keine allgemeingültige Antwort, das wäre zu vermessen. Aber wir wollen genau hinhören, was uns ältere Menschen zu sagen haben. Denn in ihren Berichten steckt viel Erfahrung, gar Weisheit. Zum Beispiel die Erkenntnis, dass die Suche nach dem Sinn des Lebens oft in die Frage nach der Sinnhaftigkeit eines Lebens mündet: Was macht unser Dasein sinnvoll und beglückend?

Viele ältere Menschen engagieren sich für ihre Familie, für eine Gemeinschaft, für die Gesellschaft – etwa in der Betreuung von Familienangehörigen, in Vereinen und Bewegungen, in der Freiwilligenarbeit oder in der Politik. Das kann sehr sinnstiftend und wohltuend sein. Studien zeigen, dass das soziale Engagement und die Sinnhaftigkeit eines freiwilligen Einsatzes viel zum emotionalen, sozialen und psychischen Wohlbefinden beitragen. Zudem stützt und stärkt ein solches Wirken das Zusammenleben und den Zusammenhalt zwischen den Generationen.

Allein bei Pro Senectute Kanton Zürich sind gegen 3800 Personen in der gemeinnützigen Freiwilligenarbeit tätig. Viele weitere Menschen unterstützen unsere Stiftung durch Spenden und Legate. Sie alle wissen und erfahren es: Ein beglückendes Ziel besteht darin, für andere Menschen da zu sein. Das schenkt dem Leben Sinn.

Franjo Ambroz
Vorsitzender der Geschäftsleitung

Die Frage nach dem Sinn des Lebens stellt sich angesichts des nahen Endes gerade älteren Menschen in vermehrtem Masse.

Für den emeritierten Literaturprofessor Alois Maria Haas sind Bücher das Wichtigste überhaupt.

Regula Wahrenberger hat 15 Jahre in den USA verbracht. Ihre Lebensreise führte sie zurück zu sich selbst.

LEBENS**RAUM**

4 Lebenssinn setzt Energien frei.
11 «Im Alter wird man zu Weisheitstätigen»: Marianne Pletscher, Autorin
17 Philosophische Betrachtung zum Sinn des Lebens von Andreas Brenner

LEBENS**ART**

20 Alois Maria Haas: Ein Leben im Bücherhimmel
25 Tipps zum Thema
26 Gut betreut im vertrauten Zuhause
28 Ein Tag im Leben von Regula Wahrenberger, Freiwillige bei Pro Senectute Kanton Zürich

LEBENS**LUST**

30 Beim Pilgern dem Sinn des Lebens nachspüren
36 Leseraktionen
38 Mit der Wandergruppe Mettmenstetten rund um Schindellegi
42 Rätsel
44 Marktplatz
45 Impressum
46 Goldene Zeiten: Willkommen im Leben

BEILAGE **AKTIV**

Agenda mit Veranstaltungen und Kursen von Pro Senectute Kanton Zürich

Auf dem Titelbild: Ernst Gerber (Seite 8)

Foto Titelseite: Daniel Rihs; Seite 3: Daniel Rihs/Christian Roth /Renate Wernli

Lebenssinn setzt Energien frei

Im Alter benötigen Menschen neue Lebensinhalte und müssen sich mit dem nahenden Ende auseinandersetzen. Die Frage nach dem Sinn macht den Weg frei für Lebenskunst und Spiritualität.

Text: **Rita Torcasso** Fotos: **Daniel Rihs**

Was macht das Leben lebenswert? Diese Frage stellte «Das Magazin» in den Neunzigerjahren 120 Personen aus Kultur, Politik, Wirtschaft.*Der Schriftsteller Peter Bichsel antwortete: «Erstens – und vor allem – das Leben selbst, ich kenne nichts anderes. Und zweitens – und vor allem – das sekundäre Leben: Leben anschauen, von Leben hören, von Leben erzählt bekommen und von Leben erzählen.»

Sinnvoll ist eng mit sozial verbunden

Die Worte des damals 62-Jährigen drücken Wertschätzung für das Leben aus und geben eine Art Wegleitung ins Alter. Jahrhundertelang gab die Kirche Antwort auf die Sinnfrage, heute müssen wir unserem Leben selber eine Bedeutung geben. Wir alle möchten wohl an einem Dasein mitwirken, das grösser als das eigene Ich ist, und eine Zukunft schaffen, auch wenn man sie selber nicht mehr erleben wird.

Sinnvoll ist, was uns das Gefühl gibt, unser Leben sei lohnenswert, bedeutsam und stimmig. Lebenssinn setzt Energien frei und stärkt die seelische Widerstandskraft. Eine wichtige Erkenntnis der Psychologie ist, dass ein sinnvolles Leben eng mit sozialem Verhalten verknüpft ist. Nur wenn wir für andere tätig sein können, entwickelt sich unser Selbstwertgefühl. Und dieses Gefühl hat einen entscheidenden Einfluss darauf, ob wir das Leben als sinnvoll wahrnehmen können.

Der Philosoph Ludwig Hasler bringt es auf den Punkt, wenn er sagt: «Der Mensch muss etwas vorhaben, nur mit sich selbst hält er es schlecht aus. Wichtig wäre, den Alten eine Rolle zuzutrauen statt nur Feierabend. Im Sinne von: Die Jungen haben frisches Wissen, die Alten Erfahrung.» Der 75-Jährige schrieb dazu das Buch «Für ein Alter, das noch was vorhat. Mitwirken an der Zukunft». Ein sinnvolles Alter ist für ihn eines, in dem man sich geschätzt fühlen und im Rahmen der eigenen Möglichkeiten noch mitreden und mithandeln kann. In Kulturen, wo die Erfahrung alter Menschen geachtet wird und Lernen und Lehren über Generationen hinweg einen hohen Stellenwert haben, gibt es viel weniger Altersdepressionen und Alterssuizide als bei uns.

Die Lebenskunst des hohen Alters

Obwohl im hohen Alter gesellschaftliche Ausgrenzung und gesundheitliche Beschwerden zunehmen, steigt gemäss Studien bei Hochbetagten die Lebenszufriedenheit an. Die Altersforscherin Pasqualina Perrig-Chiello sagt: «Zufriedenheit kann man trainieren und beeinflussen. Bei den

gesunden und zufriedenen Hochbetagten zeigt sich ein wichtiges gemeinsames Merkmal: die hohe Selbstverantwortlichkeit. Sie haben gelernt, dass man nicht erwarten darf, dass andere einen glücklich machen.

Mit 96 Jahren sagt Hedy Rieser, die vor drei Jahren selber entschied, in ein Alterszentrum zu ziehen, zum Sinn ihres Lebens: «Für mich entsteht er aus der Zufriedenheit und der Freude, an dem, was man hat, und aus dem Frieden mit den Mitmenschen.» Sie ist eine von zehn Menschen, die im Buch «90 plus mit Gelassenheit und Lebensfreude» porträtiert werden. Die Autorin Marianne Pletscher erklärt, dass sie ein Buch schreiben wollte, das Mut macht (siehe Porträt Seite 11).

Zur Lebenskunst im Alter gehören Fähigkeiten wie Achtsamkeit, Dankbarkeit und Gelassenheit. Zufrieden macht auch, wenn man sich das Interesse für die Welt und für das Leben der jüngeren Generationen erhalten und über sich selber hinausdenken kann. Ruth Baumann-Hölzle, Theologin und Ethikerin, schreibt: «Sinn ist nicht, Sinn ereignet sich, wenn ich geliebt werde und liebe, wenn ich staune und bewundere, wenn ich meditiere und bete. Sinn ereignet sich, wenn wir zusammen lachen und weinen, wenn wir miteinander hoffen und zweifeln.»

>>

Silvana Lattmann (oben links), Hedy Rieser (oben) und Ernst Gerber: Alle drei Hochaltrigen haben – jede und jeder auf die eigene Weise – den Sinn des Lebens für sich gefunden.

Der Mensch ist auch Seele

Oft fragen Menschen erst dann nach dem Sinn ihres Lebens, wenn dieser brüchig wird. Mit dem Eintritt ins Alter können der Verlust der bisherigen Rolle sowie körperliche und geistige Einschränkungen in Sinnkrisen führen. Daniel Hell, der lange Direktor der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich war, fasste seine Erkenntnisse zur psychischen Gesundheit so zusammen: «Spirituelles Erfahrungswissen aus Philosophie und Religion muss zum Seelenheil des Menschen wieder als unverzichtbarer Schatz gehoben werden.» Der Psychiater ist überzeugt, dass die Naturwissenschaften allein trotz aller Fortschritte dem Menschen kein Ziel und keinen Sinn geben können. «Jemand sein dürfen, statt etwas sein müssen», fasst er die Sehnsucht des Menschen zusammen. «Denn der Mensch ist nicht nur Gehirn, sondern auch Seele.»

Im Buddhismus und Hinduismus wird das Alter als eine Zeit betrachtet, in der man sich zurückzieht aus der Gesellschaft. Im Rückblick soll man Erkenntnisse gewinnen, weil der einzige wahre Besitz des Menschen seine Gedanken, Worte und Taten sind. In der letzten Lebensphase wird eingeübt, sich mit Vertrauen, Gelassenheit und Zuversicht dem ewigen Kreislauf des Seins überlassen zu können.

Anders als noch vor 100 Jahren wird heute eine Mehrheit der Menschen alt, fast zehn Prozent aller Einwohner der Schweiz sind älter als 90. Immer mehr erhalten also ein Zeitfenster «geschenkt», um das Leben in Ruhe nochmals zu überdenken, Bilanz zu ziehen und mit sich selber und den Mitmenschen ins Reine zu kommen.

Erfüllung im Sein und Tun

Silvana Lattmann fand mit 60 Jahren zur Zen-Meditation, die sie seit fast 40 Jahren praktiziert. Sie eröffnete ihr einen anderen Blick auf das eigene Leben, den sie den Blick der Liebe nennt (siehe Porträt Seite 9). In Fachkreisen gilt Spiritualität als eine wichtige Ressource, die im Alter stärkend wirken kann. Anemone Eglin, Theologin und Dozentin an der Universität Zürich, bezeichnet Spiritualität als «Beziehung zu einem Letztgültigen, aus der ein Mensch Sinn sowie Kraft zur Gestaltung des Alltags gewinnt». Im Rahmen einer Studie führte sie regelmässig spirituelle Gespräche in Zürcher Alterszentren durch. Das Ergebnis: Bei den Bewohnern wurde eine Verbesserung des Sinn-Erlebens und des Gefühls von Geborgenheit und Zugehörigkeit festgestellt.

Mit dem Sinn im Leben haben sich Denker über Jahrtausende beschäftigt – und viele Antworten gefunden (siehe Seite 17). Vielleicht genügt das Leben selber als Sinn, gelebt im Hier und Jetzt. In der erwähnten Umfrage schrieb alt Bundesrat Rudolf Friedrich mit 74 Jahren: «Für mich sind die Augenblicke, in denen ich einfach sein kann, lebenswert. Diese kostbaren Augenblicke lassen sich nicht erzwingen und sind oft nicht von Äusserem abhängig. Was ich bis jetzt herausgefunden habe, ist, dass sie von Mut, Enthusiasmus, Dienen und Gnade abhängen.»

Und der Berner Pfarrer und Schriftsteller Kurt Marti hielt im selben Alter fest: «Was das Leben lebenswert macht? Geliebt sein. Nichts sonst, als was ein Zen-Meister einst jemandem sagte, der ihn nach dem Sinn des Lebens gefragt hatte: ‹Nimm den Besen und wisch den Hof›.» ■

* Was macht das Leben lebenswert? Das Magazin, Nr. 45, 1997
** Spiritualität in der stationären Alterspflege: www.zfg.uzh.ch/de/projekt/alt/spirit.html

Sinnvolles zum Lesen

Im Artikel erwähnt:

Ludwig Hasler: Für ein Alter, das noch was vorhat. Mitwirken an der Zukunft. Rüffer & Rub, 2019

Daniel Hell, Seelenhunger – Vom Sinn der Gefühle, Herder Verlag 2007

Denkschrift für Daniel Hell: Jemand sein dürfen statt etwas sein müssen, NZZ Libro 2015

Marianne Pletscher, Marc Bachmann: 90 plus mit Gelassenheit und Lebensfreude, Limmat Verlag, 2019

Der Sinn des Lebens 2003–2010, Stefan Maurer, Fotograf, stellt die Frage 70 Personen: www.maust.ch/sinn-des-lebens

Silvana Lattmann, Nata il 1918, Casagrande Bellinzona 2017

«Wichtig ist, Ziele zu haben und Anteil zu nehmen»

Hedy Rieser (96), Adliswil

Der Blick geht ins Grüne. «Am Anfang fand ich es hier zu abgelegen», sagt Hedy Rieser. «Ich sehe gerne wieder mal andere Gesichter.» Vor drei Jahren zog sie in ein städtisches Alterszentrum, wegen Renovation musste sie vor einem Jahr nach Adliswil umziehen. «Es war mir damals wichtig, über den Zeitpunkt meines Eintritts selber zu entscheiden», sagt sie heute. Die anderen Gesichter findet sie nun auf dem täglichen Spaziergang, heute kenne sie schon einige Menschen im Quartier. Besonders wichtig im Alltag ist ihr: «Dass ich selber aufstehen und noch hinausgehen kann, manchmal sogar noch nach Zürich.» Diese Haltung durchzieht ihr Leben. «Mein Mann erwartete eine selbständige Frau», erzählt sie. Schöne Erinnerungen hat sie an die Zeit, als sie mit 21 Jahren das Elternhaus verliess und als Kinderpflegerin in einem Hotel in Locarno arbeitete. Geheiratet hat sie den Mann, den sie schon während ihrer Lehre kennengelernt hatte. Drei Buben gehörten zur Familie, heute ist sie Grossmutter von sechs Enkelkindern. Ein grosser Einschnitt war der Tod ihres Mannes vor elf Jahren. «Wir hatten es immer gut zusammen.»

Den Sinn des Lebens beschreibt sie für sich so: «Zufriedenheit, Freude an dem, was man hat, keine unerfüllbaren Wünsche.» Mit dem Alter habe sich daran im Wesentlichen nicht viel verändert, sie fühle sich nicht alt und noch recht gesund. «Wichtig ist, Ziele zu haben und Anteil an der Welt zu nehmen.» Sie lese noch jeden Tag die Zeitung und suche schöne Momente: «Ein gutes Gespräch, ein Käfeli, andern etwas helfen können.» Es müsse nichts Grossartiges sein.

Sie wäre nach ihrem langen und guten Leben jetzt bereit, am Morgen nicht mehr zu erwachen. «Ich habe mich mit dem Tod vertraut gemacht und die letzten Dinge geregelt». Dazu gehörte für sie, dass sie Exit beigetreten ist und mit den Söhnen und dem Hausarzt besprochen hat, wie sie sterben möchte. «Es beruhigt mich zu wissen, dass ich von niemandem abhängig sein muss.»

«So wie es jetzt ist, kann es gerne noch eine Weile bleiben»

Ernst Gerber (96), Beinwil am See

«Ich bin unterwegs» schreibt Ernst Gerber jeweils per SMS an seine Töchter. «Morgen will ich vielleicht ins Tessin reisen, nach dem Aufstehen entscheide ich und gehe dann mit dem Rucksäckli los.» Bis zum Alter von 93 Jahren fuhr er noch Auto, heute reist er mit dem GA und seinem «Ferrari» – einem dreirädrigen Elektromobil –, mit dem er an den Bahnhof und den See gelangt. Seit Kurzem hat er für den Notfall eine Alarmuhr dabei, die per Knopfdruck den Töchtern seinen Standort mitteilt.

Vor vier Jahren starb seine Frau an einem Herzschlag. «Das war ein Schock, den ich immer noch spüre.» Er wollte im Haus bleiben, wo er seit 1972 lebt. «Hier habe ich liebe Nachbarn und kann am See spazieren gehen.» Seine drei Töchter, die in der Nähe wohnen, umsorgen ihn: Sie kochen Essen vor, das er aufwärmt. Sie gehen mit ihm einkaufen, betreuen den Haushalt. Er weiss das zu würdigen: «Sie sind ein Geschenk.»

An viel Trauriges im Leben mag sich Ernst Gerber nicht erinnern. Seine Devise sei immer gewesen: «Es kommt, wie es muss, daran kann ich nichts ändern.» Mit 16 begann er, in der Fabrik zu arbeiten. Nach dem Aktivdienst im Krieg blieb er 50 Jahre bei der Zigarrenfabrik Villiger und wurde dort Abteilungsleiter.

Die schönsten Erinnerungen verbindet er mit den Bergen: 1944 machte er einen Bergsteigerkurs. Beim Schweizer Alpen-Club (SAC) engagierte er sich im Vorstand und dann als Präsident der Sektion. Begeistert erzählt er von den vielen Hochgebirgstouren und den Bergkameraden. Und zeigt stolz ein Foto, wo er mit Stumpen zuoberst auf einer der Salbit-Felsnadeln sitzt. Seine Leidenschaft für die Berge teilte er mit seiner Frau und den Töchtern, heute ist auch einer der fünf Enkel SAC-Mitglied.

Auf die Frage, welchen Sinn sein langes Leben für ihn habe, antwortet er: «Darüber müsste ich nachdenken, die Frage habe ich mir gar nie gestellt, ich bin einfach da und lebe.» Und er freue sich auf das, was noch komme. «So, wie es jetzt ist, kann es gerne noch eine Weile bleiben.»

«Der Schlüssel ist die Liebe zu den Menschen und zu den Dingen»

Silvana Lattmann (101), Rüschlikon

Der Computer ist angeschaltet: Aus 80 Jahren Briefverkehr mit der Studienfreundin entsteht ein Buch. Sie schreibe noch täglich, sagt Silvana Lattmann. Den Anfang ihres Lebens kann man in «Nata il 1918» nachlesen, erschienen 2017: Kurz nach der Geburt in Neapel stirbt der Vater an einer Kriegsverletzung. Das Buch erzählt von der Kindheit, vom Aufstieg Mussolinis, von Studium und Liebe. Ein halbes Jahr nach der Hochzeit stirbt ihr Ehemann im Krieg, sie erwartet das erste Kind. Bald erscheint die Fortsetzung, welche die Kriegsjahre der jungen Mutter beschreibt.

Anfangs 1950er-Jahre lernte sie in St. Gallen ihren zweiten Ehemann, Charles Lattmann, kennen. «Der Umzug mit meinem Sohn in die Schweiz war ein völliger Neuanfang.» Später kam noch eine Tochter dazu. Hier erlebte sie die schwierigen Jahre der Schwarzenbach-Initiative und begann, italienische Arbeiterinnen zu unterrichten. 1980 erschien ihr erstes Buch mit Gedichten, fast ein Dutzend weitere Bücher folgten. Mit 60 begann sie, Zen-Meditation zu praktizieren. «Die Meditation wurde eine wichtige Konstante in meinem Leben und hat mir andere Dimensionen eröffnet», erklärt sie. «Man lernt kennen, was wir in uns tragen, aber auch, dass nur das zählt, was man tut.»

Nach dem Tod ihres zweiten Ehemannes 1995 lebte sie allein in einer 2-Zimmer-Wohnung in der Zürcher Altstadt. Rückblickend sagt sie: «Das Beste in meinem Leben ist die Familie, heute mit fünf Enkelkindern.» Und als Sinn ihres langen Lebens bezeichnet sie, «dass ich es mit wachem Bewusstsein leben und mich auch mit dem vielen Schmerzlichen auseinandersetzen konnte».

Nach einem Sturz zog sie vor einem Jahr ins Alterszentrum. Vorher habe sie sich kaum mit dem Alter beschäftigt, sondern einfach gelebt. «Über den Tod denke ich nicht mehr nach, doch er steht freundlich neben mir und ich bin bereit zu gehen.» Ihr Fazit eines langen Lebens lautet: «Der Schlüssel ist die Liebe zu den Menschen und zu den Dingen. Sie ist eine grosse Kraft und das Wichtigste im Leben.»

Rotkreuz-Notruf

Meine Mutter will ihre Unabhängigkeit, ich ihre Sicherheit. Die Lösung: Der Rotkreuz-Notruf. Im Notfall wird schnell geholfen. Ich bin beruhigt – und sie kann weiterhin zuhause wohnen.

Informationen unter Telefon 044 388 25 35

Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Zürich

Sicher ein- und aussteigen!

Wir bauen in Ihre **bestehende(!)** Badewanne eine Tür ein.
Absolut wasserdicht!
Nur 1 Arbeitstag, kein Schmutz!

Magic Bad®

12 Jahre Erfahrung, über 9'000 eingebaute Türen!

www.Badewannentüre.ch
Auskunft und Beratung **Tel: 079 - 533 15 70**

MEIER + CO

Treppenlifte

Sitzlifte | Aufzüge | Plattformlifte

Service schweizweit, kostenlose Beratung

MEICOLIFT | MEICOMOBILE | MEICOSERVICE

Meier + Co. AG, Oltnerstrasse 92, 5013 Niedergösgen
www.meico.ch, Tel. 062 858 67 00, info@meico.ch

Im Alter zu Hause leben

Heimelig Betten möchte, dass Sie sich zuhause fühlen. Wir beraten Sie gerne und umfassend und übernehmen die erforderlichen administrativen Aufgaben mit den Kostenträgern. Heimelig Betten liefert schnell und zuverlässig, damit Sie Ihren Alltag zuhause weiterhin geniessen können.

heimelig betten
PFLEGE · KOMFORT

Vermietung & Verkauf
Telefon 365 Tage persönlich besetzt

heimelig betten AG
8280 Kreuzlingen
Tel. ★ 071 672 70 80

www.heimelig.ch

«Ich habe zehn Rollenmodelle für das Alter erhalten»

Wie leben Menschen im hohen Alter und was können sie uns mitgeben? Marianne Pletscher hat darüber ein wunderbares Fotobuch veröffentlicht. Ein Porträt der Filmerin und Buchautorin.

Text: **Rita Torcasso** Foto: **Moritz Hager**

Treffpunkt ist die Buchhandlung-Bar-Bühne Sphères im Kreis 5. Auf einem Wandbord steht das neue Buch von Marianne Pletscher «90 plus mit Gelassenheit und Lebensfreude». Das Buch sei ein Erfolg, sagt die 73-Jährige stolz. Und fügt hinzu: «Das Schönste für mich ist: Ich habe zehn Rollenmodelle für mein eigenes Alter erhalten.»

Die Idee zum Buch entstand aus mehreren Begegnungen. An einer Tagung hörte sie Leni Altwegg mit dem Publikum schimpfen: «Ihr habt ja keine Ahnung, was uns im hohen Alter beschäftigt: Das Schlimmste ist, dass man mir helfen will, wenn ich das gar nicht wünsche.» Die 95-Jährige ist eine der Porträtierten. Die Autorin: «Ich will mit dem Buch ein anderes Bild des Alters vermitteln und damit auch ein Umdenken bewirken.»

Marianne Pletscher hat insgesamt über 40 Jahre für das Schweizer Fernsehen gearbeitet, anfangs als Reporterin, dann als Dokumentarfilmerin. «Schon mit 13 Jahren wollte ich Journalistin werden», erzählt sie. Mit 16 publizierte sie erste eigene Artikel, später war sie die erste Frau, die als Reporterin für die Tagesschau arbeitete. «Und dann kam die Lust, selber mit Bildern etwas zu erzählen.» Gedreht hat sie an die 50 Filme, viele zeigen Menschenschicksale. «Ich bin bei jedem Film und jedem Buch mit Herzblut dabei.»

Vergangenes und Zukünftiges verbinden

Ihr letzter Film für das Fernsehen war 2011 die Dokumentation «Dein Schmerz ist auch mein Schmerz» über Menschen, die Angehörige durch Suizid verloren haben. In diesem Film tritt sie das erste und einzige Mal als Betroffene auf. Drei Jahre zuvor hatte sich ihr langjähriger Lebenspartner das Leben genommen. Dieser unerwartete Tod sei eine einschneidende Erfahrung gewesen, sagt sie heute. In den folgenden Jahren, nun als Selbstständige, setzte sie sich in mehreren Dokumentationen und Büchern mit Demenz, Sterben und Tod auseinander.

Auf die Frage, welcher Sinn das Leben für sie habe, sagt Marianne Pletscher: «Es hat einen Sinn, wenn man gut leben und auch für die Gesellschaft nützlich sein kann, aber so, dass es einem auch selber Spass macht.» Für sie bedeuteten Beruf und Privates nie zwei getrennte Welten. «Deshalb war es auch immer klar, dass ich nach der Pensionierung weiterarbeite.»

Autorin Marianne Pletscher (links im Bild) mit Hedy Rieser, einer der Porträtierten.

Erst um die 70 herum habe sie begonnen, sich mit der eigenen Vergangenheit zu beschäftigen. «Kreativität schöpfe ich heute aus meinem grossen Erfahrungsschatz.» Als Beispiel nennt sie ihr nächstes Projekt. Sie unternimmt mit der Protagonistin einer Dok-Sendung über Namibia, die sie vor 30 Jahren gemacht hatte, nochmals ein Reise durch das Land. «Ich möchte damit eine Art Lebenskreis schliessen», erklärt sie.

Zurück zum Buch über die 90 plus. «Die Gespräche zeigten mir, wie wichtig im Alter eine vertraute Umgebung mit anderen Menschen zusammen ist», erklärt die Autorin. Sie engagiert sich in Gruppen, die sich mit der neuen Altersstrategie der Stadt Zürich beschäftigen. «Dabei geht es um Wohnformen im Alter und um Quartierarbeit, die ältere Menschen auf eigenen Wunsch auch aktiv einbindet.»

Ein Anliegen sei ihr aber nicht nur, das eigene Alter mitgestalten zu können, sondern auch in die Zukunft zu denken, die sie nicht mehr direkt betreffe. «Deshalb mache ich bei den KlimaSeniorinnen mit.» Auch ein weiteres Fotobuch sei bereits in Planung, bemerkt sie. Und sagt am Schluss des Gesprächs: «Für mich zählt, dass ich noch etwas Sinnvolles machen kann.» ■

«Im Alter wird man zu Weisheitstätigen»

Seit drei Jahren gibt Ursula Popp Kurse zum Thema «Im Alter neuen Sinn suchen und finden». Sie erklärt, warum es wichtig ist, dass man im Alter eine eigene Rolle findet und Lebenserfahrung nutzbar machen kann.

Interview: **Rita Torcasso**

Warum soll man sich im Alter mit dem Sinn des Lebens beschäftigen?
Ursula Popp: Während der Erwerbszeit ist der Sinn oft eng mit der Arbeit verbunden. Das fällt mit der Pensionierung weg, dann kann eine Leere entstehen.

Könnte man diese nicht einfach mit dem füllen, was man gerne macht?
Auch das braucht zuerst eine Neuorientierung. Oft stehen am Anfang eher Ängste, und man befindet sich einer Gesellschaft gegenüber, die die Pensionierung als Ruhestand bezeichnet und älteren Menschen nicht mehr viel zutraut.

Wie soll man in dieser Situation neuen Sinn finden?
Man braucht Mut, dem gängigen Bild etwas Eigenes entgegenzusetzen. Es geht um drei Fragen: Wie will ich mich weiterhin am Leben beteiligen, wo gehöre ich dazu, welche Visionen möchte ich umsetzen?

«Das Beste kommt noch», so die Kursausschreibung. Was ist für Sie das Beste am Alter?
Man erhält die Freiheit, sich den wichtigen Fragen des Lebens zu nähern wie eben jener nach dem Sinn des Lebens.

Und wie erreicht man dieses Beste?
Unser Kurs dauert ein Jahr und besteht aus vier Teilen. Im ersten schaut man zurück auf die eigene Biografie und entwickelt ein Grundgefühl der Dankbarkeit. Im zweiten stehen Trauer und Versöhnung im Zentrum, Abschied nehmen von dem, was nicht mehr ist oder nie sein konnte. Ein Teil ist der praktischen Vorsorge auf das Alter gewidmet mit Patientenverfügung, Vorsorgeauftrag und den Gesprächen in der Familie, mit Freunden und Hausarzt. Und im letzten werden dann Visionen entwickelt und konkrete Möglichkeiten gesucht, wie man sie umsetzen kann.

Warum braucht es auf dem Weg zum Neuen den Blick zurück, der ja auch belastend sein kann?
Es geht darum, sozusagen den inneren Schrank, in dem wir die Lebensereignisse versorgt haben, auszusortieren und zu überprüfen, was noch nützlich sein kann und was im Weg steht. Nur so kann man auf etwas aufbauen, das einem wirklich lieb ist, und aus Erfahrungen, die uns das Herz gebrochen haben, lernen. Indem wir uns mit der eigenen Rolle aktiv auseinandersetzen, erkennen wir, was uns Kraft gegeben hat.

Wie entstehen daraus Handlungsmöglichkeiten?
Zuerst werden die Bereiche angeschaut, die einem am Herzen liegen und die aus der eigenen Sicht das Leben lebenswert machen. So erhält man einen Überblick und es entwickeln sich neue Ideen. Die meisten Kursteilnehmenden kamen zum Schluss, dass sie sich in ihrer nahen Umgebung engagieren möchten. Auf keinen Fall soll der Kurs zu wildem Aktivismus führen. Das Ziel ist zu erfahren, wie man das Passende finden kann. Eine Kursteilnehmerin reist jetzt zum Beispiel mit Migrantinnen an verschiedene Orte der Schweiz und vertieft dort mit ihnen Integration und Lebensfreude.

Was hilft bei der Umsetzung im Alltag?
Eine wichtige Stütze ist, dass man Aufgaben, für die man sich entschieden hat, selbstbewusst

Foto: zVg

Zur Person

Ursula Popp (68) war Berufs- und Laufbahnberaterin, Dozentin in der Erwachsenenbildung, in den USA praktizierte sie Akupunktur und Cranio-Sacral-Therapie und war Dozentin im Gesundheitsbereich. Seit 2016 lebt und wirkt sie im Lassalle-Haus in Bad Schönbrunn. Sie leitet den 18-tägigen Jahreskurs «Das Beste kommt noch – im Alter neuen Sinn suchen und finden», wirkt als Zen-Lehrende und führt Fastenkurse durch.
Informationstage zum Kurs 2.12.2019 und 13.1.2020, Jahresprogramm: www.lassalle-haus.org

anpackt und den eigenen Beitrag wertschätzend beurteilt. Wenn wir Älteren unseren Selbstwert klar ausdrücken, verändert sich die Einstellung der Gesellschaft uns gegenüber und es entstehen neue Mitwirkungsmöglichkeiten.

Was gibt Ihrem eigenen Leben Sinn?
Ich finde es vor allem sinnvoll, mich für etwas einsetzen zu können, das über mich selber hinausweist.

Sie leben seit drei Jahren im Lassalle-Haus, geben Kurse und begleiten Zen-Meditationen. Wie kamen Sie dazu?
Ich lebte bis zum Pensionsalter 65 während 20 Jahren in den USA, wo ich im Gesundheitsbereich als Dozentin gearbeitet habe. Die Möglichkeit, hier am Lassalle-Haus Kursangebote für ältere Menschen aufzubauen und mich stärker spirituellen Themen zu widmen, gab den Anstoss, in die Schweiz zurückzukehren. Das Leben in einer Gemeinschaft ermöglicht mir, mit andern zusammen für ein grösseres Ganzes zu wirken.

Was brachten Sie aus den USA mit?
Geprägt hat mich dort die Lebensweise der nordamerikanischen Indianer. Bei ihnen gibt es sogenannte Altersweise, die als Ältestenrat im letzten Lebensabschnitt dafür verantwortlich sind, dass die Seele der Welt weitergeht. Bei ihren Entscheiden steht das Wohlergehen der nächsten sieben Generationen im Zentrum. Diese Sichtweise hat mich persönlich motiviert, mich hier in der Schweiz bei der GrossmütterRevolution und bei den KlimaSeniorinnen zu engagieren.

Bietet unsere Kultur auch Rollenmodelle für ältere Menschen an?
Unsere christliche Tradition sieht für sie keine bestimmten Rollen vor. Wir müssen uns hier im Alter also selber um einen Platz in der Gesellschaft bemühen. Diese Herausforderung kann auch sinnstiftend wirken.

>>

Gigaset life series: Komfortable und sichere Seniorentelefone mit Stil

Viele Menschen wünschen sich, auch im Alter ein selbstbestimmtes Leben in den eigenen vier Wänden zu führen. Dafür sollten sie sich beim Telefonieren auf einfache Technik und Funktionalität verlassen können. Die Telefone der Gigaset life series sind der perfekte Begleiter für diese Ansprüche im Alltag. Sie vereinen ansprechendes Design und komfortable Bedienbarkeit. Mit Technik, die unterstützt – aber nicht überfordert.

Gigaset E370

Gigaset E560

Gigaset DL580

Bei der Kommunikation im Alltag nimmt das Telefon eine zentrale Rolle ein. Wäre es nicht schön, wenn Ihr Modell Funktionalität und moderne Technik vereint? Gerade ältere Menschen wünschen sich oft ein Telefon, das durch ein grosses Display und Tasten mit angenehmer Haptik einfach zu bedienen ist. Flexible Lautstärkeeinstellungen, Akustikprofile und Klangqualität lassen Sie alles verstehen, und mit einer intuitiven Menüführung wird die Nutzung spielend einfach. Viele Telefone der life series verfügen über unterstützende Zusatzfunktionen wie ein optisches Anrufsignal. So wird gerade Menschen mit körperlichen Einschränkungen beim Hören, Sehen und in der Mobilität komfortables Telefonieren im Alltag ermöglicht.

Als Europas Marktführer im Bereich Telefonie entwickelt Gigaset seit Jahren DECT-Schnurlostelefone, die mit Ergonomie, Komfort und Sicherheit überzeugen. Mit den Geräten der life series geniessen Menschen unterschiedlichen Alters alle Vorteile des bequemen Telefonierens: Dank programmierbarer Direktwahltasten kontaktieren Sie mit nur einem Knopfdruck Ihre Familie oder holen mit der SOS-Funktion im Notfall Hilfe. Passen Sie die Lautstärke von Klingelton und Lautsprecher ganz einfach an Ihr Hörvermögen an – alle Modelle dieser Serie sind hörgerätekompatibel. Ein zusätzliches optisches Anrufsignal sorgt dafür, dass Sie keinen Anruf mehr verpassen, und durch das grosse kontrastreiche Display sehen Sie sofort, wer Sie anruft. Dank der einfachen Menüführung wird die Bedienung selbsterklärend und Telefonieren mit der Gigaset life series zum angenehmen Erlebnis für alle Altersgruppen.

Ihre Vorteile mit Gigaset life series

– Hören: Beste Verständlichkeit ohne Einschränkungen – auch beim Telefonieren mit Hörgerät.
– Sehen: Einfache Lesbarkeit und kontrastreiche Darstellung von Namen und Rufnummern.
– Fühlen: Leichte Bedienung dank grosser Tasten und intuitiver Bedienoberfläche.
– Ein Plus an Sicherheit: SOS-Notruftaste oder Raumüberwachung mit Babyphone-Funktion sorgen für schnelle Verbindung im Notfall.

Das Gigaset live series-Sortiment im Überblick:
E560 / E370 / E290 / DL580 / DL380
Mehr Informationen finden Sie unter: www.gigaset.ch

life series

Gigaset

Sie betrachten das Alter als eine Lebensphase, die eigene Aufgaben erfüllen soll. Was heisst das im Alltag?
Man wird zu Weisheitstätigen, nachdem man Erwerbstätige war. Das bedeutet konkret, dass man den Blick über die eigene Nase hinaus richten und sich auch um das Wohl der Welt sorgen soll.

Das tönt gut, doch viele Menschen kommen sich im Alter unnütz und überflüssig vor, Einsamkeit und Altersdepressionen sind weit verbreitet …
Menschen können sich davon überfordert fühlen, selber die Leere, die sich im Alter auftun kann, mit etwas Sinnvollem zu füllen. Deshalb ist es wichtig, dass man die Neugestaltung des Alltags mit anderen zusammen anpackt und sich austauscht. Ich habe den Kurs «Sinnsuche im Alter» bewusst auf ein Jahr ausgelegt. So kann sich ein echtes Gemeinschaftsgefühl entwickeln. Tatsächlich sind daraus einige Freundschaften entstanden.

Hält das Gefühl, auch im Alter ein sinnhaftes Leben zu führen, gesund?
Wenn man um sich schaut, sieht man jetzt öfter Menschen, die auch im hohen Alter tätig sind. Zum Beispiel Marlies Näf-Hofmann, die mit 90 ins Stadtparlament Arbon eintrat und im Amt mit 91 starb. Oder mein 82-jähriger Zen-Lehrer Niklaus Brantschen, der Kurse gibt und noch neue Angebote entwickelt. Flexibel und interessiert bleiben bedingt ein körperliches und geistiges Miteinander. Darum muss man sich bemühen und es bedeutet auch, sich selber Sorge zu tragen.

Ob wir das Alter als sinnhaft empfinden, hängt aber auch stark von der Haltung in unserer Umgebung ab …
An Angeboten für Ältere fehlt es ja nicht, diese sind eine eigentliche Konsumklasse geworden. Schwieriger ist es, das Richtige für sich zu finden: etwas, das einbindet, aber nicht überfordert und das auch über das eigene Ich hinaus wirkt und so Sinn stiftet. Viele ältere Menschen finden diesen Sinn in der Natur.

Tut sich die Gesellschaft auch deshalb schwer mit dem Alter, weil es an den Tod erinnert?
Unsere Kultur tabuisiert den Tod. Früher kannte man das «Memento mori», das jeden Tag an die Sterblichkeit erinnern sollte. Es hatte zum Ziel, dass man mit der Endlichkeit vor Augen das Leben bewusster lebt und sich lebendiger fühlt. Diese Haltung zum Tod, die es in anderen Kulturen noch gibt, ging leider bei uns weitgehend verloren. Doch sie lässt das Leben tiefer erfahren.

Verändert sich mit dem demografischen Wachstum der Menschen im Alter auch die Sicht auf diesen Lebensabschnitt?
Zurzeit passiert viel, weil sich immer mehr ältere Menschen nicht mehr einfach in den Ruhestand setzen lassen. Mit den 68ern altert jetzt eine Generation, die viele gute Denker hervorgebracht hatte. Sie beschäftigten sich mit Lösungen für gesellschaftliche Probleme, die heute nötiger denn je sind. Mit diesem Wissen könnten sie jetzt jungen Menschen zur Seite stehen und sich selber auch aktiv einbringen. Ein Beispiel dafür ist die Frauenbewegung: Der Frauenstreik in diesem Sommer verband Generationen und setzte gleichzeitig auch Neues in Bewegung.

Was verhilft im Alter zum Seelenfrieden?
Die Gelassenheit dem Leben gegenüber. Sie entsteht, wenn wir bereit sind, das eigene Leben in einen grösseren Kontext zu stellen und uns als Teil eines Ganzen einzubringen. So gelingt es, den Augenblick zu leben, präsent und aufmerksam zu sein. Diese Haltung macht gelassen und zufrieden.

«Gelassenheit entsteht, wenn wir bereit sind, das eigene Leben in einen grösseren Kontext einzubringen.»

Menschen im hohen Alter finden oft in der Religion Lebenssinn. Löst heute Spiritualität zunehmend die christlichen Religionen ab?
Religionen können einerseits Halt geben und in eine Gemeinschaft einbinden, anderseits aber auch durch Tradition einschränken und Visionen verhindern. Die Generation, die jetzt ins Rentenalter eintritt, ist offener und gleichzeitig skeptischer. Spiritualität schliesst Religion nicht aus, geht aber darüber hinaus, weil jeder unabhängig von religiösen Überzeugungen Zugang dazu hat. Und sie ist nicht in festen Gruppen organisiert, schliesst also auch niemanden aus.

Wie lebt man Spiritualität im Alltag?
Dankbarkeit ist ein spirituelles Gefühl, das man bewusst pflegen kann. Sie eröffnet eine andere Sicht auf Menschen und Dinge. Die Grundfrage, wofür bin ich dankbar, verbindet mit der Welt. Ein weiterer Schritt ist Freundlichkeit. Zuerst muss man lernen, sich selber gegenüber freundlich zu sein, so entsteht Wertschätzung gegenüber dem, was uns umgibt. Und damit wären wir wieder bei der Verantwortung für die Seele der Welt, welche die Altersweisen auch hier pflegen können. ■

Notruflösungen können praktisch und schön sein.

Nirgendwo fühlt man sich als älterer Mensch so sicher, wohl und zufrieden wie in den eigenen vier Wänden. Um dies zu ermöglichen und gleichzeitig die Angehörigen – wenn nötig – umgehend benachrichtigen zu können, gibt es verschiedene Notruflösungen.

Selbständig zu Hause bleiben können und trotzdem die Sicherheit haben, dass im Notfall umgehend jemand benachrichtigt werden kann? Genau dies ermöglichen Notruflösungen von SmartLife Care, die sich aus drei Bausteinen zusammensetzen: Knopf, Gerät und Abo. So kann jeder seine individuelle Lösung zusammenstellen. Auf Knopfdruck können die gewünschten Empfänger kontaktiert werden und man kann über den Lautsprecher des Basisgeräts mit ihnen reden.

Dass dies nicht unbedingt bedeutet, einen grossen roten Knopf am Handgelenk tragen zu müssen oder eine klobige Notrufuhr täglich aufzuladen, zeigen die neuesten Innovationen von SmartLife Care.

Die Medaillons – unsere Schmuckstücke unter den Notrufknöpfen.
Diese neue Generation von Notrufknöpfen, die SmartLife Care entwickelt hat, schmückt Damen ungemein. Das Schöne daran ist die vollkommene Verbindung von Funktionalität und Ästhetik. Niemand würde hinter diesem wasserdichten Schmuckstück einen Notrufknopf vermuten. Genau das wünschen sich Kunden.

Die Armbanduhren unter den Notrufknöpfen .
Serena und Vito heissen die neuen Notrufuhren von SmartLife Care und sind als Notrufknopf nicht mehr zu erkennen. Die treuen Begleiter haben ein automatisches Uhrwerk, sind spritzwasserdicht und müssen dank 2-jähriger Batterielaufzeit auch nicht aufgeladen werden. Dank des kleinen, eleganten Gehäuses gehören die neuen Notrufuhren zu den kleinsten auf dem Markt.

Notruf-Basisgerät Flex

Serena

Vito

Informationen und Beratung erhalten Sie jederzeit unter der Hotline 0848 65 65 65 (täglich von 06.30 bis 20.00 Uhr) oder direkt auf www.smartlife-care.ch.

Nach Voranmeldung empfangen wir Sie auch gerne zu einem Beratungsgespräch in unserem Büro in Brüttisellen.

SmartLife Care

Partner von SPITEX Schweiz

SmartLife Care AG
Zürichstrasse 38
8306 Brüttisellen
E-Mail: support@smartlifecare.ch

Den Alten wird es nicht unbedingt leichter gemacht, ihr Leben zu leben

Ein Essay von Andreas Brenner

In den ökonomisch fortschrittlichen Ländern werden die Menschen immer älter. 90 Jahre, so hat man manchmal den Eindruck, sei doch kein Alter, erst die Hundert finden dann Beachtung. In diesem Sinne schuf beispielsweise das deutsche Bundespräsidialamt die schöne Tradition ab, den 90-jährigen Einwohnern in Deutschland zu gratulieren. Heute muss man sich zehn Jahre länger gedulden, um eine Glückwunschkarte vom Bundespräsidenten zu bekommen.

Natürlich ist dies nur eine Lappalie, die aber dennoch etwas aussagt über den Stellenwert des Alters in unserer Zeit. Weil immer mehr ältere Menschen immer älter werden, nimmt, so hat man den Eindruck, der Wert des Alters ab. Dieser Sichtbefund kontrastiert jedoch mit der grossen Aufmerksamkeit, welche dem Alter auf der anderen Seite entgegengebracht wird: Die Städte und Gemeinden überbieten sich mit Angeboten für ältere Menschen und die Reise- und Konsumgüterindustrie hat das Alter sogar als Marktlücke entdeckt, welche mit dem «Seniorenmarketing» bewirtschaftet werden soll. Schaut man sich solche Entwicklungen an, die vor einer Generation noch völlig undenkbar waren, so hat man den Eindruck, dass es um das Alter noch nie so gut bestellt war wie heute.

Seniorenmarketing

Der schöne Schein trügt: Zwar werden heute so viele Menschen so alt wie noch nie und dies bei einem lang anhaltenden guten Gesundheitszustand. Dennoch gewinnt man im Gespräch mit älteren Menschen häufig den Eindruck, dass es ihnen zwar nicht schlecht geht, aber gleichwohl weniger gut als es ihnen eigentlich gehen könnte.

Markantes Indiz dieses unterschwelligen Unwohlseins könnte ausgerechnet die hohe Aktivität sein, welche viele Alte an den Tag legen: Reisen, Weiterbildungskurse, Vortragsbesuche und Bodybuilding machen einen grossen Teil der Beschäftigung vieler älterer Menschen aus. Nun sind solche Aktivitäten auf der einen Seite natürlich durchaus erfreulich und Beleg sowohl für das grosse Interesse als auch für das gute Allgemeinbefinden. Als problematisch kann sich derlei indes erweisen, wenn man nach den zugrundeliegenden Beweggründen fragt.

Selbstverständlich ist gegen keine der genannten Aktivitäten grundsätzlich etwas einzuwenden. Im Gegenteil: Was Freude macht und die körperliche und geistige Beweglichkeit erhöht, kann ja nicht schlecht sein. In Frage steht denn auch nicht was gemacht wird, sondern warum es gemacht wird. Und hier zeigt sich die Wirkung des Seniorenmarketings: Weil viele Menschen im Alter noch über relativ viel Geld verfügen, sind sie als «Marktsegment» entdeckt worden und werden, wie es das Marketing nennt, «bewirtschaftet». Wie beim Marketing üblich funktioniert das mit Bildern und flotten Sprüchen. In den Apothekenzeitschriften und Seniorenmagazinen beispielsweise geht es statt um konkrete Krankheiten immer häufiger um Beschreibungen zur Optimierung des eigenen Life-styles: Die hochaktiven Alten, die dort vermeintlich vorgestellt werden, sind meist Models, die noch nicht einmal das fünfte Lebensjahrzehnt erreicht haben und ein immer wiederkehrender Spruch dieser allseits fröhlichen Schein-Alten lautet: «Man ist so alt, wie man sich fühlt».

> Dem Seniorenmarketing gelingt es, Storys vom Altsein zu erzählen, die geprägt sind von den Bildern der Jugend. Die Wikung davon ist fatal.

Flotte Sprüche und schöne Bilder

Dieser Spruch ist weniger harmlos, als es zunächst den Anschein macht. Das erkennt man leicht, wenn man einmal genau hinhört, wer so redet bzw. vor allem, wer nicht so redet: «Man ist so alt, wie man sich fühlt», das sagt der fidele

Sonnengarten
Ein Ort für persönliche Lebensgestaltung im Alter

Alters- und Pflegeheim Sonnengarten Hombrechtikon

- Grosszügige Wohnungen und Gemeinschaftsräume
- Kurs- und Kulturangebot
- Alters- und bedarfsgerechte Ernährung (Biologisch/Vollwert/Schonkost/täglich Vegetarisch)
- Anthroposophisch erweiterte Pflege
- Spezialisierter Pflegebereich für Demenzerkrankte
- Siedlung mit Alterswohnungen
- Grosser Park und organische Architektur

In der Regel findet am ersten Samstag im Monat um 14.00 Uhr eine öffentliche Führung durch den Sonnengarten statt (Anmeldung erforderlich).

Alters- und Pflegeheim Sonnengarten
Etzelstrasse 6 · 8634 Hombrechtikon/ZH · T 055 254 40 70
www.sonnengarten.ch · info@sonnengarten.ch

CLUSTER-Wohnung für 10 –11 Parteien
Wir erstellen in Adliswil an sonniger Aussichtslage auf rund **900 m²** Nutzfläche eine **Cluster-Wohnung** innerhalb einer neuen bestehenden Siedlung mit 10 – 11 Einheiten (à 50 – 70 m2), Gemeinschaftsräumen und grosser Terrasse, auf vier Geschossen, mit internem Lift, rollstuhlgängig. Jede Wohneinheit verfügt über ein eigenes Bad und Kochnische und einen individuellen Aussenraum. Zu jeder Einheit gehört ein Autoeinstellplatz. Ortsbus und S-Bahn in Gehdistanz. Gesucht wird eine Gruppe von Leuten, die an einer solchen Wohnform interessiert ist und diese Stockwerkseinheit käuflich erwirbt (und gemeinsam bewirtschaftet). Kostenrahmen: ca. CHF 750'000.– pro Partei (je nach Ausbau-Standard; noch wählbar) Bezug: innert 9 Monaten ab Kaufvertragsunterzeichnung möglich. Ernsthaft interessierte Gruppen (oder Einzelpersonen) melden sich ausschliesslich
per E-Mail an: mail@martinhofer.com

Beratungsstelle SVIT Senior Zürich

Wir bieten kostenlose Fachberatung für pensionierte Mieter in Zusammenhang mit der selbstbewohnten Mietliegenschaft. Für individuelle Beratungstermine wird um Voranmeldung unter der Telefonnummer 044 319 90 80 gebeten.

Sie finden uns an der Siewerdtstrasse 25, 8050 Zürich-Oerlikon (50 Meter vom Hallenstadion). Mehr Infos unter: www.svit-senior.ch.

Mittwoch, 5. Februar 2020	Mittwoch, 1. Juli 2020
Mittwoch, 4. März 2020	Mittwoch, 2. September 2020
Mittwoch, 1. April 2020	Mittwoch, 4. November 2020
Mittwoch, 6. Mai 2020	Mittwoch, 2. Dezember 2020
Mittwoch, 3. Juni 2020	

SVIT SENIOR ZÜRICH

Senior, der mit dem Deltasegler auf dem Gipfel des Pilatus steht, oder die Seniorin, die sich an der Seniorenuni für einen Kurs in Kunstgeschichte eingeschrieben hat. Niemandem, der sich so alt fühlt, wie er ist, kommt dieser flotte Spruch über die Lippen. Oder sagt etwa jemand, der mühsam und unter Schmerzen morgens aus dem Bett steigt und vorsichtig am Rollator geht, dass er so alt sei, wie er sich fühle? Wohl kaum.

Und so gelingt es dem Seniorenmarketing, Storys vom Altsein zu erzählen, die geprägt sind von den Bildern der Jugend. Die Wirkung davon ist fatal: Wer heute alt ist, darf es nicht sein und soll stattdessen sein, wie er vor Jahrzehnten gewesen ist. Sowohl in der Kleider- und Haarmode wie in den Freizeitaktivitäten werden den älteren Menschen heute die Bilder der Jugend als Vorbilder vorgehalten und werden sie animiert, sich so zu geben, wie sie vielleicht einmal waren, aber altersbedingt immer weniger sind.

Damit werden die älteren Menschen in ihren Lebensentwürfen häufig fremdbestimmt: Sie leben ein Leben, von dem das Marketing oder die Gesellschaft will, dass sie es leben, das aber häufig immer weniger ihr Leben ist. Auf diese Art werden viele Menschen um den Sinn ihrer Lebensphase gebracht. Wer nämlich, wie es in der modernen Gesellschaft häufig geschieht, behauptet, dass sich das Alter in nichts von der Jugend unterscheiden darf, der entwertet das Alter und erschwert älteren Menschen, den eigenen Sinn ihrer Lebensphase zu erkennen und bewusst zu leben. Alterstypische Erscheinungen wie Kräfteverluste und Verlangsamungen werden dann zu Defiziten erklärt.

In den modernen und wohlhabenden Gesellschaften scheinen die alten Menschen weniger der Auswahl an Freizeit- und Unterhaltungsangeboten (so segensreich sie auch sind) zu bedürfen als der freien Wahl zu ihrem Lebensentwurf. Wer also nach einem langen und arbeitsamen Leben im Alter die Sehnsucht nach Ruhe, nach Langsamkeit und Bei-sich-Sein den Angeboten zur Zerstreuung vorzieht, der darf sich deshalb nicht abgewertet oder als out empfinden müssen. Gerade wenn, wie in der Gegenwart, ältere Menschen sich von wohlmeinenden Angeboten zum Lebensentwurf umgeben sehen, kommt es darauf an, seinen eigenen Entwurf parat zu haben und auch den Mut aufzubringen, das Unspektakuläre zu leben: Das, was weder Chance auf einen Eintrag im Guinness-Buch noch Likes im Internet bringt: Wichtig ist, dass es der eigene Entwurf ist. ■

Foto: zVg

Persönlich

Andreas Brenner (56) ist Professor für Philosophie an der Universität Basel und der Fachhochschule Nordwestschweiz in Basel und Leiter des philosophischen Seniorencafés Café Dialogue in Basel. Zum Thema ist von ihm erschienen: «Altern als Lebenskunst». Andreas Brenner lebt in Basel.

INSERAT

seniorenzuhause.ch

Erzählen Sie uns,
welche Unterstützung Sie benötigen.

Stundenweise, tageweise, rund um die Uhr; für Sie selbst oder für Ihre Angehörigen.

043 810 03 34
www.seniorenzuhause.ch

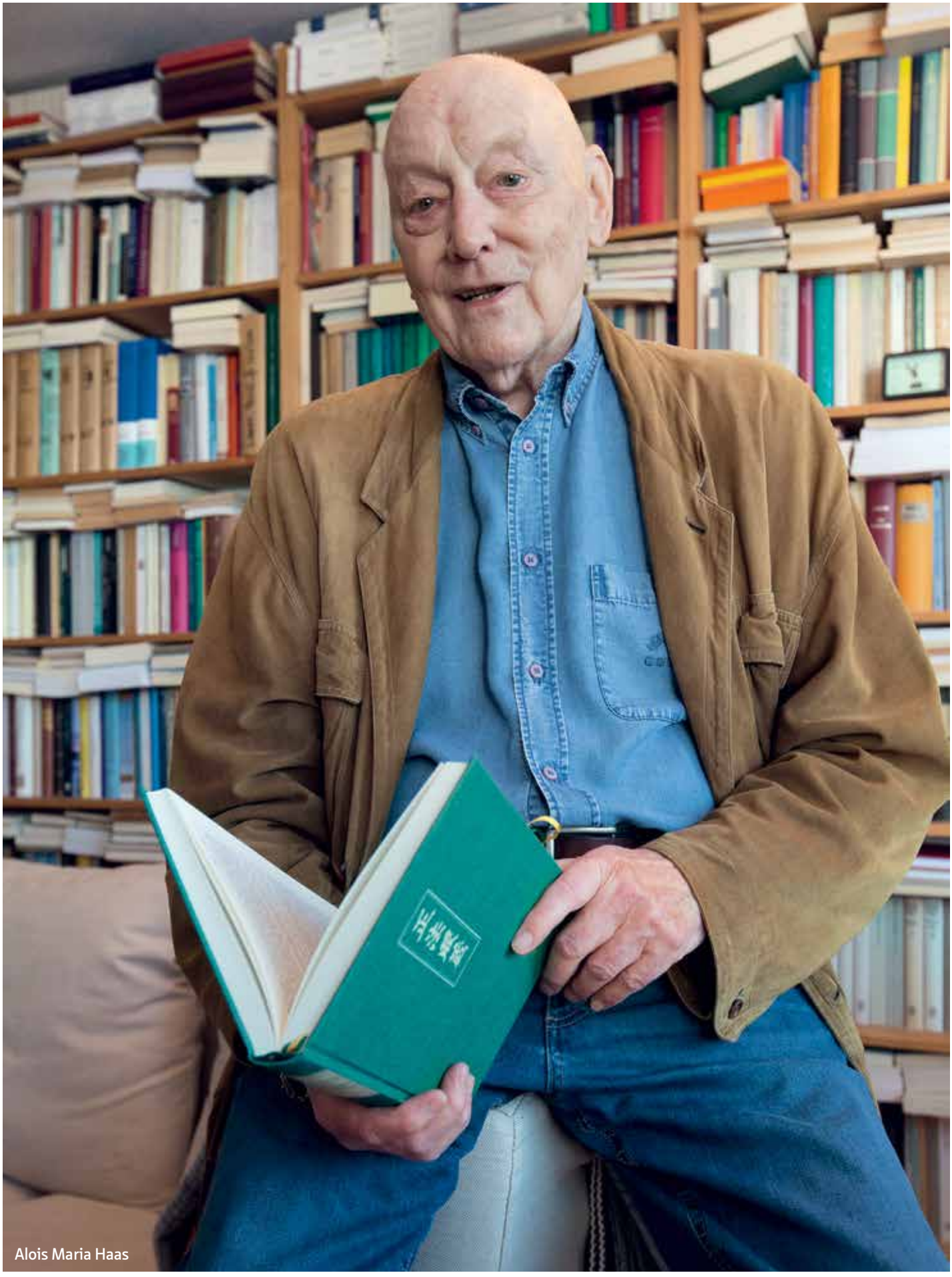
www.sterben.ch

fragen
und antworten aus
anthroposophischer
sicht

UBA
UNABHÄNGIGE BESCHWERDESTELLE FÜR DAS ALTER

Wirksame Hilfe für ältere Menschen
in Konflikt- und Gewaltsituationen.

0848 00 13 13 | www.uba.ch



Alois Maria Haas

Mein Leben

Für Pro Senectute Kanton Zürich erzählen Menschen aus ihrem Leben.

Auf **www.pszh.ch/visit** finden Sie zehn filmische Generationenporträts.

Ein Leben im Bücherhimmel

Schon im zarten Kindesalter hat sich der emeritierte Professor für deutsche Literaturgeschichte Alois Maria Haas in der Welt der Bücher am wohlsten gefühlt. Noch heute sind ihm Bücher heilig und das Lesen der Sinn des täglichen Seins.

Text: **Robert Bösiger** Foto: **Christian Roth**

23. Februar 1934. Während an diesem Freitag auf den Britischen Inseln der Komponist Sir Edward Elgar 77-jährig stirbt, erblickt in Zürich ein Bübchen das Licht der Welt, das später auf den Namen Alois Maria Haas getauft wird. Alois wächst in der Altstadt von Zürich auf – im Schatten des Grossmünsters. Die Eltern betreiben hier im Niederdorf eine kleine Bäckerei. Alois hat drei Geschwister. Die Jugendzeit ist «gut, weil wir Kinder wie wilde Tiere waren», sagt Alois Haas.

Es habe zuhause zwar immer etwas Arbeit gegeben, berichtet er. Aber «wir konnten im Wesentlichen tun und lassen, wonach uns der Sinn stand». Jeweils am Morgen sei er vor die Ladentüre gestellt worden mit dem Hinweis, zum Mittagessen bitte wieder rechtzeitig nach Hause zu kommen. «Der Vater war sehr impulsiv und wurde zuweilen handgreiflich», berichtet Alois Haas, mittlerweile 85 Jahre alt.

Lieber Buch als Backstube

Schon als Halbwüchsiger habe er Kontakt mit der Halbwelt gehabt, erinnert er sich. Gesprochen habe man im Niederdörfli die «Galörisprache», auch «Limmatblüten» genannt. Selber sei er ein recht introvertierter Junge gewesen und eher scheu, räumt er ein. Zudem sei er der Arbeit aus dem Weg gegangen, habe sich «lieber unauffällig mit einem Buch in eine Ecke oder ins Bett verkrochen». Schon in jungen Jahren hortet er Bücher. Mehr und mehr sei er in der Familie zum «Querulanten» geworden und zu einer Belastung, der wenig gewillt war, sich dem Familienziel einzufügen.

An die Kriegsjahre mag sich Alois Haas noch recht gut erinnern: «Wir hatten regelmässig französische Kinder aus Kriegsgebieten oder Bauernfamilien bei uns zu Gast.» Einmal sei die ganze Familie nach Schaffhausen gereist, um die Schäden der Bombardierung anzusehen. Bei dieser Bombardierung vom 1. April 1944 – US-Kampfflieger haben sich damals geographisch etwas vertan – kamen 40 Menschen um und 270 wurden zum Teil schwer verletzt.

Weil die Familie mit dem «Bücherwurm mit den beiden linken Händen» nichts anfangen kann, tritt er, 13jährig, ins Gymnasium des Benediktiner-Klosters Engelberg ein. Der Schulalltag ist streng und geregelt, aber ganz nach dem Gusto des Heranwachsenden: früh Tagwacht, frühe Bettruhe, nur zwei Stunden täglich Zeit zum Sprechen, dafür viel Zeit, um still zu lernen und zu lesen. Haas: «Da habe ich gigantisch viel Lesestoff verschlungen.» Als er etwa 15 Jahre alt wird, bringt der Deutschlehrer die Mystiker-Handschriften ins Klassenzimmer. «Das hat mich fasziniert – es war pure Magie für mich.»

Nach der Matur kehrt er 1955 zurück nach Zürich (später folgen Berlin, Paris und München), um zu

«Ein Buch ist lebendig, es riecht, beinhaltet vierblättrige Kleeblätter und verheisst Sinn.»

Alois Maria Haas bei der Erstkommunion im Jahre 1942.

Zusammen mit dem um zwei Jahre jüngeren Bruder Robert (links im Bild) zirka 1955 in Berlin. Alois Haas trägt Krawatte – «ein Kleidungsstück, das ich seit den 1960er-Jahren nie mehr getragen habe». Die Zeit im Gymnasium des Benediktinerklosters Engelberg (Bild unten) in den Jahren 1949–1955 hat Alois Maria Haas (sitzend 2. von links) stark geprägt.

studieren: Germanistik, Philosophie und Geschichte. Nun ist er vollkommen angekommen in der Welt der Geisteswissenschaft: Er unterrichtet am Gymnasium in Zug und reist viel; einmal trampt er mit einem Freund per Anhalter nach Barcelona. Er assistiert an der Universität in Zürich, wird nach Kanada an die McGill University in Montreal berufen (1969–1971) und ab 1974 in Zürich zum ordentlichen Professor am Lehrstuhl für deutsche Literaturgeschichte von den Anfängen bis 1700.

Lieber Bücher als Menschen

Seine Liebe zu Büchern geht über alles; ihr ordnet er alles unter. Diese Liebe, räumt er ein, sei «pathologisch und fast erotisch – Bücher waren und sind heilig für mich». So habe er im Verlaufe seines Lebens ein Vermögen für Bücher ausgegeben. Einen Grossteil seines Lebens habe er mit dem Lesen zugebracht. Dies erklärt auch, weshalb er erst mit seiner Emeritierung und im Alter von 65 geheiratet hat. «Zudem», sagt er selbstkritisch, «wäre ich vermutlich ein schlechter Vater geworden.»

Verheiratet ist Alois Maria Haas mit der finnischstämmigen Psychotherapeutin Paula Arvio-Haas (73). Mittlerweile bewohnen sie – aus Raumgründen – getrennte Wohnungen und sehen sich an den Wochenenden. Seiner Frau hatte es einfach zu viele Bücher in der gemeinsamen Wohnung, sagt er und blickt sich vielsagend um. Tatsächlich sind die Wände aller Räume mit Ausnahme des Badezimmers bis unter die Decke vollgestellt mit Büchern.

Zurück in Barcelona

Erst kürzlich habe er sich wieder von einigen Tausend Büchern getrennt, erzählt uns Alois Haas bei unserem Besuch bei ihm in Uitikon-Waldegg fast ein wenig stolz. Die Bücher gingen an die Universitätsbibliothek der Universität Pompeu Fabra im Herzen von Barcelona. Und das sei nicht das erste Mal: «Vor Jahren, als ich mein damaliges Haus in der Ostschweiz geräumt habe, habe ich dieser Bibliothek etwa 40 000 Bücher verschenkt.»

In dieser Unibibliothek ist nun eine ganze Etage nach seinem Namen benannt: «Bibliotheca Mystica et Phisosophica Alois Maria Haas». Es sind in der Mehrheit wissenschaftliche Bücher zur Mystik, Religionsphilosophie und Theologie.

Freie Unendlichkeit und Ewigkeit

Dass er nie und nimmer alle Bücher lesen könne – «auch wenn ich unentwegt am Lesen bin» –, dies sei zwar betrüblich. Aber er habe sich abgefunden damit, schaffe es mittlerweile ja sogar, sich von Büchern zu trennen. «Bücher», so Haas, «sind für mich die Verheissung von freier Unendlichkeit

und Ewigkeit.» Lesen könne er tatsächlich niemals alle. Aber immerhin habe er alle Bücher schon in seinen Händen gehalten. Zudem habe er die psychopathische Wahrnehmungsgabe, dass er immer ziemlich genau wisse, wo ein bestimmtes Buch stehe. Er brauche die Bücher vor allem auch, um daraus zu zitieren, wenn er selber schreibe.

Selber schreiben? Ja, das tut Alois Maria Haas ebenso intensiv wie Lesen. Wer seinen Namen googelt, der stösst auf eine schier endlose Publikationsliste. Bücher zu theologischen, religiösen und mystischen Themen sind dabei in der Überzahl. Zahlreiche Titel wurden auch in andere Sprachen übersetzt. Dieser Tage erscheint sein jüngstes Werk unter dem Titel «Offene Horizonte – Gott Engel Mensch» (im Johannes-Verlag).

Angesprochen darauf, ob er den Sinn des Lebens gefunden hat, erklärt Alois Haas: «Einen Sinn kann man nie finden, weil Sinn auf Althochdeutsch Weg bedeutet. Man kann höchstens auf dem Weg sein zu einem Sinn.» Der Sinn, so Haas, sei etwas, das fluktuiere und sich immer neu bestimmen müsse. Er selber finde immer wieder neue – teilweise auch alte – Wege. So habe er vor Jahren die ostasiatischen Zen-Wege (wieder)entdeckt.

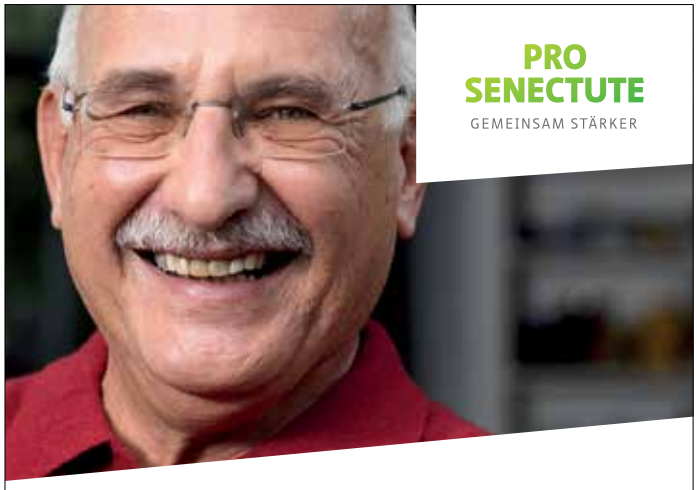
Lesen, lesen und leben

Alois Haas lebt meistens alleine in seiner Wohnung. Und was tut er den ganzen Tag? «Ich lese – was soll ich sonst tun?», fragt er keck zurück. Allerdings habe er nebst Lesen noch eine andere Schwäche: «Ich gucke hie und da Fernsehen, vor allem die Krimiserie CSI – Den Tätern auf der Spur.» Zudem gehe er täglich und bei jedem Wetter auf einen Spaziergang. Die Spitex brauche er nicht, nur ab und zu eine Putzfrau. Und das Bett mache er täglich eigenhändig.

In regelmässigen Abständen trifft sich bei ihm zuhause eine Gruppe von ehemaligen Doktoranden. Gemeinsam lesen und diskutieren sie bei einem Glas Rotwein dann religiöse, philosophische und literarische Texte.

Natürlich ist dem Bücherwurm Alois Haas nicht entgangen, dass heute kaum noch gelesen, dafür endlos Zeit am Smartphone verbracht wird. Dazu sagt er: «Die Verblödung der Menschheit schreitet voran …» Dann nimmt er das Buch zur Hand, das gerade vor ihm liegt, und schwärmt: «Ein Buch ist lebendig, es riecht, beinhaltet vierblättrige Kleeblätter und verheisst Sinn.»

Er fühle sich glücklich, sagt Alois Haas, und wir glauben es ihm. Glücklich und zufrieden. Auch wenn er wisse, dass er mit bald 86 Jahren nun dem Tod näher komme. Doch auch dies sei nicht so schlimm, bedeutet er uns und zitiert dabei Jorge Luis Borges: «Das Paradies habe ich mir immer als eine Art Bibliothek vorgestellt.» ■



Wir sind für Sie da

- Sozialberatung
- Finanzverwaltung und -betreuung
- Hilfen zu Hause
- Sport und Bildung
- Beratung von Gemeinden und Institutionen
- Freiwilliges Engagement

Unsere Dienstleistungs-center

Limmattal und Knonaueramt, Schlieren,
Telefon 058 451 52 00
Oberland, Wetzikon, Telefon 058 451 53 40
Pfannenstiel, Meilen, Telefon 058 451 53 20
Unterland und Furttal, Bülach,
Telefon 058 451 53 00
Winterthur und Weinland, Winterthur,
Telefon 058 451 54 00
Zimmerberg, Horgen, Telefon 058 451 52 20
Stadt Zürich, Zürich, Telefon 058 451 50 00

Kanton Zürich
www.pszh.ch

Sicher auf den Beinen

Stürze sind für ältere Menschen ein grosses Thema. Mit den folgenden Tipps können Sie das Sturzrisiko verringern.

Wussten Sie, dass rund ein Drittel der über 65-Jährigen einmal pro Jahr oder öfters stürzt – mit teils schwerwiegenden Folgen für die Gesundheit und die Selbständigkeit. Zum Glück können Sie das Sturzrisiko senken! So zum Beispiel durch regelmässige Bewegung wie täglich 30 Minuten Spazieren, Gymnastik oder Treppensteigen. Anleitungen für Übungen zu Hause und Informationen zu Kursangeboten in Ihrer Nähe finden Sie auf der Website www.sichergehen.ch.

Auch im Alltag und zu Hause gibt es einfache Möglichkeiten, um das Sturzrisiko zu senken: Tragen Sie rutschfeste und gut sitzende Schuhe. Entfernen Sie Stolperfallen wie herumliegende Gegenstände oder Teppiche. Mehr Sicherheit bringt auch eine gute Beleuchtung.

Gute Ernährung für einen stärken Körper

Die Ernährung kann das Sturzrisiko ebenfalls positiv beeinflussen. Achten Sie darauf, dass jede Mahlzeit Protein enthält – also zum Beispiel mageres Fleisch, Fisch, Milchprodukte oder Hülsenfrüchte. Den Abbau der Knochenmasse können Sie durch eine ausreichende Kalzium- und Vitamin D-Zufuhr verlangsamen. Dies ist deshalb wichtig, weil im Alter Stürze häufig mit Knochenbrüchen einhergehen. Kalzium ist unter anderem in Milch und Milchprodukten, kalziumreichem Mineralwasser (siehe Etikett) und Gemüse wie Brokkoli, Rucola, grünem Kohl oder Fenchel enthalten. Für eine ausreichende Vitamin D-Versorgung empfehlen Fachpersonen vor allem für ältere Menschen, ein Präparat einzunehmen.

Kontrollen beim Arzt oder bei der Ärztin

Für das sichere Stehen und Gehen sind auch ein gutes Hör- und Sehvermögen wichtig. Besuchen Sie dafür regelmässig Ihren Arzt oder Ihre Ärztin. Lassen Sie auch Ihre Medikamente von Zeit zu Zeit kontrollieren. Gewisse Kombinationen von Arzneimitteln können das Sturzrisiko erhöhen. Mit all diesen Massnahmen können Sie sich gegen Stürze wappnen und die Selbstständigkeit bis ins hohe Alter bewahren.

Manuela Kobelt, Programmkoordination «Prävention und Gesundheitsförderung im Alter» Kanton Zürich
www.gesundheitsfoerderung-zh.ch

Tipps zum Thema

Ausgewählt von der Pro Senectute Bibliothek

Bücher

Altern: immer für eine Überraschung gut. Verena Kast. Ostfildern: Patmos, 2016

Keine Frage: Alle Menschen altern. Manche schwierigen Veränderungen sind damit verbunden, aber auch unerwartete positive Überraschungen. Die renommierte Jung'sche Analytikerin Verena Kast, selbst Anfang siebzig, ermutigt dazu, flexibel auf die Herausforderungen zu reagieren, die in dieser Lebensphase auf uns zukommen. Sie zeigt: Gerade im Alter gilt es, die Überraschungen, die das Leben so mit sich bringt, anzunehmen und kreativ mit ihnen umzugehen.

Vom Sinn im hohen Alter: eine theologische und ethische Auseinandersetzung. Heinz Rüegger. Zürich: TVZ, 2016

Viele Menschen fürchten sich davor, sehr alt zu werden. Das Suchen und Fragen nach Sinn steht oft im Mittelpunkt dieser Lebensphase. Wie können Menschen im hohen Alter Sinn erfahren? Geht Hochaltrigkeit Hand in Hand mit Sinnverlust? Welchen Sinn hat diese grosse und alte Bevölkerungsgruppe für die Gesellschaft? Heinz Rüegger verzichtet in seinem Buch dezidiert auf theologische Überhöhung der Fragen und Antworten. Denn Sinn hat auch aus theologischer Sicht mit alltäglichen Erfahrungen von Glück und liebevoller Zuwendung in Beziehungen zu tun. Das hohe Alter wird weder als Ausdruck des Willens Gottes, noch als Ziel natürlicher Evolution definiert: Alter wird verstanden als zivilisatorische Errungenschaft, die es in Freiheit zu gestalten gilt. Der Glaube ist dabei kein Sinngarant, aber er kann helfen, Unsinniges und Widersinniges auszuhalten – im Wissen um ein Gehaltensein in Gottes Hand.

Wenn es Zeit wird anzukommen: ein spiritueller Blick auf das Älterwerden. Peter Raab. Freiburg: Herder, 2017

Zeit anzukommen ist immer, auch wenn uns das erst nach und nach aufgeht – bei zunehmendem Älterwerden. Älterwerden heisst ankommen, sich öffnen, um in Verbindung zu treten mit jenem namenlosen Geheimnis hinter dem Horizont der Alltäglichkeiten: ankommen in der Seins-Tiefe, im Hier, im Jetzt. Doch auch schon all die Jahre davor – unter Freunden, in der Familie oder am Arbeitsplatz – haben wir die Chance, immer wieder auf die Stille zu hören, innezuhalten. Dazu möchte Peter Raab einladen. Mit vielen konkreten Beispielen, bewährten therapeutischen Konzepten und ausführlichen Meditationsübungen wird dieser Prozess leicht gemacht.

Leben heisst anfangen: worauf es letztlich ankommt. Ruth Pfau. Freiburg im Breisgau: Herder, 2018

Den Alltag annehmen und nach den Sternen greifen. Und jeden Tag von vorn beginnen. Das ist die Botschaft von Ruth Pfau: «Wir haben nichts in Händen ausser dem Jetzt. Wir können und müssen über das Jetzt hinaussehen, wir müssen an vorher und nachher denken. Für die Handlung aber gibt es nur das Jetzt.»

Filme

Goodbye Solo. Ein Film von Ramin Bahrani. Zürich: Xenix, 2010

Solo ist ein junger, gesprächiger und lebensfroher schwarzer Taxifahrer. Eines Tages steigt William, ein alter mürrischer Südstaatler, in sein Auto und bietet ihm 1000 Dollar, um ihn zum Blowing Rock (einen abgelegenen Berggipfel) zu bringen – ohne Rückfahrt. Trotz aller Gegensätze entwickelt sich eine ungewöhnliche Freundschaft zwischen den beiden. Doch Solo kommt nicht umhin, sich Sorgen zu machen und versucht den verbitterten Mann mit seinem fröhlichen Charme von seinem drastischen Vorhaben abzubringen …

Sinn und Hoffnung finden: ein Video mit Pauline Boss und Angehörigen von Demenzkranken. Ein Film von Marianne Pletscher. Wetzikon: Stiftung Sonnweid, 2013

Wie pflege ich meine demenzkranken Angehörigen, ohne dass ich dabei krank werde und meine Bedürfnisse zu kurz kommen? Das Video fasst die wichtigsten Leitlinien von Prof. Pauline Boss zusammen und lässt pflegende Angehörige darüber reflektieren. Im Zentrum der Diskussionen steht das «Denken von zwei Enden her», denn es gibt keine eindeutige Wahrheit im Umfang mit einem so unheimlichen Verlust. Boss fordert die pflegenden Angehörigen auf, einen positiven Sinn in dem zu finden, was sie täglich erleben; sie zeigt ihnen, wie wichtig Loslassen und das Akzeptieren von Kontrollverlust sind und wie sie am besten mit der schwierigen Situation des Da- und doch Nicht-mehr-Daseins der erkrankten Person umgehen können.

PRO SENECTUTE
Bibliothek

Alle vorgestellten Medien können
in der Pro Senectute Bibliothek ausgeliehen
werden: Tel. 044 283 89 81,
biblio@prosenectute.ch
www.prosenectutebiblio.ch

Gut betreut im vertrauten Zuhause

Das Dienstleistungsangebot «Perle» von Pro Senectute Kanton Zürich pflegt und betreut betagte Menschen zuhause. Die neue «24-Stunden-Betreuung» entspricht einem grossen Bedürfnis vieler älterer Menschen. Ein Hausbesuch in Richterswil.

Text: **Rita Torcasso** Foto: **Renate Wernli**

Bei der Begrüssung sagt Elsa Gruber*, dass sie mich schon lange nicht mehr gesehen habe – und strahlt! Etwas unsicher auf den Beinen geht die 84-Jährige zum Tisch im Wohnzimmer. «Ich bin ja jetzt alt, eigentlich wäre es Zeit zu gehen. Doch es ist schön, wieder zuhause zu sein», sagt sie. Hinter ihr liegt eine schwierige Zeit.
Sie wurde seit Jahren stundenweise durch «Perle» im Haushalt unterstützt. Dann stürzte sie. Nach dem Spitalaufenthalt kam sie in ein Pflegeheim. Auf diese Umstellung reagierte sie mit Verwirrtheit und wurde menschenscheu.

24-Stunden-Betreuung: im Leben bleiben

Seit drei Monaten lebt sie nun wieder in ihrem Zuhause. Möglich macht das eine «24-Stunden-Betreuung», ein neues, zusätzliches Angebot der «Perle». Es bietet ihr die Präsenz einer Betreuerin an sieben Tagen pro Woche – bei Wunsch Tag und Nacht.

Bei Elsa Gruber ist Maria* die Hauptbetreuerin, denn sie ist mit einer vollen Stelle im Einsatz. Sie lebt vier bis fünf Tage pro Woche im Haus, dann wird sie für die Freitage von der Kollegin abgelöst. Die Österreicherin kam nach dem Tod ihres Mannes in die Schweiz und absolvierte hier einen

SRK-Pflegekurs. Zu ihren Aufgaben als Betreuerin gehören Körperpflege, Haushaltführung, Einkaufen, Kochen, Putzen, Medikamente verabreichen, zum Arzt begleiten. Nachts hilft sie der Seniorin beim Gang zur Toilette, um Stürzen vorzubeugen. Und sie sorgt für eine Tagesstruktur und leistet Gesellschaft. Maria erklärt: «Bei allem, was ich mache, achte ich darauf, dass Frau Gruber einbezogen wird und mitentscheiden kann.» Praktisch heisst das, dass sie der Kundin anders als im Pflegeheim viel Freiheit bei derTagesgestaltung lässt.

Seit Maria bei Elsa Gruber lebt, hat sich deren Situation sichtlich verbessert. «Letzte Woche konnte ich sie zum ersten Mal motivieren, für einen Spaziergang hinauszugehen.» Ein wichtiger Teil der Betreuung sind auch die Gespräche. «Wir googeln philosophische Fragen und reden auch oft über Lebenssinn», erzählt sie. Auf dem Tisch steht ein bunter Wiesenstrauss. «Am Samstag kam eine Kindergartenfreundin auf Besuch – mit vielen schönen Erinnerungen.»

Eine unabhängige Wahl ermöglichen

Das Angebot der «24-Stunden-Betreuung» unterscheidet sich von den stundenweisen Unterstützungs- und Pflegeleistungen der «Perle». André Wöllmer, Perle Stützpunkleiter in der Region Zimmerberg, erklärt: «Es ist eine Vollzeitbetreuung für Kundinnen und Kunden mit leichterem bis mittlerem Pflege- und Betreuungsbedarf.» Vertraglich vereinbart sind mit der Betreuerin und der Kundin acht Stunden Arbeit, die übrige Zeit kann sie für sich nutzen, bleibt aber in Bereitschaft. Sie kann auch mal kurze Zeit die Wohnung verlassen: Dann schaltet sie das eingerichtete Notrufsystem ein.

Das neue Angebot ermöglicht älteren Menschen, in den eigenen vier Wänden zu bleiben, die Kosten entsprechen in etwa jenen im Pflegeheim. «Unser Ziel ist, dass Menschen die Wahl haben, und dass der Wunsch zuhause zu leben, nicht an den Kosten scheitert, wenn es von der Pflege her möglich ist», sagt Wöllmer. Die Leistungen werden durch die Krankenkasse übernommen.

Elsa Gruber ist ein Beispiel für eine «24-Stunden-Betreuung», denn sie erfüllt alle erforderten Kriterien (siehe Box). André Wöllmer kennt die Seniorin seit vielen Jahren. «Bereits vor dem Unfall war sie vereinsamt, die jetzige Lösung bedeutet für sie mehr Lebensqualität.» Bei der Erstabklärung berücksichtigt er nicht nur den Gesundheitszustand, sondern auch die Biografie und die Strukturen im Leben der Kundin. «Das Ziel ist Stabilität, Sicherheit und ein Daheimgefühl.» Er kommt regelmässig bei Elsa Gruber vorbei, um ihre Medikamente zu richten. «Ich sehe, wie es geht und ich habe ein offenes Ohr, wenn die Mitarbeiterinnen etwas bereden möchten.»

Maria gefällt die Arbeit im Rahmen dieser «24-Stunden-Betreuung», mit nur einer Kundin statt wie früher mehreren. «Es bringt Ruhe in den Alltag und es lässt mehr Eigeninitiative zu: ich trage die Verantwortung dafür, dass es gut geht» sagt sie stolz. Auch für sie wirkt das Modell stabilisierend, denn sie ist mit einem Vollzeitvertrag– Ausbildung und Erfahrung mitberücksichtigt– angestellt. «Gut funktioniert es dann, wenn auch die Wohnsituation stimmt», bemerkt sie. «Denn praktisch rund um die Uhr auf engem Raum zusammen zu leben, wäre schwierig.» Sie führt durch die Wohnung und zeigt ihr Zimmer: ein heller Raum mit einem grossen Tisch, und ein eigenes kleines Bad. Und das Internet hilft, dass sie während den Arbeitstagen nicht von der Aussenwelt abgeschnitten ist.

Sie nimmt das Tablet und setzt sich wieder an den Tisch neben Elsa Gruber. Die beiden Frauen schauen etwas nach. Im Laufe des Nachmittags wird spürbar, wie gut sie zusammen leben: Es herrscht eine freundliche und ruhige Atmosphäre. Beim Abschied sagt sie: «Auf Wiedersehen, der Besuch hat mich gefreut.» ■

* Auf Wunsch anonymisiert; Name der Redaktion bekannt

«Perle» wird «Pro Senectute Home»

«Perle» ist eine Spitexdienstleistung von Pro Senectute Kanton Zürich. Grundpflege, Unterstützung im Haushalt, Begleitung und Gesellschaft sowie Entlastung von pflegenden Angehörigen gehören zu den Hauptaufgaben von Perle. Die Mitarbeitenden sind als Pflegehelfer/in SRK oder Fachperson Gesundheit EFZ ausgebildet. Erstabklärungen, Überprüfungen und pflegerische Anleitungen machen diplomierte Pflegefachkräfte. 2018 betreute «Perle» mit sechs Stützpunkten im Kanton, 469 Kunden während 86 440 Stunden. Neu gibt es das neue Angebot der «24-Stunden-Betreuung». Bedingung für eine solche Betreuungsform ist ein Mindestmass an Autonomie, leichte bis mittlere Pflegebedürftigkeit oder eine erst leicht fortgeschrittene Demenz. Ausserdem muss ein Zimmer für die Betreuungsperson und ein Internetanschluss vorhanden sein. Zur Zeit werden vier Kunden nach diesem Modell zuhause gepflegt und betreut, die Nachfrage ist stark steigend. «Perle» wird ab Januar 2020 den Namen ändern und neu Pro Senectute Home heissen.

Infos: www.pszh.ch/hilfen-zu-hause/begleitung-und-betreuung

«Wenn ich das überlebe, kann ich alles!»

Regula Wahrenberger hat 15 Jahre in den USA verbracht und gelernt, sich aus Zwängen zu befreien. Ihre Lebensreise führte sie in die Ferne und zurück – und zu sich selbst.

Text: **Andrea Kippe** Foto: **Renate Wernli**

Michigan (USA) 1982. Regula Wahrenberger wird gleich an der High-school-Abschlussfeier vor 150 Menschen eine Rede halten. In einer Sprache, die nicht ihre Muttersprache ist. Vor einem so grossen Publikum zu sprechen macht der jungen Frau Angst, denn dergleichen hat sie noch nie gemacht. «Wenn ich das überlebe, kann ich alles!», denkt sie und steigt auf die Bühne.

Auf diesen Augenblick in ihrem Leben ist die heute 75-Jährige aus Winterthur besonders stolz. «Es war ein Schlüsselmoment, in dem ich realisierte: Ich kann ja etwas!», sagt sie. Denn dass sie auserkoren wurde, die Rede zu halten, hat einen bestimmten Grund: Sie hatte an der Diplomprüfung von allen die besten Noten abgeliefert.

Von der Enge in die weite Welt

Gesehen und gehört zu werden war für Regula Wahrenberger zum Zeitpunkt ihres Auftrittes an der High School nicht selbstverständlich. Das Gefühl, etwas zu können, musste sie sich in ihrem Leben hart erkämpfen. Sie wuchs als jüngstes von vier Kindern in der Stadt Zürich unweit der Josefwiese auf. Die Schule wurde als zweitrangig angesehen und Regula Wahrenberger musste bereits im zarten Alter von elf Jahren viele Aufgaben in ihrem Elternhaus übernehmen.

Wie manch anderem Mädchen in dieser Zeit blieb ihr der Traumberuf verwehrt – statt Kinderkrankenschwester wurde sie Zahnarztgehilfin. Die Ausbildungszeit bei einem cholerischen Lehrmeister war alles andere als ein Zuckerschlecken und befeuerte immer mehr das Bedürfnis, der Enge der Schweiz und des Stadtquartiers, in dem sie gross geworden war, zu entfliehen. Als sich dann in den 1970er-Jahren die Gelegenheit bot, nach Amerika umzusiedeln, zögerte die junge Frau nicht lange.

Jahre zuvor hatte sie in der Badi Allenmoos einen charmanten jungen Mann kennengelernt und später mit ihm eine Familie gegründet. Nun zog die Familie mit ihren beiden Mädchen von vier und acht Jahren zuerst nach Illinois und später nach Michigan. Der Ehemann von Regula Wahrenberger konnte dort für eine Schweizer Firma arbeiten. «Erst hier entwickelte ich mich allmählich zu einer starken Persönlichkeit. Ich musste mich in einer fremden Sprache ausdrücken lernen, besuchte von Anfang an intensiv Kurse und bildete mich weiter. Nach einigen Jahren holte ich schliesslich die High School-Ausbildung nach. Ich hatte eine tolle Lehrerin, die mich sehr motivierte.» So kam es, dass Regula Wahrenberger als Jahrgangsbeste abschloss.

Rückkehr in die Schweiz

Familiäre und berufliche Gründe führten Regula Wahrenberger in ihrer Lebensmitte zurück in die Schweiz. Die ältere Tochter war inzwischen erwachsen und ausgeflogen. So liess sie sich mit ihrem Mann und der jüngeren Tochter zusammen im Weinland nieder und fand bald darauf eine Stelle in einem Reisebüro.

Was sie in den USA an Sprachen und kaufmännischem Wissen gelernt hatte, kam ihr jetzt zugute. Einmal mehr stiess sie aber auch an die Grenzen der hiesigen Mentalität. «Du bist jetzt in der Schweiz, hier läuft es anders», wurde sie öfters belehrt, wenn sie ihr Know-how aus Übersee einbrachte.

So meldete sich immer mehr der Wunsch aus der Kindheit wieder, beruflich mit Menschen zu arbeiten. Regula Wahrenberger liess sich beim Roten Kreuz darin ausbilden, Menschen mit Demenz zu betreuen. Dies half ihr nicht zuletzt, ihre eigene Mutter entsprechend zu begleiten. Sechs Monate nach ihrer Mutter verstarb ihr Mann unerwartet mit 53 Jahren – nachdem er vier Wochen zuvor Grossvater geworden war. Ein bitterer Moment, der ihr erneut viel abforderte.

Zur Person

Regula Wahrenberger lebte 15 Jahre in den USA und war für Pro Senectute Kanton Zürich als Freiwillige tätig. In ihren Augen kommt es nicht auf die materiellen Güter an, die ein Mensch der Nachwelt hinterlasse. Trotzdem kümmert sie sich derzeit um ihre Vorsorge und den Nachlass. Patientenverfügung, Vermögensregelung – die Mappe mit den Dokumenten liegt bereit. Regula Wahrenberger berücksichtigt gerne gemeinnützige Institutionen.

Mehr Informationen zur Nachlassregelung finden Sie auf **www.pszh.ch/legat**
Mit dem Vorsorgedossier Docupass von Pro Senectute regeln Sie Ihre persönlichen Anliegen rund um Krankheit, Pflege und Sterben.
www.pszh.ch/docupass

Innerer Friede als wichtiges Vermächtnis

In einem Wohnheim für Menschen mit einer Behinderung fand Regula Wahrenberger schliesslich bis zur Pensionierung ihre berufliche Bestimmung: «Dort war ich zufrieden und erfüllt von meiner Arbeit», sagt sie. In dieser Zeit begann sie auch, sich für Pro Senectute Kanton Zürich zu engagieren – zuerst als Seniorin im Klassenzimmer, später kamen weitere Aufgaben dazu.

Auf die Frage, was im Leben wichtig sei, antwortet sie: «Man darf sich nicht kleinmachen lassen. Ich habe gelernt, mich aus Zwängen zu befreien und mich selbst aufzurichten.» Immer wieder hat sie an sich gearbeitet, sich weiterentwickelt und sich einen gut gefüllten Werkzeugkoffer zugelegt, um mit Schwierigkeiten und Verletzungen umgehen zu können.

Über den frühen Tod ihres Mannes hat sie sehr bewusst getrauert und auch alte Familiengeschichten verarbeitet. Dabei stellte sie fest, wie sehr es ihr Umfeld beeinflusste, dass sie ihr Leben aufräumte und ihren inneren Frieden immer mehr fand. «Es ist gut, wenn man auch Weichheit zulassen kann», sagt sie. Vor dem Tod fürchtet sich Regula Wahrenberger nicht: «Wir kommen und wir gehen wieder. Ich bin dankbar für mein Leben und dafür, wie ich Dinge lösen konnte. Natürlich gibt es auch schwierige Tage. Aber ich lasse mich nicht runterziehen, sondern gönne mir dann einfach eine Pause und höre zum Beispiel Musik, gehe schwimmen, mache Yoga oder gehe in den Wald.»

> «Man kann nicht überall helfen. Aber es gibt verschiedene Bereiche, die mir wichtig sind und die ich gerne unterstütze.»

Regula Wahrenberger sagt: «Man kann nicht überall helfen. Aber es gibt verschiedene Bereiche, die mir wichtig sind und die ich gerne unterstütze.» Zu denken gibt Regula Wahrenberger der Klimawandel. «Ich bin ein sehr naturverbundener Mensch. Nebst der Musik und nebst gesunden Beziehungen zu meiner Familie ist auch die Natur Seelenbalsam für mich.» So hofft die zweifache Grossmutter vor allem, dass letztlich die Vernunft der Menschen siegt und die Kinder von heute einst einen Planeten erben, der ihnen ein gutes Zuhause und eine lebenswerte Zukunft bieten kann. ■

Beim Pilgern dem Sinn des Lebens nachspüren

Mitten in Zürich befindet sich das Pilgerzentrum, das Anregungen gibt für spirituelle Reisen jeder Art – ob Pilgern mit Hund, Bus- oder Stadtpilgern. Das Ziel ist immer, eine Reise von A nach B mit einem inneren Weg zu verknüpfen.

Text und Fotos: **Beat Grossrieder**

Unter einem Brückenbogen angelangt, verlangsamt die Gruppe ihr Tempo und bleibt dann ganz stehen. Die drei Männer und sieben Frauen mit den Rucksäcken und Wanderschuhen formieren sich zum Halbrund und stimmen ein Lied an. Wir befinden uns nicht etwa auf einer malerischen Bergkette oder einem Waldweg, sondern mitten im Zentrum der Stadt Zürich.

Hier, im Schanzengraben beim Stauffacher, bietet die Gruppe an diesem Samstagmorgen einen starken Kontrast zur sonst eher hektischen Stimmung in der City. Es handelt sich denn auch nicht um Einkaufstouristen, sondern um ein geführtes Grüppchen beim «Stadtpilgern». Nach dem kurzen Lied, das die Schönheit der Schöpfung preist, zieht es weiter Richtung Hauptbahnhof, in dessen Nähe man gemeinsam einen Lunch essen wird.

«Pilgern kann man überall»

Angeführt wird die Gruppe von Christin Weyl (29), Sozialdiakonin in einer reformierten Kirchgemeinde ausserhalb Zürichs. Sie ist seit vier Jahren begeisterte Pilgerin und seit kurzem auch Pilgerbegleiterin. «Pilgern kann man überall, gerade in der Stadt sind die Möglichkeiten enorm vielseitig», sagt Weyl. Beim Pilgerzentrum Zürich, das zur reformierten Kirche St. Jakob gehört, hat sie sich letztes Jahr zur Pilgerbegleiterin ausbilden lassen. Als Kind sei sie schon viel und gerne draussen gewesen, heute begehe sie auch in den Ferien regelmässig Pilgerrouten im In- und Ausland, meist gemeinsam mit ihrem Mann. Für diesen Samstag hat Weyl eine Route zum Thema «Wasser» zusammengestellt; Stationen sind die Sihl, der See, diverse Brunnen, Plätze und Parks.

Pilgern ist im Trend. Spätestens seit dem Bestseller «Ich bin dann mal weg» des deutschen Schauspielers Hape Kerkeling, 2006 als Buch und 2015 als Film erschienen, haben individuelle oder organisierte Fussmärsche mit spirituellem Hintergrund grossen Zulauf. Das spürt auch das Pilgerzentrum Zürich, das seit 1996 existiert. «Wir führen das wohl älteste Pilgerzentrum im deutschsprachigen Raum in evangelischer Tradition», sagt der zuständige Pilgerpfarrer, Michael Schaar, seit 2016 im Amt.

Zirka 600 Bücher und andere Publikationen zum Thema hat Schaar in seinem Büro in den Regalen stehen, 1300 Interessenten erhalten regelmässig Post oder Mails von ihm. Das Jahresprogramm umfasst Angebote für alle – von «Pilgern mit Hund» über «Buspilgern für Senioren» bis zu «Pilgern für Trauernde» oder dem Pilgerstammtisch. Auch zur Königsdisziplin, dem Jakobsweg durch Spanien bis zum Ziel in Santiago de

Der Pilgerpfarrer Michael Schaar leitet das Schweizer Pilgerzentrum St. Jakob der reformierten Kirche in Zürich (Bild ganz oben). Er ist selber auch oft unterwegs. Eine Gruppe von Pilgerinnen und Pilgern stimmt unter einem Brückenbogen mitten in Zürich ein Lied an (Bild oben). Der Wegweiser vermittelt eine Ahnung, wie weit der Weg zu verschiedenen Destinationen wäre, würde man sich als Pilger mit der Muschel am Rucksack aufmachen.

Hilfsmittel für (fast) sämtliche Lebensbereiche

Grosse Auswahl an Rollatoren

Hilfsmittel für Bad, WC und Dusche

Fitness, Wellness und Massage

KATALOG ANFORDERN

Grosse Auswahl an Scootern und Rollstühlen

Pflegebetten, Bett-im-Bett-Systeme

hilfsmittel-shop.ch

Hilfsmittel-Shop.ch
Mattenweg 5
CH-4458 Eptingen BL
Tel. 062 299 00 05
mail@hilfsmittel-shop.ch

Brockenhaus, Abholungen und Räumungen, Reparatur-Service für Elektro-Geräte, PC-Werkstatt (Verkauf und Support)

Öffnungszeiten: Mo – Fr 10.00 – 18.30 Uhr | Sa 10.00 – 17.00 Uhr

archeBROCKENHAUS
Hohlstrasse 489 | 8048 Zürich
Tel. 043 336 30 00 | www.archezuerich.ch

archezürich
Soziales unternehmen.

Kloster Kappel

Dem Advent behutsam begegnen. «Wie soll ich dich empfangen» mit Angela Römer, **29.11. – 1.12.**

Die heilende Kraft der Stille. Meditation mit Peter Wild, **13. – 15.12.**

KlosterTage zu Weihnachten. Festtage individuell und gleichzeitig in Gemeinschaft verbringen, **24. – 26.12.**

Weitere Informationen und Angebote: www.klosterkappel.ch
Kloster Kappel, 8926 Kappel am Albis, Tel. 044 764 88 30

Bleiben Sie mit uns mobil!

Die HERAG AG, ein Schweizer Familienunternehmen, verhilft ihren Kunden seit über 30 Jahren zu mehr Unabhängigkeit, Sicherheit und Komfort. Mit perfektem Service.

HERAG AG
Treppenlifte
Tramstrasse 46
8707 Uetikon am See
sales@stannah.ch
www.herag.ch

8707 Uetikon am See
T 043 508 90 26
1470 Estavayer-le-Lac
T 021 588 15 53
6963 Pregassona
T 091 228 02 36

hier abtrennen

Senden Sie mir Ihre Gratisinformationen

Name VIS/01

Vorname

Strasse

PLZ/Ort

Telefon

Coupon ausfüllen und einsenden an:
HERAG AG, Tramstrasse 46, 8707 Uetikon am See.

HERAG
Ein Schweizer Unternehmen der Gruppe Stannah

Wohlfühlen und Geniessen! AlpenPur Massage, Fitness und Wellness im SPArtos. Infos auf www.artos.ch

Wellnessoase

Hotel Artos, CH-3800 Interlaken
T +41 33 828 88 44, www.hotel-artos.ch

Compostela, hält Schaar viele Tipps bereit. In Rapperswil, so erzählt es Christin Weyl, existiere gar eine Gruppe «Pilgern mit Kinderwagen».

Spiritueller Hintergrund

Was Pilgern besonders macht und vom gewöhnlichen Wandern abhebt, ist der spirituelle Hintergrund. Christin Weyl drückt es so aus: «Das Pilgern öffnet einen Raum dafür, sich mit tiefergehenden Themen wie dem Sinn des Lebens zu beschäftigen, was im normalen Alltag eher zu kurz kommt.» Als eindrückliches Beispiel berichtet sie von einer Mutter, die mit ihrer dreijährigen Tochter den Jakobsweg gegangen sei, um die Trennung von ihrem Partner und eine schwere Krankheit der Tochter zu verarbeiten.

Viele Menschen gingen, so die Erfahrung Weyls, mit einer bestimmten Frage pilgern: «Was soll ich nach der Schule beruflich machen? Wie geht mein Leben nach der Scheidung weiter? Was ist mir wirklich wichtig?» Ein berühmtes Beispiel dafür sei Mark Forster, der nach seinem Jakobsweg den Schritt gewagt habe, seine Musik zum Beruf zu machen.

Exoten mit Jakobsmuscheln am Rucksack

Reiche Erfahrungen mit Pilgerreisen hat auch Michael Schaar. 2001 habe ihn ein Studienfreund gefragt: «Wollen wir nicht pilgern gehen?» – «Pilgern ist doch katholisch», habe Schaar geantwortet, sich dann aber doch aufs Abenteuer eingelassen. Ausgerüstet nur mit einfachsten Karten und einem Zelt, ging es von Swinemünde in Polen bis zur deutschen Stadt Lübeck auf der Via Baltica. «Wir waren Exoten mit unseren Jakobsmuscheln auf dem Rucksack», erinnert sich Schaar. In der Folge sei das Pilgern bei ihm zunächst wieder etwas in den Hintergrund geraten, doch immer präsent geblieben. Denn: «Einmal Pilger, immer Pilger», ist der Theologe überzeugt. 2005 kam Schaar zur Kirche St. Jakob und lernte Theo Bächtold kennen, den umtriebigen Pilgerpfarrer. Bald bot Schaar ebenfalls Pilgerreisen an, unternahm aber auch privat ausgedehnte Pilgertouren, etwa in Dänemark mit seiner Frau.

Den Kern des Pilgerns beschreibt Schaar wie folgt: «Nach christlichem Verständnis sind wir alle Pilgernde. Wir alle sind auf dem Weg mit dem grossen Ziel, «Gott» oder eine Art «Heimat» zu finden.» Das Pilgern bestehe aus einem bewussten Aufbrechen und einem bewussten Ankommen. Prägnant formuliert: «Zum Pilgern gehört eine innere Haltung – im Gegensatz zum Wandern. Als Pilger gehe ich nicht nur einen äusseren, sondern auch einen inneren Weg.»

Pilgerbegleiterin Christin Weyl (links im Bild) ist mit ihrer Gruppe unterwegs am Schanzengraben.

Welcher Pilgertyp sind Sie?

Die Soziologen P. Heiser und C. Kurrat (siehe Literatur) unterscheiden fünf Prototypen von Pilgerreisenden:

1. Bilanzierung
Dieser Pilger-Typus will in der letzten Lebensphase Rückschau auf das Leben halten; er oder sie unternimmt wohl zum letzten Mal eine grössere Reise.

2. Krise
Ein Todesfall, eine Scheidung, eine Krankheit oder ein ähnlicher Schicksalsschlag sind der Auslöser dafür, sich auf den Weg zu machen.

3. Auszeit
Nach einem Burn-out oder bevor es dazu kommt, soll das Pilgern Abstand schaffen und dem Leben neuen Sinn geben.

4. Übergangsritual
Ein biografischer Schlüsselmoment wie das Erlangen der Matura, das Ende einer Ausbildung oder das Eintreten ins Pensionsalter wird zelebriert.

5. Neustart
Ein neues Leben soll begonnen werden – gerade nach einer Phase längeren Leidens.

Literatur zum Pilgern:

Hape Kerkeling: Ich bin dann mal weg. Piper, 2006; Heiser, P./Kurrat, C.: Pilgern gestern und heute. LIT, 2012.

Eigenheim: Verschenken, vererben oder verkaufen?

Die meisten Immobilienbesitzer stehen irgendwann vor der schwierigen Entscheidung, ihr Eigenheim in andere Hände geben zu müssen. Die Frage lautet dann: Vererben, verschenken, verkaufen oder vermieten? Ob familieninterne Lösung oder Veräusserung der Liegenschaft – beides erfordert eine sorgfältige Planung.

Text: **Pius Schärli**

Mehr als die Hälfte der über 65-jährigen Schweizer Seniorinnen und Senioren lebt im Eigenheim. Nur vier Prozent verbringen den Lebensabend in einem Heim oder ähnlichen Institutionen. Auch mit 85 Jahren lebt noch gut ein Viertel im angestammten Einfamilienhaus oder in einer Eigentumswohnung.

Laut einer Umfrage des Meinungsforschungsinstituts GfK wollen über 70 Prozent bis ins hohe Alter in den eigenen vier Wänden leben. Sie möchten, wenn die Kinder aus dem Haus sind, in ihren gewohnten und vertrauten Wohnverhältnissen bleiben – obwohl ihre Behausung in der Regel zu gross ist für ihre Bedürfnisse.

Übergabe bedingt Vorarbeit

Aber auch diese Eigenheimbesitzer bewohnen ihre Immobilie nicht ewig – freiwillig oder unfreiwillig. Im Alter können diverse Gründe einen Auszug aus der geliebten Immobilie notwendig machen: fehlender Anschluss zum öffentlichen Verkehr, die zu hohe zeitliche und körperliche Belastung, die Verschiebung des Lebensmittelpunkts, die fehlende Rollstuhltauglichkeit etc. Der Auszug muss dann unter Umständen sehr schnell erfolgen. Was passiert dann mit der Liegenschaft: Sind Nachkommen vorhanden? Sind sie erwachsen, können und wollen sie die Liegenschaft übernehmen? Ist eine gemischte oder vollständige Schenkung (Erbvorbezug) angebracht, macht eine Nutzniessung oder Wohnrecht Sinn? Allenfalls bietet sich als Zwischenlösung eine Vermietung an.

Ob Schenkung, Verkauf oder Vererbung: Eine Standardlösung gibt es bei der Übertragung einer Liegenschaft nicht und niemand kann Ihnen die Entscheidung abnehmen. Jede Variante kann unter bestimmten Umständen emotional, steuerlich wie finanziell die attraktivste, fairste und ausgewogenste sein. Damit ein solches «Geschäft» zur Zufriedenheit aller Beteiligten über die Bühne gehen kann und am Ende nicht die Steuerbehörden zu den grössten Erben werden, sollte man sich intensiv und rechtzeitig mit dem Thema auseinandersetzen. Am vorteilhaftesten machen Sie sich schon lange vor der Pensionierung die ersten Gedanken.

Drei Möglichkeiten

Eine Schenkung bedarf einiger Vorbereitung. In der Praxis hat man es dabei grösstenteils mit Teilschenkungen zu tun. Das heisst, dass sich die «Schenkenden» ein Wohnrecht oder die Nutzniessung der Liegenschaft einräumen und sie deshalb zu einem besonders günstigen Preis verkaufen. Dabei ist zu beachten, dass danach die Mittel zur Finanzierung des eigenen Lebensabends noch ausreichen sollten. Sofern keine Nachkommen vorhanden sind, kann zum Beispiel die Schenkung einer Liegenschaft an eine Stiftung dazu beitragen, günstigen Wohnraum für Bedürftige zu schaffen.

Wer sein Wohneigentum vererben will, sollte sich frühzeitig Gedanken darüber machen, wem er die Liegenschaft vermachen möchte. Ohne Testament oder Erbvertrag geht die Liegenschaft

Die nächste Generation zieht ein.

entlang der gesetzlichen Erbfolge an die Nachkommen respektive Verwandten. Mit dem Abschluss eines Testaments oder Erbvertrags kann der Erblasser eine Person oder einen Personenkreis zusätzlich begünstigen. Besonders hilfreich kann das für ältere Personen sein, die ohne Nachkommen sind. Generell gilt: Wer sein Erbe klar und frühzeitig regelt, beugt allfälligen Erbstreitigkeiten vor. Denn Immobilien vererben ist komplexer als andere Erbfälle.

Verkauf mit oder ohne Makler?

Ist eine familieninterne Übergabe der Liegenschaft kein Thema, bleibt der Verkauf. Hier braucht es eine Strategie: Ist ein maximaler Verkaufserlös das höchste Ziel? Dann ist ein Bieterverfahren angezeigt. Oder möchte man sein geliebtes Eigenheim dem «richtigen Nachfolger» in die Hände geben? Man sollte sich zudem Gedanken machen über die Unterstützung durch einen professionellen Makler, auch wenn diese Dienstleistung ihren Preis hat. Es gibt gute Argumente für oder gegen professionelle Hilfe. Fakt ist, dass mehr als ein Drittel der Häuser privat verkauft wird.

Tatsache ist auch, dass Makler dank Erfahrung und Know-how einen höheren Verkaufspreis erzielen. Objekte von Maklern werden im Schnitt um 6,5 Prozent teurer verkauft, wie die Studie «Immobilien Schweiz» von Raiffeisen Economic Research festhält. Der höhere Verkaufspreis hat aber eine im Schnitt 20 Prozent längere Insertionsdauer zur Folge. Den über 14 000 Immobilienmaklern in der Schweiz wird also fälschlicherweise unterstellt, dass sie möglichst schnell einen Abschluss mit dem erstbesten Interessenten suchen. Der Beizug eines Maklers hängt letztlich damit zusammen, wie stark der Verkäufer Verkaufspreis und Insertionsdauer gewichtet.

Bei allen Plänen, die den Auszug aus der selbstbewohnten Liegenschaft zur Folge haben, darf eines nicht vergessen werden: Der Verkauf des Wohneigentums kann oder muss je nach Lebenssituation einen wichtigen Beitrag zur Altersvorsorge leisten. Grundsätzlich ist eine Immobilie eine gute Anlage. Zur Altersvorsorge taugt sie jedoch nur, wenn daneben noch weitere Vermögenswerte zur Verfügung stehen.

Nachlassplanung

Jährlich werden in der Schweiz über 60 Milliarden Franken vererbt, vielfach in Form von Immobilien. Bei der Nachlassplanung sind komplexe erb- und güterrechtliche Fragen zu klären, weshalb sich eine professionelle Beratung lohnt. Mit einer sorgfältigen Planung kann das Vermögen nach persönlichen Wünschen weitergegeben werden. Die Raiffeisenbanken beraten gerne, begleiten Sie bis zur rechtsgültigen Unterschrift und sorgen dafür, dass der letzte Wille nach dem Ableben auch verwirklicht wird. Wertvolle Tipps und Informationen zum Vererben von Immobilien finden Sie auch auf RaiffeisenCasa.ch unter dem Punkt «Rechtsberatung».

RAIFFEISEN

Mitwirkende am Weihnachtskonzert (von links): Tonhalle-Orchester Zürich, Bertrand Chamayou und Gianandrea Noseda.

Klangvolle Weihnachtszeit mit dem Tonhalle-Orchester Zürich

In London, Washington und St. Petersburg gehört Gianandrea Noseda zu den Namen, die man einfach kennt. Ab 2021 wird das auch in Zürich der Fall sein. Dann tritt der italienische Dirigent sein Amt als neuer Chefdirigent des Opernhauses Zürich an.
Wer ihn bereits vorher hören möchte, hat dazu Gelegenheit, wenn der Meister eine Stippvisite beim Tonhalle-Orchester Zürich macht – ein Debüt! – und dabei schon mal alle orchestralen Register zieht.

AHV-Bezüger erhalten für untenstehende Konzerte eine Ermässigung von 50%:
24.11.19 / 26.01.20 / 21.06.20.
(www.tonhalle-orchester.ch/ahv-rabatt)

TONHALLE ORCHESTER ZÜRICH

Leserangebot

Wann

Donnerstag, 19. Dezember 2019, 19.30 bis ca. 21.30 Uhr

Wo

Tonhalle Maag, Zürich

Weihnachtskonzert

Tonhalle-Orchester Zürich
Leitung: Gianandrea Noseda
Klavier: Bertrand Chamayou

Dvořák: «Die Waldtaube» op. 110,
Sinfonische Dichtung
Ravel: Klavierkonzert G-Dur
R. Strauss: «Also sprach Zarathustra» op. 30,
Tondichtung (frei nach Friedrich Nietzsche)
für grosses Orchester

Preis

1. Kategorie: CHF 90.- statt 120.-
2. Kategorie: CHF 71.- statt 95.-
3. Kategorie: CHF 45.- statt 60.-
(keine Platzwahl, bestmögliche Plätze; Rollstuhl ausgenommen)

Anmeldung

Bis Freitag, 29. November 2019, möglich.
Die Plätze sind limitiert.

Foto: Priska Ketterer, Marco Borggreve, Sussi Ahlburg

Weihnachtskonzert Tonhalle-Orchester Zürich

Talon an:
Pro Senectute Kanton Zürich, Magazin Visit, Forchstrasse 145,
Postfach, 8032 Zürich, events@pszh.ch

Ich melde ____ Person(en) (max. 2 Pers.) an für das Konzert vom Donnerstag, 19. Dezember 2019, 19.30 bis 21.30 Uhr

Vorname, Name _____

Strasse _____ **PLZ, Ort** _____

Telefon _____ **E-Mail** _____

Ort, Datum _____ **Unterschrift** _____

Der Rega auf der Spur

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Rega und werfen Sie einen Blick hinter die Kulissen. Nach einem spannenden Vortrag besichtigen Sie auf dem Rundgang den Hangar, die Ambulanzjets (falls diese nicht gerade unterwegs sind) und die Helikopter in der Wartung. Anschliessend folgt der Besuch der Einsatzzentrale. Ein Film über die Rega und ihre Einsätze rundet den Nachmittag ab.

Anmeldung per E-Mail an events@pszh.ch oder mit untenstehendem Talon.

Leserangebot

Wann

Dienstag, 3. Dezember 2019,
15.15–17.15 Uhr,

Wo

Rega-Center, Kloten
Buslinie 736 ab Bahnhof Flughafen Zürich bis Endstation «Rega»; es stehen keine Autoparkplätze zur Verfügung.

Preis

Kostenlos

Anmeldung

Bis Montag, 25. November 2019
Maximal 36 Teilnehmende
Wer an der Führung einen Platz hat, erhält eine schriftliche Bestätigung. Absagen werden aus administrativen Gründen keine verschickt.

rega

Der Rega auf der Spur

Talon an:
Pro Senectute Kanton Zürich, Magazin Visit, Forchstrasse 145,
Postfach, 8032 Zürich, events@pszh.ch

Ich melde _____ Person(en) (max. 2 Pers.) an für die Veranstaltung vom Dienstag, 3. Dezember 2019; 15.15 - 17.15 Uhr.

Vorname, Name _____

Strasse _____ **PLZ, Ort** _____

Telefon _____ **E-Mail** _____

Ort, Datum _____ **Unterschrift** _____

Ausgehend vom Dorf Schindellegi mit seiner markanten Kirche (Bild oben rechts) zieht die Wandergruppe bergauf bis zum Wildspitz und zum «Drei-Länder-Stein» (unten). So manch Interessantes ist am Wegrand zu beobachten.

Herbstliche Gratwanderung

Im Tal unten die Gemeinde Schindellegi, in der Ferne der Zürichsee. Die Wandergruppe Mettmenstetten scheut keinen Anstieg, um «von oben hinab» den Überblick zu geniessen.

Text und Fotos: **Robert Bösiger**

Schindellegi. Nun stehen wir also hier, am nördlichen Rand des Kantons Schwyz und dennoch sehr nahe dem Zürichsee. Hier also möchte die Wandergruppe Mettmenstetten unter Leitung von Alice Huber (69) zu einer Rundwanderung aufbrechen. Zunächst aber gibt es den obligaten Startkaffee im schmucken Gasthof Hirschen.

Hier in Schindellegi steht die Kirche Sankt Anna unübersehbar im Zentrum jener Gemeinde, die ihren Namen in Anlehnung an einen ehemaligen Schindel-Lagerplatz erhalten haben soll. Gelegen an der Pilgerroute nach Einsiedeln, erinnert die Kirche an die Heilige Anna, die Grossmutter Jesu Christi. Auch Goethe (1749-1832) soll hier vor 222 Jahren anno 1797 auf seiner Pilgerreise vorübergekommen sein. Wer weiss, vielleicht in den Fussstapfen des bedeutenden Dichters führt uns der Weg über die Brücke der Kantonsstrasse über die Sihl. Unten im Flussbett versucht ein einsamer Fischer sein Glück.

Ziemlich steil bergan

Nach dem Überqueren des unbewachten Bahnübergangs führt ein relativ steiler Weg hinauf Richtung «Sagenwald». Der Himmel ist blau und die Luft klar, es duftet nach Emd und der Blick zurück zeigt den Zürichsee und noch schwach das gegenüberliegende Seeufer. Zunächst wieder etwas ebener tangieren wir das Obermoos. Dieses Moorgebiet befindet sich in einem Naturschutzgebiet. Wir staunen über die vereinzelten riesigen Ameisenhaufen am Wegrand.

Und wieder steigt der Weg steil an. Doch schon bald erreichen wir den Punkt Fuseli (921 m ü. M.). Zuweilen können wir durch die Bäume hindurch einen Blick in die Ferne werfen, wo sich uns die Glarner Alpen zeigen. Beim Wegweiser Chlimsen (965 m ü. M.) verlassen wir den Waldweg und nehmen rechterhand einen ruppigen Anstieg über Wurzeln und Steine in Angriff. Schon bald aber sind wir auf der Krete – Höhronen geheissen – und es geht nur noch ab und zu ein Stück steil bergan. Von hier oben erhaschen wir zwischendurch, über den Abgrund hinweg, einen prächtigen Blick hinunter auf Schindellegi, den See und die Insel Ufenau im Dunst. Es windet.

Wir passieren die Tomisloch-Höchi, befinden uns immerhin schon auf einer Höhe von 1118 Metern und stehen Minuten später bereits auf dem höchsten Punkt unserer Wanderung, auf dem Wildspitz (1202 m ü. M.).

Ziemlich steil bergab

Von nun an geht es wieder bergab. Zunächst noch etwas weiter auf der Krete, dann rechts hinunter Richtung Drei-Länder-Stein (1186 m ü. M.). Der mächtige Grenzstein, auf dem die Wappen der drei Kantone Schwyz, Zug und Zürich eingehauen sind, fasziniert uns. Daran vorbei präsentiert sich der Pfad etwa so wie beim Aufstieg: steil und mit vielen Wurzeln und Steinen «belegt». Es lohnt sich, vorsichtig und gemächlich zu wandern. Und wer Stöcke dabei hat, dem dienen sie nun bestens.

Rasten im «Rossberg»

Beim Verlassen des Waldes erblicken wir das Gasthaus Rossberg. Es kommt gerade recht, denn beim einen oder bei der anderen hat sich längst ein Hungergefühl breitgemacht. Einige ziehen das Picknick am Waldrand vor. Die anderen erhalten einen schönen Tisch mit Aussicht und werden mit Hackbraten, Kartoffelstock und Gemüse oder Gemüserisotto verwöhnt.

Das Gasthaus Rossberg (1012 m ü. M) hat eine bewegte Geschichte: Nach über 100 Jahren in Privatbesitz und einem Brand wird die Liegenschaft

1994 versteigert. Eine Gruppe von Rossberg-Freunden hebt eine Genossenschaft aus der Taufe, erwirbt die Liegenschaft und verhindert so eine befürchtete Zweckentfremdung. Heute wird das Gasthaus noch immer durch diese Genossenschaft geführt.

Gestärkt und etwas ausgeruht nehmen wir den Heimweg unter die Wanderschuhe. Hinter dem Restaurant führt ein Pfad hinunter zur Forststrasse. Auf dieser geht es immer sanft abwärts weiter. Vorbei am Wasserreservoir überqueren wir schon bald wieder das Trassee der Südostbahn und erreichen wieder die mächtige Kirche von Schindellegi. Und schon stehen wir wieder am Ausgangspunkt unserer Rundwanderung, dem Bahnhof von Schindellegi. ■

Die Wandergruppe Mettmenstetten unter Leitung von Alice Huber (2. von rechts) hat viel Spannendes erlebt und gesehen – so auch einen prächtigen Ameisenhaufen.

Wegweiser

Hinfahrt
Von Mettmenstetten mit der S5 nach Zürich, dann nach Wädenswil und Schindellegi.

Wanderzeit
3 ¾ bis 4 Stunden für gut 10 Kilometer; anspürüchsvolle Wanderung mit knapp je 600 Metern Auf- und Abstieg; gutes Schuhwerk und Wanderstöcke empfehlenswert.

Sehenswürdigkeiten
- Kirche Sankt Anna
- Ausblick vom Wildspitz (1202 m ü. M.)
- Natur

Einkehrmöglichkeiten
Hotel zum Hirschen, Dorfstrasse 1, 8834 Schindellegi
Tel. 044 784 00 14;
info@hotel-zumhirschen.ch
Berggasthaus Rossberg, Rossbergstrasse 51, 8834 Schindellegi
Tel. 044 788 11 89;
info@rossberg-schindellegi.ch

Rückweg
Ab Schindellegi via Zürich HB nach Mettmenstetten

Wandergruppe Mettmenstetten

Alice Huber, Leigrüppenstrasse 3, 8932 Mettmenstetten ZH
Tel. 044 767 08 37;
huber-tschumper@bluewin.ch
www.pszh.ch/gruppe/wandergruppe-mettmenstetten

INSERAT

etcetera
● Soziale Auftragsvermittlung

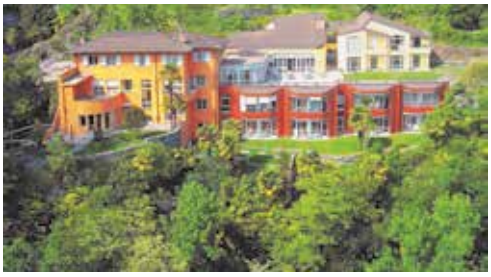
Wir vermitteln Ihnen tatkräftige Arbeitshilfen

für Reinigung, Garten, Entsorgung, Räumung, Wohnungswechsel, Botengänge, Endreinigungen usw.

www.etcetera-zh.ch

Dietikon	044 774 54 86
Glattbrugg	044 403 35 10
Thalwil	044 721 01 22
Zürich	044 271 49 00

Ein Angebot des SAH ZÜRICH



In der Sonnenstube der Schweiz lässt es sich perfekt ausspannen und geniessen. Die Anlage der Casa Andrea Cristoforo bietet bei schönem Wetter prächtige Aussichten.

Eine Oase der Ruhe und Erholung

In der Sonnenstube der Schweiz, am Fusse des Monte Verità, mit erhabenem Blick auf den Lago Maggiore und die Brissago-Inseln liegt inmitten einer mediterranen Gartenanlage die Casa Andrea Cristoforo.

Die Casa Andrea Cristoforo ist ein komplementär-medizinisches Kurhaus mit ärztlicher und pflegerischer Betreuung sowie therapeutischem und kulturellem Angebot auf anthroposophischer Grundlage – gleichsam ein Hotel für «gesunde» Ferien.

In der Casa Andrea Cristoforo können die Gäste eine heilsame Ruhe und eine bewusste Zeit des Innehaltens erleben und sich mit der mediterranen und biologischen Küche kulinarisch verwöhnen lassen. Den Gästen, die zur Rekonvaleszenz, bei Erschöpfungszuständen, Lebenskrisen oder nach einem Spitalaufenthalt in die Casa kommen, steht ein kompetentes Ärzte-, Pflege- und Therapeutenteam begleitend zur Seite. Der salutogenetische Ansatz und die persönliche Beziehung zum Patienten stehen dabei im Fokus des Wirkens.

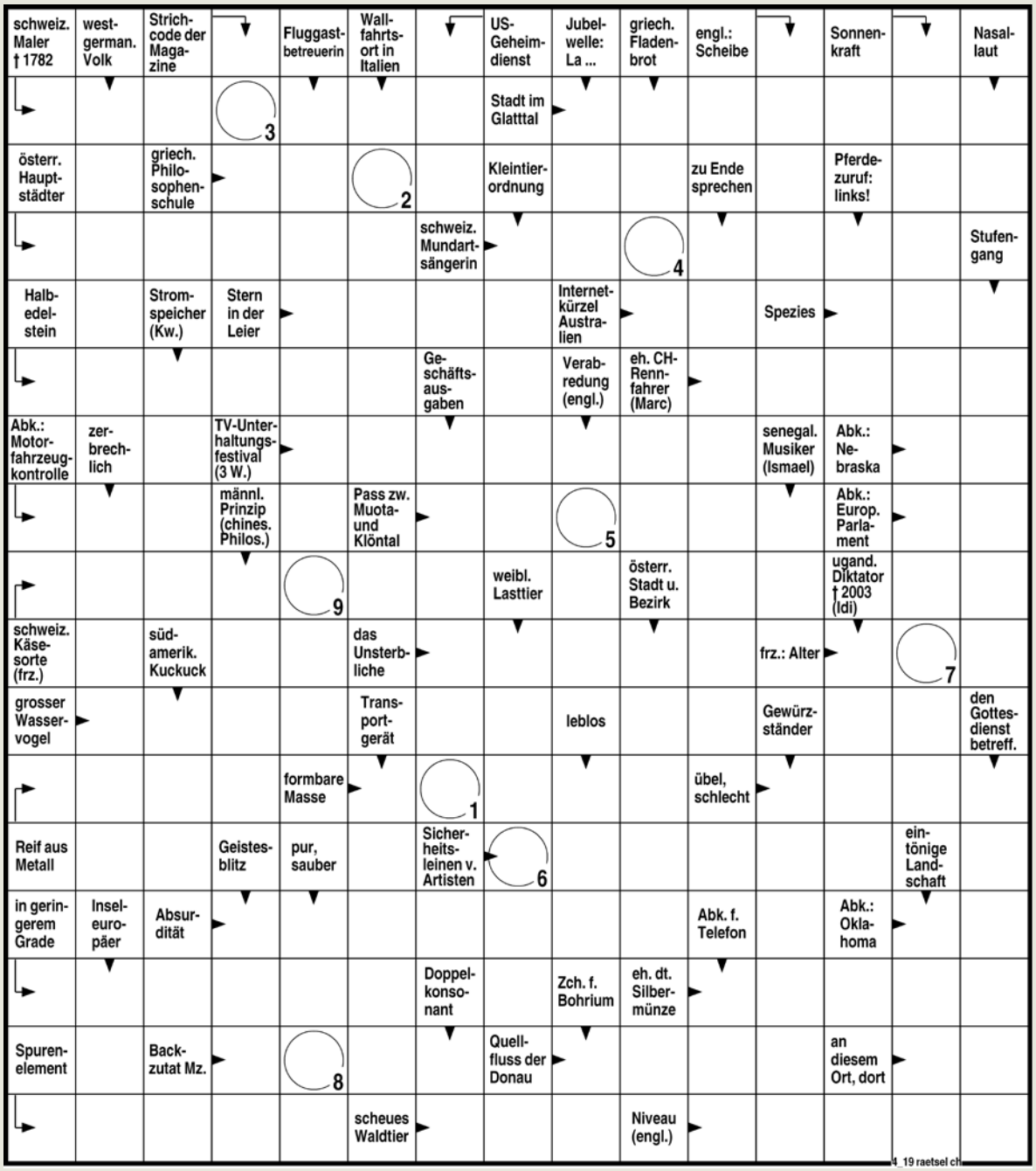
Das vielfältige Therapieangebot (Rhythmische Massage, Heileurythmie, therapeutisches Malen und Plastizieren sowie Physiotherapie) und die medizinischen Anwendungen (Öldispersionsbäder, Wickel und Einreibungen) unterstützen die Patienten in ihrem Heilungsprozess. Die persönliche und herzliche Atmosphäre trägt dazu bei, Ruhe und Erholung zu finden und neue Kräfte zu sammeln.
Ascona ist zugleich Ausgangspunkt für Ausflüge und Wanderungen in die Region. Fühlen Sie sich in der Sonnenstube der Schweiz herzlich willkommen.

Weitere Informationen und Buchungen
Casa Andrea Cristoforo, Via Collinetta 25
CH-6612 Ascona
Tel. +41 91 786 96 00
E-Mail: mail@casa-andrea-cristoforo.ch
www.casa-andrea-cristoforo.ch

CASA Andrea Cristoforo
ASCONA

Gewinnen Sie Übernachtungen in Casa Andrea Cristoforo, Ascona

(siehe Seite 41)



Das gewinnen Sie: Übernachtung in der Casa Andrea Cristoforo, Ascona

1. Preis	3 Übernachtungen für 2 Personen (Doppelzimmer, Frühstücksbuffet)
2. Preis	2 Übernachtungen für 2 Personen (Doppelzimmer, Frühstücksbuffet)
3. Preis	1 Übernachtung für 2 Personen (Doppelzimmer, Frühstücksbuffet)
4.–10. Preis	1 Beobachter-Ratgeber «Testament, Erbschaft» im Wert von Fr. 35.90

Visit dankt dem Casa Andrea Cristoforo in Ascona für die drei Hauptpreise und dem Beobachter für die offerierten Ratgeber-Bücher.

So nehmen Sie an der Verlosung teil
Senden Sie eine Postkarte mit dem Lösungswort und Ihrer vollständigen Adresse an: Pro Senectute Kanton Zürich, Magazin Visit, Forchstrasse 145, Postfach, 8032 Zürich.
Oder ein E-Mail an: raetsel@pszh.ch.
Pro Person ist nur eine Einsendung erlaubt.

Die Gewinnerinnen und Gewinner werden ausgelost und direkt benachrichtigt.
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.
Einsendeschluss: **31. Dezember 2019**

Lösungen Preisrätsel aus *Visit* 3 / 2019

LÖSUNGSWORT: FAEHIGKEIT

Gewinnerinnen und Gewinner Visit-Preisrätsel 3 / 2019

1. Renée Iselin-Bula, Bülach
2. Ulrich Wäspi, Zollikerberg
3. Marianne Bühler, Schlieren

Artur Ammann, Thalwil
Verena Volkart-Sprenger, Niederweningen
Josef Lindenhofer, Eglisau
Margrit Brühlmann, Effretikon
Bruno Huser, Horgen
Ruth Bodenmann, Dübendorf
Jeannette Strebel-Saladin, Niederglatt

Sudoku

				7	6			8
6			5					
7		9	4					
8	5				9	7		
1								2
		2	7				4	6
					7	2		9
					8			3
4			1	9				

So funktioniert Sudoku
Füllen Sie das Gitter so aus, dass jede Reihe, jede Spalte, alle 3 x 3 Boxen die Zahlen 1 bis 9 enthalten.

Alle Neune in einer Reihe: Eine ausgefüllte Reihe muss jede der angegebenen Zahlen beinhalten. Es ist pro Zelle nur eine Zahl einzugeben. Es gibt neun Reihen in dem Rastergitter, für die alle dasselbe gilt.

3	1	2	9	7	8	5	4	6
8	6	7	4	1	5	2	9	3
9	4	5	3	6	2	7	8	1
1	5	3	2	9	4	8	6	7
4	7	8	1	3	6	9	2	5
6	2	9	5	8	7	1	3	4
2	9	6	7	5	3	4	1	8
5	8	4	6	2	1	3	7	9
7	3	1	8	4	9	6	5	2

©raetsel.ch 381739

Lösung Sudoku aus *Visit* 3 / 2019

Marktplatz

Wir bieten Ihnen die Möglichkeit zu einem kostenlosen, nicht kommerziellen Privatinserat. Senden Sie Ihren Text an: marktplatz@pszh.ch oder per Post an: Pro Senectute Kanton Zürich, Marktplatz, Forchstrasse 145, 8032 Zürich.

Oder benutzen Sie untenstehenden Talon.

Wir bemühen uns, möglichst alle Inserate im *Visit* zu veröffentlichen. Wir bitten jedoch um Verständnis, dass kein Anspruch auf Publikation besteht.

Einsendeschluss: **31. Dezember 2019**

Zu verkaufen

Musikdose mit 8 Melodien, 60 cm breit, Madonna aus Gibs, Höhe 62 cm, 044 709 04 55

Herren-Winterboots «Fretz men», Gr.45, schwarz, neu, CHF 75.-, neue Lederjacke braun, gefüttert, Grösse L, CHF 75.- muss abgeholt werden. Silvia Nicolier, silvia.nicolier@bluewin.ch

Mehrere Paare elegante, fast neue Schuhe, Gr. 37½-38. Claire Vinzenz, Beckhammer 21, 8057 Zürich, 044 361 17 23

Demenz die Tragik und Schwere nehmen, das war das Ziel dieses Buches. Ein Buch («Mr. A.», Autorin Denise Broer), mit vielen glücklichen, besinnlichen und manchmal traurigen Begebenheiten zwischen Vater und Tochter ist daraus entstanden. Momentaufnahmen, die bestätigen, dass es sich lohnt, statt viel zu sprechen, hinzuhören und «hinzufühlen». Bestellung: denise.broer@gmx.ch (CHF 30.- inkl. Versand) oder www.zytglogge.ch (CHR 32.-).

Silberbesteck (90), 8-teilig, Messer, Gabeln, Löffel, Preis nach Absprache, 044 740 40 76

Sehr schöne Original-Shearling Pelzjacke, Gr. 40/42. Christine Schiltknecht, Burgstrasse 1, 8604 Volketswil, 044 946 10 59

Elektromobil HS898, kaum gebraucht, Neu-preis CHF 2850.-, jetzt für CHF 1200.-, Garantie bis 9.6.2020. Ursula Keller, Bergstrasse 186, 8706 Meilen, 044 923 18 86

Allerlei

Grosse Anzahl CH-Briefmarken aus den vergangenen 50 Jahren, unabgelöst, unsortiert. Wer hat Interesse? Meldung an klama@bluewin.ch

Gesucht

Privater Sammler kauft Ihre Briefmarkensammlung. Sofortige Barzahlung. 079 703 95 62

Seniorin würde sich über einen humorvollen, ehrlichen Kameraden freuen, der sie beim Wandern, Reisen und zu Konzerten begleitet. 077 400 32 70, primadonna@flashcable.ch

Bin 75 Jahre, weibl., aufgestellt, wohne im Säuliamt und würde mich gerne mit einer Rentnerin für Kinobesuche, Spaziergänge am See oder anderswo treffen und je nach Lust und Laune auch zusammen ein Mittagessen einnehmen. marlis.schlaepfer@bluewin.ch

Wer ist mit der digitalen Welt vertraut, hätte Zeit, Freude und Geduld, mir beim «Ausmisten» zu helfen, damit ich diese Geräte ohne Bedenken nutzen kann? Seriöse Angebote unter 044 869 36 40 (Beantworter), Rafzerfeld.

Reisen, Ferien, Erholung

Arosa – 2-Zi-Ferienwohnung, alte und neue Möbel gemütlich kombiniert. Ideal für schöne und erholsame Ferien. Zentral, dennoch ruhige Lage mit toller Bergsicht. Bus, Restaurants/Cafés, Einkauf in nächster Nähe. Infos: Ingrid Wanek, 058 451 51 65.

Arosa – Wohnung teilen statt Leerstand. Suchen Sie eine 50%-Nutzungsbeteiligung? Wir bieten unkompliziert die Möglichkeit dazu und vermieten ganzjährig unsere wunderschöne 1,5-Zimmer Wohnung an bester Lage anfang Eichhörnliweg. Für CHF 700.- pro Monat können Sie die Ferienwohnung samt Parkplatz flexibel mitbenutzen und Arosa geniessen! Wir freuen uns auf Ihren Anruf: 079 400 24 69

2. Standbein im Tessin! Mitmieter gesucht für schön gelegenes 4-Zi-Rustico mit Umschwung. Nähe Bellinzona, mtl. 250.-, möbliert, einfacher Komfort, öffentlicher Parkplatz. Geeignet für rüstige Rentner. jezebel.gysling@gmail.com, 044 383 03 76

Törbel, sehr schöne moderne 4-Zi-WHG zu vermieten. Lift und Balkon. Sicht auf die Bergwelt der 4000er. 3 Doppelzimmer, Wohnzimmer und gut eingerichtete Küche. ÖV. Einkauf PP vor dem Haus. Wandern und Wintersport. www.karlen.ch weiss mehr. 079 416 65 81 gibt gerne Auskunft.

Zu verschenken

Bärndütschi Büecher mit Versen und Geschichten aus dem Alltag. Elsbeth Müller, 052 659 14 53, paulelsb@shinternet.ch

Olivetti ET 109, elektrische Schreibmaschine mit Zubehör, Schreibkassetten, Korrekturbänder. Muss in Horgen abgeholt werden. 044 725 92 66

Bücherreihe «Weltgeschichte der Malerei». 27 Bände. Sonderausgabe für Ex Libris Zürich und Kunstkreis Luzern, 1968. Sehr gut erhalten. Platzbedarf auf Gestell 52 cm, Höhe 27 cm. 052 315 34 58, liwid-bienz@bluewin.ch

Privat inserieren

Ich möchte in der nächsten *Visit*-Ausgabe ein kostenloses Inserat platzieren unter der Rubrik

- ☐ **Zu verkaufen**
- ☐ **Zu verschenken**
- ☐ **Gesucht**
- ☐ **Reisen, Ferien, Erholung**
- ☐ **Allerlei**

Text (maximal 50 Wörter)

☐ **Vorname, Name**

☐ **Adresse, PLZ, Ort**

☐ **Tel.** ☐ **E-Mail**

Bitte ankreuzen, was im Inserat erscheinen soll.

Einfach und sicher spenden

Schicken Sie ein SMS mit dem Wort SPENDEN an die Nummer 488 – Sie lösen damit eine Spende von 9 Franken aus. Dieser Betrag wird Ihrer nächsten Telefonrechnung unter der Bezeichnung «FairGive.org» belastet. FairGive leitet diesen Betrag von Ihrem Telefonanbieter an uns weiter. Pro Senectute Kanton Zürich garantiert Ihnen damit eine sichere Art zu spenden und versichert Ihnen, dass keine Telefonnummern gespeichert und weiterverwendet werden.

Weitere Möglichkeiten zu spenden:
www.pszh.ch/spenden

PRO SENECTUTE

GEMEINSAM STÄRKER

Migros engagiert sich für die Freiwilligenarbeit

Unter dem Motto «Zeigen wir Herz gegen Einsamkeit und Armut in der Schweiz» organisiert die Migros auch dieses Jahr wieder eine Weihnachtssammlung. Der Erlös aus dem Verkauf der farbigen Schoggiherzen kommt unter anderem Pro Senectute für die Koordination der Freiwilligenarbeit zugute.

Pro Senectute ermöglicht mit dem Projekt «Gesellige Anlässe» Begegnungsmöglichkeiten für ältere Menschen. Unsere Freiwilligen organisieren Aktivitäten wie Mittagstische und offene Treffpunkte bei Kaffee und Kuchen in Quartierzentren. Oder sie laden zu einem Strickzirkel oder Tanznachmittag ein. Diese Anlässe sind für viele ältere Menschen soziale Höhepunkte, auf die sie sich schon lange im Voraus freuen.

Mit dem Kauf eines Schoggiherzens im Wert von Fr. 5.-, 10.- oder 15.- in Ihrer Migros-Filiale unterstützen Sie Projekte von Pro Senectute, Pro Juventute, Winterhilfe, HEKS und Caritas. Das Spendengeld geht zu gleichen Teilen an die fünf Hilfswerke. Die Migros erhöht den Spendenbetrag pro gekauftem Schokoladeherz um 1 Franken.

Impressum

Visit ist das Magazin von Pro Senectute Kanton Zürich. Es richtet sich an Spenderinnen und Spender sowie an die interessierte Öffentlichkeit.

Erscheinungsweise/Auflage
Vierteljährlich, 28 109 Expl. (WEMF)

Verlag und Redaktion
Pro Senectute Kanton Zürich
Forchstrasse 145, Postfach
8032 Zürich, Tel. 058 451 51 00,
Konto: PK 87-709119-2

Leitung Marketing und Kommunikation
Monica Flückiger

Redaktionelle Realisation, Konzept & Layout
bachmann medien ag, Basel
www.bachmannmedien.ch

Redaktionsmitglieder
Ivo Bachmann, Robert Bösiger, Ariane Denogent, Monika Greter, Daniel Rihs, Karin Schmidiger, Rita Torcasso, Flurin Truog

Mitarbeiter dieser Ausgabe
Ivo Bachmann, Robert Bösiger, Beat Grossrieder, Andrea Kippe, Christian Roth, Rita Torcasso, Renate Wernli

Druck
GDZ AG, 8041 Zürich

Inserate
Zürichsee Werbe AG
Laubisrütistrasse 44, 8712 Stäfa
Tel. 044 928 56 11, Fax 044 928 56 00,
visit@fachmedien.ch
www.fachmedien.ch

Abonnement + Adressänderungen
28 Franken pro Kalenderjahr
Kontakt: Tel. 058 451 51 24
oder E-Mail an visit-magazin@pszh.ch
Für unverlangt eingesandte Unterlagen übernimmt *Visit* keine Verantwortung.

Visit abonnieren

☐ Ich möchte *Visit* kennenlernen.
Bitte senden Sie mir gratis ein Probeexemplar.

☐ Ich möchte *Visit* ab sofort abonnieren
(4 Ausgaben pro Kalenderjahr: 28 Franken).

☐ Ich möchte folgender Person auf meine Kosten ein Abonnement von *Visit* schenken
(4 Ausgaben pro Kalenderjahr: 28 Franken).

Bestellungen einsenden an:
Pro Senectute Kanton Zürich, Magazin Visit, Forchstrasse 145, Postfach, 8032 Zürich
oder bestellen Sie direkt:
Tel. 058 451 51 24
E-Mail visit-magazin@pszh.ch

Firma, Vorname, Name

Adresse

PLZ, Ort

Telefon

E-Mail

Ort, Datum, Unterschrift

Vorname, Name der beschenkten Person

Adresse

PLZ, Ort

Eine Hebamme mit einem Säugling, um 1975. Quelle: Schweizerisches Sozialarchiv

Willkommen im Leben

Von **IVO BACHMANN***

Tante Louise war der erste Mensch, den ich in meinem Leben sah. Und dass ich dabei heftig zu schreien begann, das ist mir bis heute nicht recht. Denn es hatte nichts, wirklich gar nichts mit meiner Tante zu tun.

«Fahred Sie *langsam*, es pressiert!» Das pflegte Louise jeweils ihrem Taxichauffeur zu sagen, bevor der aufs Gaspedal drückte und sie zum nächsten Termin fuhr. Denn meine Tante war Hebamme. Ledig, tüchtig, pflichtbewusst. Nicht ängstlich, aber besorgt. In der einen Hand hielt sie den Hebammenkoffer, in der anderen Hand – wenn's brenzlig war – einen Rosenkranz: So ging es zur nächsten Entbindung. Sei es früh am Morgen, sei es mitten in der Nacht.

Über 2000 Geburten hat «Fräulein Louise» begleitet. Auch ich verdanke ihr den gut umsorgten Rutsch ins Leben, als Hausgeburt, an einem frühen Morgen im April. Fünf Stunden soll die Prozedur gedauert haben, so ist der «Geburtstabelle der Hebamme» zu entnehmen. Rund drei Kilo brachte ich auf die Waage, knapp zehn Grad waren es im ungeheizten Zimmer. Aber es gab wohlig warmes Wasser, kuschelige Tücher, vertraute Stimmen. Und eine weiche Brust. An weitere Details erinnere ich mich leider nicht.

Das berufliche Wirken meiner (längst verstorbenen) Tante steht in einer langen Tradition. Bereits in biblischer Zeit soll es Hebammen gegeben haben, im alten Ägypten ebenso wie bei den alten Griechen und Römern. Hebammen waren hoch angesehen und wurden sogar in philosophischen Schriften zitiert.

Das änderte sich im Spätmittelalter, als zölibatsgeschädigte Inquisitoren eine Hexenverfolgungswelle auslösten und dabei auch die Hebammen unter kruden Verdacht stellten. Sie wurden als vom Teufel gefährdet betrachtet, weil sie «wertvolles Material für Hexerei wie Plazenta, Nabelschnur oder Neugeborenenschmalz leicht erhalten konnten»[1]. Der Dominikaner Heinrich Kramer schrieb in seinem «Hexenhammer»[2]: «Keiner schadet der katholischen Kirche mehr als die Hebammen.» Der religiöse Irrsinn kostete ungezählte Menschenleben; auch Hebammen wurden auf Scheiterhaufen verbrannt.

Ab der Renaissance und der Aufklärung schenkte man dem Berufsstand wieder mehr Anerkennung, auch in der Schweiz. Einige Frauen wurden von kommunalen Behörden angestellt und erhielten eine Pension. Auch die Ausbildung der Hebammen wurde nach und nach an die Hand genommen; ein von Ärzten erteilter Unterricht fand erstmals 1554 in Zürich statt. Ende des 18. Jahrhunderts entstanden spezielle Schulen, so in Basel, Bern und Yverdon. Heute ist die Ausbildung gar akademisch – sie kann unter anderem an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW) in Winterthur absolviert werden.

Rund 3000 Hebammen gibt es in der Schweiz. Die meisten arbeiten in einem Spital, einige in Geburtshäusern. Nur wenige entscheiden sich, freiberuflich tätig zu sein. Das hat seine Gründe: Die Ausbildung ist zwar beliebt – allein an der ZHAW gibt's rund dreimal so viele Bewerberinnen (und ein paar Bewerber) wie Studienplätze. Doch die Löhne sind niedrig. Knapp 6000 Franken verdient eine Hebamme im Spital, eine selbständig tätige Kollegin oft weniger. Hinzu kommt das hohe Arbeitspensum vor allem frei praktizierender Hebammen; sie müssen rund um die Uhr erreichbar sein.

> Der Beruf als Hebamme ist beliebt, doch die Löhne sind niedrig. Hinzu kommt das hohe Arbeitspensum.

Eine bessere Entlöhnung wäre längst schon angemessen. Schliesslich übernimmt eine Hebamme bei jeder Geburt die Verantwortung für zwei Menschenleben – sie gewährleistet das Wohlergehen von Mutter und Kind. Ich bin sicher, meine Tante Louise sähe das genau so. «*Fahred* Sie langsam, es pressiert!», könnte sie den Gesundheitspolitikern nun zurufen – machen Sie vorwärts! Und ich würde nicht weinen.

[1] Erwin H. Ackerknecht: «Zur Geschichte der Hebammen». Swiss Journal of the history of medicine and sciences,1974.
[2] Der «Hexenhammer» war ein Werk zur Legitimation der Hexenverfolgung, erschienen 1486 in Speyer.
* Ivo Bachmann ist Geschäftsführer von bachmann medien ag, die auch das Visit redaktionell begleitet. Er war zuvor unter anderem Chefredaktor des «Beobachters» und der «Basler Zeitung».

Klassik-Konzerte
zum Spezialpreis

Gala «Russische Klänge»

Prague Royal Philharmonic
Musssorgski: Nacht auf dem kahlen Berge
Tchaikowski: 1.Klavierkonzert b-moll op.23
Rimsky-Korsakow: «Scheherazade» op. 35
H.M.Förster *Ltg.* ***Alexei Volodin*** *Klavier*

Sonntag, 1. Dezember 2019
14.30 + 18.30 Uhr 50% Seniorenrabatt

Mozart-Weihnachtskonzert

Zürcher Symphoniker
«Eine Musikalische Schlittenfahrt»
Leopold Mozart: «Musik. Schlittenfahrt»
W.A. Mozart: Violinkonzert Nr. 5 KV 219
Symphonie Nr. 40 g-Moll KV 550
H.M.Förster *Leitung* ***Elea Nick*** *Violine*

Freitag, 20. Dezember 2019
15.00 Uhr 50% Seniorenrabatt

Weihnachten mit Chiara Enderle

ZH Symphoniker Mozart: Figaro-Ouvertüre
Beethoven: Tripelkonzert C-Dur op. 56
Haydn: Cellokonzert Nr. 1 C-Dur
Mozart: Symphonie C-Dur KV551 «Jupiter»
Chiara Enderle *Cello* ***Carmina-Klaviertrio***
Heiko Mathias Förster *Leitung*

Samstag, 21. Dezember 2019
18.30 Uhr 50% Seniorenrabatt

Wiener Neujahrskonzert

Prague Royal Philharmonic
Ein beschwingter Start ins Neue Jahr mit Walzern, Ouvertüren und Intermezzi
Lehàr, Suppé, Hellmensberger, Strauss
Heiko Mathias Förster, Leitung

Freitag, 3. Januar 2020
11.30 Uhr 50% Seniorenrabatt

Beethoven-Neujahrskonzert

Prague Royal Philharmonic
Beethoven: Ouvertüre zur Oper «Fidelio»
Beethoven: Symphonie Nr. 3 «Eroica»
Beethoven: 5. Klavierkonzert «Emperor»
H.M.Förster *Ltg* ***Claire Huangci*** *Klavier*

Samstag, 4. Januar 2020
15.00 Uhr 50% Seniorenrabatt

«Aus der Neuen Welt»

Prague Royal Philharmonic
Dvorak: Symphonie Nr.9 Aus der Neuen Welt
Mozart: Klavierkonzert d-Moll KV 466
Gershwin: «Rhapsody in Blue»
H.M.Förster *Ltg* ***Claire Huangci*** *Klavier*

Sonntag, 5. Januar 2020
14.30 Uhr 50% Seniorenrabatt

Johann Strauss Gala

Prague Royal Philharmonic
Kompositionen der Strauss-Dynastie:
Ein Feuerwerk unvergesslicher Walzer, Ouvertüren, Polkas und Quadrillen
Heiko-Mathias Förster *Leitung*

Sonntag, 16. Februar 2020
11.30 Uhr 50% Seniorenrabatt

Tonhalle Maag

TON HALLE MAAG

Die Zürcher Kulturszene aktiv erleben
... mit dem THEATER CLUB

Erleben Sie Klassische Musik, Oper, Ballett und Schauspiel zu attraktiv vergünstigten Preisen!

Mit dem Theaterclub öffnen sich die Türen zur Zürcher Kulturszene:

Opernhaus Zürich Einführungen, Hausführungen und regelmässig Vorstellungen mit 40% Vergünstigung; 50% Rabatt am Sonntagnachmittag
Schauspielhaus 1/2 Preis sonntags um 15 Uhr sowie für alle Montags-Vorstellungen, Einführungen sowie Blicke hinter die Kulissen
Tonhalle Attraktive Vergünstigungen für jährlich über 100 Konzerte sowie Konzerteinführungen
Kleintheater Probenbesuche, Ermässigungen
Kunsthaus Regelmässige Museumsführungen
Theaterfahrten Preisgünstige Abstecher in die anderen Schweizer Theaterstädte
Oper- und Konzertreisen Berlin, Dresden, Prag, St. Petersburg, Barcelona, Bilbao, Krakau, Wien, New York, Verona, Venedig, Hamburger Elbphilharmonie und weitere interessante Kulturstädte auf jährlich 15 bis 20 attraktiven Reisen

Gratis ins Theater Jährlich mindestens 20 Gelegenheiten zum kostenlosen Theater- oder Konzertbesuch

unverbindliche Informationsunterlagen
Gerne senden wir Ihnen ein aktuelles Theaterclub-Veranstaltungsprogramm zu, welches Ihnen einen Überblick der attraktiven Vergünstigungen gibt. Der jährliche Mitgliederbeitrag beträgt **195 Franken** und berechtigt jeweils zwei Personen zur Nutzung des reichhaltigen Angebots.

Tonhalle Maag Zürich

Email-Bestellung: theaterclub@bluewin.ch

Bitte Anzahl Karten im Kästchen vermerken!

		Kategorie 1	Kategorie 2	Kategorie 3
		Anzahl	Anzahl	Anzahl
01.12.19 14.30h	**Gala «Russische Klänge»**	☐ ~~126.–~~ 63.–	☐ ~~96.–~~ 48.–	☐ ~~66.–~~ 33.–
01.12.19 18.30h	**Gala «Russische Klänge»**	☐ ~~126.–~~ 63.–	☐ ~~96.–~~ 48.–	☐ ~~66.–~~ 33.–
20.12.19 15.00h	**Mozart-Weihnachtskonzert**	☐ ~~126.–~~ 63.–	☐ ~~96.–~~ 48.–	☐ ~~66.–~~ 33.–
21.12.19 18.30h	**Weihnachtskonzert**	☐ ~~126.–~~ 63.–	☐ ~~96.–~~ 48.–	☐ ~~66.–~~ 33.–
03.01.20 11.30h	**Wiener Neujahrskonzert**	☐ ~~126.–~~ 63.–	☐ ~~96.–~~ 48.–	☐ ~~66.–~~ 33.–
04.01.20 15.00h	**BeethovenNeujahrskonzert**	☐ ~~126.–~~ 63.–	☐ ~~96.–~~ 48.–	☐ ~~66.–~~ 33.–
05.01.20 14.30h	**«Aus der Neuen Welt»**	☐ ~~126.–~~ 63.–	☐ ~~96.–~~ 48.–	☐ ~~66.–~~ 33.–
16.02.20 11.30h	**Johann Strauss Konzertgala**	☐ ~~126.–~~ 63.–	☐ ~~96.–~~ 48.–	☐ ~~66.–~~ 33.–

Eintrittskarten mit 50% Seniorenrabatt

Zusendung der Billette gegen Rechnung an rechts stehende Adresse (zahlbar innert 14 Tagen)

THEATERCLUB
Unverbindliche Informationsunterlagen

☐ Ja, ich/wir möchte/n die Vorteile des ZÜRCHER THEATERCLUBS kennenlernen und bitte/n um unverbindliche Zusendung des aktuellen Programms.
bitte ankreuzen, falls gewünscht

Vorname _____

Name _____

Strasse _____

PLZ/Ort _____

Telefon _____

Einsenden an:
THEATERCLUB Bellerivestr. 217 8008 Zürich