Frühling 2017

Visit

Magazin von Pro Senectute Kanton Zürich
www.pszh.ch

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Was uns glücklich macht

Ältere Leute sind zufriedener mit dem Leben.
Warum das so ist und wie man sich bis ins hohe Alter
dem Glück öffnet: Menschen in Zürich berichten.

100 Jahre

Frühlingsresidenz

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

Mich kann man mieten!

Pflegebett Arminia	CHF 81.00 / Monat
Antidekubitusmatratze Duplo Mollo	CHF 55.00 / Monat
Pflegematratze Clinic Dynamic	CHF 40.00 / Monat

Weiteres Zubehör auf Anfrage

Mehr Info unter:

www.embru.ch/de/privat/miete

Embru-Werke AG
Bettenfachgeschäft
Rapperswilerstrasse 33
CH-8630 Rüti ZH

T +41 55 251 12 55
F +41 55 251 19 49
bfg@embru.ch
www.embru.ch

embru
möbel ein leben lang

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

etcetera
Soziale Auftragsvermittlung

Wir vermitteln Ihnen tatkräftige Arbeitshilfen

beim Wohnungswechsel, bei Räumungen, im Garten, beim Putzen, bei Endreinigungen usw.

Etcetera
Soziale Auftragsvermittlung

www.etcetera-zh.ch

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

Etcetera ist ein Angebot des SAH ZÜRICH, www.sah-zh.ch

Liebe Leserin, lieber Leser

Wie oft wünschen wir uns Glück! Zum Jahreswechsel, zum Geburtstag, bei der Wohnungssuche, vor einem Spitalaufenthalt. Doch so sehr wir nach dem Glück streben – es stellt sich höchst launenhaft ein und folgt eigenen Gesetzen. Mal kommt es zufällig, mal wie bestellt. Oft ist es flüchtig, in der Regel vergänglich. Und das ist ein Glück.

Denn: «Glück muss atmen können», sagt der deutsche Philosoph Wilhelm Schmid. «Wer immer nur glücklich sein will und Glücksflauten nicht zulässt, verliert die Orientierung im Leben.» Schmid empfiehlt, das «Glück der Fülle» zu suchen – in einer «heiteren Gelassenheit», die weiss, dass Höhen und Tiefen sich abwechseln wie Tag und Nacht. Das ist allerdings kein einfaches Unterfangen …

Wir suchen in diesem Visit nach dem viel gewünschten Gut. Was macht ältere Menschen glücklich? Gewiss: Physische und psychische Gesundheit, materielle Sicherheit, eine sinnstiftende Aufgabe – das sind wichtige Voraussetzungen für ein glückliches Leben. Als wahres Glück aber zeigt es sich einem meist erst, nachdem man es vermisst hat – etwa nach einer schweren Krankheit. Oft sind es kleine Dinge, die glücklich machen: ein sonniger Tag im Garten, ein Stadtbummel mit dem Enkelkind, eine überraschende Begegnung … Was wir als Glück empfinden, ist sehr individuell. Was wir als Glück erleben, hängt stark von unserer persönlichen Einstellung ab.

Es braucht den Mut, sich dem Glück zu öffnen. Zum Beispiel durch die Pflege von sozialen Kontakten. Oder durch die Bereitschaft, sein Glück zu teilen. Wer etwa einen guten Freund zu einem schönen Ausflug einlädt, kann davon ein Lied singen: Geteiltes Glück ist doppeltes Glück.

Franjo Ambroz
Vorsitzender der Geschäftsleitung

Wann haben Sie zum letzten Mal Glück empfunden? Visit hat sich aufgemacht und nach dem Glück und den Glücksmomenten gesucht.

Silvana Agustoni hat viele Schicksalsschläge erlitten. Trotzdem hat sie ihre Fröhlichkeit behalten.

Elke Leffringhausen bringt als «Besuchsdienstlerin» kleine Glücksmomente mit.

LEBENS**RAUM**

4 Das Glück der späten Jahre
12 «Echte Freunde sind das Wichtigste»
16 Gespräch mit dem Schauspieler und Moderator Walter Andreas Müller: «Ich ästimiere das Glück heute mehr als früher»

LEBENS**ART**

20 Das Sonntagskind: Josef Salzmann hat sich mit 100 Jahren nochmals verliebt
24 10 Tipps, wie man dem Glück etwas nachhelfen kann
26 Sternschnuppen sammeln und fischen bei Vollmond
30 Elke Leffringhausen besucht ältere Menschen zuhause und bringt Glücksmomente mit
33 Tipps zum Thema

LEBENS**LUST**

34 Wo die Glücksmomente gesammelt werden
36 Leseraktionen
38 Im Hinterland von Winterthur: Visit begleitet die Wandergruppe Oetwil am See
41 Hotel Kurhaus am Sarnersee
42 Rätsel
44 Marktplatz
45 Impressum
46 Goldene Zeiten: Glückliche Wandervögel

BEILAGE **AKTIV**

Veranstaltungen und Kurse von Pro Senectute Kanton Zürich

Auf dem Titelbild: Josef Salzmann und Ruth Wattenhofer (Seite 20)

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

<<
Hildegard Hubeli (71), Bülach

«Das Glück befindet sich gleich neben mir. Es ist ein Mädchen, fünf Monate alt und heisst Luna. Luna ist mein einziges Enkelkind. Die Eltern wohnen im Ausland und sind momentan zu Besuch hier.»

Das Glück der späten Jahre

Glücklich sein möchten alle, doch im Alter gelingt es besser. Damit aus flüchtigen Glücksmomenten Lebenszufriedenheit wird, braucht es Gelassenheit, Lebenserfahrung und den Mut, sich dem Glück zu öffnen.

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

Findet mich das Glück? In einem kleinen schwarzen Büchlein stellen die beiden Künstler Peter Fischli und David Weiss diese ebenso spielerische wie provokante Frage. Es enthält 372 Fragen, wie das Glück uns finden könnte und warum es uns verpasst. Doch was ist Glück? Der Duden definiert «glücklich sein» so: 1. Vom Glück begünstigt, vorteilhaft. 2. Von froher Zufriedenheit, Freude, Glück erfüllt.

Das Alter macht zufrieden

Wie glücklich sind Menschen in der Schweiz? Der Sozialbericht 2016 hält dazu fest: «Dabei sein ist alles!» Arbeit, Bildung und soziale Zugehörigkeit sind die wichtigsten Glückspfeiler. Nach Alter gemessen, weisen Menschen über 65 die höchsten Werte bei der Zufriedenheit mit dem Leben aus, und diese bleiben auch nach 75 hoch.

Die Entwicklungspsychologin Pasqualina Perrig-Chiello, Mitverfasserin des Sozialberichts, sagt dazu: «Eigentlich ist es ein Paradox: Sie verlieren ihre Liebsten, sind nicht mehr fit,

>>

>>

haben weniger Status in der Gesellschaft und dennoch ist ihr Wohlbefinden besser als jenes von Menschen im mittleren Alter.» Sie hat Erklärungen dafür: Ältere Menschen haben gelernt, mit Verlust umzugehen, Lebenserfahrung macht gelassener. Perrig-Chiello: «Menschen, die ein mittleres Mass an lebenskritischen Ereignissen hinter sich haben, sind am besten gerüstet für ein gutes Wohlbefinden im Alter.»

Muss das Glück der anderen eingeschätzt werden, kommen Menschen im Pensionsalter am schlechtesten weg: Alt will offenbar niemand sein. «Dabei hat dieser Lebensabschnitt so viel zu bieten», schreibt Judith Giovanelli-Blocher. Mit über 70 hat sie das Buch «Das Glück der späten Jahre» publiziert. Ihr Fazit: «Eines Tages stellt man fest, dass man leicht abgehoben hat, viele Dinge, mit denen man sich bisher abgeplagt hat, weniger wichtig erscheinen. Ein bisher nie gekanntes Gefühl der Freiheit durchströmt einen, man fühlt sich unabhängiger, souveräner als bisher. Manche erleben dieses Gefühl als Narrenfreiheit und wagen Dinge, die sie sich bisher nicht zugetraut haben.»

Was sie damit meint, zeigte die 84-Jährige vor kurzem, als sie sich mit den «Klimaseniorinnen» bei Bundesrätin Doris Leuthard für Massnahmen gegen die Klimaerwärmung einsetzte. Vor fünf Jahren zeigte sie im Buch «Die einfachen Dinge. Worauf es im Leben ankommt», wie selbstbestimmt und solidarisch Alter heute gelebt wird, ohne dabei die Schattenseiten auszusparen. Ihre Bücher sind eine Einladung, sich mit den eigenen Möglichkeiten im Alter auseinanderzusetzen.

Macht Geld glücklich?

Laotse wusste schon 600 Jahre vor unserer Zeit: «Genug zu haben ist Glück; mehr als genug zu haben, ist Unglück. Das gilt von allen Dingen, aber besonders vom Geld.» Doch was ist «zu viel»? Der Ökonom Bruno S. Frey wies nach, dass Geld bis zu einem Einkommen von 8000 bis 10 000 Franken glücklicher macht. Bei höherem Einkommen sinkt die Zufriedenheit.

Einfluss hat auch das Glück der andern: Stieg die Arbeitslosigkeit, wurden alle, auch die Nichtbetroffenen, unzufriedener. Frey ist überzeugt: Glück beeinflusst das Bruttosozialpro-

Wann haben Sie zuletzt Glück empfunden?

Glück wird sehr individuell erlebt. Für die einen liegt es im «Kleinen», für die anderen sind es die grossen Erlebnisse, die zu einem Glücksgefühl verhelfen. Visit wollte es wissen. Markus Sutter (Text) und Daniel Rihs (Fotos) haben sich aufgemacht, um Menschen in Zürich zu befragen: «Wann haben Sie zuletzt Glück empfunden?» Die Antworten und die Menschen dahinter finden Sie auf den Seiten 4 bis 11.

Erwin Staedeli (68), Winterthur

«Ich bin in Seebach aufgewachsen und habe in Oerlikon die Lehre gemacht. Jedes Mal, wenn ich dort vorbeifahre oder aussteige, kommen in mir Glücks- und Heimatgefühle hoch, wenn ich mich an frühere Zeiten erinnere.»

dukt, «weil glückliche Menschen produktiver arbeiten und länger gesund leben».

1979 erfand Bhutan den Begriff des Bruttonationalglücks. Der asiatische Himalaja-Staat definierte vier Pfeiler, welche dieses Glück tragen: Bewahren und Fördern der Kultur; Leben im Einklang mit der Natur; gerechte Wirtschaftsentwicklung; gutes Regieren.

Der World Happiness Report misst das nationale Glück auf der ganzen Welt. Die Schweiz ist mit 7,5 von 10 möglichen Punkten das zweitglücklichste Land. Schaut man um sich, fragt man sich allerdings manchmal, wo alle diese Glücklichen sind. Obwohl unser Bruttosozialprodukt in den letzten Jahrzehnten zugenommen hat, ging die Lebenszufriedenheit leicht zurück.

>>

Ein Stück vom Glück

Das Zufallsglück: Gemeint ist der erwünschte Zufall. Deshalb wünschen wir andern Glück und sprechen rasch von Unglück, wenn etwas nicht nach Wunsch läuft. Hauptmerkmal: Das Zufallsglück ist nicht einfach verfügbar, doch man kann ihm mit Offenheit begegnen.

Das Wohlfühlglück: Es ist das Glück der positiven Erfahrungen und guten Stimmungen: möglichst viel Lust, möglichst wenig Schmerz. Hauptmerkmal: Es ist machbar. Solche Glücksmomente kann man suchen und finden, und sie verleihen auch Vorfreude.

Das Glück der Fülle: Erst die ganze Spannweite zwischen «himmelhochjauchzend» und «zu Tode betrübt» lässt einen das Leben voll und ganz spüren. Hauptmerkmal: Man braucht dafür Gelassenheit, darf sich der Welt nicht entziehen, aber auch nicht darin untergehen.

Das Glück des Unglücklichseins: Glück ist nur möglich, wenn das Unglücklichsein nicht ausgeschlossen wird: Traurigkeit und Melancholie gehören zum Leben. Hauptmerkmal: Melancholiker fühlen das Leben als Werden und Vergehen.

Quelle: Wilhelm Schmid: Glück

«Ich bin glücklich, wenn ich in meinem Garten sein und Gemüse anpflanzen darf.»

Anita Limburg (75), Zürich

Richard Limburg (83), Zürich

«Glück heisst für mich, dass ich in diesem Alter noch in der Lage bin, jetzt sogleich auf den Uetliberg zu fahren und dort beim Wandern die schöne Natur bei herrlichem Wetter zu geniessen. Die Hand auf der 9-Uhr-Karte der SBB ist übrigens meine.»

>>

Ein Sprichwort sagt: Geld macht taub, Glück macht blind.

Der Ökonom Mathias Binswanger prägte den Begriff der «Tretmühlen des Glücks», worin sich reiche Länder heute befinden. Damit meint er Verhaltensweisen, mit denen wir unser Glück selber beschneiden: die Statustretmühle, in der man sich dauernd mit anderen vergleicht, die Anspruchstretmühle, nie genug zu haben, die Multioptionstretmühle, die uns mit dem Überfluss immer mehr Entscheidungen abverlangt. Für Binswanger ist klar, dass unser zukünftiges Glück nicht mehr von weiterem Wohlstand, sondern von der Gestaltungsfreiheit jedes Einzelnen abhängig sein wird.

Wir definieren Glück vor allem als ein Recht auf privates Wohlergehen. Den Grundstein zu dieser Sicht legte die amerikanische Verfassung, in welcher «Leben, Freiheit und das Streben nach Glück zu den unveräusserlichen Rechten» gehören.

Recht auf Glück oder Glück als Pflicht?

Der deutsche Philosoph Wilhelm Schmid sagt, dass aus dem Glücksstreben heute eine Pflicht zum Glücklichsein geworden sei. Gleichzeitig warnt er: «Wer immer nur glücklich sein will und Glücksflauten nicht zulässt, verliert die Orientierung im Leben.» Schmid gab ein Büchlein heraus mit dem Titel «Glück. Alles, was wir darüber wissen müssen, und warum es nicht das Wichtigste im Leben ist». Darin unterscheidet er Glück in vier Aspekte: Zufallsglück, Wohlfühlglück, das Glück der Fülle und das Glück des Unglücklichseins (siehe Box Seite 7).

Für Schmid ist der Anspruch an das Wohlfühlglück derart gross geworden, «dass wir daran nur scheitern können». Die Folge: «Wenn jemand nicht gut drauf ist, will man mit ihm nichts zu tun haben: das macht unglücklich und einsam.» Viel wichtiger als Glück sei, einen eigenen Sinn im Leben zu finden: «Ältere Menschen sind dabei im Vorteil, weil sie aus dem Rückblick Zusammenhänge erkennen können, die Sinn geben», so Schmid. Johann Wolfgang von Goethe war überzeugt: «Der ist der glücklichste Mensch, der das Ende seines Lebens mit dem Anfang in Verbindung setzen kann.»

Seit Jahrtausenden beschäftigen sich Menschen damit, wie man das

Karl Gutschmid (68), Oberglatt

«Soeben bin ich per Zufall einem alten Kollegen begegnet. Nicht nur dieses Zusammentreffen hat mich gefreut. Ich konnte ihn auch gerade als neues Mitglied für meine sportliche Fitness-Gymnastik-Gruppe gewinnen, für die ich noch ein paar Interessenten suche. Ich hatte also gleich doppeltes Glück.»

«Glück sind Momente, nicht Zustände. Ich hatte an Weihnachten ein schönes Erlebnis. Eine Frau, mit der wir dieses Fest feierten, sagte mir, dass sie zum ersten Mal seit 50 Jahren wieder richtig Weihnachten erlebt habe.»

Elisabeth Wyss (63), Effretikon

eigene Glück mehren kann. Für den römischen Philosophen Aristoteles galt, dass dafür Tugenden wie Gelassenheit, Humor, Grosszügigkeit und Mitgefühl nötig sind. Und aus seiner Feder stammt der Satz: «Niemand würde wählen, ohne Freunde zu leben, auch wenn er alle übrigen Güter hätte.»

Jeder ist seines Glückes Schmied

Die Wissenschaft der Positiven Psychologie übernahm von Aristoteles, dass Charakterstärken den Teil des guten Lebens wesentlich mitbestimmen, der nicht durch äussere Umstände beeinflusst ist. Willibald Ruch von der Universität Zürich erklärt: «Vor allem Stärken wie Hoffnung, Tatendrang, Bindungsfähigkeit, Neugier und Dankbarkeit machen Menschen jeden Alters

>>

65-jährig und älter: Mit dem Leben recht zufrieden

77,3 Prozent der Menschen im Alter von 65 plus sind mit dem Leben allgemein zufrieden. Dies geht aus einer Erhebung des Bundesamts für Statistik (BFS) hervor. Zum Vergleich: In der Gesamtbevölkerung sind es 71,9 Prozent.

Ebenfalls überdurchschnittlich sind die Zufriedenheitswerte der Menschen über 65 bezüglich der **finanziellen Situation** (71 Prozent), des **Alleinlebens** (70 Prozent), des **Zusammenlebens** (91,3 Prozent) sowie hinsichtlich der **persönlichen Beziehungen** (89,5 Prozent), der **Wohnsituation** (88,4 Prozent) und der **Freizeitaktivitäten** (80 Prozent). Am markantesten ist die Differenz der subjektiven Einschätzung der Lebensqualität bei der finanziellen Situation: Bei den Menschen über 65 liegt der Wert um 16,4 Prozent höher als im Durchschnitt der Bevölkerung.

Nur bei einem soziodemographischen Merkmal, dem **eigenen Gesundheitszustand**, stufen sich die 65-jährigen oder älteren Menschen selber tiefer ein, als dies der Durchschnitt der Gesamtbevölkerung tut: 60,1 Prozent gegenüber 68,3 Prozent.

Karlfriedrich Schaller (73), Tübingen

«Ich bin glücklich über mein soeben veröffentlichtes Buch. Die vielen positiven Rückmeldungen haben mich überrascht, aber natürlich auch gefreut. Der Titel lautet ‹Ein ganz normaler Mord›. Ich war früher Pfarrer.»

«Wenn es uns gut geht, ist alles Glück. Die Gesundheit spielt dabei sicher die zentrale Rolle. Als wichtig erachte ich aber auch die Förderung der Gemeinschaft, den sozialen Kontakt. Das kann auch wertvoll sein im Heilungsprozess von Kranken.»

Lina Gratwohl (61), Kirchberg

>>

messbar zufriedener.» Um diese Stärken zu vertiefen, bietet er ein Stärkentraining an.

Trotz aller Erkenntnisse gilt: Glück ist auch Fügung. Fortuna war zugleich Glücks- und Schicksalsgöttin. Heute weiss man zudem, dass die genetische Veranlagung mitbestimmt, ob man ein Ereignis als glücklich oder unglücklich wahrnimmt.

Ein bekanntes Märchen «Der Teufel mit den drei goldenen Haaren» zeigt, was ein «Glückskind» auszeichnet: Selbstvertrauen, Vertrauen in die Menschen, Mitgefühl. Obwohl das Glückskind im Märchen mit einer Glückshaut auf die Welt kam, musste es bis in die Hölle gehen, um schliesslich glücklich und zufrieden leben zu können. Auf dem Weg zum Glück lernte es, dass Glück nur mit andern zusammen gelingen kann.

Findet mich das Glück?

Stellvertretend für viele zeigt Lisbeth Mathys-Sieber, dass es auch Mut braucht, die guten Karten für das Glück, die bei uns gerade auch viele ältere Menschen hätten, einzusetzen.

Nach dem Tod ihres Mannes krempelte sie mit 69 Jahren ihr Leben völlig um: Ohne Erfahrung in der Hotellerie machte sie aus dem leerstehenden Hotel Eden in Spiez einen gastlichen Ort, der vor allem Alleinreisende willkommen heisst.

Heute, mit fast 80 Jahren, sagt Mathys-Sieber: «Ich hatte eine Vision und sie macht mich noch immer täglich glücklich; natürlich ging ich damit ein Risiko ein, doch das hat mein Leben unglaublich belebt und bereichert.»

Das Glück findet uns nicht einfach so. Weil es blind ist, muss man ihm Fährten legen. Was zählt, ist schliesslich nicht, Glück zu haben, sondern glücklich und zufrieden zu sein. Experte für die Fähigkeit, mit sich selber ins Reine zu kommen, ist der Zen-Meister Niklaus Brantschen. Der 79-Jährige sagt: «Ein tiefes Glück zu erlangen, ist anspruchsvoll. Man muss es in sich selber finden, doch der Weg nach innen ist nur ein halber Weg, wenn er nicht auch nach aussen führt.»

Als wichtigste Grundlagen nennt Brantschen: eine gute Beziehung zu sich selber, geniessen lernen, radikale Offenheit gegenüber Menschen – und Raum lassen für das grosse Ganze. ■

Ernst Naef (70), Zürich

«Ein spezielles Glückserlebnis fällt mir gerade nicht ein. Aber ich bin ganz generell glücklich, in diesem schönen Land wohnen zu dürfen.»

«Ich habe kürzlich einen Kongress zum Thema «Alternde Gesellschaft» besucht. Essen, Bewegung, soziale Kontakte und Lebenssinn: Das seien die vier wichtigen Dinge im und zum guten Leben, lautete das Fazit. Zum Glücklichsein messe ich persönlich den beiden letztgenannten Begriffen grosse Bedeutung bei.»

Barbara Becker (62), Zürich

Ehepaar Karl (79) und Monique Wirges (73), Burgkirchen

«Glückserlebnisse? Wir sind glücklich aufgestanden. Wir wurden als Touristen im Hotel sehr zuvorkommend bedient. Und schauen Sie einmal die Sonne an!»

«Es sind alle so lieb! Ich habe einfach immer wieder grosses Glück!»: Silvana Maria Giacinta Pierina Agustoni.

«Echte Freunde sind das Wichtigste»

Silvana Agustoni hat in ihrem Leben viele Schicksalsschläge erlitten. Trotzdem hat die 86-Jährige ihre Fröhlichkeit nicht verloren. «Was geschehen ist, muss man hinnehmen», sagt sie. Was ihr helfe, schwierige Zeiten zu meistern, seien der Glaube an Gott und die Gespräche mit ihren langjährigen Freundinnen.

Text: **Denise Battaglia** Foto: **Iris Ritter**

Sie lacht viel und gern. Zum Beispiel wegen ihrer Vielzahl an Vornamen, die sie genussvoll aufsagt: Silvana, Maria, Giacinta, Pierina Agustoni heisst die Dame, die am 23. Januar ihren 86. Geburtstag feiern konnte und auf ein bewegtes Leben zurückblicken kann. Ihre Eltern, die im Jahre 1927 mangels Arbeit aus Morbio Inferiore im Tessin in die Stadt Zürich «auswanderten», hatten bei der Erstgeborenen offenbar fast das ganze Pulver verschossen. «Meine zwei Jahre jüngere Schwester erhielt nur noch zwei Namen», sagt Silvana Maria Giacinta Pierina Agustoni und lacht schallend.

Die elegante Seniorin, die einen rosafarbenen Wollpullover zu schwarzen Hosen, eine lange Perlenkette und cremefarbene Ohrclips trägt, lacht auch, wenn sie sich an früher erinnert, an ihre – trotz Krieg und Entbehrungen – «schöne Kindheit». Sie lächelt, wenn sie von ihrer Mutter erzählt, mit der sie ihre Dreieinhalbzimmer-Genossenschaftswohnung in Wiedikon teilte, bis diese im Jahre 1991 mit 92 Jahren verstarb. Sie kommt ins Schwärmen, wenn sie von ihren Reisen erzählt, die sie nach England, Spanien, Italien, Frankreich, Jerusalem und nach Ungarn führten. Nach Ungarn reiste sie vierzehn Mal, unter anderem um mittellosen Ungaren in Zahnpastatuben verstecktes Geld von deren Verwandten zu bringen, die in die Schweiz geflüchtet waren. Sie erzählt fröhlich von den früheren Jassnachmittagen mit Freundinnen oder dem freitäglichen Tanzausgang mit ihren Bürokolleginnen, der damit begann, dass sie sich im «Dörfli» in einem Restaurant mit sechs Schnecken stärkten – pro Person ein Stück. Und sie erzählt vom Kuss, den ihr General Henri Guisan auf die 14-jährige Stirn drückte. Silvana Agustoni spricht viel, schnell und lebhaft.

> «Wenn es mir nicht gut geht, frage ich mich immer: Was hätte Mutter gemacht? Das gibt mir Kraft.»
>
> **Silvana Agustoni**

Zuerst Vater, dann Freund verloren

Dabei hätte Silvana Agustoni ihre Fröhlichkeit längst verlieren können. Die 86-Jährige musste zahlreiche Schicksalsschläge, Krankheiten, Spitalaufenthalte und Verluste überwinden. Der erste Verlust war der ihres Vaters. Er starb nach einem Huftritt eines Pferdes am 28. April 1945, eine gute Woche vor Ende des Zweiten Weltkriegs. Da war sie 14 Jahre alt. Ihren Vater hatte sie noch gar nicht richtig kennengelernt, da er fast immer nur im Militär gewesen sei.

Den Kuss von General Guisan erhielt sie, nachdem ihr Onkel im Tessin, bei dem sie gerade in den Ferien war, dem General vom Tode des Soldaten erzählt hatte. Ein paar Jahre später verunglückte ihr Freund mit dem Auto tödlich – Silvana Agustoni hat nie geheiratet.

Vor gut zwei Jahren suchte sie wegen grosser Müdigkeit ihren Hausarzt auf, der sie sogleich ins Spital über-

>>

>>

wies. Silvana Agustoni hatte Lungenembolien, und zwar mehrere. «Als mich mein Hausarzt am Abend im Spital besuchte, sagte er zu mir: Ich bin glücklich, dass ich Ihr Leben gerettet habe.» In den letzten fünf Jahren stürzte sie zweimal auf den Rücken. Seither kann sie nur noch gebückt gehen.

Nach dem letzten Sturz vor einem Jahr musste sie zweieinhalb Tage zur Überwachung im Spital bleiben, es war «der schlimmste Spitalaufenthalt meines Lebens». Nicht weil sie unter Schmerzen litt. Was ihr und ihrer 94-jährigen Zimmernachbarin schwer zu schaffen gemacht habe, sei der Umgang mit ihnen gewesen, «als hätten Betagte keinen Wert, als wären wir keine Menschen mehr».

Vom Spital für tot erklärt worden

Was kurz danach folgte, war für die gläubige Christin, in deren Wohnung zwei schwere Madonnenstatuen stehen, so schlimm, dass sie ganz leise wird, als sie davon erzählt: Das Spital hat sie nach ihrem Aufenthalt für tot erklärt. Es schickte ihrer Patentochter, ihrer engsten Bezugsperson, eine Einladungskarte zu einer Gedenkfeier. Die Einladung begann mit den Worten: «In den vergangenen Monaten ist Silvana Agustoni in unserem Spital verstorben. Aller Menschen, die im ausklingenden Jahr (...) verstorben sind, wollen wir gemeinsam gedenken.» Die Patentochter rief sofort ihre Gotte an. «Als ich antwortete, sagte sie unter Tränen: Jesses, du lebst!» Dass sie für tot erklärt worden sei, verfolge sie noch heute, anderthalb Jahre danach, flüstert die 86-Jährige.

Der letzte schwere Schicksalsschlag ist erst drei Monate her: Ihre Patentochter verlor im November ihren Mann, er war erst 44 Jahre alt. «Ich wollte zum ersten Mal an Weihnachten alleine sein», erzählt Silvana Agustoni, sie hat nun Tränen in den Augen, «das geht mir sehr nahe.»

Silvana Agustoni, die zuerst als Sekretärin und dann als Personalleiterin mit 150 Angestellten bei Fega-Werk in Zürich, einem Hersteller von Feuer- und Gasmasken, 33 Jahre lang arbeitete und fünf Sprachen spricht, muss über eine grosse innere Stärke verfügen. «Ja, die habe ich von meiner Mutter, die einen festen Glauben hatte», erzählt sie. «Wenn es mir nicht gut geht, frage ich mich immer: Was hätte sie gemacht? Das gibt mir Kraft.»

«Für ein gutes Leben braucht man echte Freunde»

Auch der Humor sei von der «Mamme», man dürfe sich nicht immer allzu ernst nehmen, findet sie. Silvana Agustoni sieht das Positive in ihrem Leben und freut sich über kleine Dinge oder schwelgt in schönen Erinnerungen. «Denn was geschehen ist, kann man nicht ändern. Man muss es hinnehmen.» Was ihr in schweren Zeiten immer geholfen habe, seien Freundschaften. «Wenn es einem nicht gut geht, muss man mit jemandem sprechen können, der einem nahesteht.» Für ein gutes Leben brauche man «echte Freunde», Freunde, die einen annehmen, wie man ist.

Silvana Agustoni telefoniert oft mit ihren Freundinnen und nahen Verwandten, erhält viel Besuch und hat auch guten Kontakt zu ihren Nachbarinnen und Nachbarn. Zwei Nachbarn haben auch einen Schlüssel zu ihrer Wohnung. «Sie fragen regelmässig nach meinem Befinden.» Beim letzten Sturz im Schlafzimmer, als sie nicht mehr aufstehen konnte, war es ihr Nachbar einen Stock höher, der ihre mit einer PET-Flasche an die Wand geklopften SOS-Morsezeichen hörte und sie schliesslich fand. Seither trägt sie auch ein Notruf-Armband des Schweizerischen Roten Kreuzes.

Die Zürcherin mit Tessiner Wurzeln kocht jeden Tag für sich etwas Kleines und manchmal etwas Grösseres für Besuch, am liebsten die Tessiner Gerichte ihrer Mutter: Gnocchi («Dafür stehe ich morgens um fünf Uhr auf»), Polenta mit Kaninchen, Risotto («Nur das Safranrisotto ist das richtige Risotto!»), eine Minestra oder Pasta («Es kommt auf die Salsa an!»).

«Es sind alle so lieb!»

Die Einkäufe bringt ihr der Quartierladen in die Wohnung im vierten Stock: «Ich rufe an, sie bringen es hoch und Ende Monat bezahle ich die Ware», erzählt sie. Auch die Nachbarin frage immer wieder, ob sie etwas brauche. «Es sind alle so lieb! Ich habe einfach immer wieder grosses Glück», sagt Silvana Agustoni. Wenn sie keinen Besuch hat, hört sie sich manchmal die Schallplatten des Chores an, in dem sie selber 67 Jahre sang, und abends sieht sie gern Rosamunde-Pilcher-Filme, die sie an ihre Reisen nach Grossbritannien erinnern, wo ihr «Gottenbub» wohnt. «Mein Gottenbub ist 58 Jahre alt», sagt sie, legt ein Foto eines grauhaarigen Mannes auf den Tisch und lacht laut. ■

Soziale Kontakte verbessern Anpassungsfähigkeit

Die Fähigkeit, sich an neue Lebenssituationen anzupassen, ist eine wichtige Ressource älterer Menschen. Viele Betagte können gemäss einer Studie von Pro Senectute sowohl intellektuelle als auch körperliche Einschränkungen gut «wegstecken», indem sie sich sagen: «Das ist jetzt meine Situation, die lässt sich nicht verändern.» Wie gut Betagte mit Fähigkeitsverlusten umgehen können, hat auch eine Befragung von 95 Hundertjährigen und ihren Angehörigen in Heidelberg ergeben (Heidelberger Hundertjährigen-Studie). So schätzen zum Beispiel die Hundertjährigen ihre Gesundheit durchweg besser ein als die ihnen nahestehenden Personen. Der Grund für diese unterschiedliche Wahrnehmung ist, dass aussenstehende Personen eher die körperlichen Aktivitäten des täglichen Lebens beurteilen, die Hochaltrigen aber mehr psychische Aspekte wie den Gemütszustand. Ein hohes Mass an Lebenssinn und Lebenswille hilft demnach, schwierige Bedingungen zu neutralisieren. Für Lebensfreude sorgt meist ein gutes soziales Netz. Regelmässige Kontakte zu Verwandten, Freunden oder Nachbarn sind aber nicht nur Balsam für die Seele, sie halten einen auch flexibel, da man lernt, sich anderen Menschen und Situationen anzupassen.

Studie «Erst agil, dann fragil»: www.prosenectute.ch/de/dienstleistungen

Wenn auch die Brille nicht mehr hilft...

...leisten unsere Sehhilfen nützliche Dienste.
Wir haben grosse Erfahrung und ein breites Angebot.

HIRZEL OPTIK

Albisstrasse 96 | Zürich-Wollishofen | Tel. 044 480 02 95 | www.hirzel-optik.ch

Hotels Schmid + Alfa *** · Fam. Hackl-Schmid · CH-6440 Brunnen
Fon +41 (0)41 825 18 18 · mail@schmidalfa.ch · www.schmidalfa.ch

fragen und antworten aus anthroposophischer sicht

MEIER + CO

Elektromobile allwettertauglich

Kostenlose Beratung und Vorführung vor Ort, führerschein- und zulassungsfrei

Treppenlifte und Aufzüge

Günstig, einfacher Einbau, kein Umbau nötig, Service schweizweit, kostenlose Beratung

MEICOLIFT | MEICOMOBILE | MEICODRIVE | MEICOSERVICE

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

«Ich ästimiere das Glück heute mehr als früher»

Schauspieler und Moderator Walter Andreas Müller kann sich glücklich schätzen. Weil er durch sein Wirken Menschen glücklich macht. Und weil er dadurch selber Glücksgefühle erlebt – übers Pensionsalter hinaus.

Text: **Robert Bösiger**

Walter Andreas Müller, sind Sie glücklich?
Sehr. Sehr sogar!

Das ist erklärungsbedürftig …
Ich bin generell ein glücklicher Mensch. Wahrscheinlich habe ich gute Gene, die es mir ermöglichen, die Dinge meistens positiv zu sehen. Ich glaube auch: Wenn eine Türe zugeht, öffnet sich anderswo wieder ein Türchen. Darüber hinaus muss ich eingestehen, dass ich ein sehr gutes berufliches Jahr hatte, mit zwei fantastischen Musical-Produktionen in St. Gallen und in Thun. Und nicht zuletzt fühle ich mich gesund.

Richtig: Sie sind gesund und erfolgreich, Herr Müller. Das sind doch zwei zentrale Glücks-Ingredienzen.
Das ist sicherlich hilfreich, ja. Ich denke, es ist wunderbar und macht glücklich, wenn man in meinem doch schon stattlichen Alter von 72 Jahren noch arbeiten darf. Und ich dabei offenbar immer noch vielen Leuten Freude bereite.

Sie sind es, der viele Menschen glücklich macht. Durch Ihre Moderationen, durch Ihre kabarettistischen Programme. Dadurch kommt etwas zurück, das Sie wiederum zu einem glücklichen Menschen macht.
Unbedingt! Man sagt nicht ohne Grund: Der Applaus ist das tägliche Brot des Schauspielers – das Salz in der Suppe.

Heisst das konkret: Wenn das Publikum happy ist, dann sind Sie es auch?
Natürlich! Da kommt so viel zurück vom Publikum an Reaktionen und Zuneigung. Das beflügelt einen.

Sie haben seit vielen Jahrzehnten ein Publikum …
Nun, ich habe 1969 die Schauspielschule abgeschlossen und bin seither 47 Jahre ununterbrochen unterwegs – auf der Bühne, im Radio, im Fernsehen.

Können Sie eine Aussage machen zur Frage, ob ein durchschnittliches Publikum heute glücklicher ist als noch vor 30 Jahren? Oder ist es umgekehrt?
Das Publikum braucht heute womöglich etwas mehr Input vonseiten der Bühne, vom Radio oder vom Fernsehen. Die ganze Weltsituation – auch die mediale – hat sich stark verändert. Wir werden ja derart «bombardiert» mit News. Das macht es dem Publikum schwerer abzuschalten. So kann es länger dauern, bis sich das Glücksgefühl bemerkbar macht. Ich könnte aber nicht sagen, ob das Publikum heute unglücklicher oder glücklicher ist als vor Jahrzehnten. Aber seine Unterhaltung ist sicherlich komplizierter geworden.

Bei Ihnen spielt fast immer auch das Lachen eine Rolle?
Lachen macht auch glücklich. Lachen befreit.

Hat sich Ihr Glücksempfinden mit dem Alter verändert?
Ich könnte mir vorstellen, dass ich das Glück heute mehr ästimiere als früher. Als Jugendlicher

>>

Foto: Archiv SRF

Zur Person

Walter Andreas Müller (72) aus Zürich ist Schauspieler und Radiomoderator. Nach einer Ausbildung zum Verlagskaufmann liess er sich zum Schauspieler ausbilden. Danach hatte er Engagements in Deutschland an den Bühnen von Bielefeld, Köln und Rendsburg. 1972 kehrte er in die Schweiz zurück, wo er mehrere Jahre am Zürcher Theater an der Winkelwiese spielte. Seit 1975 ist Walter Andreas Müller als freier Schauspieler an verschiedenen Theatern, als Kabarettist, Radiomoderator, Hörspielsprecher und Imitator tätig. In TV-Sendungen parodierten Müller und Birgit Steinegger Schweizer Politiker. Müller war immer wieder mit unzähligen Komödien und Boulevard-Stücken auf Schweizer Tournee. Als Moderator ist er beim Schweizer Fernsehen SRF tätig und ist bei Radio SRF1/SRF-Musikwelle als Moderator des «Wunschkonzertes» am Montagabend zu hören.
www.w-a-m.ch

>>
ging ich sorgloser durch den Tag, vieles habe ich für gegeben, als selbstverständlich betrachtet. Ich glaube, ich kann heute Momente des Glücks mehr wahrnehmen und geniessen als in jüngeren Jahren. Das löst bei mir letztlich auch eine Form von Dankbarkeit aus.

Dankbarkeit?
Ja, ich bin, so meine ich, ein sehr dankbarer Mensch. Ich frage mich oft, wieso gerade ich eine so sorglose Karriere habe machen dürfen. Ich hatte nie gesundheitliche oder existenzielle Probleme. Natürlich habe ich auch dafür gearbeitet, aber es ist mir wirklich fast alles quasi in den Schoss gefallen. Immer sind wieder neue Türen aufgegangen.

Sie haben sich also noch nicht ganz abgefunden mit dem Umstand, dass Sie ein von der Natur begünstigter Glückspilz sind?
Nein. Jeden Tag beim Aufstehen bin ich mir meiner privilegierten Situation bewusst und freue mich auf das, was ich an diesem Tag erleben und machen darf. Ich bin nach wie vor neugierig und wach unterwegs. Das war ich als junger Mensch weniger. Ich habe gelernt, Glück auch geniessen zu können.

Es gibt Menschen, für die es kein Glück ohne Leiden gibt. Ihre Haltung dazu?
Glück kann man nur schätzen und empfinden, wenn man auch die andere Seite kennt. Das geht mir ebenso: Ich habe Menschen verloren, habe Menschen erlebt mit schweren gesundheitlichen Problemen. Mein Vater litt unter Alzheimer, meine Mutter habe ich im Alter von fünf Jahren verloren. Ich glaube: Wenn man sich die düsteren Seiten hie und da vergegenwärtigt, weiss man das Glück, die schönen Seiten, auch besser zu schätzen.

Kann man das Glücksempfinden, das Glücklichsein lernen?
Wenn man mit offenen Augen, mit geöffnetem Herzen und wachem Geist durchs Leben geht und versucht, sich auch an vermeintlich kleinen Dingen und banalen Geschichten bewusst zu erfreuen, kann man das Glücklichsein gewissermassen lernen.

Es gibt verschiedene Untersuchungen zum Thema. Eine Studie zeigt, dass die subjektive Zufriedenheit von Frauen im Vergleich zu der von Männern sinkt.
Eine interessante These. Liegt es vielleicht daran, dass Männer generell stärker unter dem Berufsdruck stehen und deshalb gar nicht über ihre Zufriedenheit und ihren Glückspegel nachdenken? Frauen hingegen sind sensibler und sinnieren eher darüber nach, dass sie älter werden.

Männer sind womöglich die einfacheren Gemüter.
Das könnte ich mir gut vorstellen. Wobei man sich dann die Frage stellen müsste, weshalb denn Männer meistens früher sterben als Frauen. Durch ihr euphorisches Glücksempfinden müssten sie doch eigentlich älter werden.

Im Happy Planet Index figuriert unser Land «nur» auf Rang 34. Was machen wir falsch?
Ich glaube, das hat mit unserer Grund-Unzufriedenheit zu tun. Der Schweizer ist grundsätzlich ein Mensch, der zur Unzufriedenheit neigt. Man nimmt alles als gegeben, als selbstverständlich hin. Selbstverständlichkeit macht unglücklich.

> «Ich habe gelernt, Glück auch geniessen zu können.»

Christoph Blocher, Jean Ziegler, Pfarrer Ernst Sieber und andere: Sie parodieren in Ihren Programmen oft Politiker und Prominente. Wie nehmen diese das Ganze auf? Bereiten Sie denen Glücksgefühle – oder eher Ärger?
Interessanterweise habe ich die Erfahrung gemacht, dass ich praktisch keine negativen Reaktionen der Parodierten erfahren habe. Wir wollten diesen Leuten ja immer auf eine kabarettistische, humoristische und satirische Art gerecht werden, ohne unter die Gürtellinie zu gehen. Zum Teil habe ich schriftliche Dokumente dieser Leute, in denen sie mir gratulieren. So gesehen glaube ich schon, dass ich Blocher & Co. ein wenig glücklicher gemacht habe. Jean Ziegler kam während den Nationalratswahlen einmal zu mir und sagte: «Du gloubsch gar nid, was du mir hilfsch!»

Haben Sie einen Glücksbringer, Herr Müller? Oder brauchen Sie als erfahrener und routinierter Profi so was nicht mehr?
Doch. Ich bin abergläubisch. Ich habe zum Beispiel drei kleine Figürli, die mich begleiten und die ich bei Engagements jeweils aufstelle: ein kleines Glückssäuli und einen kleinen Samichlaus. Und seit Neustem ist da noch ein kleiner Kristall, den mir eine Garderobiere in Thun geschenkt hat. Ja, und dann wäre da noch ein Ritual, das mich seit Abschluss der Schauspielschule begleitet.

Wir sind gespannt …
Immer bevor ich eine Bühne betrete, spucke ich drei Mal kräftig auf den Boden. Seit 46 Jahren schon … ■

Sicher ein- und aussteigen!

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

Magic Bad®

10 Jahre Erfahrung, über 8'000 eingebaute Türen!

www.Badewannentüre.ch
Auskunft und Beratung **Tel: 076-424 40 60**

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

Sonnengarten
Ein Ort für persönliche Lebensgestaltung im Alter

Anthroposophisches 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

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
T 044 920 05 04
F 044 920 05 02
www.herag.ch

4303 Kaiseraugst
T 061 933 05 04
6130 Willisau
T 041 970 02 35
1470 Estavayer-le-Lac
T 021 905 48 00
6963 Pregassona
T 091 972 36 28

hier abtrennen

Senden Sie mir Ihre Gratisinformationen

Name
Vorname
Strasse
PLZ/Ort
Telefon

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

HERAG
Seit 1983 Ihr Schweizer Treppenliftspezialist

«Ich habe es gut gehabt im Leben»: Josef Salzmann (100).

100 Jahre

2017 feiern wir Jubiläum:
100 Jahre Pro Senectute Kanton Zürich
Aus diesem Anlass porträtiert
Visit in jeder Ausgabe einen
hundertjährigen Menschen.

Das Sonntagskind

Im gleichen Jahr als Josef Salzmann zur Welt kommt, wird Pro Senectute aus der Taufe gehoben. – Porträt eines Hundertjährigen, der sich erst kürzlich noch einmal verliebt hat. Und der lieber nach vorne schaut als rückwärts.

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

14. Januar 1917: Es ist Sonntag an dem Tag, an dem Josef Salzmann das Licht der Welt erblickt.

Er wird in ein Jahr hineingeboren, das als «Epochenjahr» in die Geschichte eingeht. Es sollte von internationalen Ereignissen bestimmt sein, die sich vor dem prägenden Hintergrund des Ersten Weltkrieges (1914–1918) ereignen: Die Vereinigten Staaten von Amerika treten in den Krieg ein; damit wird auch deren Aufstieg von einer industriellen Grossmacht zur politischen Weltmacht begründet. Und im russischen Kaiserreich führen die sozialen und politischen Spannungen zum Sturz der herrschenden Zarenfamilie und zur Revolution.

Jazz und Freundschaften

Josef Salzmann, der mittlerweile bei recht guter Gesundheit 100 Jahre alt geworden ist, ist ein «Sonntagskind» geblieben. Das Glück war bei ihm und ist nicht von seiner Seite gewichen. «Ich habe es gut gehabt im Leben», sagt er und schmunzelt. Schon damals, als Jüngster von sieben Geschwistern, wächst er behütet auf.

Seine Rezepte, um 100 zu werden? Er habe einigermassen solid gelebt, sagt er. Habe etwas Sport getrieben und sei seinen Hobbys nachgegangen. Als junger Bursche gründet er mit Freunden die Jazzcombo «Golden Boy». Diese Freundschaften ergeben sich aus dem Kreis der damals populären Jünglings- und Gesellenvereine. Zu Auftritten kommt es vor allem im Zürich der 1930er Jahre. Heute erinnert er sich gerne an diese Zeit, doch ans Klavier hat sich Salzmann schon seit Jahrzehnten nicht mehr gesetzt.

Figaro und Familienvater

Etwa zur gleichen Zeit stellt sich die Frage der Berufswahl. Josef Salzmann wird Coiffeur. Dieses Metier gefällt ihm. Er baut sein eigenes Geschäft auf, expandiert. Als Damenfrisör hat er rasch eine illustre Klientel. Damencoiffeur? Wieder schmunzelt er vielsagend. Ja, es seien auch Prominente auf dem Stuhl gesessen. Und ja, so habe er halt immer Damen um sich herum gehabt. In einem Inserat, publiziert anno 1956 im «Volksrecht» (die später zur AZ wurde), lesen wir: «Coiffeur Salzmann ist der gewissenhafte Berater und der fachkundige Figaro, individuelle Frisuren verleihen den Damen ihren natürlichen Charme.»

An die Kindheit erinnert sich Josef Salzmann kaum noch, und an die Jugendjahre auch nur bruchstückhaft. Nie vergessen wird er seine Hochzeit mit Lydia Grand im Jahre 1939. Die Jahre mit seiner Familie – das Ehepaar hat einen Sohn und eine Tochter – sind intensiv und gut. Als Patron von Salzmann Coiffeur hat er alle Hände voll zu tun. Er erinnert sich: «Die schwierigs-

>>

Aus dem Familienalbum von Josef Salzmann: Als Kleinkind im Babywagen und als Mitglied der Jazzcombo «Golden Boy» (mit Handorgel).

Zentrum Sydefädeli

Das Alterszentrum Sydefädeli liegt an sonniger Hanglage im alten Zürcher Quartier Wipkingen und wurde 1984 eröffnet. Heute bietet es 95 Bewohnenden Platz; es gibt auch Zweiraumzimmer für Paare. Gemäss Monika Bätschmann, Leiterin des Alterszentrums, sind immer alle Zimmer belegt. Rund 60 Mitarbeitende sorgen für das Wohlbefinden und die Betreuung und Pflege der Bewohnenden.
Die Bewohnenden können in der Regel bis zum Tod im «Sydefädeli» bleiben. Gepflegt wird unter anderem nach Palliative-Care-Grundsätzen. Es gibt auch eine öffentliche Cafeteria. Kulturelle Anlässe werden sowohl für die Bewohnenden, die Angehörigen, aber auch für Gäste aus dem Quartier angeboten. Unter anderem wird gemäss Bätschmann auf die Aktivierung mit diversen Angeboten (vom Gedächtnistraining über den Literatur- und Presseclub bis hin zum Werken) viel Wert gelegt.

>>

ten Jahre waren die Kriegsjahre und jene danach. Da hatten die Menschen kaum Geld für den Coiffeur.»

Josef Salzmann lebt bis zum Jahr 2008 im eigenen Haus mit grossem Garten, die letzten Jahre, nach dem Tod seiner Frau, ganz allein. Erst dann zieht er freiwillig ins Alterszentrum Sydefädeli. Hier fühlt er sich rundum gut aufgehoben.

«Ein richtiger Charmeur»

Hier hat er sich vor einigen Monaten wieder verliebt. In die 15 Jahre jüngere Witwe Ruth Wattenhofer (86). Und sie sich in ihn. Die zwei haben sich eher zufällig gefunden. Doch dann, sagen beide mit verliebtem Blick, habe es einen «Chlapf» gegeben. Und plötzlich sei die Liebe da gewesen. Dazu sagt sie: «Es fühlt sich so an wie früher, als man jung war.» Und ergänzt: «Ich habe gar nicht gewusst, dass es so was überhaupt noch geben kann.» Dass sie 15 Jahre jünger ist als er, stört sie nicht: «15 Jahre Unterschied, das ist doch normal.»

Auf die Frage, was sie an ihm besonders mag, gerät Ruth Wattenhofer ins Schwärmen: «Joe ist sehr galant mit mir – ein richtiger Charmeur. Er macht Komplimente, und das hat eine Frau gern, auch mit 85 Jahren noch.» Zudem schätze er die Frau in ihr. Dann sagt sie noch: «Ja, ich liebe ihn. Ihn und sein Lachen!»

Und umgekehrt? Salzmann bringt es auf den Punkt: «Mir gefällt ihr ganzes Wesen.»

So haben sich die zwei eine Partnerschaft eingerichtet. Sie wohnt zwar in einem anderen Trakt. Aber erstens essen sie gemeinsam (mittags im Esssaal, morgens und abends bei ihr oder ihm). Sie koche gern, sagt sie. Und zweitens verbringen sie wenn immer möglich zusammen die Zeit. Gehen gemeinsam spazieren im nahe gelegenen Wald oder auch mal in die Stadt. Oder sie führen Gespräche oder schauen sich gemeinsam etwas im Fernsehen an. Durch ihn habe sie sogar gelernt, Fussballspiele zu schauen. Auch wenn sie sich persönlich lieber Liebesfilme ansehe.

Was sagen denn die Kinder und Grosskinder zur Liebschaft? Die hätten sich gefreut, sagen beide. Wobei Ruth Wattenhofer relativiert: «Weil ich meinen Mann Walter, den ich seit meinem 16. Lebensjahr kannte, immer geliebt habe und dann lange allein war, mussten sich meine Kinder schon zuerst an den Gedanken gewöhnen. Nun, da meine Kinder miterleben, dass ich mich jetzt glücklich fühle, sind auch sie zufrieden.»

Blick nach vorne

Im Gespräch mit den beiden fällt rasch auf, dass ihr die Vergangenheit, das Erlebte, wichtig ist. Dass sie sich an ihr Leben als zweifache Mutter und Pflege-

mutter erinnert, aber auch an ihren Beruf als Damenschneiderin und Ehefrau, verheiratet 57 Jahre mit dem gleichen Mann. Oder an ihre Jahre als Turnleiterin. Er dagegen verliert keine grossen Worte über die vergangenen Jahre und Jahrzehnte. Und sagt: «Was geschehen ist, ist geschehen. Ich lebe in der Gegenwart und blicke vorwärts.»

Beide freuen sich über ihr jetziges gemeinsames Leben und sind glücklich und dankbar, nochmals jemanden gefunden zu haben. Obwohl, so Josef Salzmann: «Verliebt sein ist nicht alles. Denn es ist ja alles viel beschwerlicher als früher …» Sie jedoch entgegnet: «Verliebtsein ist ein schönes Gefühl, das ich jedem gönnen mag.» Ja, es komme schon vor, dass sie und Joe bei Gesprächen nicht immer der gleichen Meinung seien, räumt Ruth Wattenhofer ein.

Josef Salzmann wohnt im «Sydefädeli» in einer kleinen, schönen Wohnung. «Er wohnt halt schon privilegiert», flüstert sie. In der warmen Jahreszeit können sie das Morgen- und Abendessen jeweils gemeinsam auf der grossen Terrasse mit Blick zum Zürichberg geniessen. Jetzt ist es wieder er, der Blumen verteilt: «Sie kocht – und sie kocht gut!»

> «Die schwierigsten Jahre waren die Kriegsjahre und jene danach. Da hatten die Menschen kaum Geld für den Coiffeur.»

Boxerhunde und schöne Autos

In seinen aktiven Jahren hat Josef Salzmann zwei Leidenschaften. Zum einen dressiert er Boxerhunde. Zum anderen liebt er das Autofahren. Zuerst schwört er auf Volkswagen, dann Audi und zuletzt auf Mercedes: «Mein Mercedes war der schönste Wagen weitherum – und nie hatte ich eine Reparatur.» In die Ferien – Italien, Frankreich, Spanien und Schweiz – fährt die Familie Salzmann jeweils per Automobil. Die Wattenhofers hingegen waren – wenn überhaupt – mit dem Töff unterwegs.

Tempi passati. Seinen Fahrausweis gab Josef Salzmann vor Jahren freiwillig zurück. Zu aggressiv, zu hektisch und letztlich zu gefährlich sei es auf den Strassen von heute. Am liebsten würde er mit seiner Ruth, die er gerne «mis liebs Zwätschgeli» nennt, in die Ferien fahren. Doch er scheut sich vor allem seines mittlerweile schlechten Augenlichts wegen. Und sie hat Respekt vor seinem schwachen Herzen. Ruth Wattenhofer: «Wir haben beide unsere Handicaps. Aber nun geniessen wir das Leben halt so, wie es ist. Wir brauchen einander beide, sind angewiesen aufeinander.»

Wie lange möchten die beiden denn noch leben? «Noch eine lange Zeit, zusammen mit meinem Joe.» Sagt sie. Er diplomatisch: «Ich überlasse das dem Herrgott!» ■

INSERAT

Für den Einkauf zu Hause.

Lassen Sie uns den Einkauf für Sie erledigen und schenken Sie sich Zeit – für die wirklich wichtigen Dinge im Leben.

Ihre Vorteile:

- Umfangreiches Sortiment – zu gleichen Preisen wie in der Coop Filiale
- Einzigartige Auswahl von mehr als 1'200 Jahrgangsweinen und 200 auserlesenen Spirituosen
- Bequeme Lieferung bis an die Wohnungstüre – vielerorts sogar stundengenau

CHF 20.– Reduktion für Ihren online Einkauf ab CHF 200.– bei coop@home. Code «VISIT17A-T» im Checkout einfügen. Bon ist bis am 31.05.2017 gültig und pro Kunde einmal einlösbar.

www.coopathome.ch

coop
Für mich und dich. @home

10 Tipps zum Glück

Schon ein paar kleine Tricks können gegen leichte Tristesse helfen und glückliche Momente verschaffen. Visit hat zehn glückbringende Dinge und Tätigkeiten zusammengetragen.

Text: **Robert Bösiger**

1. Die Vorsatzliste

Das Fassen von Vorsätzen geniesst einen zweifelhaften Ruf. Doch bedenken Sie: Vorsätze müssen nicht unangenehme Aufgaben sein, sondern können auch lang gehegte Wünsche enthalten. Ein Beispiel: «Meine lange nicht mehr gesehene Freundin besuchen». Zweck dieser Liste: Man vergisst seine kleinen und grösseren Wünsche und Träume nicht. Und: Wer eine solche Liste führt und dann jeweils abhaken kann, wenn etwas erledigt oder erlebt ist, der schafft sich kleine Glücksmomente.

Aufwand: ☘☘
Glückseffekt: ☘☘☘☘

2. Die Mutprobe

Wollten Sie nicht schon immer mal an einem Volkslauf teilnehmen? Oder einer Wandergruppe beitreten? Oder endlich mal in eine Oper? Die Mutprobe könnte entweder auf der Vorsatzliste Platz finden (siehe Punkt 1) oder in Ihrem Kopf abgespeichert sein. Machen Sie Nägel mit Köpfen – die Glücksgefühle stellen sich garantiert ein, auch dann, wenn Sie damit das erste und letzte Mal in der Oper waren. Einfach deshalb, weil Sie die Mutprobe bestanden haben.

Aufwand: ☘☘
Glückseffekt: ☘☘☘☘☘

3. Die gute Tat

Halten Sie es wie die Pfadfinder und Sie werden sehen: Wer anderen hilft, hilft letztlich auch sich selbst. Zum Beispiel Freiwilligenarbeit leisten oder Nachhilfeunterricht geben. Denn eine gute Tat löst ganz besondere Gefühle in uns aus – einen Moment des Glücklichseins und der inneren Ruhe und Zufriedenheit.

Aufwand: ☘
Glückseffekt: ☘☘☘☘

4. Die Lichtblick-Liste

Gerade in eher düsteren Phasen oder Monaten ist das Führen einer persönlichen Lichtblick-Liste Gold wert. Setzen Sie sich täglich zwei, drei Minuten hin und überlegen Sie sich, worauf Sie sich in den nächsten Stunden und Tagen freuen. Beispiele: Spaziergang mit der Nachbarin, Singen im Chor am Abend, Besuch der Enkel … Es ist also ganz einfach: Notieren und *vor*freuen!

Aufwand: ☘
Glückseffekt: ☘☘☘☘

5. Das 9-Dinge-Tagebuch

Eine im Frühjahr 2016 publizierte Studie von Psychologen der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg und der Universität Zürich zeigt: Wer abends Tagebuch führt und neun Dinge oder Situationen festhält, die er oder sie schön fand, steigert automatisch den bewussten Blick auf das Schöne, wird dadurch zufriedener und glücklicher.

Aufwand: ☘☘
Glückseffekt: ☘☘☘☘☘

6. Schokolade

Schokolade gilt als Evergreen unter den Stimmungsaufhellern. Sie hilft gegen fast alles (zum Beispiel bei Liebeskummer, bei Stress oder nach Kraftakten).

Aufwand: ☘
Glückseffekt: ☘☘☘

7. Freundschaften

Nicht nur schlechte Laune ist ansteckend, auch gute. Gute Freundschaften machen glücklich. Glück hat, wer Freunde hat, die einen annehmen, wie man ist – und mit denen man über alles sprechen kann, über das Schöne und das weniger Schöne. Freundschaften machen das Leben schöner und reicher.

Aufwand: ☘☘
Glückseffekt: ☘☘☘☘

8. Glückssymbol

Falls Sie ein Glückssymbol haben, holen Sie es wieder einmal hervor. Wenn nicht, stöbern Sie zwei, drei Brockis durch. Ein Glückssäuli, ein Käferli, ein Stein, ein Fröschli oder irgendetwas – Sie werden garantiert fündig. Und dann freuen Sie sich über diesen speziellen Fund, der Ihnen Glück bringen oder es bewahren wird. Und wer weiss: Vielleicht finden Sie sogar das passende Glückssymbol für Ihre beste Freundin oder Ihren besten Freund.

Aufwand: ☘

Glückseffekt: ☘☘☘

9. Die rosarote Brille

Etwas durch die rosarote Brille sehen: Umgangssprachlich bedeutet das, etwas in einem zu positiven Licht zu sehen und ein unrealistisches Weltbild zu haben. Mag sein. Aber haben Sie es schon einmal versucht? Eben. Dann setzen Sie doch diese Brille einmal auf. Sie werden sehen: Alles, was Sie damit betrachten, sieht schöner, lieblicher, besser aufgeräumt, sauberer geputzt und so weiter aus. 5 Minuten täglich können bereits hilfreich sein.
Beziehen kann man solche Brillen für einige wenige Franken im Versandhandel oder in Geschäften mit Fasnachtsartikeln.

Aufwand: ☘

Glückseffekt: ☘☘☘

10. Suchen und Finden

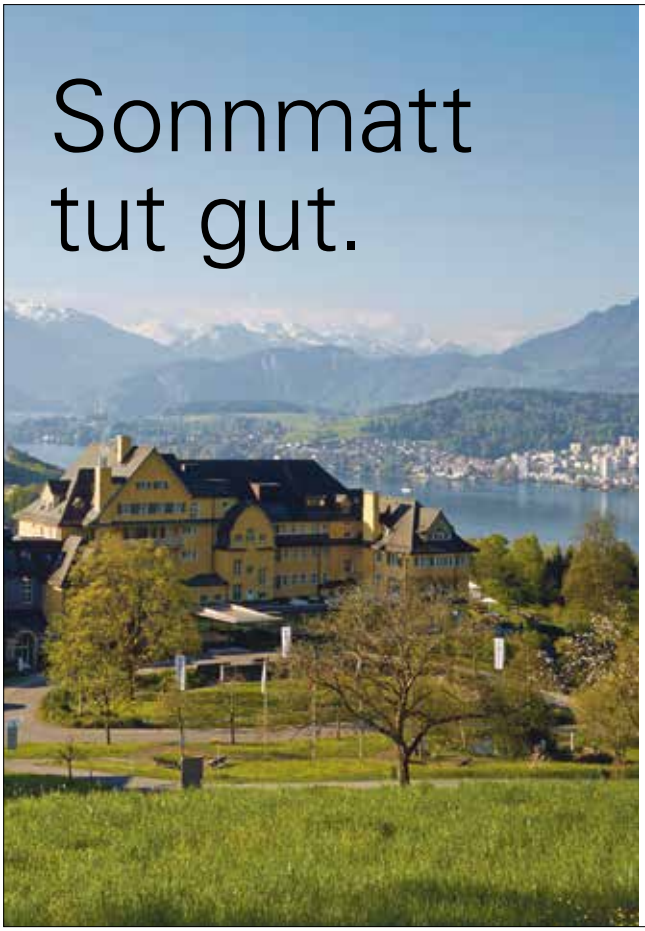
Wer mit den neun von Visit zusammengetragenen Glückstipps nichts anfangen kann oder will, könnte sich selber auf die Suche machen nach einem Glücksrezept. Vielleicht hilft schon ein Spaziergang, um eine zündende Idee zu bekommen. Wird man fündig, ist der Glückseffekt maximal.

Aufwand: ☘

Glückseffekt: ☘☘☘☘

Viel Glück!

INSERAT



3 Nächte, 4 Tage, inkl. Halbpension
1 Heublumenpackung

Eine Person im Einzelzimmer, ab CHF 680.–
Zwei Personen im Doppelzimmer,
pro Person ab CHF 650.–

Rufen Sie uns an, wir freuen uns auf Sie!
Sie erreichen uns telefonisch unter
041 375 32 32

SONNMATT
LUZERN

Kurhotel & Residenz

Gesund werden, gesund bleiben, gelassen altern.

www.sonnmatt.ch

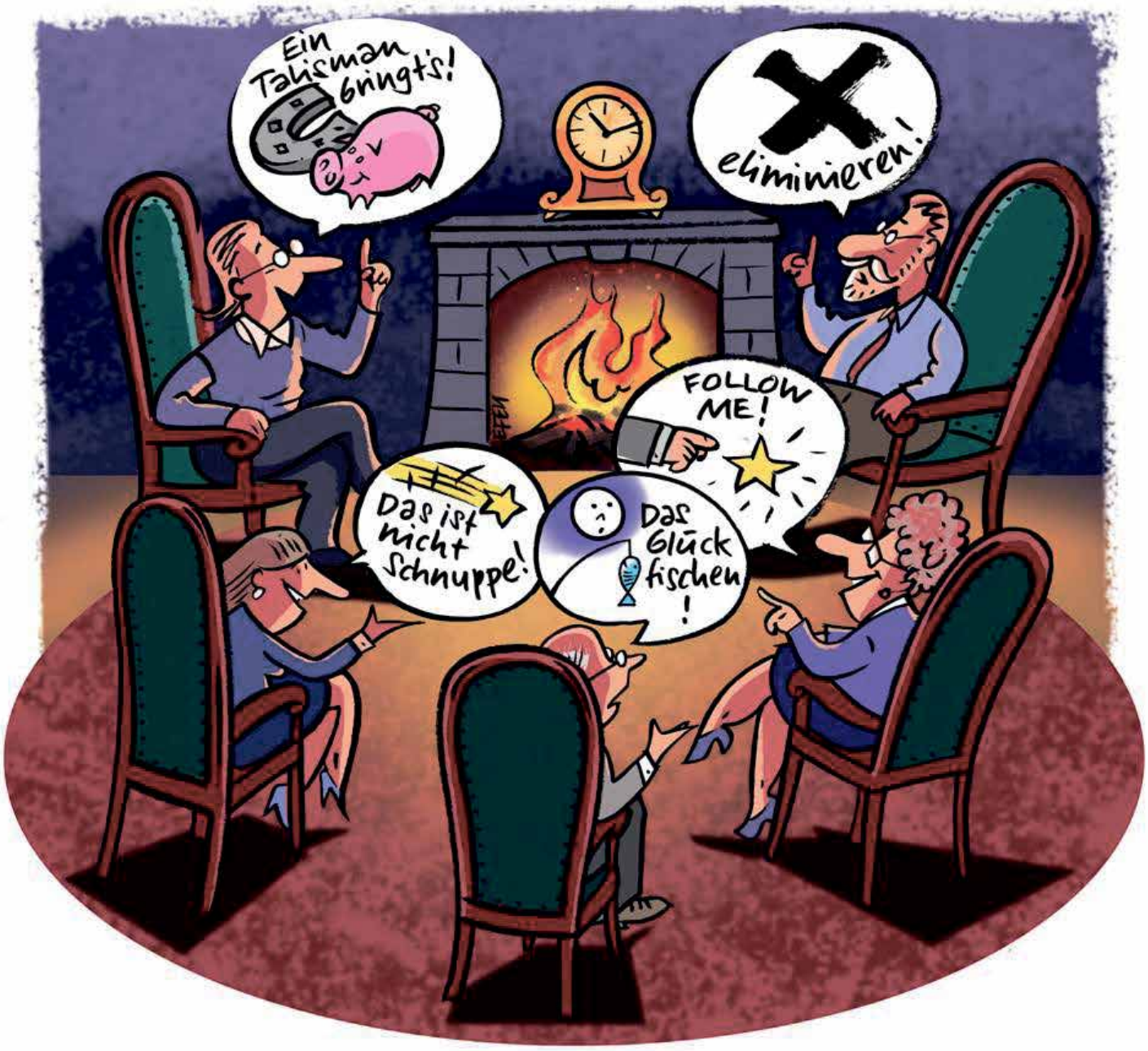
Sternschnuppen sammeln und fischen bei Vollmond

Am Rande des 23. Internationalen Glückskongresses treffen sich Fachleute zu Kaminfeuer-Gesprächen. Vorsicht Satire.

Text: **Robert Bösiger** Illustration: **Ernst Feurer**

Zu diesen Kaminfeuer-Gesprächen im stilvollen Schloss Sihlberg eingeladen wurde von **Marc-Andrin Müller Glückshausen** (45), der von Zürich Altstetten aus einen Online-Grosshandel mit Glückssymbolen und Glücksfiguren aller Art betreibt (Glücksbedarfs GmbH). Nebst dem Vertrieb von Hufeisen, Glückssäuli, Talisman, Hasenpfoten, Glücksklee-Samen und dergleichen mehr betreibt Müller Glückshausen zudem noch kommerziell sehr erfolgreich die weltweit erste Agentur für Verleih-Glückskaminfeger.

Folgende Gäste haben der Einladung heute Folge geleistet und sind nun bei Glückshäppchen und Getränken ins fachliche Gespräch vertieft:
Karin K. Kahlbach (61) aus Leukerbad hat sich vor gut 12 Jahren auf das Sammeln und Kartographieren von Sternschnuppen spezialisiert. Sie bietet Interessierten «Happyness»-Rundum-Wochenend-Pakete an, die folgende Leistungen beinhalten: Übernachtung im Viersterne-Bauernhof mit Schlafen im Stroh, Bio-Zmorge und VIP-Eintritt in die Leukerbad-Thermenlandschaft; Theorie und Training des Schnuppensammelns; gemeinsames nächtliches Sternschnuppen-Beobachten auf einer Anhöhe (2180 m ü. M.) direkt unter dem Daubenhorn.
Besonderen Wert legt Kahlbach, die sich zwischenzeitlich auch schon als Kartenlegerin und Beraterin für Esoterikprodukte verdingt hat, auf das Training der Kursteilnehmenden: «Wir wollen die Sternschnuppen ja nicht nur sehen, sondern auch Wünsche formulieren. Diese Wünsche jedoch müssen vor dem Verglühen zu Ende gedacht sein, ansonsten sie nicht in Erfüllung gehen. Das will geübt sein.»



Wiebke van Wespendrekk (47) aus den Niederlanden hat nach einem ausgiebigen Selbstfindungsprozess und dem Studium der «Zeitlosen Weisheitslehren» irgendwo in Asien den Weg als Astrologin eingeschlagen. Ihren Lebensunterhalt verdient sie aber eher mit Glücks-Coaching und Kursen in Halbmond-Meditation. Ihr Credo bei all ihrem Tun: «Folge nur deinem Stern!»

Neben ihr hat es sich **Prof. Dr. Dr. h. c. Dietmar Däumling** (54) aus Wuppertal bequem gemacht. Als Glücksforscher verfolgt er einen komplett anderen Ansatz als die meisten seiner Berufskollegen. Gerade hebt er zu einem kleinen Exkurs an: «Vollkommenes Glück erreichen wir dann, wenn wir alle Faktoren, die das Glück und das Gefühl von Zufriedenheit stören, konsequent eliminieren. Oder anders: Je mehr Zwänge eingeschränkt werden, die unglücklich machen, desto mehr vergrössert sich der Spielraum, um das Leben freier und erfüllender zu gestalten.» Und dies, so Däumling, sei gleichbedeutend mit Glück und Glücklichsein.

Däumlings Thesen provozieren umgehend **Otto Wiking Ohnesorg** (74), der ihm schräg gegenüber sitzt. Der gebürtige Däne und Ehrenprofessor der Universidade Lusófona in Guinea-Bissau hat es seinerzeit als Erfinder des «Nordpol-Happyness-Index» zu einiger Bekanntheit gebracht. Er gehört weltweit zu den wichtigsten Vertretern des gemessenen Glücks. Als wesentliche Glücksindizes nennt er unter anderem das Fischen bei Vollmond, die Anzahl Partnerschaften im Leben sowie die Laufmeter an Literatur in der heimischen Stube. ■

«Mit Stöcklin Reisen beginnen meine Ferien in Bad Wörishofen wirklich an meiner Haustüre!»

Cécile Fassbind, Oberarth

Im deutschen Bad Wörishofen ist Kneippen seit 150 Jahren das Thema. Ein grosses Thema ist es auch für Stöcklin Reisen in Wettingen. Aber nicht alle Stöcklin Kundinnen und Kunden setzen das Kneippen an die erste Stelle. In diesem Artikel porträtieren wir unsere Kundin Frau Cécile Fassbind. Warum und wie geht sie nach Bad Wörishofen und wo legt sie die Schwerpunkte?

Kurz und bequem mit Stöcklin

Cécile Fassbind ist mit ihren 86 Jahren gut «zwäg». Sie ist stolz auf ihre Familiengeschichte, absolut sattelfest in Geschichte und geistig hellwach. Trotzdem schätzt sie enorm, dass Stöcklin als einziger Anbieter einen Abhol- und Heimbring-Service anbietet. Nur die Koffer packen muss sie noch selbst. Alles andere wird für sie erledigt: Koffer tragen, in den Bus helfen, einchecken im Hotel bis hin zum Willkommens-Apéro. Frau Fassbind ist auch froh, dass Bad Wörishofen nur gerade 2 Stunden von der Schweizer Grenze entfernt liegt. Früher war sie regelmässig mit Stöcklin in Ischia und Abano-Montegrotto. Das wäre ihr heute zu weit.

Ein gutes Hotel als Basis

Cécile Fassbind profitiert davon, dass Bad Wörishofen ausser dem Kneippen eine Riesenpalette anderer Attraktionen zu bieten hat. Wichtig ist für sie das Hotel. Mit dem Parkhotel aus dem Stöcklin Angebot mit 11 Hotels ist sie sehr zufrieden. Am liebsten schwimmt sie im hoteleigenen Pool, bevor sie sich mit ihrer Schwester oder ihren Freundinnen auf den Weg macht.

Blumen, Shopping, Musik

Cécile Fassbind ist ein Fan des Kurparks. Am meisten Freude bereitet ihr der Rosengarten. Die vielen Wanderwege laden zum gemütlichen Spazieren ein, sie sind so angelegt, dass es immer etwas zu sehen oder zu erleben gibt. Etwa der Barfusspfad oder die vielen Gartenanlagen. An-

schliessend ist Schlendern durch die Einkaufsstrasse angesagt. «Es ist alles so günstig», meint Frau Fassbind, «da kommt dann doch einiges zusammen bis zum Ferienende.» Kein Problem: Für zusätzliche Fracht hat es immer Platz im Stöcklin Kleinbus! Das Kurorchester, die Musica Hungarica, hat es ihr besonders angetan. Wenn möglich verpasst sie kein Konzert, manchmal teilt sie dem Orchester ihre Musikwünsche schriftlich im Voraus mit, damit es die Stücke einüben kann ...

Einzigartig bei Stöcklin: Abhol- und Heimfahrservice von und bis zur Haus- oder Wohnungstür!

Für Reisende aus der Nordwest-, Ost- und Zentralschweiz (Karte mit Rayons im Stöcklin Katalog) ist dieser einzigartige Service im Pauschalpreis inbegriffen – ausser bei den Schnupperreisen. Wer den Service nicht beanspruchen will, erhält eine Ermässigung von 50 Franken auf den Pauschalpreis.

Kein Koffertragen, kein Stress

Benützen Sie jetzt die Gelegenheit, den Stöcklin Abhol- und Heimfahrservice auszuprobieren! Erleben Sie, wie es ist, wenn die Ferien wirklich an der Haustür beginnen!

Die Stöcklin Pluspunkte

- Reisen in Kleingruppen im Kleinbus
- Einzigartiger Hausabholdienst
- Erfahrene, ortskundige Chauffeure
- Beste 3- und 4-Stern-Vertragshotels
- Kompetente Beratung, klare Preise

Für jeden Geschmack etwas

Cécile Fassbinds Auswahl ist nur ein kleiner Teil aller Möglichkeiten, welche die Kurstadt im Allgäu bietet. Neben dem umfassenden Kneipp-Angebot mit den fünf Säulen gibt es unzählige Bade- und Wellnessmöglichkeiten: die Südseetherme, gute Restaurants, das Kneipp-Museum, Sportmöglichkeiten vom Wandern und Radeln über Golf bis hin zum Segelfliegen sowie Ausflüge in die Umgebung.

Flexibel mit dem Stöcklin Angebot

Stöcklin Kunden haben die Wahl zwischen Kur- und Ferienaufenthalten von 4, 5, 8, 11, 12, 15 oder mehr Tagen und können daher sehr flexibel planen. Elf erstklassige 3- und 4-Stern-Hotels stehen zur Auswahl. Daneben bietet Stöcklin 4-tägige Schnupperreisen in die weltbekannte Gesundheitsstadt Bad Wörishofen an. Mit Highlights wie Südseetherme, Kurkonzert, Ausflug nach Füssen usw.

Weitere Destinationen

Stöcklin, der Kurferienspezialist mit über 30 Jahren Erfahrung, hat auch die Spitzenkurorte Abano-Montegrotto, Montecatini und Ischia im Programm. Fordern Sie den Reisekatalog 2017 unverbindlich an!

Stöcklin Reisen AG
Dorfstrasse 49, CH-5430 Wettingen
Telefon 056 437 29 29
www.stoecklin.ch, info@stoecklin.ch

Vom Glück, im Domino zu gewinnen

Elke Leffringhausen aus Winterthur bringt als «Besuchsdienstlerin» kleine Glücksmomente zu Martha Bernard. Sie freut sich, wenn sie ihrer Klientin eine Freude bereiten kann. Martha Bernard wiederum ist glücklich, wenn sie im Domino gewinnt und gut mit ihren Nachbarn auskommt.

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

Die Schlange aus Dominosteinen wird länger und länger. «Jetzt komme ich dann gleich ganz gross heraus», triumphiert Elke Leffringhausen, während sie Stein an Stein reiht. Immer wahrscheinlicher wird der Spielsieg, doch geschenkt wird hier nichts. Gegenüber am Tisch sitzt die 94-jährige Martha Bernard. Ein bisschen vergesslich ist sie und ihre Wohnung verlässt sie nicht mehr ohne Begleitung. Doch Domino spielen, das kann sie! Oft ist sie es, die siegreich den letzten Stein legt. «Ich lasse sie nicht absichtlich gewinnen», beteuert Elke Leffringhausen, deren Ehrgeiz und Vorfreude aufs Gewinnen nicht gespielt sind.

Im Auftrag von Pro Senectute Kanton Zürich besucht die pensionierte dipl. Pflegefachfrau einmal wöchentlich Martha Bernard, die nur einige Strassen von ihr weg wohnt. Meist spielen die beiden eine Partie Domino und unterhalten sich dabei. «Diese Aufgabe liegt mir, das ist meins», sagt Elke Leffringhausen. Dieser Satz fällt oft, wenn die Wahlwinterthurerin aus ihrem Leben erzählt.

«Das liegt mir»

Aufgewachsen ist Elke Leffringhausen in einer Bergmannsfamilie im Ruhrgebiet. Als kleines Kind sei sie von einer Diakonieschwester so umsichtig betreut worden, dass diese schon bald zum grossen Vorbild wurde. Der Berufswunsch Kinderkrankenschwester lag auf der Hand. Den Eltern zuliebe absolvierte Elke Leffringhausen zuerst eine kaufmännische Ausbildung, danach hielt sie nichts mehr von ihrer Laufbahn im Gesundheitswesen ab: Sie wurde Kinderkrankenschwester und arbeitete anschliessend an einem Unispital, weil sie die unterschiedlichsten Krankheitsbilder kennenlernen wollte.

Nach einem Abstecher in die Kieferchirurgie fand sie sich mit 28 Jahren unversehens als Leiterin auf einer akutpsychiatrischen Abteilung für Männer und Frauen wieder. «Ich hätte meine Stelle eigentlich in der Kinderpsychiatrie antreten sollen, wurde dann aber gefragt, ob ich vorab bei den

Besuchsdienst bereichert den Alltag

Persönliche und verlässliche Kontakte tragen wesentlich zu einem positiven Wohlbefinden bei. Sie fördern das Gefühl von Zugehörigkeit und bereichern unser Leben. Die Besuchsdienste von Pro Senectute Kanton Zürich bieten ein Angebot für ältere Menschen, welche sich aus unterschiedlichsten Gründen regelmässige Kontakte wünschen.

Pro Senectute Kanton Zürich bietet in über 30 Gemeinden im Kanton Zürich einen Besuchsdienst an. Viele werden von den Ortsvertretungen organisiert und betrieben – oft auch in gemischten Trägerschaften mit der Gemeinde und den Kirchen. Mit ihren Besuchen bringen die über 450 Freiwilligen Abwechslung und Freude in den Alltag der rund 500 Menschen, die sie regelmässig besuchen. Interesse und Offenheit für ältere Menschen, Geduld, Einfühlungsvermögen, Diskretion und Zuverlässigkeit sind wichtige Voraussetzungen für dieses Engagement.

Je nach Lust und Laune wird gemeinsam etwas unternommen, bei Kaffee und Kuchen angeregt diskutiert oder zusammen gespielt. Der gemeinsame Kontakt entwickelt sich so für alle Beteiligten zu einer bereichernden Erfahrung.

Beim Dominospielen haben Elke Leffringhausen (rechts) und Martha Bernard grossen Spass.

Erwachsenen aushelfen würde», so Leffringhausen. «Diese Chance habe ich natürlich gepackt. Ich konnte gut mit den Menschen dort umgehen, kam im Team bestens klar und da wusste ich: Das liegt mir, das ist meins.»

WG mit der Tochter

Die Liebe führte Elke Leffringhausen nach Winterthur, wo sie seit 28 Jahren lebt. Mittlerweile ist sie geschieden und praktiziert mit der älteren ihrer beiden erwachsenen Töchter eine Wohnpartnerschaft nach dem Pro Senectute-Modell «Wohnen für Hilfe». «Meine Tochter übernimmt einen Teil der Hausarbeiten. So habe ich mehr Zeit fürs Fotografieren, Wandern, Lesen und Handarbeiten. Das stimmt für uns beide und keine fühlt sich ausgenutzt.» Seit sie im Ruhestand sei, geniesse sie die «Freiheit, ihr autonomes Selbst zu leben». Dazu gehört auch das Engagement für den Besuchsdienst von Pro Senectute Kanton Zürich. «Ich brauche den Kontakt zu Menschen. Das ist es, was mich glücklich macht», sagt sie.

Vor einigen Jahren nahm sie ihre Mutter bei sich auf und pflegte sie bis zu deren Tod. Dadurch, sagt Elke Leffringhausen, habe sich ihr die Welt der Gerontologie, der Alternswissenschaft, aufgetan. So begann sie auch beruflich mit älteren Menschen zu arbeiten. «Es war mir immer wichtig, den Spannungsbogen in meinem Leben hochzuhalten, sowohl fachlich als auch sozial. Mit älteren Menschen bewusst die Zeit zwischen Altern und Sterben zu gestalten, war eine neue Herausforderung. Es geht darum, sich erreichbare Ziele zu setzen. Dann wird man auch glücklich.»

Für die Freude und den Kopf

Das erklärte Ziel für die Besuchseinsätze bei Martha Bernard ist, «dass sie es lustig hat». Deshalb habe sie das Dominospiel mitgebracht. Martha Bernard, die früher oft mit ihrem Mann Karten gespielt hat, freut sich, wenn sie gegen Elke Leffringhausen gewinnt. Dann strahlen ihre Augen und sie kann nicht genug bekommen. «Das ist aber traurig», ärgert sich die Hochbetagte allerdings kurz darauf über die zugelosten Dominosteine, die diesmal nicht zusammenpassen wollen. «Dafür dürfen Sie jetzt einen zusätzlichen Stein ziehen und haben dann mehr Auswahl», antwortet Elke Leffringhausen.

Positives Denken ist einer der roten Fäden in ihrem Leben. Ein weiterer ist, jede Gelegenheit als Chance zu sehen. Beim Besuchsdienst habe sie Zeit, um sich ausgiebig mit einer Klientin zu unterhalten und herauszuspüren, was sie beschäftigt und was sie wirklich braucht. Martha Bernard selbst findet klare Worte dafür, was sie sich wünscht: «Sie könnten mir ein neues Gehirn mitbringen», schalkt sie, «ich bin nämlich ein bisschen vergesslich.» Ansonsten sei sie zufrieden und glücklich. Nicht zuletzt deshalb, weil sie in den über sieben Jahrzehnten, die sie jetzt in ihrer Wohnung lebt, immer gut mit allen Nachbarn ausgekommen sei.

Seit ihr Mann gestorben und ihr Sohn nach Amerika ausgewandert ist, ist Martha Bernard häufig allein. Umso mehr schätzt sie den wöchentlichen Besuch von Elke Leffringhausen. Und diese fühlt sich nirgendwo jünger als in den zwei Stunden bei ihrer Domino-Partnerin.

«Noch einmal?», fragt Martha Bernard, nachdem sie erneut den letzten Spielzug für sich beansprucht hat. «Noch so gerne! Spielen ist gut für den Kopf, für die Konzentration», erwidert Elke Leffringhausen. «Aha, dann spielen wir auch noch für den Kopf», konstatiert die 94-Jährige.

Und die Steine werden neu gemischt. ■

VHS ZH. CH

VOLKSHOCHSCHULE ZÜRICH

Akademische Allgemeinbildung in Politik, Geschichte, Kultur, Kunst, Literatur, Wirtschaft. Sowie Fremdsprachen, Bewegung und Glück.

Ringvorlesung:
Angst – ein Gefühl mit Nebenwirkungen
Mi 03.05. – 14.06., 6x, 19:00–21:00, Uni Zürich-Zentrum

Fitgymnastik 50+
Di 02.05. – Di 03.10., 18x, 13:30–14:30, Kulturpark
Martina Richter

Vertrauen gewinnen in 60 Sekunden
Do 04.05. und 11.05., 2x, 18:30–21:30, Haus Bärengasse
Markus Erber

Dem Glück auf der Spur
Sa 24.06. – Mi 28.06., Studienreise, Andeer GR
Kristen Truempy

Programm, Anmeldung ▪ Volkshochschule Zürich
Bärengasse 22 ▪ 8001 Zürich
044 205 84 84 ▪ www.vhszh.ch ▪ info@vhszh.ch

Perle – Pflege und Betreuung im Alltag
Lieber daheim. Dank gezielter Unterstützung.

Wir unterstützen Sie im Haushalt, bei Tätigkeiten im Alltag und bei der Grundpflege. Unsere Mitarbeitenden sind regional verankert, erfahren und gut ausgebildet. Leistungen der Grundpflege vergütet die Krankenkasse. Einsätze stundenweise, tagsüber, nachts und rund um die Uhr oder auch temporär – nach einem Spitalaufenthalt, einer Kur oder zur Entlastung von Angehörigen.

Mit fünf Standorten immer in Ihrer Nähe:
Zürich, Winterthur, Meilen, Horgen, Wetzikon
Telefon 058 451 51 51
perle@pszh.ch
www.pszh.ch/perle

Pro Senectute
Kanton Zürich

Tipps zum Thema

Ausgewählt von der Pro Senectute Bibliothek

Bücher

Vom Glück der Freundschaft. Wilhelm Schmid. Berlin: Insel, 2014

Ohne Freundschaft kann kein Mensch leben, sagte schon Aristoteles. In moderner Zeit, in der Beziehungen der Liebe so leicht zerbrechen, gewinnt die Freundschaft erneut an Bedeutung. Aber was ist Freundschaft? Gibt es nur eine Art oder mehrere? Was ist ein wahrer Freund? Kann man viele Freunde haben? Können Menschen Freunde bleiben, wenn die Ungleichheit zwischen ihnen wächst? Die freundschaftliche Beziehung stellt für viele ein schönes Ideal dar und kann auch wirklich viel Glück und Sinn für die Freunde mit sich bringen. Das neue Buch von Bestsellerautor Wilhelm Schmid soll helfen, Antworten auf diese Fragen zu finden: Was bedeutet Freundschaft für mich? Mit welcher Art von Freunden habe ich zu tun? Wie kann ich die Probleme bewältigen, die in der besten Freundschaft vorkommen können?

Opa Henri sucht das Glück. Daniela und Isabella Cianciarulo; mit Bildern von Birgit Antoni. Wien [etc.]: Annette Betz Verlag, 2007

«Opa, was ist Glück?», fragt Emil, als Opa Henri ihm «Gute Nacht» wünscht. Die Antwort darauf ist nicht einfach und so macht sich Opa Henri auf die Suche nach dem Glück. Und als er genau hinschaut, begegnet es ihm tatsächlich nahezu an jeder Strassenecke. Eine Geschichte über das Finden und Erkennen von glücklichen Momenten.

Leben, Tod und Selbstbestimmung. Denise Battaglia. Zürich: Beobachter Edition, 2016

Was macht ein erfülltes Leben aus? Was gibt unserem Leben Sinn? Und warum sind Menschen, die sich mit dem Tod befassen, zufriedener und glücklicher? – Ein Buch über das Sterben. Aber auch ein Buch über das Leben und die glücklichen Momente.

Ach Glück. Roman. Monika Maron. Frankfurt a. M.: S. Fischer, 2007

Wer hat schon das Leben, das er sich wünscht? Während Achim, «mit dem Rücken zur Welt» am Schreibtisch, sich mit dem, was ist, abzufinden scheint, reagiert Johanna auf Signale, die sie vom Schicksal zu empfangen glaubt, mit mehr Phantasie: Sie sucht die Vorstellung vom anderen, richtigen Leben.

Das Glück kennt kein Alter: Erzählungen, Gedichte Gedanken. Hans Kruppa. Münster: Coppenrath, 2016

Hans Kruppa bringt seinen Lesern die wichtigen Dinge des Lebens in besonders weisen und einfühlsamen Worten nahe. Seine neuen Erzählungen, Gedichte und Gedanken widmet er dem Älterwerden: Mit spielerischer Leichtigkeit und viel Tiefe zeigt er die Schätze, die jedes Jahr mit sich bringt. Ein Buch für alle, die sich immer wieder neu den Menschen öffnen wollen, dem Leben selbst und der Zeit, die niemand festhalten kann.

Filme

Yaloms Anleitung zum Glücklichsein. Dokumentarfilm von Sabine Gisiger. München: Alamode, 2014.

Der 83-jährige Psychiater und Bestsellerautor Irvin D. Yalom ist der wohl bedeutendste Vertreter der existenziellen Psychotherapie. Eine faszinierende Persönlichkeit, die uns nicht nur auf die Suche nach den Tiefen und Untiefen der menschlichen Psyche mitnimmt, sondern auch intime Einblicke in sein eigenes Innenleben gibt. In Yaloms Anleitung zum Glücklichsein lässt er uns an seinem reichen Erfahrungsschatz teilhaben und gibt uns Antworten auf Fragen, die uns alle bewegen: Wie lebe ich ein glückliches und erfülltes Leben? Wie führe ich eine harmonische Beziehung? Und wie kann ich Verhaltensmuster durchbrechen und mein eigenes Selbst finden? Yaloms Anleitung zum Glücklichsein weckt die Leidenschaft, sich und andere besser zu verstehen.

Manglehorn: Schlüssel zum Glück. Film von David Gordon Green. Zürich: Praesens Film, 2015.

Vor vierzig Jahren hat A.J. Manglehorn (Al Pacino) eine fatale Fehlentscheidung getroffen, die ihn die Liebe seines Lebens kostete. Damals wollte er ein letztes krummes Ding drehen, doch die Sache ging schief und er landete für Jahre hinter Gittern. Nach seiner Entlassung sehnt er sich noch immer nach Clara (Natalie Wilemon), der er Briefe schreibt, die er jedoch ungeöffnet zurückbekommt. Hinter der Fassade seines Lebens als Schlosser ist Manglehorn ein gebrochener Mann und gleitet mehr und mehr in die Isolation ab. Selbst zu seiner Katze pflegt er eine innigere Beziehung als zu seinem Sohn (Chris Messina). Doch dann lernt er die Bankangestellte Dawn (Holly Hunter) kennen, die ihm einen Weg aus seiner Einsamkeit hinaus zeigen könnte. Kann er sich ihr öffnen und seinen Schmerz endlich lindern?

PRO SENECTUTE
Bibliothek

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

Wo das Glück gesammelt wird

Mark Riklin erfand die «Meldestelle für Glücksmomente». Der Sozialwissenschafter aus St. Gallen will dazu anregen, das kleine Glück wahrzunehmen und an andere weiterzugeben.

Text: **Rita Torcasso**

«Waren Sie heute schon glücklich?» Diese Frage stellten Lernende im Bahnhof St. Gallen Reisenden. Und sie erklärten ihnen, dass sie Glücksmomente sammeln. Über den Lautsprecher verlas der Bahnhofvorstand dann Meldungen wie: «Als meine Tochter einen schweren Autounfall überlebte». Oder: «Als es zum vierten Mal in diesem Jahr Frühling wurde». Oder: «Wenn ich singen kann». Über 50 Ansagen von Glück! Die Bahnhofsaktion war eine von vielen Initiativen, welche die «Meldestelle für Glücksmomente» in den letzten Jahren durchgeführt hat.

Tausende von Glücksmomenten

Neugierig reisen wir nach St. Gallen, um den Glückssammler Mark Riklin kennenzulernen. Für das Treffen hatte der 51-Jährige das Kulturzentrum Lokremise neben dem Bahnhof vorgeschlagen – ein besonderer Ort, in dem viel von der einstigen Reparaturwerkstätte erhalten geblieben ist. «Hier verbindet sich Altes mit Neuem, Vergangenes wird in die Zukunft weitergedacht», sagt er dazu.

Nur wenige Strassen entfernt ist die «Meldestelle für Glücksmomente», ein kleiner Raum im alten Lagerhaus, vollgestellt mit Ordnern und Büchern. «Ein paar Tausend Glücksmomente sind über die Jahre zusammengekommen, die meisten sind digitalisiert», erklärt er. Doch bei Aktionen auf der Strasse

«Wenn ich in fremdem Glück schnuppere, geht es mir selber besser.»

Mark Riklin, Glücksreisender

werden die Meldungen in eine alte Hermes-Schreibmaschine auf Papierrollen eingetippt. «So entstanden mehrere Meter Glück, das man aufrollen und nachlesen kann.»

Hinter der Meldestelle steht viel unbezahlte Arbeit. «Die Leute rennen mir nicht die Tür ein, sondern ich gehe meistens auf sie zu», so Riklin. Oft reagieren sie auf seine Frage nach ihrem Glück irritiert oder verwundert – und suchen die Antwort viel zu weit weg. «Es geht um das Wahrnehmen von Alltagsmomenten.» Das grosse Glück sei hingegen meist Schicksal. Klar ist für ihn: «Glück zu haben allein reicht nicht, man muss es auch merken!»

Die Idee für die Meldestelle hatte er in Apulien am Strand, als er in der Zeitung ein Interview mit einem Glücksforscher las. Als Sozialwissenschafter interessieren ihn gesellschaftliche Fragen. Mark Riklin studierte zuerst Pädagogik, dann im Zweitstudium Psychologie, Soziologie und Politikwissenschaften. Heute unterrichtet er als Lehrbeauftragter an der Fachhochschule St. Gallen und an weiteren Schulen Medienpädagogik und Soziologie.

Glück sammeln, verbreiten, anregen

Eine Zeit lang unterrichtete er im SBW Haus des Lernens, einem privaten Bildungszentrum in der Ostschweiz, «Angewandte Glückswissenschaft». «Dabei

In einem alten Lagerhaus in St. Gallen befindet sich die «Meldestelle für Glücksmomente».

ging es mir darum, eine Kulturtechnik zu trainieren, denn glücklich wollen ja alle sein.» Vor allem Junge seien an solchen Initiativen interessiert.

Riklin erklärt: «Ich verstehe mich als Bühnenarbeiter, der eine Plattform baut, auf der junge Menschen experimentieren und sich inszenieren können.» Auf das Glück bezogen bedeute das ganz konkret: «Glück wahrnehmen und sammeln, um es dann zu verbreiten; andere dazu anregen, selber Initiativen zu ergreifen.» Das Thema liess ihn seit der Gründung der Meldestelle nicht mehr los. So entstand im Rahmen des nationalen Vätertages auch eine Sammlung von 200 «Vätergeschichten». Mark Riklin wurde auch zu einem gefragten «Glücksreisenden», der für Vorträge und an Radio- und Fernsehsendungen eingeladen wird.

Glück ist ansteckend

Und seine Idee fand Nachahmer: Im Thurgau, in Solothurn und in der Innerschweiz entstanden weitere Meldestellen für Glücksmomente und im Ausland übernahmen Berlin und Wien sein Konzept. So entsteht ein Netz von unzähligen Glücksmomenten – die ganze Bandbreite vom «sonnigen Wetter», über «Nach zehn Jahren eine Stelle gefunden» bis zu «Als mein Sohn nach acht Monaten aus dem Koma erwachte». Mark Riklin dazu: «Wenn ich in fremdem Glück schnuppere, geht es mir selber besser.» Deshalb könne man bei der Meldestelle auch Glücksmomente bestellen, selbstverständlich kostenlos.

Was sind denn für ihn Glücksmomente? Nach kurzem Nachdenken antwortet er: «Oft sind es Zeiten mit meiner Frau und den beiden Töchtern, die sieben und neun Jahre alt sind. Wenn wir beispielsweise bei einem Grossverteiler Lebensmittel vor dem Wegwerfen retten und gemeinsam zur RestEssBar transportieren.» Der öffentlich zugängliche Kühlschrank in St. Gallen wird täglich von Leuten mit aussortierten Lebensmitteln aufgefüllt. «Meist ist er kurz nach dem Auffüllen wieder leer, das macht nachdenklich und zeigt, dass das Schicksalsglück in unserer Gesellschaft ungleich verteilt ist.»

Mark Riklin: «Auch wenn ich Glück sammle, bin ich nicht blind für die Probleme um mich herum; doch für Vieles gibt es Lösungen.» Das zeige ganz konkret zum Beispiel der Film «Tomorrow – die Welt ist voller Lösungen», mit dem er seine Studierenden ins Glücksthema einführe. «Glück ist eine Sichtweise auf die Dinge», zitiert der den Schriftsteller François Lelord.

Heute schon nichts gemacht?

Gibt es ein vererbtes Talent zum Glück? Riklin: «Ich war ein eher stilles, aber glückliches Kind – dazu trug vor allem meine Zwillingsschwester bei, denn ich war nie allein.» Er wuchs in St. Gallen in einer Grossfamilie mit sechs Kindern auf. Sein Vater war Professor für Politikwissenschaften an der Hochschule St. Gallen, seine Mutter Lyrikerin. «Ich bin in einer Bibliothek aufgewachsen, umgeben von Tausenden von Büchern, vielleicht faszinieren mich deshalb Geschichten.» Ein Schlüssel zum Glück, den man aus der Kindheit mitnehme, sei die Selbstvergessenheit. «Wer ganz in einer Aufgabe aufgeht, vergisst die Zeit.» Zeit und Glück seien eng miteinander verbunden, sagt er.

Seit 2007 führt Riklin den Schweizer Ableger des «Vereins zur Verzögerung der Zeit». Der internationale Verein mit etwa 500 Mitgliedern will ein neues Zeitverständnis verbreiten, so zum Beispiel das langsame Gehen. Riklin: «Denn damit sieht man mehr, erlebt man mehr und kommt häufiger ins Gespräch mit andern.» Mit 100 Liegestühlen im öffentlichen Raum lud er Passanten zu mehr Musse ein oder postierte sich mit Studierenden an belebten Orten mit der Frage: «Haben Sie heute schon nichts gemacht?» Zu seiner eigenen «Zeithygiene» sagt er, dass er weder ein Handy noch ein Smartphone besitze.

Mit sichtlichem Vergnügen zeigt uns Riklin zum Schluss, wie sich das Sofa und der Tisch, an dem wir sitzen, auf den Geleisen bewegen lassen – «so bleibt man flexibel im Denken». ■

Wo man Glück findet

Meldestellen für Glücksmomente: St. Gallen: Davidstrasse 44
Thurgau: www.meldestellefuerguecksmomente-tg.ch
Solothurn: www.gluecksmomente-so.ch
Zentralschweiz: www.gluecksmomente-teilen.ch
Verein zur Verzögerung der Zeit: www.zeitverein.com
Die Stadt als Bühne: www.stadt-als-buehne.ch
Vätergeschichten: www.vaetergeschichten.ch
Film: Tomorrow – die Welt ist voller Lösungen: www.tomorrow-derfilm.at

Fotos: zVg

Ein Blick hinter die Kulissen der Rega

Erfahren Sie Spannendes über die Rega und werfen Sie einen Blick hinter die Kulissen. Nach einem Vortrag besichtigen Sie auf dem Rundgang den Hangar, die Ambulanzjets (falls sie nicht unterwegs sind) und die Helikopter in der Wartung. Ein Film über das Einsatzgeschehen rundet den Nachmittag ab.

Leserangebot

Wann
Mittwoch, 15. März 2017, 15.15–17.15 Uhr

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

Preis
Kostenlos

Anmeldung
Bis Freitag, 3. März 2017
Maximal 36 Teilnehmende
Die Anmeldungen erfolgen nach Eingang und werden schriftlich bestätigt.

rega

Rega-Führung

Senden an:
Pro Senectute Kanton Zürich, Magazin Visit, Forchstrasse 145,
Postfach 1381, 8032 Zürich, events@pszh.ch

Ich melde _____ (Anzahl) Person(en) an für die Führung vom
Mittwoch, 15. März 2017, 15.15 Uhr

Vorname, Name

Strasse | PLZ, Ort

Telefon | E-Mail

Ort, Datum | Unterschrift

Führung im Botanischen Garten der Uni Zürich

Hören, sehen und staunen Sie auf dieser besonderen Führung durch den Botanischen Garten, was Blüten sich alles einfallen lassen, um bestäubt zu werden.

Leserangebot

Wann
Mittwoch, 26. April 2017, 9.30–11.00 Uhr
Die Führung findet bei jedem Wetter statt.

Wo
Botanischer Garten Universität Zürich
Zollikerstrasse 107, 8008 Zürich
Treffpunkt: Terrasse vor der Cafeteria

Preis
CHF 10.– pro Person

Anmeldung
Bis Freitag, 31. März 2017
Maximal 27 Teilnehmende
Die Anmeldungen erfolgen nach Eingang und werden schriftlich bestätigt.

botanischer
garten
der Universität Zürich

Führung Botanischer Garten der Universität Zürich

Senden an:
Pro Senectute Kanton Zürich, Magazin Visit, Forchstrasse 145, Postfach 1381, 8032 Zürich, events@pszh.ch

Ich melde _____ (Anzahl) Person(en) an für die Führung vom Mittwoch, 26. April 2017, 9.30 Uhr

Vorname, Name _____

Strasse _____ **PLZ, Ort** _____

Telefon _____ **E-Mail** _____

Ort, Datum _____ **Unterschrift** _____

Auf der Anhöhe bietet sich ein prächtiger Blick Richtung Elsau und Winterthur.

Im Hinterland von Winterthur

Es ist vor allem die weitgehend unberührte Landschaft, die die Wandergruppe Oetwil am See auf dem Weg von Elgg nach Winterthur fasziniert. Diese Route kommt ohne Sehenswürdigkeiten aus und ist dennoch spannend.

Text und Fotos: **Robert Bösiger**

Eine schöne Konstante im Ablauf einer Wanderung von Wandergruppen von Pro Senectute Kanton Zürich ist der morgendliche Kaffee zum Gipfeli (oder umgekehrt). Die Wandergruppe I von Oetwil am See hat sich dazu das Restaurant Bahnhöfli in Elgg ausgesucht. Der typische Riegelbau hat wohl schon manch durstige Seele beherbergt.

Bevor wir gestärkt und motiviert losmarschieren, skizziert uns Wanderleiter Théo Seeholzer die 4200-Seelen-Gemeinde Elgg. Der Ort habe sogar ein Schloss (das wir heute allerdings nicht zu sehen bekommen). Die Geschichtsbücher wissen, dass die Habsburger dort bis zum Jahr 1425 Gericht hielten, bevor die Gerichtsbarkeit an die Zürcher überging. Wie im Mittelalter nicht unüblich, musste das Schloss verschiedene Handänderungen, gute und weniger gute Zeiten über sich ergehen lassen.

Anno 1712 ging Schloss Elgg an den holländischen Generalmajor Felix Werdmüller über. Die Werdmüller zählten im frühen 18. Jahrhundert zu den führenden Zürcher Patrizierfamilien. Ihr Auskommen fanden sie im Gewerbe, im Staats- und im Kriegsdienst. Noch heute befindet sich die Liegenschaft im Besitze dieser Familie.

Anstieg und Aussichten

1876 soll ein Grossbrand das halbe Städtchen zerstört haben, vernehmen wir von Théo Seeholzer. Unser Weg führt uns der noch jungen Eulach entlang am Rande einer neueren Siedlung zum Dorfausgang. Noch selten sind wir einem höheren und akkurater geschnittenen Thujahag begegnet. Schon bald sind wir am Waldrand, stellen fest, dass heute auch Jäger auf den Beinen sind. Nun sind wir mitten in dem von Seeholzer angedrohten «langen, aber moderaten» Anstieg zum «Heidenbühl». Lang schon, aber moderat nicht, ist von Einzelnen aus der Gruppe zu hören.

Die Wandergruppe Oetwil am See kommt an der Wirkungsstätte der Köhlerei Andelbach (Bild unten) vorbei und zuvor an einem Hof, der unter anderem mit einem alten PTT-Leuchtschild auffällt.

Das Wetter ist recht gut, zwischendurch zeigt sich sogar die Sonne. Der lange Anstieg macht «moderat» warm. Doch das Gehen auf dem Teppich aus dürrem Herbstlaub bereitet Spass. Auf der Anhöhe (zirka 700 m ü. M.) bietet sich uns ein prächtiger Blick Richtung Elsau. Bei guter Fernsicht wären die alten Vulkanberge «Hoher Stoffel» und «Hoher Höwen» bei Donaueschingen am nördlichen Horizont zu erkennen.

Es geht bergab; die Bise lässt uns etwas frösteln. Vorbei an einem Bauernhof, an dem ein altes PTT-Leuchtschild montiert ist, führt uns der Weg eher wieder etwas aufwärts. Die Landwirtschaft kann man riechen. Wir kommen an einer Tafel vorbei, die zeigt, dass 1991 der «Weg der Schweiz» hier vorbeiführte (Elsau–Schlatt).

Bratwurst und prima Klima

Schon bald haben wir die Wirtschaft zum Landhaus in Ricketwil auf dem Gemeindebann von Räterschen erreicht. Hier dürfen wir uns aufwärmen und wahlweise Beinschinken mit Salat oder Bratwurst mit Spätzli essen. Das gemütliche Landhaus ist als traditioneller Gasthof mit guter Küche und ebensolcher Metzgete bekannt. Die Tischgespräche drehen sich um Weltanschauungen und vermeintliche Kleinigkeiten. Man spürt: In dieser Wandergruppe herrscht ein freundschaftlicher, vertrauter Geist und ein grosses Zusammengehörigkeitsgefühl.

Auf dem Hof gleich nebenan werden wir beim Weiterwandern lauthals von zwei Gänsen begrüsst. Hier, in diesem ländlichen Idyll, hat bis vor einigen Jahren der Winterthurer Tierschutzverein seine Auffangstation unterhalten. Tiere aller Art, die ihr Zuhause verloren haben, fanden hier einen Zufluchtsort. Neu ist diese Station nun in einen alten Bauernhof mit Umschwung in Gundetswil umgezogen. Speziellen

>>

>>

Sehenswürdigkeiten begegnen wir nicht. Es ist die weitgehend unverdorbene Landschaft, die einen fasziniert. Dafür bleibt viel Zeit, um sich zu unterhalten.

Kohlemeiler und Schneeflocke

Riesige Randenfelder gleiten an uns vorüber. Und schon bald gelangen wir an eine Stelle, die mit «Köhlerei Andelbach» bezeichnet ist. Hier am Hegiberg entstand vor zehn Jahren unter Anleitung der einzigen Köhlerin der Schweiz, Doris Wicki aus Romoos im Entlebuch, der erste Kohlemeiler im Andelbach.

Das Spezielle daran, ausser der Tatsache, dass es sich bei der Köhlerei um ein uraltes, sagenumwobenes Handwerk handelt: Die Initiative geht vom «Verein Läbesruum» aus, einer gemeinnützigen Organisation, die sich für die berufliche und soziale Integration erwerbsloser und randständiger Menschen einsetzt. Seither wurden hier Jahr für Jahr 45 bis 50 Ster Holz zu Holzkohle verarbeitet. Vor zwei Jahren erfolgte die Gründung des «Vereins Läbesruum Holzkohle» – mit dem Ziel, dieses traditionelle Handwerk weiterzuführen.

Bevor es weitergeht, rezitiert uns jemand die kleine Geschichte «Als die kleine Schneeflocke die Sonne traf». Hinter dieser Geschichte, so erfahren wir, verberge sich ein Ärgernis. Weil diese im Sommer 2016 zur Auflockerung auf einer Einladung zur Wanderung abgedruckt war, wurde die Wandergruppe Oetwil am See von einer Berliner Anwaltskanzlei auf Verletzung des Urheberrechts belangt. Die Gruppe ist noch immer etwas konsterniert über diese Intervention. Die Wanderlust aber lässt sich davon niemand nehmen.

Achtung Holzschlag!

Es geht weiter. Aber nur einige hundert Meter. Da verwehrt uns eine über den Weg gespannte gelb-rote Blache mit der Aufschrift «Holzschlag» das Weitergehen. Einige Wagemutige wollen weiter, werden von der Wanderleitung aber zurückgepfiffen. Zu gefährlich! So erreichen wir über einen kleinen Umweg unser Ziel, Winterthur-Seen. Von da bringt uns ein Bus zurück zum Bahnhof. ■

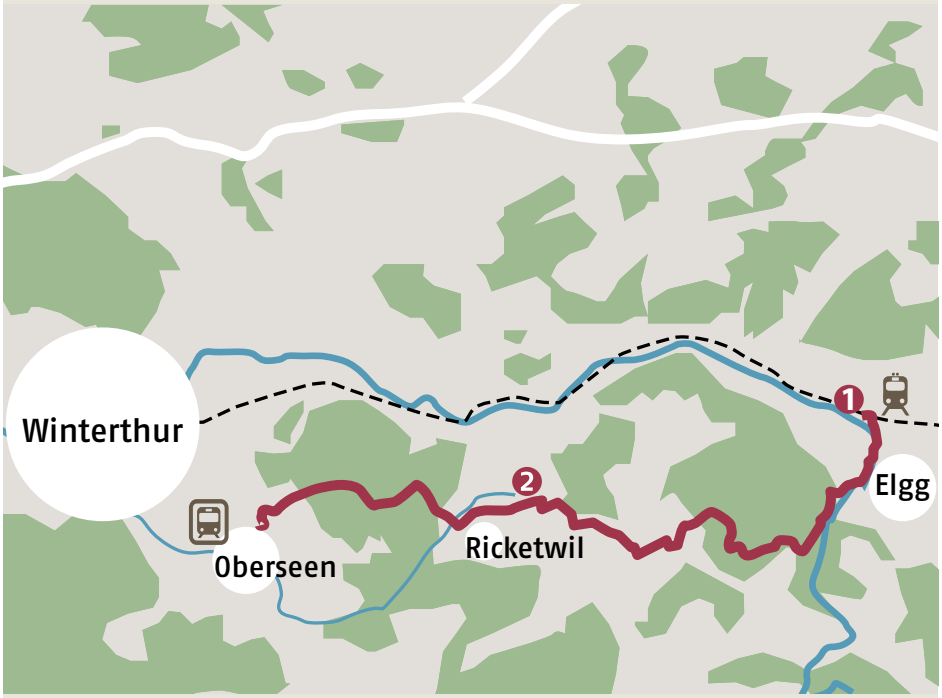
Wegweiser

Hinfahrt

Von Oetwil am See über Männedorf und Stadelhofen nach Winterthur, von dort mit der S35 nach Elgg.

Wanderzeit

Etwa 3½ Stunden für rund 10 Kilometer, Gesamtaufstieg und Abstieg je rund 250 Meter.



Einkehrmöglichkeiten

❶ Restaurant Bahnhöfli, Bahnhofstrasse 2, 8353 Elgg
❷ Restaurant Landhaus Ricketwil, Räterschenstrasse 34, 8352 Räterschen

Rückweg

Ab Winterthur und Stadelhofen nach Männedorf und Oetwil am See.

Wandergruppe 1, Oetwil am See:

Théo Seeholzer, Grundstrasse 53, 8712 Stäfa
wandergruppe.oetwil@gmail.com, Tel. 043 843 54 20
www.pszh-sport.ch/Wandern/Programme/Oetwil.pdf

Im Hotel Kurhaus am Sarnersee kann man sich rundum wohl fühlen. Und die schöne Umgebung trägt wesentlich dazu bei.

Ruhe und Erholung an der Quelle der Kraft

Wer im Kurhaus am Sarnersee Ferien macht, kann sich glücklich schätzen, diesen kraftvollen Ort zu geniessen. Bezaubernde Natur, ausgezeichnete Gastronomie und erstklassige medizinische Versorgung tragen zum Wohl der Gäste bei.

Im Panoramarestaurant ist der Blick auf den See und die Berge einmalig. Der freundliche Service und die vielseitige Speisekarte lassen keine Wünsche offen. Das reichhaltige Angebot bietet auch schmackhafte Schon- und Diätkost.

Entschlacken und Entspannen
Entschlackungswochen bringen Körper und Geist in Einklang. Das Konzept im Kurhaus am Sarnersee baut auf langsames Herunterfahren, damit die Entschlackung gut verträglich ist und Sie sich richtig entspannen können. Sie treffen sich regelmässig zu verschiedenen Aktivitäten wie Yoga, Meditation, Fussbädern, Wassertreten, Leberwickel oder Spaziergängen. Auch die Ernährung wird sorgfältig abgestimmt, damit Sie unsere kulinarischen Köstlichkeiten richtig geniessen können. Die schonende Reinigung des Körpers stärkt Ihr Immunsystem, und der Abstand vom Alltag fördert Ihr inneres Gleichgewicht.

Buchen Sie eine Entschlackungswoche im Kurhaus am Sarnersee. Daten: 20.–26. Februar 2017 oder 11.–17. März 2017

Ferienaktion: 20 Prozent Rabatt für Leserinnen und Leser von Visit. Profitieren Sie vom 17. Februar bis 19. März 2017 von unserer Aktion: Bei einem Aufenthalt von mindestens fünf Nächten gewähren wir Ihnen 20 Prozent Rabatt auf den Halbpensionspreis (exkl. Entschlackungswoche).

hotel kurhaus am sarnersee

Glückliche Tage im Kurhaus am Sarnersee, wir beraten Sie gerne.
Telefon 041 666 74 66
E-Mail info@kurhaus.info

Weitere Informationen entnehmen Sie unserer Webseite:
www.kurhaus.info

DIE QUELLE DER KRAFT

Gewinnen Sie Übernachtungen im Hotel Kurhaus am Sarnersee

(siehe Seite 41)

See in der Waadt (3 W.)	positive Vermögenswerte	Computertaste	Gesteinsart			russ.: nein		ungarischer Reitersoldat	unabhängig		gebildet			Rennbeginn
									schweiz. Maler u. Bildhauer (Markus)					
Auseinandersetzung			alt Bundesrat (Joseph)	6					Anreisser (Text od. Bild)		präzise			Knochen des Beckens
						Terminkalender		Langnauer Eishockeyclub					8	
			Baumfrüchte		schweiz. Rhonezufluss					Eidg. Starkstrominspektorat				
Stadt im Kanton Sankt Gallen		hohe Geländeerhebung	2				Fluss durch Fribourg						Strom durch den Irak	
schweiz. Kuhrasse								Strom durch Lüttich		Computer-Trickfilm (1998)				
					dt. Autor † 1995 (Michael)		Essensabfolge		7			Stadt in Schottland		
lästige Angewohnheit	kleinste polit. Einheit der Schweiz	Krieger im MA		Vorname des Autors Wallace †						griechischer Buchstabe	frz.: Alter			
Bündner Hochebene					5		Jacke mit Kapuze		schweiz. Autorin † 1901					
unbestimmter Artikel				Ehrenname der röm. Kaiser		Weinbaustadt im Piemont		3			ehem. japan. Münze			
Fremdwortteil: vier			Forschungszentrum im Kt. GE					Schweiz. Gewerkschaftsbund				Titel buddhistischer Apostel		Wirtschaftsunternehmen
					Walliser Alpengipfel 4545 m				Tierrechtsorganisation		Med.: Vene		Computerfreak	
				4		mittels, durch		eh. Eishockeygoalie (Reto)						
Jassart			Zch. f. Helium		ital.: Brot		1			zu einem früheren Zeitpunkt				
schweiz. Olympiasieger (Tennis)		schweiz. Unternehmerfamilie						Teil des Plattenspielers						
							Berg der Bündner Alpen 2806 m							

17 raetsel ch

1
2
3
4
5
6
7
8

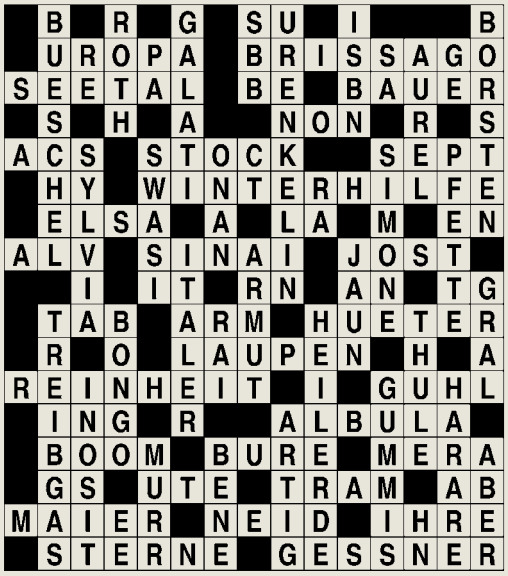
Das gewinnen Sie: Übernachtung im Hotel Kurhaus am Sarnersee

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 Buch, offeriert vom FONA-Verlag: «Der Wetterschmöcker»

Visit dankt dem Hotel Kurhaus am Sarnersee für die drei Hauptpreise und dem FONA-Verlag für die offerierten 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 1381, 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. März 2017**

Lösungen Preisrätsel aus *Visit* 4/2016



KONDITION

Gewinnerinnen und Gewinner
1. Christel Rüegg, 8805 Richterswil
2. Silvia Elsner, 8135 Langnau
3. Roland Schuppli, 8155 Niederhasli
4. Stefan Gribi, 8910 Affoltern am Albis
   Elsy Landert-Weber, 8484 Weisslingen
   Myrtha Aeberli-Huber, 8906 Bonstetten
   Kurt Bosshard, 8610 Uster
   Rosmarie Lang-Heyden, 8954 Geroldswil
   Josy Auf der Maur, 8603 Schwerzenbach
   Ruth Rutsch, 8003 Zürich

Sudoku

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

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.

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

06010031784

Lösung Sudoku aus *Visit* 4/2016

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. März 2017**

Zu verkaufen

Für stark sehbehinderte Menschen Lesegerät «MagniLink Zip», Monitor 17,3 Zoll, FULL-HD (1080p). Lesetisch auf alle Seiten verstell- und klappbar. Von meiner Mutter nur 2 Monate gebraucht. Neupreis: Fr. 4800.–, Verhandlungspreis Fr. 3000.–, Beat Joos, Tel. 044 950 48 92

Gut erhaltene, hochwertige solide Gartenmöbel, Buche massiv, lackimprägniert. Tisch 120 x 70 cm, Fussstreben demontierbar. 4 bequeme Klappsessel mit Armlehen. Abholpreis Fr. 350.– (neu Fr. 1400.–). Arthur Janeraud, Bickelstrasse 12, 8942 Oberrieden, Tel. 044 722 37 18

Dipl. Mechanikmeister mit polymechanischer Werkstatt, pensioniert, möchte weiterhin behilflich sein beim Lösen von mechanischen Problemen. Werner Frey, Tel. 044 833 30 91, am sichersten zu erreichen von 9 bis 10 Uhr.

«Wissen», Band mit 20 Büchern von der Schweizer Bibliothek, Format 24 x 31 cm, Preis Fr. 100.–. Liselotte Nievergelt, Mühlehaldenstrasse 3, 8953 Dietikon, Tel. 044 740 40 76

Musikdose, 10-Melodien-Walze mit Vögeln, 60 cm breit und eine Autoharp-Zither, leicht defekt. Tel. 044 709 04 55

Günstig: div. Herrenhemden langarm, Gr. 43/44 und 45/46 ungebraucht, versch. Farben, gestreift oder kariert, Tel. 044 491 02 83, waltermeier@bluewin.ch

Ich habe einen mobilen, kleinen, mit einem Kabel an den Strom anzuschliessenden Dampfgarer (oder Steamer genannt) für nur Fr. 25.– abzugeben. Das Kochgerät kann man vielfältig einsetzen (Braun Multi-Gourmet FS+10). Geeignet für Alleinstehende, welche ohne grossen Aufwand und «Geköch» sich ernähren wollen. Tel. 044 302 89 22

Zu verkaufen Stilmöbel «Zürcher Wellenschrank» Nussbaum dunkel, Topzustand, Preis Fr. 1800.–. Rita Schwyter, Tel. 055 280 14 30

Allerlei

Eidg. dipl. Immobilien-Treuhänder (frühpensioniert) hilft Ihnen gerne bei Verkauf oder Verwaltung Ihrer Liegenschaft. Tel. 079 667 71 83, thomberger@bluewin.ch

Für kulturinteressierte Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen oder Betreuungspersonen gibt es im April 2017 ein neues Angebot in der Fotostiftung Schweiz in Winterthur. Freitags, 7., 21., 28. April und 5. Mai 2017, 14.30–16.30 Uhr. Auskunft/Anmeldung (erforderlich): Verein «Aufgeweckte Bild-Geschichten», Tel. 044 926 81 89, Mo 16–18 Uhr, Do 11–12 Uhr oder E-Mail: bildgeschichten@bluewin.ch

Bereit für neue Perspektive als TeilhaberIn im 3. Lebensabschnitt? Wir haben die Trouvaille, die Vision und das Geschäftsmodell in der Côtes d'Armor, Bretagne, Frankreich. Bringen Sie sich aktiv und finanziell mit Ihrer Weisheit für unseren gemeinsamen Lebensmittelpunkt ein. Vereint getragen, schaffen wir ein einzigartiges Boutique Chambres & Jardin d'Hôtes – R.S.V.P. 52025@gmx.ch

Wir, sTrio Allerlei+, lassen uns zu Geburtstagen, Altersnachmittagen, Abdankungen und für viele andere Gelegenheiten engagieren. Unsere Musik mit Geige, Klarinette,

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.

Akkordeon und Bass ist vielseitig; sehr gerne spielen wir internationale Volksmusik von Russland bis Irland. Auskunft bei H. Fricker, Mobil 079 812 14 39

Tango Argentino 50plus, Grundkurs im TEZET, Gubelstrasse 10, Zürich. Dienstag, 18.45–19.45 Uhr, Tel. 079 470 61 49, tangogender@gmail.ch

Reisen, Ferien, Erholung

Ich bin w., verheiratet, Ende 70, reisefreudig und fit, aus Zürich. Für eine Reise «Baltische Staaten», 5.–11.8.17, suche ich nette Begleitung. Mein Mann kann aus gesundheitlichen Gründen nicht reisen. Ich freue mich auf einen Kontakt. H. Koller, Tel. 044 491 28 26, whkoller@sunrise.ch

Gesucht

Hobby-SchäferIn mit max. 6 Schafen. Biete Weideland, gut eingerichteten Stall und Mitarbeit. Haggen SZ, Tel. 079 442 03 08, idylle@gmx.ch

Wer kann mir, Frau 68 J., eine altersgerechte 2-Zimmer-Wohnung für ein kleines Budget vermitteln? Danke im Voraus, Rita Schwyter, Tel. 055 280 14 30

Einfach und sicher spenden

Pro Senectute Kanton Zürich bietet zum Spenden sichere Wege an. So können Sie auch via SMS spenden. Wir garantieren, dass keine Telefonnummern gespeichert und weiterverwendet werden. Schreiben Sie ein SMS mit dem Wort SPENDEN und senden Sie es 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 dieses Geld vom Telefonanbieter (Swisscom, Sunrise, Salt) an uns weiter.

PRO SENECTUTE

GEMEINSAM STÄRKER

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, 28 650 Ex.
(WEMF-beglaubigt)

Herausgeberin
Pro Senectute Kanton Zürich
Forchstrasse 145, Postfach 1381
8032 Zürich, Tel. 058 451 51 00,
Konto: PK 87-709119-2

Leitung Marketing und Kommunikation
Rolf Krebser

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

Redaktionsmitglieder
Barbara Läuchli, Ruedi Hotz, Karin Niklaus, Daniel Rihs, Thomas Rüfenacht, Karin Schmidiger

Mitarbeiter dieser Ausgabe
Ivo Bachmann, Denise Battaglia, Robert Bösiger, Ernst Feurer, Andrea Kippe, Christian Roth, Iris Ritter, Markus Sutter, Rita Torcasso, Renate Wernli

Druck
GDZ AG, 8041 Zürich

Inserate
Zürichsee Werbe AG, Seestrasse 86,
8712 Stäfa, Tel. 044 928 56 11,
Fax 044 928 56 00,
visit@zs-werbeag.ch
www.zs-werbeag.ch

Abonnement
28 Franken/Kalenderjahr.
Für Bestellungen: 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 1381, 8032 Zürich
oder bestellen Sie direkt:
Tel. 058 451 51 24, Fax 058 451 51 01
E-Mail visit-magazin@pszh.ch

Firma, Vorname, Name

Adresse

PLZ, Ort

Telefon, Fax

E-Mail

Ort, Datum, Unterschrift

Vorname, Name der beschenkten Person

Adresse

PLZ, Ort

Foto: Schweizerisches Sozialarchiv F_5000-Fx-237

Glückliche Wandervögel

Von **IVO BACHMANN***

Sie nannten sich Wandervögel. Und so beschwingt wie ihre Bezeichnung war ihr Programm. Spielen im Wald, Tanzen auf der Wiese, Wandern in den Bergen. Als besonders wichtig galt ihnen das gemeinschaftliche Erlebnis, das gemeinsame Verbringen der damals spärlich bemessenen Freizeit. Man traf sich zu Ringtänzen, zum gemeinsamen Musizieren oder zu Theateraufführungen auf Freilichtbühnen. Höhepunkte waren ihre «Grossen Fahrten» und ihre Landsgemeinden – ein Stelldichein der Bewegung, ein Freudenfest der Lebenslust.

Die Rede ist vom Schweizerischen Bund für alkoholfreie Jugendwanderungen, kurz: Wandervogel. Er wurde 1907 in der Schweiz gegründet und zählte in seinen besten Jahren über tausend Mitglieder. Den Anstoss gab eine Bewegung von Schülern und Studenten, die Ende des 19. Jahrhunderts in Berlin entstanden war. Sie wollte, so weiss Wikipedia, «in einer Phase fortschreitender Industrialisierung der Städte und angeregt durch Ideale der Romantik sich von den engen Vorgaben des schulischen und gesellschaftlichen Umfelds lösen, um in freier Natur eine eigene Lebensart zu entwickeln». Kleine Fluchten aus dem Alltag.

Die Wandervögel waren Teil der Lebensreform-Bewegung. Deren Kraftort war damals der Monte Verità oberhalb von Ascona – ein Treffpunkt von Pazifisten, Künstlern, Schriftstellern und Anhängern alternativer Lebensformen. Auch Hermann Hesse kurierte dort seine Alkoholprobleme.

Der Monte Verità ist legendäre Geschichte. Und auch der Schweizer Wandervogel-Bund wurde 1955 aufgelöst. Das nebenstehende Bild ist also eine Reminiszenz. Es zeigt eine Gruppe von Wandervögeln beim fröhlichen Tanz. Die Aufnahme entstand 1915 in Steinmaur, vermutlich während einer Wandervogel-Landsgemeinde. Wer den Rock schwingt und die Hosenträger spannt, entzieht sich unserer Kenntnis. Doch eines ist gewiss: Die jungen Damen und Herren hatten ein Glücksrezept gefunden.

Denn Wandern macht glücklich. Das zeigen Studien. Das Gleiche gilt fürs Tanzen. Es wirkt entspannend, ist eine Wohltat für die Seele. Es reduziert das Demenzrisiko, hilft bei multipler Sklerose und entfaltet eine positive Wirkung bei Parkinson. Tanzen und Wandern wäre also auch heute in vielerlei Hinsicht ein gutes Arztrezept.

Vor allem jedoch macht sich Gemeinschaft bezahlt. Gute soziale Kontakte wirken sich positiv auf die Gesundheit aus. Das gilt speziell im höheren Alter. «Zufriedenheit mit der erhaltenen Unterstützung und die wahrgenommene Stärke der sozialen Netzwerke sind signifikante Einflussfaktoren für Lebenszufriedenheit», schreibt der Zürcher Altersforscher François Höpflinger. Dabei sei weniger die Quantität als die Qualität sozialer Beziehungen für das Wohlbefinden entscheidend.

> Wandern macht glücklich. Das Gleiche gilt fürs Tanzen. Beides ist eine Wohltat für die Seele.

Also: Bitten Sie Ihre besten Freunde wieder mal zum Tanz! Auf einer schönen Wiese, auf einer Wanderung … wo auch immer: Das Glück braucht oft nur einen ersten Schritt.

* 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».
Quellen zu diesem Beitrag:
François Höpflinger: Sozialbeziehungen im Alter, Zürich 2014; Renate Foitzik Kirchgraber: Lebensreform und Künstlerbewegungen um 1900, Basel 2003; Schweizerisches Sozialarchiv; Wikipedia.

Das Thema im nächsten Visit: Sicherheit
Was macht sicher? Nicht immer deckt sich die Realität mit unserer Vorstellung. Warum Sicherheit im Alter besonders wichtig ist und was wir dafür tun können.

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Wir sind für Sie da

- **Sozialberatung**
  Finanzen, Gesundheit, Lebensgestaltung, Wohnen, Vorsorge, Recht
- **Finanzverwaltung und -betreuung**
  Treuhand- und Steuererklärungsdienst, Rentenverwaltung
- **Hilfen zu Hause**
  Perle – Pflege und Betreuung im Alltag, Mahlzeitendienst, Umzugs- und Packhilfe
- **Freizeitgestaltung**
  Bewegung und Sport, Bildung und Kultur
- **Freiwilliges Engagement**
  in den Gemeinden, Besuchsdienst, Treuhand- und Steuererklärungsdienst, Bewegung und Sport, Generationen im Klassenzimmer etc.
- **Beratung in der Altersarbeit**
  Beratung von Gemeinden und Institutionen, Pensionierungsvorbereitung

Unsere Dienst-leistungs-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 51 20
Stadt Zürich, Zürich, Telefon 058 451 50 00
Perle, Pflege und Betreuung, Telefon 058 451 51 51

Kanton Zürich
www.pszh.ch