Zeitschrift: Alter & Zukunft : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: 10 (2002)
Heft: 4

Artikel: Strategien für ein erfolgreiches Altern : Interview mit dem Yogalehrer und Naturwissenschaftler Dr. Joseph Schidlow : "Wenn man ins Wasser fällt, ist es zu spät, noch schwimmen zu lernen"

Autor: Betschart, Maria / Stettler, Barbara / Schidlow, Joseph

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-818408

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 12.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Strategien für ein erfolgreiches Altern:
Interview mit dem Yogalehrer und Naturwissenschaftler Dr. Joseph Schidlow

«Wenn man ins Wasser fäl zu spät, noch schwimmen

Stress prägt unser Leben, Zeit- und Erwartungsdruck sind oft gerade in der Erwerbsphase hoch. Und was kommt nachher? Wie gehe ich damit um, wenn nach der Pensionierung plötzlich viel Zeit frei wird? Im Gespräch mit ALTER&zukunft zeigt der Naturwissenschaftler Dr. Joseph Schidlow, der als Yogalehrer tätig ist, verschiedene Strategien auf, damit man körperlich und geistig erfolgreich alt wird. Die Gesundheit pflegen, Hobbys entdecken, Pläne schmieden, dies sind mögliche Wege. Das Wichtigste ist: Man kann nicht früh genug damit beginnen.

* Barbara Stettler und Maria Betschart

Gibt es Lebensstrategien, die sich auf das Altern und somit auch auf die Pensionierung positiv auswirken?
Strategien, welche helfen, die körperlichen und geistigen Fähigkeiten zu entwickeln, und Strategien, die dazu dienen, Sinn im Leben zu finden und sich zu verwirklichen, wirken sich positiv auf das Altern aus. Wenn man sich gut fühlt und die Zufriedenheit nicht nur von der Verwirklichung in der Arbeit abhängt, ist man auf die Pensionierung gut vorbereitet.

Wie wichtig sind Loslassen und Akzeptieren für die Lebensphase nach der Erwerbstätigkeit?
Loslassen und Akzeptieren sind für jede Lebensphase wichtig. Darunter verstehe ich, nicht gleichgültig und apathisch zu sein. Wenn man lernt, alles, was man tut, so gut zu machen wie nur möglich, aber sich nicht geschlagen fühlt, wenn etwas nicht ganz nach Wunsch läuft, ist man gut dran.

Kommt mit den Jahren, mit dem Älterwerden mehr Gelassenheit ins Leben?
Ich glaube nicht, dass ältere Menschen zwangsläufig gelassener werden. Gelassen werden nur jene, die reflektieren und aus ihrer Erfahrung lernen. Gelassenheit ist also keinesfalls etwas Automatisches. Damit leicht zu verwechseln sind Abgestumpftheit und Desinteresse, es ist aber nicht das Gleiche. Die richtige Gelassenheit ist mit der Einsicht verbunden, dass die meisten negativen Erfahrungen nicht so schlimm sind, wie es im ersten Augenblick aussieht, und dass alles vergänglich ist. Gelassenheit ist immer eine Hilfe, auch im Alter.

Welche Handlungsfenster öffnen sich nach der Pensionierung?
Mit der Pensionierung wird sehr viel Zeit frei. Die Frage, die sich einem stellt, ist: Suche ich Wege, diese Zeit tot zu schlagen oder sie wertvoll zu nutzen? Theoretisch sind alle Möglichkeiten offen, jedoch mit einem grossen Aber. Wenn jemand ins Wasser fällt, ist es meist zu spät, um schwimmen zu lernen. Wenn man sich nicht auf die Pensionierung vorbereitet, wird es oft schwer, die viele, freigewordene Zeit sinnvoll zu nutzen. Es ist sehr wichtig zu realisieren, dass die Pensionierung nicht den Anfang vom Ende bedeutet, sondern die Chance für einen Neuanfang. Zu leben! Was das genau bedeutet, muss jeder für sich entscheiden und unbedingt den Mut dazu haben, Wünsche, Träume zu verwirklichen.

Was ist «erfolgreiches Altern?»
Erfolgreiches Altern heisst wohl, dass das Leben noch sinnvoll ist. Wenn man sich Aufgaben stellt, körperlich und geistig fähig ist, diese zu erfüllen, wenn das Leben Freude macht, wenn man am Morgen gerne aufsteht und abends mit gutem Gefühl ins Bett geht, und wenn manüberdies glaubt, dass man aus den Torheiten der Jugend etwas gelernt und ein wenig Weisheit

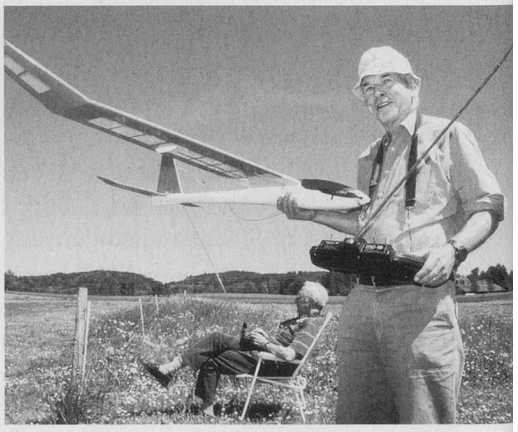


FOTO MARTINA ISSLER, ZÜRICH

Pläne schmieden ...

lt, ist es zu lernen»

erworben hat, dann ist dies erfolgreiches Altern. Damit man diese eher hohen Ziele auch erreichen kann, ist es von Vorteil, neben den Alltagspflichten und der Arbeit auch die Gesundheit zu pflegen, Pläne zu schmieden und Hobbys zu entdecken.

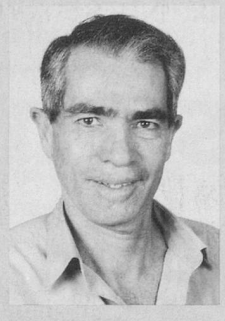
Welche Tipps geben Sie Menschen im Pensionsalter, die sich nicht so glücklich fühlen?
Jeder braucht ein Ziel, eine Aufgabe im Leben, die er sich selber stellen muss. Um Kraft und Motivation für die Verwirklichung zu finden, ist es eine wichtige Voraussetzung, geistig und körperlich gesund zu sein. Also soll Gesundheit auch zum Ziel werden.

Warum sind viele Menschen heute nicht glücklich, obwohl es ihnen körperlich, geistig und finanziell nicht schlecht geht?
Vielleicht wäre es besser zu fragen, warum viele Menschen nicht zufrieden sind, denn glücklich sein ist ein sehr hohes Ziel. Ich glaube, dass Zufriedenheit nicht unbedingt davon abhängt, was man hat, vielmehr ist es die Fähigkeit zu schätzen, was man hat. Nur der kann zufrieden sein, der nicht immer mehr will, als er hat.

Wann werden Sie pensioniert?
Ich bin 63 Jahre alt und Yogalehrer. Dies ist weder Büroarbeit noch eine Arbeit im üblichen Sinn, denn ich versuche, den Teilnehmern eine Methode beizubringen, damit sie körperlich und geistig gesund werden und trotz des täglichen Drucks entspannt bleiben. Während ich unterrichte, erinnere ich mich immer wieder an das Wesentliche und motiviere mich so selber von neuem. Deshalb habe ich es gar nicht eilig, mit dieser «Arbeit» aufzuhören.

Was heisst Glück für Sie?
Dies ist die schwierigste Frage von allen. Glück ist wohl ein Zustand der Stimmigkeit, wenn ich im Einklang bin mit mir, mit der Umgebung, mit der Welt. Wenn man wirklich glücklich ist, gibt es keine Sorgen und keine Unstimmigkeiten.

* Barbara Stettler, Zürich, leitet den Bereich Bildung bei Pro Senectute Kanton Zürich. Maria Betschart, Zürich, ist Redaktorin bei ALTER&zukunft und Mitarbeiterin bei Pro Senectute Kanton Zürich.



Joseph Schidlow ist am 3. August 1939 in Tel Aviv, Israel, geboren und dort aufgewachsen. Im Alter von 20 Jahren reist er nach Wien, um dort an der tierärztlichen Hochschule zu studieren. 1967 beendet er sein Studium als Tierarzt in Zürich. Nach Abschluss der Doktorarbeit reist er nach Neuseeland, wo er als Tierarzt vier Jahre lang arbeitet. Während dieser Zeit heiratet er seine damalige Freundin aus der Schweiz. Schon als Kind interessiert ihn Yoga, er liest darüber und macht Übungen. Als 32-Jähriger hat er genug von der wirtschaftsorientierten Seite seines Berufes und geht 1971 zusammen mit seiner Frau nach Indien. Dort lernen sie während eines Jahres Yoga bei B.K.S. Iyengar. Zurück in der Schweiz arbeitet er als Yogalehrer – Yoga ist eine Technik, um zu entspannen und zu sich selber zu finden. Der Körper wird besser durchblutet, die Muskeln gedehnt und gekräftigt, der Atem bewusst gelenkt, der Geist auf den Moment konzentriert. Yoga ist bei vielen Hinduisten in Indien mit Spiritualität verbunden. Die über 2000 Jahre alten erprobten Atem- und Meditationsübungen dienen – losgelöst von Religion und Ursprungsland – der Gesundheit, der Entspannung und dem Weg zu sich selbst. Joseph Schidlow wohnt mit seiner Frau in Frauenfeld und hat zwei Töchter.

FOTO MARTINA ISSLER, ZÜRICH

... die Pensionierung ist eine Chance, neu anzufangen.