Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: - (2013)
Heft: 1

Artikel: Staunen über den Geschmack einer Orange
Autor: Lüssi, Susi / Kuhn, Daniela
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-818870

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: 14.07.2025

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

SPIRITUALITÄT IM ALLTAG_Für spirituelle Erfahrungen muss man sich nicht in eine Kirche oder ins stille Kämmerlein zurückziehen. Augenblicke, die einem das Herz öffnen, finden sich auch im hektischen Alltag, wie der Einstiegsartikel zeigt. Danach lässt VISIT sechs Personen über ihre ganz persönlichen Momente der Einkehr und Sinnhaftigkeit zu Wort kommen.

STAUNEN ÜBER DEN GESCHMACK EINER ORANGE

Einleitungstext//**SUSI LÜSSI*** Porträttexte//**DANIELA KUHN** Fotos//**DANIEL RIHS**

«Das Mysterium findet im Hauptbahnhof statt», sagte Joseph Beuys in einem Interview 1984. Damit wollte der bekannte deutsche Künstler ausdrücken, dass etwas Geheimnisvolles auch mitten im Alltag und im Lärm stattfinden kann. Gerade auch da, wo das Leben pulsiert und die Leute in Eile sind, lebt die Spiritualität. Es muss kein heiliger Ort oder ein Refugium sein wie beispielsweise ein Kloster. Könnte das Mysterium nur an solch abgeschirmten Orten existieren, würde es berechenbar werden. Doch das Mysterium ist nicht planbar; es tritt vielmehr dort auf, wo man es nicht erwartet.

Das Wort «Spiritualität» stammt vom lateinischen «spiritus» und hat sich aus dem Griechischen («pneuma») und dem Hebräischen («ruah») entwickelt. Somit vereinigt «Spiritualität» mehrere Be-

* Susi Lüssi ist Heimleiterin im städtischen Altersheim Klus Park in Zürich.

deutungen in sich – von Lebenshauch und Geist bis zu Wind und Atem. In der Antike wurde das Wort vor allem dann verwendet, wenn ein Mensch getauft wurde. Damals galt die Taufe als eine tiefe spirituelle Erfahrung zwischen Gott und den Menschen. Inzwischen hat der Begriff einen neuen Aufbruch erlebt und die Bindung an die Religion weitgehend verloren. Spiritualität wird heute offener definiert und anders erlebt als früher, doch ist und bleibt sie ein Mysterium und ein Geheimnis; im christlichen Glauben könnte man von «Gnade» sprechen.

Bei der Spiritualität im modernen Sinn ist nicht der Ort, an dem man sich befindet, entscheidend, sondern die Beziehung zu den Menschen im Hier und Jetzt. Spiritualität geschieht im Innern des Menschen selbst; jeder von uns verfügt über die Möglichkeit, mit wachen Sinnen und offenem Geist die Umgebung wahrzunehmen. Es kann noch so hektisch sein, wenn sich der «innere Raum» in uns öffnet und wir zu diesem Sorge tragen, kann es geschehen, dass ein kleines Wunder passiert! Spirituelle Erfahrungen sind ganz persönliche Erfahrungen und letztlich nicht erklärbar.

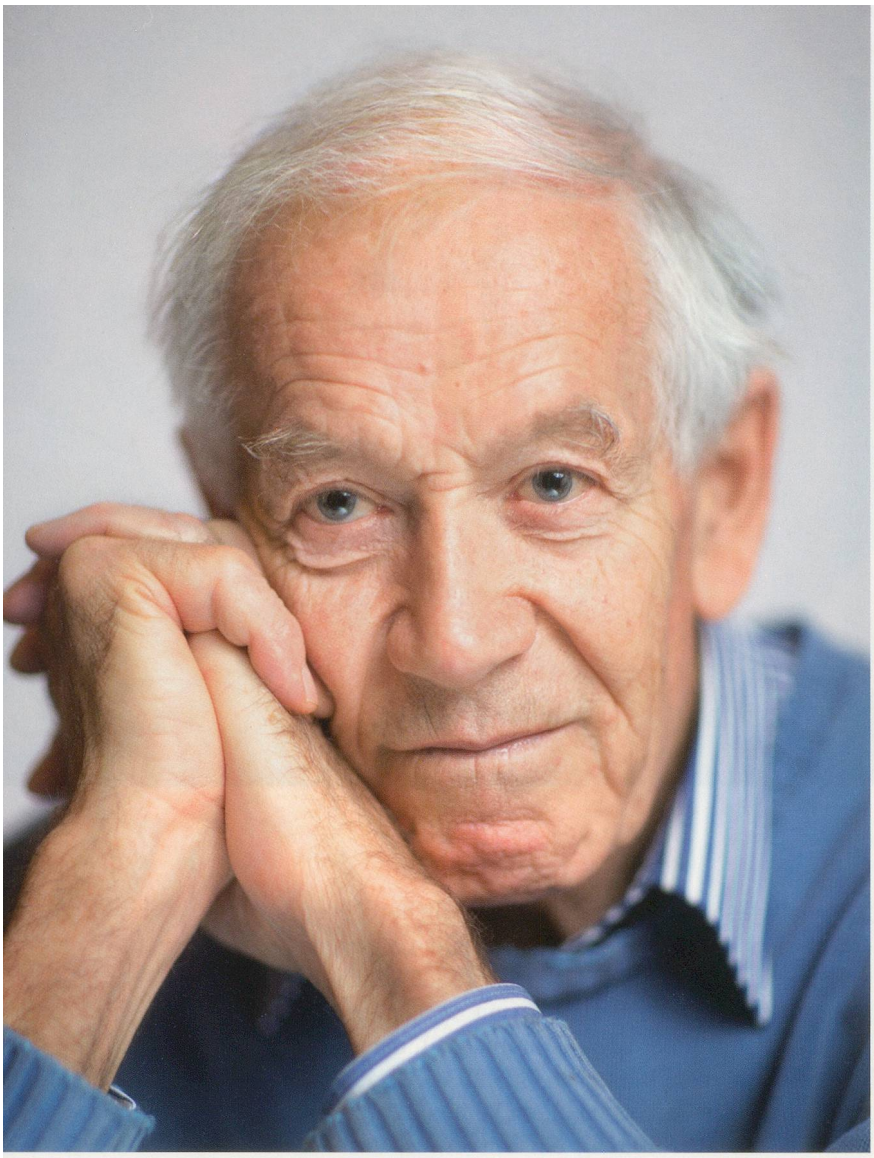
Die deutsche evangelische Theologin, Feministin und Pazifistin Dorothee Sölle (1929–2003) schrieb in ihrem Buch «Lieben und arbeiten» (2001): «Ja sagen zur Schöpfung heisst eintreten in die Freiheit des Staunens und Entzückens.» Am Anfang der Spiritualität stehe das selbstvergessene Staunen, wie es Kinder tagein, tagaus praktizierten, Erwachsene jedoch ablegen würden. Das Staunen sei persönlich erlebte Spiritualität, die keine Grenzen kenne. Man staunt über die Wolken am Himmel, die Regentropfen auf einer Rose, den Duft einer Orange beim ersten Hineinbeissen und vieles andere mehr.

Es gilt also, die Spiritualität im täglichen Leben (wieder) zu entdecken. Diese spirituellen Momente geben uns Antworten auf die Fragen nach dem Sinn des Lebens, nach dem Anfang und dem Ende. Die Spiritualität schenkt uns Raum und Zeit, damit wir über die Endlichkeit des Lebens und den Kreislauf von Geburt und Tod nachdenken können. Damit gehen wir eine Verbindung ein mit etwas, das wir nicht erklären können; etwas Grösseres, eine Kraft, ein Schöpfergeist, die letzte Wirklichkeit.

Die Menschen begegnen dieser Wirklichkeit in der Musik, in der Poesie, in der Natur oder in einer Grenzerfahrung des Lebens. Das kann die Geburt eines Kindes sein, ein schwerer Schicksalsschlag oder die Beschwerden im Alter. Diese Ereignisse und Tatsachen können uns an Grenzen bringen, aber sie können auch wegweisend sein für Neuanfänge. Spirituelle Gedanken können heilend sein, können helfen. Diese Zugänge zur Spiritualität sind vielfältig und individuell und werden immer wieder anders erlebt. Spiritualität gehört zur Welt; sie äussert sich als Verbundenheit mit der Welt, manchmal auch als Sorge um das Umfeld. Wir sprechen von einer Haltung der sogenannten geerdeten Spiritualität. Die geerdete Spiritualität liegt im grossen Zusammenhang zwischen Himmel und Erde und gibt uns Halt – ganz im Sinne der deutschen Schriftstellerin Hilde Domin (1909–2006): «Nicht müde werden, sondern dem Wunder leise wie einem Vogel die Hand hinhalten.»

«Spiritualität geschieht im Innern des Menschen selbst; jeder von uns verfügt über die Möglichkeit, mit wachen Sinnen und offenem Geist die Umgebung wahrzunehmen.» **SUSI LÜSSI**

>>



«ALLEIN DIE BIENEN SIND MIR EIN BEWEIS!»

MARTIN GOSSWEILER (73)

Aufgewachsen bin ich in Hasliberg-Hohfluh (BE), wo mein Vater Dorfschullehrer und Organist war. In jungen Jahren wurde er auf den Rat eines pietistischen Heilers aus dem Schwarzwald durch Gebet und Rückzug in die Stille von offener Tuberkulose geheilt. Seine erste Braut war an dieser Krankheit gestorben. Meine Mutter war vor ihrer Heirat mit meinem Vater als Diakonisse im Krankenpflegeverein der Gemeinde tätig, den mein Vater gegründet hatte. Meine Eltern sahen ihre Lebensaufgabe darin, aufgrund ihrer eigenen Glaubenserfahrung anderen

«Jeder Tag ist für mich mit seinen Aufgaben und Begegnungen eine Übungsgelegenheit.»

>>
Menschen in körperlich-seelischen Schwierigkeiten zu helfen. Sie gründeten die Schweizerische Glaubensmission», eine Gemeinschaft von christlich Gläubigen, die heute in einem grossen sozialen Netzwerk eine beeindruckende Tätigkeit entfaltet.

Als Heranwachsender war dieses Umfeld für mich allerdings schwierig. Meine eigene Erfahrung führte mich daher auf einen offeneren spirituellen Weg. Als befreiend erlebte ich als Sekundarschüler die künstlerische Unterrichtsgestaltung zweier Lehrer, die – wie ich später erfuhr – nach dem anthroposophischen Menschenbild Rudolf Steiners lebten und wirkten.

Im Lehrerseminar in Küsnacht (ZH) lernte ich meine spätere Ehefrau kennen. Sowohl die religiöse Erziehung unserer vier Kinder als auch der Religionsunterricht, den ich als Primarlehrer zu erteilen hatte, forderten mich heraus. Das personifizierte Gottesbild meiner Jugendzeit war für mich nicht stimmig, denn in meiner Jugend hatte ich so sehr an Schuldgefühlen gelitten, dass ich später jahrelang gestalttherapeutische Hilfe beanspruchte, um mich davon zu befreien. Sie verhalf mir auch zur Versöhnung mit meinem Vater, der unseren Kindern ein wunderbarer Grossvater war, ohne sie religiös zu beeinflussen.

Eine berufsbegleitende Ausbildung in anthroposophischer Pädagogik eröffnete mir den Beginn eines bewusst eigenständigen spirituellen Weges. Mein heutiges Gottesbild entstand in der Begegnung mit den Wundern der Natur, mit unseren Lebensgrundlagen: dem Stein, der Pflanze und dem Tier, denen allen wir wesensverwandt sind.

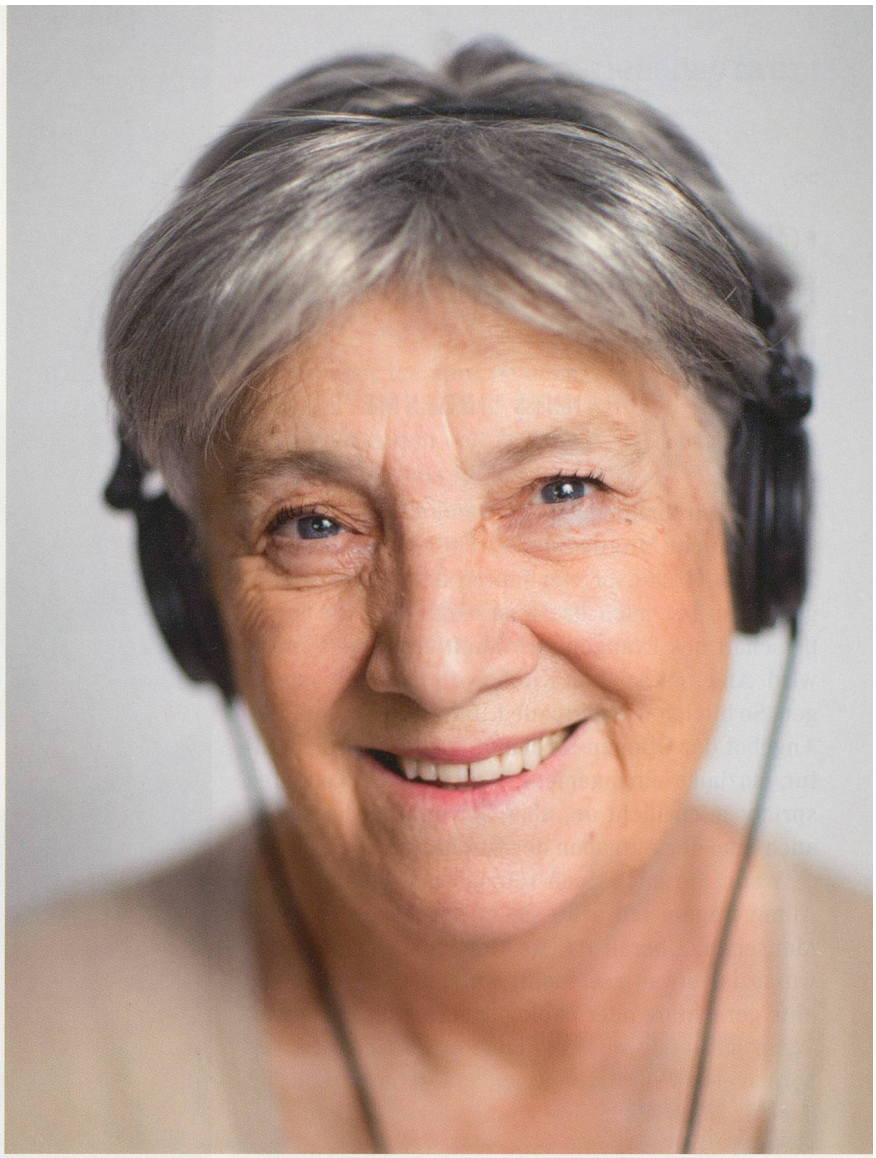
Jeder Tag ist für mich mit seinen Aufgaben und Begegnungen eine Übungsgelegenheit. Ich rüste mich morgens mit der Lektüre eines Stundenbuches, mit Gebet und je nach den christlichen Festzeiten mit Meditation und Exerzitien aus.

Nachdem meine Frau vor sechs Jahren gestorben war, zog ich nach Hombrechtikon in den «Sonnengarten», ins anthroposophische Altersheim. Ich habe das Gefühl, hier an einem guten Ort zu sein. Ich bin Mitglied von zwei Lesegruppen: In der einen wird vorgelesen, in der anderen diskutieren wir zu acht über Texte von Rudolf Steiner. Das sind sehr anregende und schöne Momente. Struktur gibt mir auch mein Exerzitienbüchlein, ein Stundenbuch, in dem ich jeden Morgen lese. Daneben schreibe ich auch gerne für mich.

Bei einem Freund darf ich drei Bienenvölker pflegen. Nach der Pensionierung habe ich mit diesem Hobby begonnen. Die Natur ist durchdrungen von göttlich-geistigem Wirken. Allein schon die Bienen sind mir ein Beweis!

«ICH FÜHLE MICH AUFGEHOBEN.»

INGE PREISIG (74)



In meiner Kindheit bin ich katholisch aufgewachsen, heute habe ich aber ein anderes Gottesbild als das von Rom. Denn ich versuche, im Alltag etwas Spirituelles zu leben, indem ich in meinem Tun möglichst bewusst bin. Ich habe das Gefühl, im Leben aufgehoben zu sein. Die beiden Krebserkrankungen, die ich überstanden habe, haben mich in dieser Hinsicht weitergebracht. Vor vier Jahren wurde Brustkrebs entdeckt. Ich entschied mich erfolgreich gegen eine Chemotherapie und für eine vollständige Entfernung des erkrankten Gewebes.

Im letzten Juni spürte ich einen kleinen Schmerz im Bauch, der sich als Darmkrebs entpuppte. Dass ich beide Krebserkrankungen selber wahrnahm, noch bevor sie diagnostiziert wurden, zeigt mir, dass ich beschützt werde. Beschützt und gehalten fühle ich mich auch deshalb, weil ich mich psychisch trotz der Erkrankung immer gut gefühlt habe. Das ist ein Geschenk.

Früher waren mir die herkömmlichen Gebete wichtig, heute habe ich meine eigenen. Jeden Morgen bete ich auf dem Balkon für den Frieden der Welt. Ich gehe auch nicht in die Kirche, aber ich würde mich dennoch als religiös bezeichnen. Der Pfarrer in meiner Kindheit sprach oft von Sünden und den dazugehörigen Ängsten. Ich habe später dann philosophische Texte gelesen, aber ich muss gestehen, dass ich mit vierzig wohl nicht so einfach über meine Erkrankungen hinweggekommen wäre.

Meditieren im eigentlichen Sinne tue ich nicht, beim Stricken kommen mir aber gute Gedanken und Ideen. Ich spreche auch mit meinen Pflanzen, mit Tieren sowieso. Ich glaube, die spüren mich. In der Alterssiedlung, in der ich lebe, habe ich es aber auch sehr gut. Wir Frauen haben einen sehr schönen Kontakt.

Mein Mann, mit dem ich 32 Jahre lang verheiratet war, starb 1994. Schon nach seinem Tod hatte ich dieses Gefühl, getragen zu sein. Ich entwickelte mich weiter und lernte einen Pakistani kennen. Wir heirateten, obwohl er viel jünger war als ich. Zehn Jahre waren wir verheiratet. Vor bald zwei Jahren reiste er nach Pakistan und heiratete dort eine Frau, die seinem Alter entspricht. Zuvor haben wir uns scheiden lassen. Die erste Zeit war für mich schwierig, aber heute habe ich mit ihm eine sehr schöne Beziehung, eine Herzensbeziehung. Er ruft mich jeden Morgen und Abend an, wir sehen uns zweimal in der Woche, zusammen mit seiner Frau und dem Kind. Sana ist eine sehr nette und intelligente Frau. Es braucht auch viel Mut, in eine so andere Kultur wie die unsere zu wechseln. Wirklich, die drei sind für mich wie eine Familie. Auch meine Tochter hat es gut mit ihnen.

Dass er Moslem ist, hat mich nicht gestört. Ich bin einfach offen für alles. Jesus war ja auch nicht katholisch, sondern Jude bis zuletzt.

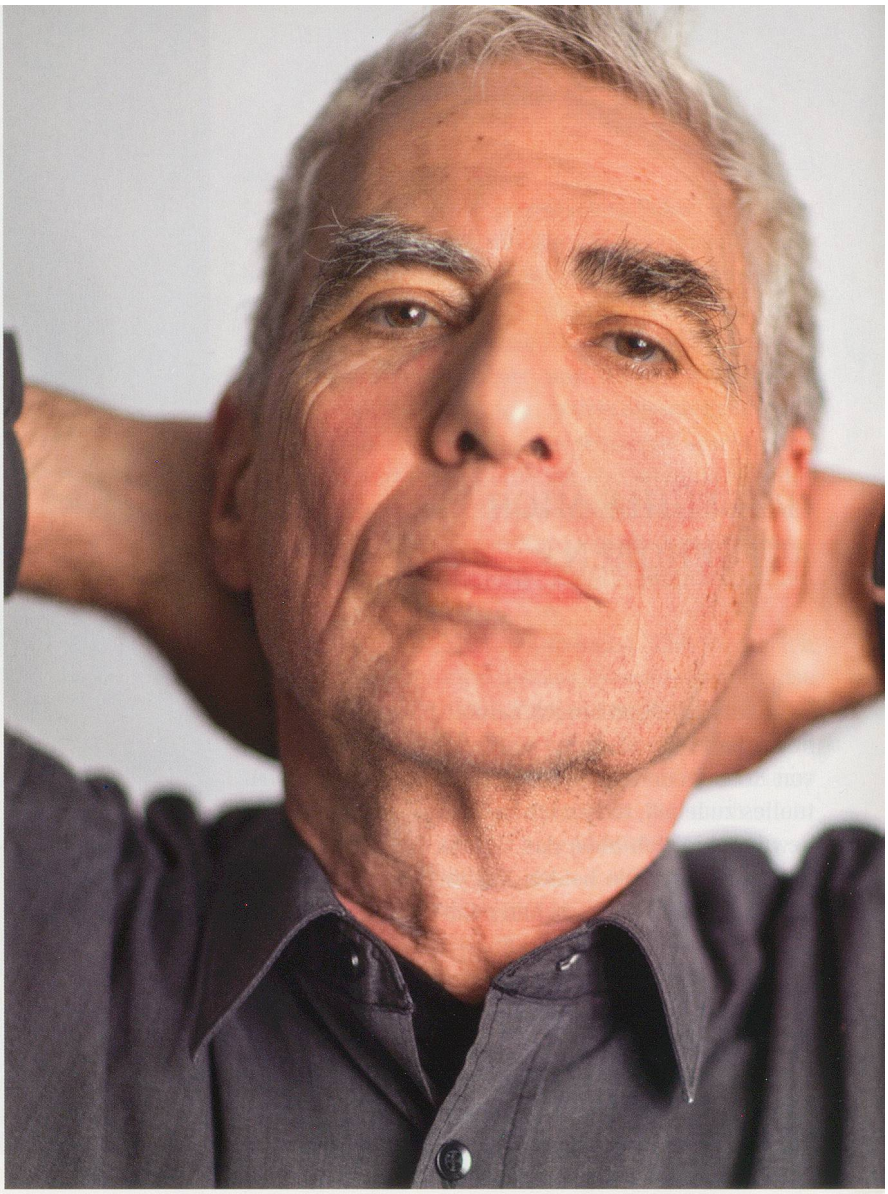
«Ich versuche, im Alltag etwas Spirituelles zu leben, indem ich in meinem Tun möglichst bewusst bin.»

>>

>>

«CHRISTLICHES DENKEN HEISST FÜR MICH POLITISCH DENKEN.»

HANNES LINDENMEYER (67)



Ich bin Kirchenpfleger. Während dreissig Jahren war ich nicht Mitglied der Kirche. Als die Zürcher St.-Jakob-Kirche vor vier Jahren Sans-Papiers Asyl gewährte, hat mich das überzeugt, weil die Kernbotschaft des Evangeliums damit ernst genommen wird. An einer solchen Kirche will ich mich beteiligen. So bin ich wieder in die Kirche eingetreten. Das Angebot der Offenen Kirche St. Jakob ist breit: Kultur, soziales Engagement, Spirituelles. Letzteres spricht mich nicht an, aber Spiritualität ist sicher auch eine der Aufgaben der Kirche.

Wenn Sie mich nach religiösen Erlebnissen im Alltag fragen: Ich sehe sie in der Begegnung mit Menschen. Überall da, wo Gemeinschaft entsteht, wo sozial etwas geschieht, wo sich Menschen für eine gerechtere oder ökologischere Welt einsetzen. Wenn ich mich mit jemandem austausche, im Gespräch etwas kläre oder einen anderen verstehe, hat das für mich auch eine religiöse Komponente. Es können ganz verschiedene Situationen sein, bekannte oder unbekannte Menschen: etwa ein Mittagstisch mit Asylbewerbern oder eine Diskussion mit Freunden. Wir leben in einem der reichsten Länder der Welt, uns geht es besser als allen vorangegangenen Generationen. Politisches Engagement ist für mich die beste Möglichkeit, mit diesem Privileg umzugehen.

Wir Menschen sind von Natur aus auf der Suche nach Sinn. Fragen zu Leben und Tod sind die Grundfragen jeder Religion. Je älter man wird, desto mehr neigt man dazu, sich mit dem Tod zu beschäftigen. Mein Enkel ist voller Fragen. Er wollte zum Beispiel einmal wissen, warum der Hund die Katze jagt, ob er böse ist. Oft sind es Fragen, die auch ich habe, aber ich stelle sie nicht mehr. Seine Fragen sind für mich eine Herausforderung.

Als Mitglied im Verein Pro Üetliberg habe ich kürzlich an einer Versammlung teilgenommen. Es ist wichtig, dass sich Menschen gemeinsam für den Schutz der Natur einsetzen. Sogar bitter nötig und nicht nur, wenn der Naturschutz auf dem Üetliberg missachtet wird. Auch die Hüsli-Welt in der Agglomeration macht mir Sorgen: Jeder grenzt sich mit dem Eigenheim vom anderen ab, die Zersiedlung hat immer mehr Verkehr zur Folge. Ich bin überzeugt, dass wir umdenken müssen.

Als Kirchenpfleger nehme ich an jedem fünften Sonntag an einem Gottesdienst teil. Die Interpretationen der Bibeltexte, die Frage, was sie in unserer heutigen Welt bedeuten, finde ich immer spannend. Der Kern der Religionen ist wichtig und muss gehört werden in der Welt. Wenn sie aber Macht ausüben, schaden sie.

«Meine religiösen Erlebnisse im Alltag sehe ich in der Begegnung mit Menschen. Überall da, wo Gemeinschaft entsteht, wo sozial etwas geschieht, wo sich Menschen für eine gerechtere oder ökologischere Welt einsetzen.»

«ICH BETE FÜNF MAL AM TAG»

MOHAMED ABOW (73)

Meine Frau und ich sind 1996 aus Somalia in die Schweiz gekommen. Unser Land ist seit 22 Jahren unstabil. Der Bürgerkrieg nimmt kein Ende. Meine neun Kinder haben alle im Ausland studiert. Sie sagten, wir sollen auch ins Ausland kommen. Ich wollte ein Leben in Frieden, deshalb haben wir uns für die Schweiz entschieden. Die Schweiz ist ein friedliches und neutrales Land.

Seit einem Jahr bin ich Schweizer Bürger, aber meine Frau nicht. Das ist ein grosses Problem, da wir das Land nicht gemeinsam verlassen können. Wir wohnen in Oerlikon, eine unserer Töchter lebt auch in der Schweiz. Unsere anderen Kinder leben in verschiedenen Ländern. Wir haben siebzehn Enkel.

In Somalia sind 95 Prozent der Bevölkerung muslimisch. Zweimal in der Woche gehe ich in der Nähe der Sihlporte in die türkische Moschee. In Zürich leben rund 2000 Somalier. Wir haben auch Freunde hier.

Fünf Mal am Tag bete ich auf dem Teppich, den ich gegen Südosten ausrichte, zu Allah. Das ist eine Pflicht, die ich absolviere. Ich bitte Allah um Gesundheit und um alles Gute für alle Menschen. Es ist immer dasselbe Gebet. Auch meine Frau betet, aber wir beten zu verschiedenen Zeiten, separat. Wer nicht betet, ist kein richtiger Muslim. Wir erinnern uns an Gott, der alles geschaffen hat.

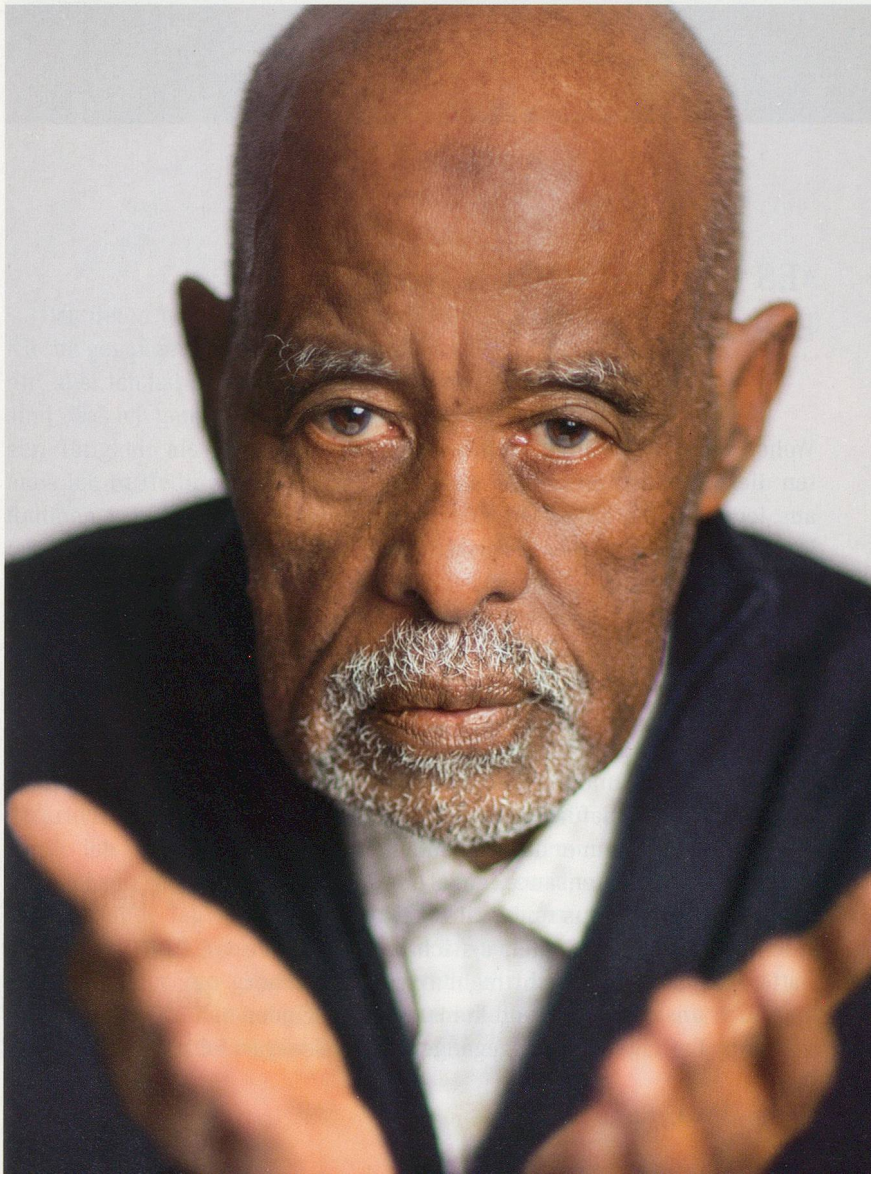
Während des Ramadans, an dem tagsüber gefastet wird, darf ich essen, weil ich Diabetiker bin. Alkohol zu trinken, ist im Islam verboten, ich trinke nie welchen. Auch Schweinefleisch ist verboten.

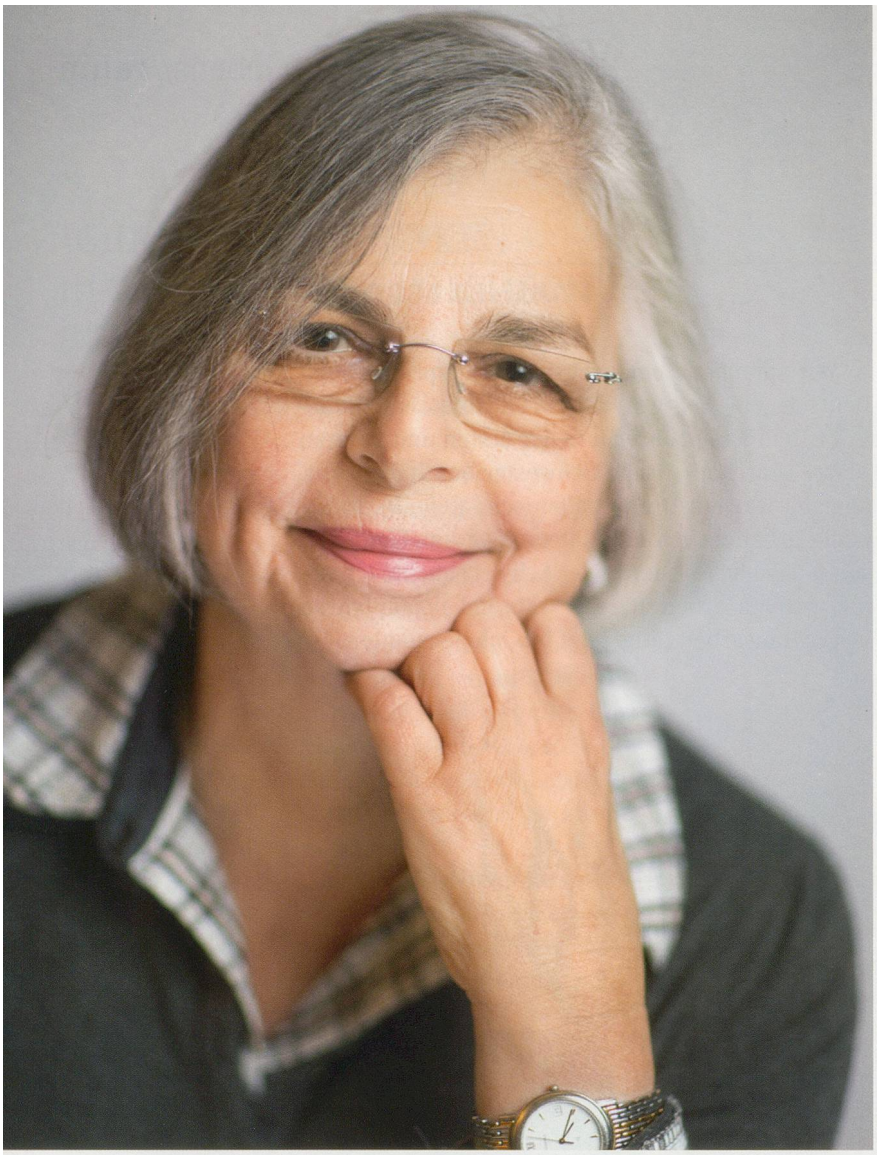
Vor fünf Jahren waren meine Frau und ich zusammen mit zwei unserer Kinder in Mekka. Meine Frau erhielt für die Ausreise aus der Schweiz eine spezielle Bewilligung. Es war unsere erste Pilgerreise. Zusammen mit drei Millionen anderen Muslimen aus der ganzen Welt. Wir sahen die heilige Kaaba, die grosse schwarze Moschee. Und wir waren auch in der Moschee des Propheten Mohammed in Medina. Die beiden Städte liegen rund 600 Kilometer voneinander entfernt. Wir wohnten in einem Hotel ganz in der Nähe der Moschee. Geflogen sind wir mit Turkish Airways. Unsere Kinder halfen uns, die Reise nach Mekka zu bezahlen.

>>

Wir sprechen Somalisch, aber ich spreche auch Deutsch, ein wenig Arabisch und fliessend Italienisch, da meine Lehrerin in der ersten und zweiten Klasse eine katholische Schwester aus Italien war. Somalia war einst eine italienische Kolonie. In Somalia arbeitete ich als Meteorologe am Flughafen von Mogadischu. Hier in der Schweiz suchte ich natürlich auch Arbeit. Ich war während sieben Jahren in der Hausarbeit tätig. Jetzt bin ich pensioniert.

«Im Gebet erinnern wir uns an Gott, der alles geschaffen hat.»





«ES GIBT FÜR MICH NUR EIN GEHEIMNIS.»

ESTHER ORLOW (68)

Woher kommen wir und wohin gehen wir? Wir halten diese Zufälligkeit und Unwissenheit fast nicht aus. Jede Religion ist ein Versuch, diese existenziellen Grundfragen zu beantworten. Alltägliche religiöse Manifestationen verweisen auf den Versuch dieser Antworten. In meinem Alltag sind das die jüdischen Feste, deren Rituale ich begehe, und der Freitagabend, der Erev Schabbat, an dem der Schabbat anfängt. Es ist ein Innehalten, ein Unterbruch des Alltags. Beim Kiddusch singen wir die Schöpfungsgeschichte und danken mit Brot, Salz und Wein symbolisch dafür. In meiner Kindheit gab es am Freitagabend immer dasselbe Menü: Fleischsuppe, Reis und Tomatensauce, dazu ein Würstli und zum Dessert Apfelmus und Basler Läckerli. Unsere Küche war koscher. Später, als ich selber Familie hatte, war das Menü nicht mehr fix, aber koscher war auch unsere Küche, und keines meiner Kinder wäre am Freitagabend ausgegangen. Jede Generation muss die Rituale innerhalb feststehender Strukturen erneuern.

>>

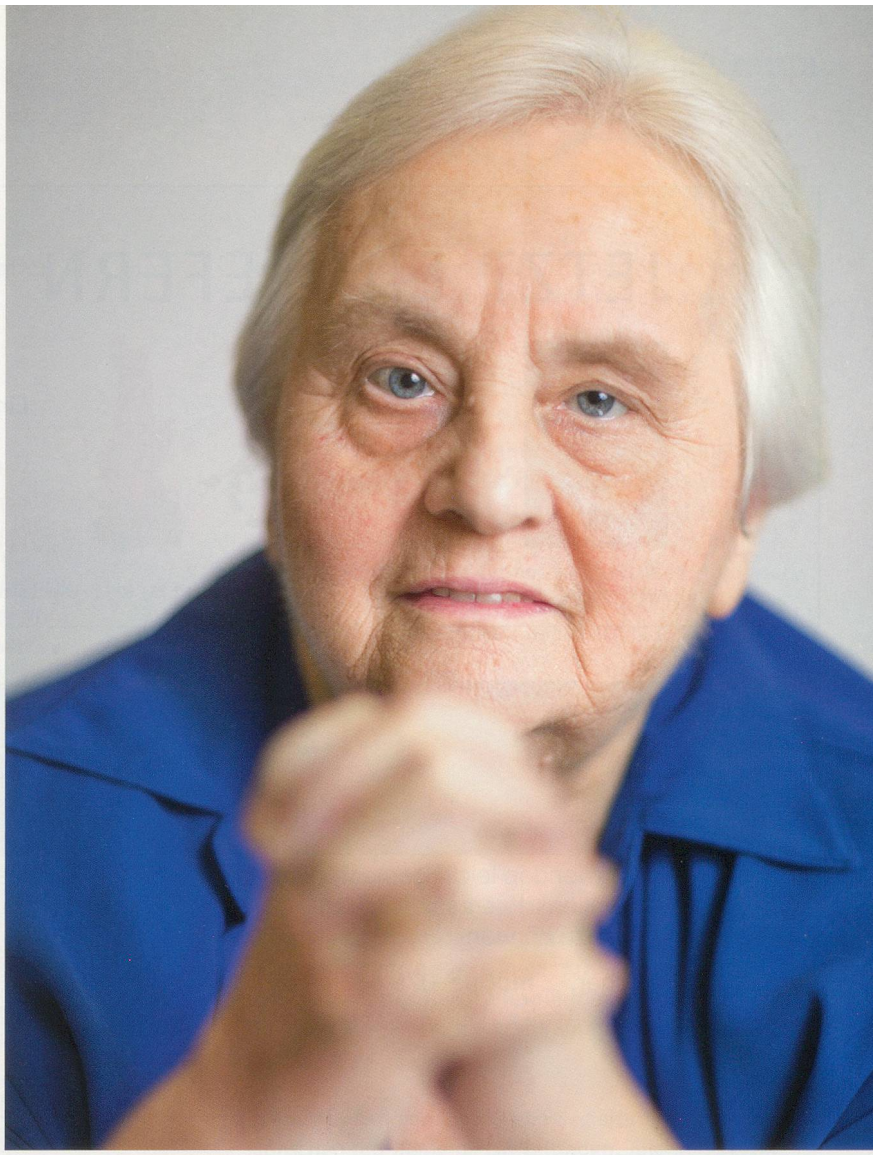
Mir ist vor allem wichtig, dass die Handlungen ihren Sinn behalten, Rituale nicht zu Routine oder Zwangshandlungen werden. Nicht die Buchstabentreue ist für mich wesentlich, sondern die Bedeutung und die damit einhergehende Sinnstiftung. Ich führe die Rituale aus, weil ich will und sie für mich Sinn machen. Wenn der erste Teil eines Gebets für mich wegen seines patriarchalischen Inhalts nicht stimmt, lasse ich ihn weg und beginne mit dem zweiten Teil, in dem der Rhythmus der Natur und die Schöpfung anerkannt werden, in Dankbarkeit gegenüber dem Göttlichen. Ich sage «göttlich», weil es für mich nur ein Geheimnis gibt, das wir nicht verstehen. Die Frage nach Transzendenz beschäftigte mich bereits als Kind – sie ist für mich bis heute nicht beantwortet. Gerade weil das so ist, setze ich mich mit ihr auseinander. Ich habe mich entschieden, mein Leben jüdisch zu führen.

Vor ein paar Jahren habe ich zusammen mit zwei anderen Frauen ein Buch herausgegeben, in dem jüdische Frauen über biblische Themen schreiben. Die Idee dafür gab mir unser «Schabbat acheret», der «andere Schabbat», an dem auch Frauen am Gottesdienst aktiv teilnehmen können. Wir haben in der Israelitischen Cultusgemeinde Zürich dafür einen Raum erhalten. Vor zehn Jahren war ich die erste Frau dieser Gemeinde, die in diesem Rahmen aus der Thora, aus der von Hand geschriebenen Pergamentrolle vorlesen durfte, die im Wesentlichen dem Alten Testament entspricht. Der Anblick dieser Masse an hebräischen Buchstaben, ganz ohne Interpunktion und Vokale, war für mich ein wichtiges spirituelles Erlebnis: Ich stand davor, und die ganze Welt war weg. Ich fühlte mich sozusagen als Teil des Textes. Die Thora ist übrigens das einzige Heiligtum im Judentum, das ja auch als «Religion des Buches» bezeichnet wird.

Wenn ich von einer Gemeinde angefragt werde, einen Vortrag zu halten, erarbeite ich ein Thema während einiger Wochen. In dieser Zeit besteht mein Alltag dann zu einem grossen Teil im Lernen und Vermitteln von Wissen, in dem, was für mich gelebtes Judentum ausmacht.

«In meinem Alltag sind das die jüdischen Feste, deren Rituale ich begehe, und der Freitagabend, an dem der Schabbat anfängt. Es ist ein Innehalten, ein Unterbruch des Alltags.»

«Zu beten und Gott für alles zu danken, das habe ich von meiner Grossmutter mitbekommen.»



«ICH BETE JEDEN MORGEN DAS VATERUNSER.»

DORA GMÜR (81)

Am 7. März 2012 bin ich bei mir zu Hause umgefallen und habe mir das Steissbein gebrochen. Zuerst dachte ich, es sei nichts Schlimmes, aber dann musste ich ins Spital und nun bin ich im Rollstuhl und auf der Langzeitpflege des Spitals Affoltern. Meine grosse Wohnung in Hedingen habe ich aufgeben müssen, das war nicht einfach. 34 Jahre habe ich dort gewohnt, im selben Haus wie mein Bruder und seine Frau. Jetzt bin ich hier aber sehr gut aufgehoben. Ich bin integriert und habe es wirklich schön, wir sind wie eine Familie. Frau Hofer, die Spitalseelsorgerin, kommt regelmässig zu mir. Wir haben schöne Gespräche und haben auch schon miteinander gebetet. Für mich alleine bete ich jeden Morgen im Bett das Vaterunser und dann am Abend nochmals vor dem Einschlafen. Ich habe das immer gemacht.

Im Zimmer neben mir lag die Mutter des protestantischen Pfarrers von Hedingen. Wenn er hier war, kam er jeweils zu mir, und wir beteten auch zusammen. Ja, ich würde mich als religiös bezeichnen. Zu beten und Gott für alles zu danken, das habe ich von meiner Grossmutter mitbekommen, die eine sehr religiöse Frau war. Meine drei Geschwister und ich sind in Witikon (ZH) aufgewachsen, wo auch unsere Grossmutter mit uns wohnte. Als mein Vater dann in der Stadt ein Geschäft übernehmen konnte und meine Grossmutter nach Ermatingen am Untersee zurückging, wollte ich mit ihr mit. Sie verwöhnte mich. Ich betete auch mit meiner Grossmutter. In Ermatingen bin ich dann konfirmiert worden.

Das Beten hilft mir auch jetzt. Ich bin oft in die Kirche gegangen. Selber aktiv in der Kirche war ich nie, aber ich habe Freunde, die in der Kirchenpflege sind. Was ich gemacht habe: Nach meiner langjährigen Tätigkeit als Personalchefin einer Privatbank habe ich in Hedingen während vierzehn Jahren im Rahmen von Pro Senectute alte Menschen im Altersheim besucht, bis zu ihrem Tod. Ich habe mich aufgeopfert und nun bin ich gottefroh, dass sich jetzt andere um mich kümmern. Gute Freunde erledigen mir die Zahlungen und haben alle meine Kleider mit meinem Namen versehen. Ich bin wirklich gut aufgehoben.

Im Gebet habe ich um Hilfe gebeten, und ich glaube, das ist mir nicht schlecht geraten. Ich bete natürlich auch um Gesundheit. Aber nach Hause werde ich nun nicht mehr können. Alles in allem hatte ich ein sehr interessantes Leben. Mein Freund, den ich lange Jahre hatte, war Grafiker. Er hinterliess mir viele Zeichnungen, bei mir in der Wohnung hatte ich ein ganzes Zimmer voll. Wir sind früher viel miteinander gereist. Heute erhalte ich hier oft Besuch, und es gibt auch Konzerte. ■

JETZT EINLIEFERN

AUKTIONSHAUS ZOFINGEN

Einzelobjekte, Nachlässe und Sammlungen

Gemälde Grafik Skulpturen Jugendstil Art Deco Porzellan
Keramik Glas Silber Schmuck Uhren Miniaturen Asiatika
Volkskunst Möbel Teppiche Spiegel Spielsachen ...

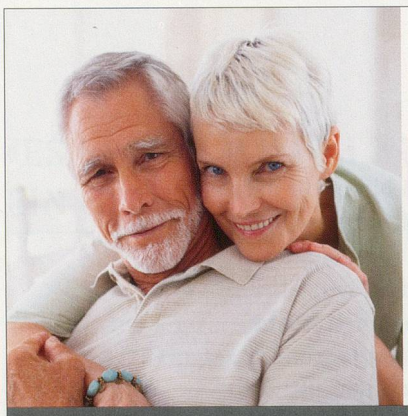
Auktionshaus Zofingen · Klösterligasse 4 · 4800 Zofingen · Tel 062 751 63 51 · www.auktionshaus-zofingen.ch · Mo-Fr 10-12 / 14-16 oder nach Vereinbarung

aha-computerschule
Steinberggasse 54
8400 Winterthur
Tel. 052 203 41 92
info@aha-computerschule.ch
www.aha-computerschule.ch

aha-computerschule.ch

Computer anwenden leicht gemacht! Lernen à la carte - Sie bestimmen, was, wann und wie oft Sie lernen wollen! Interessiert? Vereinbaren Sie einen Termin um mein Angebot unverbindlich ausprobieren zu können.

Marc Haefliger, **mobile** 079 463 49 58



HÖGG
LIFTSYSTEME

HÖGG Liftsysteme AG
CH-9620 Lichtensteig
Telefon 071 987 66 80

Treppenlifte

Rollstuhllifte
Sitzlifte
Aufzüge

www.hoegglift.ch

Betreute
Seniorenferien

SCESAPLANA
SINNHOTEL IN DEN BÜNDNER BERGEN

Telefon +41 (0)81 307 54 00
info@scesaplana.ch
www.scesaplana.ch

www.tvz-verlag.ch

Das Leben heiligen
Spirituelle Begleitung von Menschen mit Demenz. Ein Leitfaden

3. Aufl. 2008, 80 Seiten, Paperback mit s/w-Fotos
ISBN 978-3-290-17412-5, CHF 14.80

Martina Holder-Franz
«... dass du bis zuletzt leben kannst.»
Spiritualität und Spiritual Care bei Cicely Saunders

Beiträge zu Theologie, Ethik und Kirche, Band 7
2012, 184 Seiten, Paperback
ISBN 978-3-290-17637-2, CHF 28.00

TVZ Theologischer Verlag Zürich AG, Badenerstr. 73 / Postfach, CH-8026 Zürich
Tel +41 (0)44 299 33 55, Fax +41 (0)44 299 33 58, www.tvz-verlag.ch, tvz@ref.ch

TVZ

TIPPS ZUM THEMA

Ausgewählt von Bibliothek und Dokumentation von Pro Senectute Schweiz

//FILME

> Sœurs. Dokumentarfilm von Katharine Dominice. JHM Productions, 2010
Der Alltag in drei Frauenklöstern. Vom Aufstehen bis zum Schlafengehen bestimmen die Gebetszeiten den Tagesrhythmus. Doch der Alltag ist ebenso intensiv wie das Gebet. Die Frauen müssen sich organisieren, arbeiten und konkrete Lösungen für das Überleben der Gemeinschaften suchen. Denn diesen fehlt der Nachwuchs. Die Oberinnen haben die Aufgabe, die Gemeinschaften zusammenzuhalten und das harmonische Gleichgewicht zwischen den unterschiedlichen Empfindsamkeiten der Schwestern und den materiellen Gegebenheiten zu bewahren.

> Das Ende ist mein Anfang: Ein Vater, ein Sohn und die grosse Reise des Lebens. Spielfilm von Jo Baier; nach einem Roman von Tiziano Terzani. München: Universum, 2011
Der Italiener Tiziano Terzani, langjähriger «Spiegel»-Korrespondent für Asien und renommierter Autor, lädt seinen Sohn Folco zu sich in seinen Rückzugsort, ein kleines Bergdorf nordwestlich von Florenz, ein. Es soll kein gewöhnlicher Besuch werden: Tiziano ist schwer an Krebs erkrankt und will in der Zeit bis zu seinem Tod seinem Sohn die Geschichte seines Lebens erzählen. Drei Monate lang werden Tiziano und Folco jeden Tag Gespräche führen, das eigene Leben reflektieren, über die Gesellschaft, die heutige Zeit, die Jugend und die Welt diskutieren. Doch allgegenwärtig ist der Tod, der damit ein zentrales Thema des Films ist.

//BÜCHER

> Acht Tore zur Weisheit: Erfüllung in der zweiten Lebenshälfte. Angeles Arrien. Bielefeld: J. Kamphausen, 2009
Anhand von acht Toren der Weisheit, die wir in unserer zweiten Lebenshälfte durchschreiten, erläutert Angeles Arrien die Chancen des Alterns, die in unserer Zeit des allgemeinen Jugendwahns dringend notwendige Alternativen aufzeigen.

> Ich bin dann mal alt!: Dem Leben auf der Spur bleiben – eine spirituelle Altersvorsorge. Pater Johannes Pausch, Gert Böhm. München: Kösel, 2011
Josefine Wagner kann auf stolze 101 Lebensjahre zurückblicken. Die Wirtin des Gasthauses Zur Linde am Wolfgangsee ist in Würde und mit Freude alt geworden. Pater Johannes Pausch und Gert Böhm haben sich auf die Suche gemacht: Warum sind Menschen wie Josefine Wagner so zufrieden mit ihrem Leben? Was können wir von ihnen lernen? Humorvoll und weise zeigen sie uns, wie ein gelassener Weg ins Alter aussehen kann.

> Leben ist jetzt: Die Kunst des Älterwerdens. Anselm Grün. Freiburg i. Br.: Herder, 2009
Älter werden wir von alleine. Zu wissen, wie man auf gute Weise älter wird, das ist eines der schwierigsten Kapitel der Lebenskunst. Aber wir können es lernen. Die Kunst des Lebens besteht darin, sich dem inneren Wandlungsprozess des Lebens zu überlassen. In dieser Kunst können wir uns jeden Tag üben. Leib und Seele sind wichtig, Beziehungen, aber auch Sinnfragen.

> Seelsorge in Palliative Care. Manfred Belok, Urs Länzlinger, Hanspeter Schmitt (Hrsg.). Edition NZN bei TVZ, 2012
Seit geraumer Zeit steht Palliative Care als Leitbegriff für umfassende Pflege und Zuwendung. In den meisten Leitlinien gehört dazu auch die spirituelle Begleitung: Sie soll dem Bedürfnis nach existenzieller, spiritueller und religiöser Auseinandersetzung mit der Frage nach Lebenssinn, Lebensdeutung und Lebensvergewisserung entgegenkommen sowie in der Krisenbewältigung helfen. Doch was heisst dies für die konkrete Begleitung von Menschen, die krank sind und im Sterben liegen?

> Das Leben heiligen. Spirituelle Begleitung von Menschen mit Demenz. Ein Leitfaden. Anemone Eglin, Evelyn Huber, Ralph Kunz, Klaus Stahlberger, Christine Urfer, Roland Wuillemin. TVZ, 2006
Die Autorinnen und Autoren zeigen Möglichkeiten, den Erkrankten Sinn und Geborgenheit zu vermitteln. Sie weisen auf die spirituelle Dimension im Tages-, Wochen- und Jahreslauf hin und leiten dazu an, diese bewusst wahrzunehmen und zu gestalten. Besondere Beachtung finden dabei die alltäglichen Verrichtungen.

> Tragendes entdecken. Spiritualität im Alltag von Menschen mit Demenz. Reflexionen und Anregungen. Anemone Eglin, Evelyn Huber, Annette Rüegg, Brigitta Schröder, Klaus Stahlberger, Roland Wuillemin. TVZ, 2009
Dieser Band ergänzt den oben erwähnten. Die Autorinnen und Autoren regen dazu an, die spirituellen Bedürfnisse aller Beteiligten wahrzunehmen. Sie greifen auch tabuisierte Themen wie Aggression, Sexualität und Schuldgefühle auf.

PRO SENECTUTE
Bibliothek
Bibliothèque
Biblioteca

Alle vorgestellten Publikationen können in der Bibliothek von Pro Senectute ausgeliehen werden: Tel. 044 283 89 81, bibliothek@pro-senectute.ch, www.pro-senectute.ch/bibliothek