Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: - (2016)
Heft: 3: Was das Leben lehrt

Artikel: Tiefe Erfahrungen, weise Einsichten
Autor: Torcasso, Rita
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-818979

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: 16.07.2025

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

Tiefe Erfahrungen, weise Einsichten

Lebenserfahrung entsteht aus der Fähigkeit, Erkenntnisse aus Vergangenem mit der Offenheit für Neues zu verbinden. Davon hängt auch ab, wie das Leben im Alter gelingt.

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

Einer der vier Menschen, die über ihre Lebenserfahrung erzählen, ist die Journalistin und Buchautorin Klara Obermüller. Vor zehn Jahren traf ich sie, als sie sich intensiv mit dem Wendepunkt der Pensionierung beschäftigte. Heute beschreibt sie im neuen Buch «Spurensuche» Ereignisse aus ihrem Leben. Sie sagt dazu: «Es sind Augenblicke des Glücks, aber auch Momente der Trauer, des Bedauerns, der Scham. Ich darf mich an sie erinnern, ich muss mich ihnen stellen. Doch damit Erinnerung zur Lebenserfahrung wird, muss die Vergangenheit nicht nur rekonstruiert, sondern auch überprüft werden.»

«Wissen ersetzt Erlebtes nie»

Als Lebenserfahrung bezeichnet man alle Erlebnisse, die uns im Leben geprägt haben. Für Bettina Ugolini, die als Leiterin der Fachstelle «Leben im Alter» an der Universität Zürich Beratungen zu Altersfragen durchführt, entsteht daraus eine besondere Form von Wissen, ein Gewinn an Kompetenzen. Eigentlich habe jeder erwachsene Mensch Lebenserfahrung, doch erst mit der Zeit könne man Zusammenhänge herstellen und die Erfahrungen als Ganzes nutzen. «Im Alter hilft diese Fähigkeit, schwierige Situationen bewältigen zu können. Es ist eine wichtige Stütze zu wissen, dass man ähnliche Situationen bereits früher gemeistert hat.»

Zu jedem Problem gibt es heute scheinbar den richtigen Ratgeber. In den Buchhandlungen stehen sie Reihe an Reihe, und Beratungsstellen bieten Hilfe in allen Lebenslagen an. Dass es zu jeder Frage die passende vermeintlich wissenschaftliche Antwort gibt, hat auch damit zu tun, dass die Lebenserfahrung des Einzelnen heute weniger zählt als in früheren Zeiten, als es nur die mündliche Überlieferung gab. «Doch Wissen ersetzt Erlebtes nie, jeder muss es sich durch Bewältigung von Aufgaben selber erwerben», sagt Bettina Ugolini. Ratgeber können höchstens einen Anstoss geben. «In der Beratung helfe ich, die eigenen Ressourcen und Kompetenzen zu erkennen und Wege zu finden, um sie zu nutzen.»

Erfahrungen besser nutzen

Wie das Leben im Alter gelingt, hat weniger mit dem Mass an Lebenserfahrung und erworbenen Kompetenzen zu tun, die jemand mitbringt, als damit, was man letztlich daraus macht. Für unsere Gesellschaft wird die Frage immer dringlicher, wie die Erfahrungen älterer Menschen besser genutzt werden können. Die UNO gab 2010 eine Strategie für das Alter heraus. Im Zentrum steht mehr Teilhabe an der Gesellschaft mit dem Ziel, dass alle Altersgruppen – vom Kind bis

Fortsetzung Seite 9 >>

«Ich hatte ein reiches Leben und immer viel Glück»

Adelheid Meier (82) mit Stefan Schmid (24)

Flink packt Adelheid Meier den Strauss in grünes Papier ein. Seit 62 Jahren steht sie in Oerlikon hinter dem Stand der Familie, heute nur noch am Samstag. «Der Markttag ist jeweils das ‹Dessert› nach der Arbeitswoche», sagt die Bäuerin, die noch täglich auf dem Hof mitarbeitet. «Meine Mitarbeit wird geschätzt. Wenn ich einfach in der Wohnung sitzen müsste, würde ich krank.» Sie erzählt, wie sie schon als Kind bei den Eltern mithalf und vor der Schule jeweils die Kühe melkte. Mit 20 begann sie, allein an die Märkte zu fahren. Dann heiratete sie einen Bauern. «Zu meinen schönsten Lebenserfahrungen gehörte die Hofübernahme. Als wir zehn Jahre nach der Heirat endlich selbstständig wirtschaften konnten, blühte ich auf.» Als Marktfahrerin fuhr sie nun viermal in der Woche nach Zürich. «Dafür lernte ich Auto fahren; in Otelfingen war ich die erste Frau mit Führerschein», erzählt sie stolz. Markttag bedeutet für sie, um halb fünf Uhr aufzustehen. Mühe habe sie keine mit der Arbeit, denn nach so viel Übung sitze jede Handreichung und auch das Kopfrechnen. «Mir gefällt der Kontakt mit den Kunden. Manche kaufen schon in der dritten Generation bei mir.» Blumensträusse begann sie aber erst vor zehn Jahren anzubieten. «Heute macht mir das am meisten Freude und ich lerne immer noch Neues dazu.» Beim Abschied sagt Adelheid Meier: «Ich hatte ein reiches Leben und immer viel Glück.» Und schön sei es, dass sie die Freude am Beruf weitergeben konnte. Mit dem 24-jährigen Enkel Stefan Schmid arbeitet die dritte Generation auf dem Hof mit. Der junge Bauer sagt lachend: «Ich hatte in meiner Kindheit eigentlich zwei Mütter und habe von beiden viel profitiert.»

«Alle Lebenserfahrungen zusammen sind ein Ganzes, auf dem ich aufbaue»

Rudolf Isler (73) mit Andreas Irniger (48)

In der Werkstatt hängen Dutzende von Streichinstrumenten. «Das Handwerk lernte ich schon während des Musikstudiums bei einem Geigenbauer», erzählt Rudolf Isler. Nach sechs Jahren verunglückte sein «Meister» tödlich und Isler übernahm seine Werkstatt. «Ich wurde hineingeworfen, doch es war das Richtige für mich. Das Geigenspiel verklingt, doch die Instrumente überdauern Jahrhunderte.» Doch nach der Familiengründung arbeitete er als Musiklehrer und baute daneben Geigen. Erst nach der Meisterprüfung, mit fast 50 Jahren, fühlte er sich reif genug, eine eigene Werkstatt in Zürich zu gründen. Heute arbeiten bei der «Geigenbaumeister AG» sechs Geigenbauer. Im Laufe seines Berufslebens hat Rudolf Isler über hundert Streichinstrumente hergestellt – Geigen, Bratschen, Celli und einige Viole da Gamba. Er sagt: «Ich wollte mich immer weiterentwickeln. Besser bedeutete für mich, eine eigene Form zu finden. Doch das geht nur mit viel Erfahrung.» Es brauche viel Skepsis und Neugier, um in diesem Handwerk Trampelpfade zu meiden. Mit 60 legte er die eigene Geige weg und lernte Viola da Gamba spielen. Seither übe er jeden Tag, bemerkt er. «Ich brauchte nochmals eine Herausforderung, und im Alter war ich dafür frei genug.» Heute ist der Geigenbauer vor allem noch als Experte tätig. «Alle Lebenserfahrungen zusammen, die beruflichen und persönlichen, sind ein Ganzes, auf dem ich aufbaue», betont er. Der Erste, der nach der Werkstatteröffnung bei ihm lernen wollte, war Andreas Irniger. Er wurde Teilhaber im Geschäft. Über die Zusammenarbeit sagt er: «Ich habe viel davon profitiert, dass Rudolf immer auch den Blickwinkel des professionellen Musikers in das Handwerk eingebracht hat.»

«Mit dem Schreiben gebe ich wichtigen Erlebnissen einen Sinn»

Klara Obermüller (76) mit Oliver Demont (39)

«Die Suche nach meiner Identität war ein Leitmotiv meines Lebens», sagt Klara Obermüller. Als einen Grund nennt sie, dass sie als Kind adoptiert worden sei. In ihrem neuen Buch «Spurensuche» geht sie den prägenden Ereignissen nach. Zukunftsweisend war der Einstieg als Journalistin beim Kulturmagazin «Du»; Klara Obermüller blieb im Beruf, «in dem ich bis heute meine Lust auf Neues ausleben kann». Nach der Pensionierung begann sie auch Bücher zu schreiben: «Weil die Zeit knapper wird, erhält die Vergangenheit immer mehr Gewicht. Mit dem Schreiben gebe ich wichtigen Erlebnissen im Nachhinein einen Sinn.» Als einschneidendes Lebensereignis bezeichnet sie den Tod ihres zweiten Ehemannes, der mit nur 52 Jahren an Krebs starb. «Nach der langen Sterbebegleitung verlor der Gedanke an die Endlichkeit des Lebens viel von seinem Schrecken», sagt sie heute. Überhaupt profitiere sie im Alter von den gesammelten Erfahrungen und könne aus dem Vollen schöpfen. Auch beruflich: «Ich schreibe rascher und zielgerichteter, weil ich Wesentliches besser vom Unwesentlichen trennen kann.» Doch als weise Frau sieht sie sich selber nicht. «Ich möchte nicht abgeklärt sein, das ist ein langweiliger Zustand, sondern mich weiterentwickeln können.» Klara Obermüller ist überzeugt, dass man Lebenserfahrung nur als Haltung weitergeben kann. Vor acht Jahren begleitete sie Oliver Demont während der Abschlussarbeit in der Ausbildung zum Journalisten; daraus entstand eine Freundschaft. Er sagt: «Klaras Erfahrung und Gelassenheit helfen, wenn ich mich unsicher fühle. Auch kann ich ihr unkompliziert Fragen stellen oder mit ihr ein Problem besprechen.»

«Die nachlassende Kraft kann ich mit Erfahrung kompensieren»

Walter Mäder (74) mit Thomas Mäder (32)

Walter Mäder führt seit 50 Jahren sein eigenes Malergeschäft, heute zusammen mit Sohn Thomas; eine Tochter macht das Büro. «Als ich den Betrieb gründete, war ich 24 Jahre alt. Damit habe ich eine Weiche für das ganze Leben gestellt», sagt er. Das Malerhandwerk lernte er im grossen Betrieb seines Pflegevaters. «Doch für mich war bald klar, dass ich nur in meinem eigenen Rhythmus zufrieden arbeiten kann. Deshalb habe ich im eigenen Geschäft darauf verzichtet, Mitarbeiter anzustellen.» Früh im Leben, als er mit 20 Vater wurde, musste Walter Mäder Verantwortung übernehmen. Auch später mit drei Kindern sei es finanziell oft nicht einfach gewesen. «Erst im Pensionsalter habe ich dann das erste Mal Ferien gemacht», bemerkt er. «Doch ich arbeite gerne, manche Kollegen im Männerchor beneiden mich heute darum, dass ich frei wählen kann.» Als schwerste Zeit des Lebens bezeichnet er einen Unfall mit 60. Damals musste seine Tochter für zwei Jahre den Betrieb übernehmen. «Ich konnte es kaum erwarten wieder einzusteigen, denn zuhause war es mir bald langweilig», erinnert er sich. Stolz sagt er: «Ich kann heute ernten, was ich aufgebaut habe, und möchte noch einige Jahre arbeiten.» Die physische Kraft nehme zwar ab, «doch ich kann das mit Erfahrung kompensieren». Noch hat der Malermeister das Geschäft nicht an den Sohn übergeben. Doch die Zusammenarbeit funktioniere dank Lebenserfahrung gut. «Er kennt die neuen Techniken, ich pflege die alte Kundschaft, die Verantwortung teilen wir.» Thomas Mäder sagt zur gemeinsamen Arbeit: «Ich habe viel vom Vater gelernt – vor allem auch, nie aufzugeben und an einer Sache stets dranzubleiben.»

>> Fortsetzung von Seite 4

zum Greis – als gleichwertig betrachtet werden. Konkrete Empfehlungen lauten: Nutzen der Fähigkeiten älterer Menschen in der Politik; Förderung ihrer Teilhabe am Arbeitsmarkt und beim zivilen Engagement; genügend Angebote für lebenslanges Lernen.

Dass es bei Menschen im sogenannten Ruhestand ein grosses ungenutztes Potenzial an Lebenserfahrung gibt, zeigt in der Schweiz die Studie «Talent Scout 60+», für die ältere Menschen vor und nach der Pensionierung befragt wurden. Ein Drittel von ihnen wollte sich nach der Pensionierung neu engagieren, und 18 Prozent wünschten sich, weiterarbeiten zu können. Doch ein Jahr nach der Pensionierung zeigte sich, dass nur wenig davon konkret umgesetzt wurde. Viele der Befragten sagten auch, dass sie sich von den bestehenden Angeboten nicht angesprochen fühlten. Als mögliche Massnahme empfiehlt die Studie, an der Schwelle zur Pensionierung Talentexpertisen durchzuführen. Das Ergebnis soll dafür genutzt werden, Rentnern geeignete Aktivitäten aufzuzeigen.

Bereits seit einigen Jahren lässt sich feststellen, in welche Richtung mehr Teilhabe gehen könnte. Ältere Menschen wollen selber mitbestimmen und auch Einfluss nehmen können. Das zeigen Projekte wie die Ideenwerkstatt Innovage, die TerzStiftung oder die Grossmütter-Revolution, die Seniorinnen aufgebaut haben.

Generell scheint es für alle Altersgruppen ein tiefes Bedürfnis zu sein, Lebenserfahrungen an andere Menschen weiterzugeben. Noch im Alter zwischen 85 und 98 Jahren sagten 60 Prozent von 400 Personen, dass sie Erfüllung darin finden, sich für andere zu engagieren; ebenso vielen war es sehr wichtig, von den nachkommenden Generationen gebraucht und geachtet zu werden.

Mit sich ins Reine kommen

Treffend beschrieb der Philosoph Arthur Schopenhauer bereits um 1850, wie man das dritte und vierte Lebensalter am besten nutzen sollte: «Denn wenn dem früheren Alter Tun und Wirken gebührt, so ziemt dem späteren Betrachtung und Mitteilung.» Lebenserfahrung soll nicht nur nach aussen, sondern auch nach innen wirken.

Die Fachstelle «Leben im Alter» bot im Rahmen einer Studie ein «Weisheitsseminar» an. Im Zentrum stand die eigene Biografie. «Man spürt prägenden Lebensereignissen nach», erklärt die Seminarleiterin Bettina Ugolini. «Sich an freudige Situationen zurückzuerinnern, gibt das Gefühl von Sinn. Ebenso wichtig ist es aber, verdrängte Erlebnisse zurückzuholen, denn Unbewältigtes versperrt den Weg zu neuen Wünschen und Absichten.» Zur Bewältigung gehörten Fragen mit Folgen: Wo braucht es Versöhnung? Was muss ich anpacken? Wie kann ich Unerledigtes zu Ende führen? Das sei oft harte Arbeit, so die Kursleiterin. «Das Ziel ist, mit sich ins Reine zu kommen. Denn erst nach einer umfassenden Auseinandersetzung mit der Vergangenheit kann man neue Stärken und Handlungsmöglichkeiten entwickeln.»

Weisheit als Herausforderung

Im Volksmund gilt, dass das Alter weise macht. Doch bekannt ist auch der Spruch: «Alter schützt vor Torheit nicht». Das Wort Weisheit stammt aus dem Mittelhochdeutschen *wîs* oder *wîse*, was so viel wie verständig, klug, erfahren, gelehrt und kundig bedeutet. Schon bei der Wirkung von Weisheit besteht je nach Altersgruppe eine andere Meinung. Jugendliche verbinden sie mit Empathie und Unterstützung, 30- bis 40-Jährige mit Selbstbestimmtheit und Selbstvertrauen, Menschen im Rentenalter mit Wissen und Anpassungsfähigkeit in neuen Situationen.

Seit 30 Jahren beschäftigt sich die Psychologin Ursula Staudinger mit dem Thema. Die Leiterin des International Longevity Center (ILC) in New York sagt: «Weisheit bedeutet tiefe Einsicht und Urteilskraft in die grundlegenden und schwierigen Fragen des Lebens; sie ist eine Fähigkeit, in einer unsicheren Welt Entscheidungen fällen zu können.» Den Weg zur Weisheit vergleicht sie mit dem Handwerk des Webens. «Erfahrungen verdichten sich immer mehr, bis man schliesslich glaubt, etwas wirklich verstanden zu haben.» Dazu braucht es aus ihrer Sicht den Willen, Lebenserfahrungen und Lebenseinsichten immer wieder von neuem zu überprüfen. «Sonst werden daraus Dogmen; man ist dann überzeugt zu wissen, was richtig und was falsch ist.» Als grössten Stolperstein auf dem Weg zur Weisheit bezeichnet sie, dass viele Menschen mit fortschreitendem Alter die Offenheit für neue Erfahrungen verlieren. Für die Forscherin erreichen nur wenige Menschen das Ziel, wirklich weise zu handeln.

Weisheit beschäftigt die Menschen seit Jahrtausenden. Bereits die alten Ägypter kannten Weisheitsregeln. In der Bibel wird ihr Wesen so beschrieben: «In ihr ist ein Geist, gedankenvoll, heilig, einzigartig, mannigfaltig, zart, beweglich, durchdringend, unbefleckt, klar, unverletzlich, das Gute liebend, scharf, nicht zu hemmen, wohltätig, menschenfreundlich, fest, sicher, ohne Sorge, alles vermögend, alles überwachend und alle Geister durchdringend, die denkenden, reinen und zartesten. Denn die Weisheit ist beweglicher als alle Bewegung; in ihrer Reinheit durchdringt und erfüllt sie alles.» ■

Das Alter erfahren

Verwendete Studien

> Talent Scout 60+: www.margritstamm.ch (Forschung/Forschungsprojekte)
> Heidelberger Hochaltrigenstudie: www.gero.uni-heidelberg.de (Forschung)
> Ursula Staudinger zu Weisheit: www.ursulastaudinger.com

Zum Weiterlesen

> Klara Obermüller: Lebensspuren, Xanthippe Verlag, 2016
> Verena Kast: Was wirklich zählt, ist das gelebte Leben. Die Kraft des Lebensrückblicks. Kreuz Verlag, 2010
> Jorge Bucay: Das Buch der Weisheit. Wege zum Wissen, Fischer Taschenbuch, 2015