Zeitschrift: Zenit
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Luzern
Band: - (2014)
Heft: 2

Artikel: "Es gibt keine Rezepte für gelingende Übergänge"
Autor: Fischer, Monika
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-820888

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

Schwester Hildegard Willi: «Gerade die späten Jahre sind wichtig für die Ausreifung des Lebens.»

Foto: Peter Lauth

«Es gibt keine Rezepte für gelingende Übergänge»

Lebensübergänge wollen nicht erlitten, sondern gelebt und gestaltet werden. Wer sich auf frei werdende Zeiträume, ungewisse Lebensumstände und auf Neues einlässt, kann Lebensübergänge auch im Alter – trotz vordergründiger Verluste – letztlich als Gewinn erfahren.

VON MONIKA FISCHER

Wenn die ausgebildete Psychologin und Supervisorin Schwester Hildegard Willi über Lebensübergänge spricht, schöpft sie aus langjähriger Erfahrung als Bildungsfrau und Beraterin. Zwei Tage vor dem Gespräch war sie nach zwanzigjähriger Tätigkeit als Bildungsleiterin der Stella Matutina in Hertenstein ins Mutterhaus, das Kloster Baldegg, zurückgekehrt.

Lebhaft schildert die 75-Jährige die ersten Erfahrungen im neuen Lebensabschnitt. Nach dem jahrzehntelang mit interessanten Inhalten, Terminen und Verpflichtungen gefüllten Alltag geniesst sie nun in aller Ruhe den Blick über die Landschaft des Seetals, den morgendlichen Marsch durch den Wald vor Arbeitsbeginn und den Austausch mit Mitschwestern bei spontanen Begegnungen.

Für das Gelingen von Übergängen gilt es nach Hildegard Willi einiges zu beachten. Dazu gehört, Rücktritte rechtzeitig anzukündigen und persönliche Übergänge weitsichtig ins Auge zu fassen. «Das Wichtigste dabei sind genug Zeit und wachsende Distanz. Dies kann, muss aber nicht eine Auszeit sein. Innere Distanz ist auch möglich durch Reflexion und Einstellung, dazu braucht es leere Zeiträume.»

Sie rät, sich Tätigkeiten zuzuwenden, die echten eigenen Interessen entsprechen, also stimmig sind zur Person, die wir sind. Dies könne eine Ausbildung sein, eine grössere Reise, aufgeschobene Besuche bei Freunden usw. «Es gibt keine Rezepte für gelingende Übergänge. Jeder Mensch muss bei sich spüren, wer er ist und noch werden

kann, was jetzt dran ist, was er für sich und für andere noch erbringen möchte und was zur Zufriedenheit beiträgt. Dies gilt lebenslänglich, auch im reifen Alter. Ich meine, dass gerade die späten Jahre entscheidend sind für die Ausreifung des Lebens, ähnlich wie bei einem guten Wein.»

Hildegard Willi verweist auf die Bedeutung der inneren und äusseren Kontinuität: «Es geht zum einen um den Rückhalt im persönlichen Lebensentwurf, der zeitlebens wirksam ist, zum anderen um Interessen, Inhalte, soziale Netze, die sich in Übergängen weiter entwickeln, wandeln und Brücken bilden im persönlichen Lebenslauf. Entscheidend ist die Stimmigkeit zum eigenen Lebensentwurf, der weit mehr ist als ein Berufsentwurf.»

Ihre langjährigen Erfahrungen in Bildung und Beratung haben ihr gezeigt: «Jeder Mensch hat sein eigenes inneres Feuer, sein «feu sacré». Nur die Person selber kann es spüren, nur sie kann dafür einstehen und – falls nötig – mit Überzeugung dafür kämpfen. Wo ein Mensch ganz in sich und zu sich steht, sind seine Antennen auf Empfang gerichtet, und mit der nötigen Geduld offenbaren sich ihm stimmige Aufgaben», davon ist sie überzeugt.

Es ist nie zu spät, alte Muster zu variieren

Sie vergleicht das Leben mit einer Strickarbeit: «Jedes Leben weist – je nach Naturell und Lebensumständen – individuelle Farben und Muster auf. Entscheidend ist, kontinuierlich weiterzumachen und anzuerkennen, was bisher geworden ist. Niemand kann im dritten oder vierten Alter noch einmal neu anfangen respektive neu anschlagen. Doch ist es nie zu spät, alte Muster zu variieren, zusätzliche Fäden, neue Farben einzuziehen im Bewusstsein, dass irgendwann abgekettet werden muss. Letztlich geht es um die herzhafte Bejahung, dass unser Leben endlich ist und wir etwas tun können, es gut zu vollenden.»

Umzug in kleinere Räume

Bei ihren Seminaren zum «GUT Älterwerden» spürte Schwester Hildegard das Bedürfnis der Frauen und Männer im Rentenalter, diesen Prozess zu gestalten. Eine wichtige Einsicht sei, dass es zwar nicht wenig zu verlieren, aber auch viel zu gewinnen gebe. Ohne das Einwilligen ins Verlieren könnten sich die Gewinne gar nicht einstellen: «Das heisst etwa zu akzeptieren, dass man nicht mehr gleich gut gehen, sehen oder hören kann und schneller müde wird. Es gilt, solche Verluste ins konkrete Leben einzubeziehen, dabei den Zeitwohlstand wie auch den Segen der Fortschritte von Medizin und Technik vernünftig zu nutzen.»

Sie vergleicht die Übergänge im Alter mit dem Umzug in kleinere Räume. Denn tatsächlich bringt das Alter oft Veränderungen im Wohnen mit sich: vom Haus zur Wohnung, später ins Pflegezimmer. Das fordert heraus, sich von Vertrautem zu verabschieden. Dies gelingt dann am besten, wenn nicht das Loslassen im Vordergrund steht, sondern das Sicheinlassen auf die neue Situation.

Sie erzählt von ihren eigenen Erfahrungen: «Ich nahm mir für das Räumen der 20 Jahre Bildungsarbeit reichlich Zeit. Veraltete Sachbücher und Unterlagen habe ich leichten Herzens entsorgt. Mit Genugtuung blickte ich dabei auf die Zusammenhänge, die sie mir erschlossen, und auf

INSERATE

NEUROTH-HÖRCENTER LUZERN & SURSEE

www.neuroth.ch

Endlich wieder Sprache klar verstehen. Mit den Qualitäts-Hörgeräten & der Beratung von Neuroth.

Jetzt zum kostenlosen Hörtest kommen.

AHV/IV/MV/SUVA Zuschuss möglich

NEUROTH
Besser hören · Besser leben

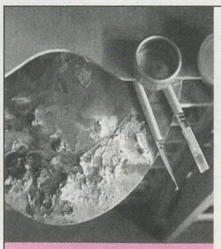
NEUROTH-Hörcenter
Luzern · Pilatusstrasse 7 · TEL 041 410 70 27 · Mo - Fr: 8.30 - 12.00 & 13.00 - 17.30 Uhr · Sa: 8.30 - 12.00 Uhr · luzern@neuroth.ch
Sursee · Surseepark III · Bahnhofstrasse 20 · TEL 041 921 54 13 · Mo - Mi & Fr: 8.00 - 18.30 Uhr · Do: 8.00 - 21.00 Uhr · Sa: 8.00 - 16.00 Uhr · sursee@neuroth.ch

die geleistete Arbeit. Mitgenommen habe ich, was ohne ‹Verfalldatum› ist, was bedeutsam und gültig bleibt, mich lebendig erhält. Davon konnte und wollte ich mich noch nicht trennen, wenn immer sie Platz fanden im neuen Zuhause.»

Ausbildung in «Spiritual Care»

Hildegard Willi schätzt es, nach verschiedenen Abschieden den roten Faden ihrer persönlichen Lebensaufgabe auch im reifen Alter weiterzuspinnen. «Als Beraterin in verschiedensten Funktionen erkannte ich, wie viel Menschen heute zugemutet wird, beruflich und familiär, wie viel Lebenshemmendes mitgeschleppt wird. Wir sind ungeübt darin, das Gute zu sehen, anzuerkennen und zu sagen, auch im eigenen Leben. Mir begegnete immer wieder die Sehnsucht nach Zusammenhang, nach Sinnstiftendem im gelebten Leben, auch das Verlangen, ganz zu werden, zufrieden und versöhnt. Meist ging es darum, mit den Menschen Zugang zu den eigenen, oft verschütteten Ressourcen freizulegen.»

Darum hat Schwester Hildegard mit über 70 Jahren die Ausbildung in «Spiritual Care», einem Pilotlehrgang für die Schweiz, Deutschland und Österreich, absolviert und mit der Arbeit über die spirituell-religiöse Dimension in der Beratung unter Einbezug des Projektes Oase Wesemlin LU abgeschlossen. Sie ist dankbar, ihre Erfahrungen auch im Alter in den Dienst von Menschen stellen zu können und so noch tiefere Zusammenhänge zu entdecken, brachliegende Ressourcen anzuzapfen und den Horizont zu weiten. «Das macht Freude und trägt zum Glück der Fülle bei.»



Kunstseminar Luzern

Schule für Malen • Sehen • Kunstorientierung

Malen als Entdeckung

Individuelle Begleitung

Frei wähl- und kombinierbare Kurse

Vollzeitausbildung (4 Tage pro Woche)

SCHULE • GALERIE • ARTOTHEK • VEREIN

St. Karlistrasse 8, 6004 Luzern

www.kunstseminar.ch