Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung

Herausgeber: Pro Senectute Schweiz

Band: 53 (1975)

Heft: 1

Rubrik: Leute wie wir : in unserem Alter müssen wir gut zu uns sein!

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

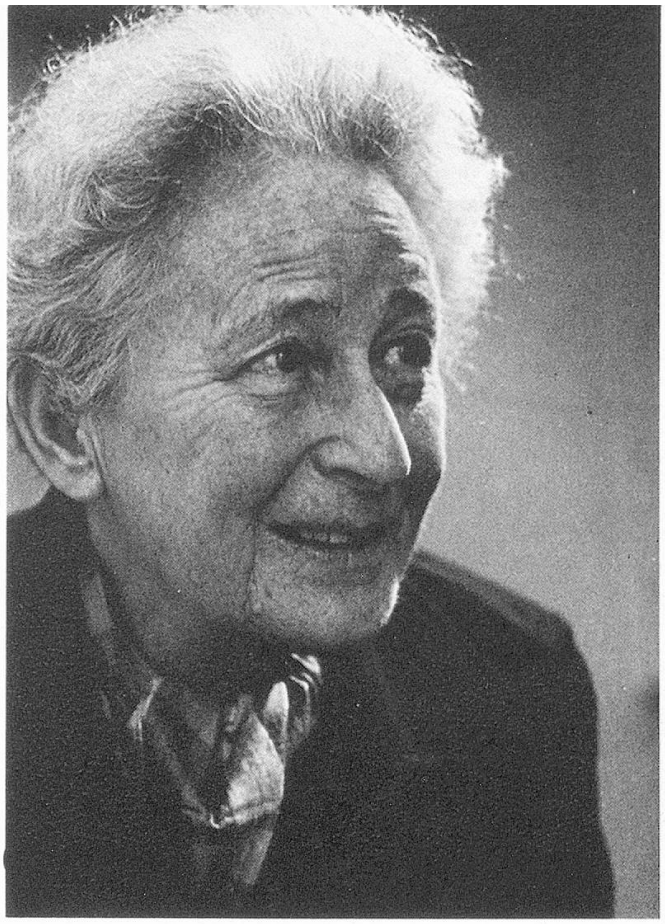
Download PDF: 16.07.2025

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

LEUTE WIE WIR

In unserem Alter müssen wir gut zu uns sein!

Ein Gespräch mit Frau Käthe Johannes-Biske



Die Gestaltung des Lebensabends ist eine Aufgabe, die an uns alle herantritt: Ich kenne Menschen, die ihren Ruhestand grossartig meistern, ja, die sich schon lang auf diese Zeit gefreut haben — und andere, denen die bevorstehnde Pensionierung als schwarzes Loch vorkommt, vor dem sie sich fürchten. Um zu einem erfüllten Alter zu gelangen, muss sich der Mensch bewusst damit beschäftigen, und zwar schon in seinen mittleren Jahren, lange bevor er alt ist. Voraussetzung dazu scheint mir der Wille, den Sinn des Lebens zu überdenken und auf irgend eine Weise sich mit den letzten Fragen zu beschäftigen.

Kürzlich hatte ich Gelegenheit, mich mit einer klugen, herzenswarmen Frau, die in der Mitte der Siebzigerjahre steht, zu unterhalten: **Frau Käthe Johannes-Biske.** Als ich auf ihre Wohnung zuschritt, stand sie schon auf der Terrasse und winkte mir ermutigend zu. Käthe Johannes ist in Russland geboren, hat aber in Zürich alle Schulen besucht und als Werkstudentin Nationalökonomie studiert.

Nach ihrem Studienabschluss arbeitete sie als Uebersetzerin bei der Sozialistischen Arbeiter-Internationale und als Sekretärin bei einer Grossbank, dann erfüllte sie während des letzten Krieges eine wichtige Aufgabe im Informationsdienst der Lebensmittelrationierung und in der kriegswirtschaftlichen Zentralstelle der Stadt Zürich. Darauf wurde sie als Mitarbeiterin ins Statistische Amt berufen, wo sie Erhebungen und Arbeiten über den Zürcher Fremdenverkehr, über die Zürcher Armenfürsorge und eine Statistik über Frauenarbeit durchzuführen hatte. Ihre grundlegenden Berichte «Frauenarbeit in Beruf und Haushalt» und «Der Eingang von Unterhaltsbeiträgen für ausseereheliche und für Scheidungskinder», die sie erst kürzlich im Ruhestand und auf Veranlassung von Frau Stadtrat Lieberherr geschrieben hat, gelten als wegleitende Standardliteratur.

Obwohl ich kurz die Daten dieses interessanten Lebens streifen musste, galt mein Gespräch nicht diesen, sondern der grosszügigen Weise, mit der Frau Johannes ihr Altwerden zu meistern versucht. Ein gültiges Modell will sie nicht aufstellen, doch hilft es vielleicht manchem zu erfahren, wie sie es macht. Frau Johannes meint, dass das ganze Leben eine **Vorbereitung auf das Alter** sei und dass wir — auch unter günstigsten Voraussetzungen — das Alter nur dann in guter Weise bestehen können, wenn wir es rechtzeitig sorgfältig planen und es in strenger Disziplin leben. Vielleicht werden es früher berufstätige Frauen gegenüber den Hausfrauen hier etwas leichter haben, weil sie sich immer zu diszipliniertem Verhalten und zum Gesundbleiben zwingen mussten.

Käthe Johannes-Biske weiss um **drei wesentliche Voraussetzungen,** die das Altern erleichtern können:

— **eine relativ gute Gesundheit,**
— **einen guten Ehepartner** (sie selber hat erst vor wenigen Jahren einen alten Schulfreund geheiratet und ist unverse-

Auf ihrer Schreibmaschine hat sie ihre grundlegenden Arbeiten geschrieben — auch heute braucht sie sie noch fleissig.

hens zu einer grossen Enkelschar gekommen!) und einen Freundeskreis, den man sich natürlich auch ein Leben lang aufbauen muss,

— **gesicherte Einkommensverhältnisse,** die ja heute durch die Sozialleistungen schon weitgehend verwirklicht werden.

Dagegen sind ihr auch die unvermeidlichen Einschränkungen des Alters bekannt: Die Zeit ist nicht mehr so ergiebig wie früher, pressieren ist nicht mehr möglich und das Frischgedächtnis lässt immer mehr nach. Daraus zieht sie für sich folgende Konsequenzen:

Sie bemüht sich, regelmässig zu essen und zu leben, täglich zu spazieren und Siesta zu halten, sich vor allem Zeit zu nehmen für **wirklich Wichtiges:** Zusammensein mit dem Ehepartner, Lesen, Nichtstun und sich vorzubehalten, in aller Freiheit bei einem Besuch oder einer Arbeit «nein» zu sagen. Sie glaubt sogar, nur deshalb so frisch geblieben zu sein, weil sie Zeit hat und neinsagen kann.

«Und da ich mich auf mein Gedächtnis eben nicht mehr so verlassen kann, suche ich eine verlegte Brille nicht mehr lange, sondern halte mir eine zweite an einem bestimmten Ort bereit. Oder wenn mir beim Zähneputzen in den Sinn kommt, dass ich kein Geld in der Handtasche habe, so laufe ich eben mittendrin durch die Wohnung, damit ich nachher beim Einkaufen nicht in Verlegenheit gerate. Ich gebe mir Mühe, in meinem Altersbereich zu bleiben, den ich als Schutz verstehe, so muss es mich nicht plagen, wenn etwas noch nicht erledigt ist und vielleicht nie erledigt wird.» Verschmitzt fügt sie bei: «In unserem Alter müssen wir gut zu uns sein und uns selbst ein wenig verwöhnen! Nur so haben wir die Kraft, auch anderen — und speziell Jungen — etwas zu sein.»

Auf meine Frage, was ihr denn besonders köstlich scheine im Alter, erklärt sie: «Seitdem ich siebzig Jahre alt geworden, bin ich besonders nachsichtig zu mir selbst: Habe ich einen Namen vergessen, etwas liegen gelassen oder etwas falsch gemacht, so buche ich dies alles auf das Konto meines Alters — und ärgere mich nicht. Ich weiss, dass ich plötzlich krank oder invalid werden könnte, darum geniesse ich jetzt noch die schönen Dinge des Lebens und freue mich an der Gemeinschaft mit meinem Mann und meinen Freunden, wandere, fahre Ski, schwimme und lese mit besonderem Genuss Solschenizyn im Original!»

«Jetzt müssen Sie aber noch rasch meine Küche ansehen», ruft sie, als ich mich verabschieden will, «sie ist mir fast der liebste Ort in meiner Wohnung. Schauen Sie hier meine neue Backform aus feuerfestem Porzellan!» Man spürt es, dass hier Gastfreundschaft grossgeschrieben wird, waren doch im russischen Elternhaus auch nach der Umsiedlung in die schweizerische Wahlheimat jeden Sonntag zwei Gedecke mehr aufgelegt worden für eventuelle Gäste . . . «Ich habe für Sie von meinen Sesamplätzchen gebakken, die ich meinen Freunden immer wieder hinstellen kann — für Ihre «Zeitlupe» schreibe ich Ihnen noch das Rezept dafür auf! Jetzt muss ich aber zu meiner wöchentlichen Massage gehen — ich hetze mich nicht mehr ab, sondern versuche, rechtzeitig das Haus zu verlassen.»

So haben Lebensweisheiten, Vorschläge und Kochrezepte nebeneinander Platz bei dieser anregenden, vitalen Frau, die sich auf ihre Art mit dem Altwerden abfindet und die ihre Erfahrungen auch bereitwillig in Vorträgen weitergibt. *Margret Klauser*

Hier zeigt Frau Johannes, wie sie ihre geschnittenen Sesamplätzchen auf einem Backblech anordnet. *Fotos H. P. Klauser*

Sesamplätzchen

1 Ei, 100 g Zucker, 100 g Butter, 100 g Sesamsamen (Reformhaus) in eine Schüssel geben — etwa zwei Stunden bei Zimmertemperatur stehen lassen — glattrühren. 250 g Mehl nach und nach daruntermischen. Zwei Teigwürste formen, in Alufolie wickeln und über Nacht in den Kühlschrank geben. Jede Wurst in vier Teile schneiden und jeweilen nur einen Teil aus dem Kühlschrank nehmen zum Bearbeiten: mit einem scharfen Messer den Teig in dünne Plätzchen schneiden und diese auf ungefettetes Backblech legen. In bei Mittelhitze vorgeheizten Backofen geben und mit Ober- und Unterhitze etwa 15 Minuten backen (die Zeitspanne zwischen goldgelbem und verkohltem Gebäck ist kurz!) Auskühlen lassen und in gut schliessende Dose geben.

Die Plätzchen lassen sich auch mit Nusskernen, geschälten Mandeln oder Mohnsamen zubereiten — doch sind Mohnsamen für Zahnprothesen ungünstig.

Zum Lachen

«Ich bin so unglücklich», jammert Frau Semmelmann», «bei meinem Mann muss mit seinem Gedächtnis etwas nicht ganz in Ordnung sein. Ich spreche oft stundenlang mit ihm über ein Problem, und zum Schluss stelle ich dann fest, dass er überhaupt keine Ahnung hat, was ich geredet habe.»

«Nun, liebe Frau», lächelt da der Arzt, «das ist keine Gedächtnisstörung, das ist eine Begabung!» (ead)

Leserfrage bei einer Pariser Zeitung: «Mir wurde ärztlich pro Nacht eine Schlaftablette verordnet. Als ich kürzlich aufwachte, stellte ich fest, dass die Tablette noch auf dem Nachttisch lag, dafür fehlte mein Hemdknopf. Da ich in der fraglichen Nacht besonders gut geschlafen habe, frage ich mich, ob das Material für Hemdknöpfe vielleicht auch einschläfernd wirkt?» Die Antwort lautete: «Wir raten Ihnen, zunächst einmal einen vierzehntägigen Test zu unternehmen.»

Combat, Paris

Wie ist Stuhlverstopfung heilbar? Dieses Schnitzer-Buch beschreibt die zuverlässige Methode: Stuhlverstopfung in 3 Tagen heilbar — ohne Abführmittel!

Dies ist die einzige Methode, mit der Sie selbst chronische Verstopfung zuverlässig, schnell und dauerhaft beseitigen können. Sie erhalten das Buch für Fr. 12.80 + Porto direkt vom Verlag Vita Sana SA, Abt. ZL
Postfach 21
6932 Breganzona-Lugano