

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 68 (1990)
Heft: 1

Artikel: Gespräche über "Früher", "Jetzt" und das Älterwerden : "heute verstehe ich ..."
Autor: Rinderknecht, Peter
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-721530>

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: 03.07.2025

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

«Heute verstehe ich ...»

Etwa zwei Dutzend «nachdenkliche Senioren» waren einer Einladung zu einer Tagung mit dem geheimnisvollen Titel «Heute verstehe ich ...» gefolgt. Sie trafen sich während vier Tagen in der Reformierten Heimstätte «Rügel» in Seengen und erlebten, dass durch gezieltes Nachdenken über das Gestern das Heute besser verstanden, ertragen und bewältigt werden kann.

Er-fahren, Er-innern, Be-greifen

Schon die Einladung machte klar, worum es ging: «Heute verstehe ich ...» – das sagen wir gelegentlich. So, wenn wir über ein früheres Erlebnis nachgedacht haben. *Damals* haben wir es erlebt, er-fahren, er-litten, aber die tiefere Bedeutung nicht erfasst. *Jetzt*, da wir uns er-innern, geht uns ein Licht auf: wir be-greifen, ver-stehen Gründe und Zusammenhänge.

Mit dem Älterwerden wächst das Bedürfnis nach Rückschau. Aber können wir uns so erinnern, dass daraus ein *Verstehen* wird? Natürlich geht es nicht nur um ein «Aufwärmen» von Vergan-genem, sondern um ein Lernen, wie wir durch gezieltes Nachdenken über das Gestern unser Heute besser verstehen, ertragen, bewältigen können.»

Wie nun die Teilnehmer behutsam an ihre eigene Vergangenheit herangeführt wurden, das war ein menschlich packender Weg. Wohl begann man

mit einer Vorstellungsrunde, aber dazu hatte man den Besuchern vorher eine «Hausaufgabe» gestellt. Sie sollten eine ihnen wichtige Foto und einen Gegenstand mitbringen, der ihnen viel bedeute: Schon da ergab sich Überraschendes: Eine Frau stellte eine einfache Vase vor sich hin. «Die hat mir einst eine alte Nachbarin geschenkt mit den Worten: «Ich gehe dem Boden zu und du in die Höhe.» Seither ist diese Vase nicht nur ein Andenken, sondern ein Denkmal.»

Ein ehemaliger Betriebsleiter brachte seinen Rechenschieber mit. «Jahrzehntelang habe ich damit gearbeitet. Heute braucht man den Taschen-rechner oder den Computer. Der Rechenschieber hat ausgedient wie ein Fünfzigjähriger von heute ...» Eine Frau zeigte einen unansehnlichen, langweiligen Stein. Er war in der Mitte aufgeschnitten und zeigte dann das wundervoll mase-rierte Innere eines Achats aus Australien. «Dieses Geschenk lehrte mich etwas Entscheidendes: Man darf die Menschen nie von aussen beurteilen!» Und jemand legte ein altes Mausermesser auf den Tisch. «Das ist das einzige Geschenk, das mir mein Vater je machte. Es weckt unzählige Erinnerungen an meine Jugendzeit.»

Und erst die Fotos! Da war eine Dreijährige mit einem Hund zu sehen. «Mein Vater war Polizist. Sein Hund gab mir in der ganzen Kindheit das Gefühl von Sicherheit.» Eine Aufnahme zeigte eine grosse Kinderschar: «Wir waren acht Geschwister. Die Jugendjahre waren die schönste Zeit in meinem Leben. Und wenn ich das Bild betrachte, muss ich an alle denken mit ihren so verschiedenartigen Schicksalen. Und ich bin die letzte, die noch lebt ...»

maniquick®

Das Pedicure-Schleifgerät
einfach – sanft – vielseitig
Fr. 194.–

**GUBSER & PARTNER AG
ZÜRICH**

Schaffhauserstrasse 352
Haltestelle Sternen, Telefon 01 312 17 07
Badenerstrasse 286
Haltestelle Zypresse, Telefon 01 291 02 72

Was «bedeutet» der Treppensturz Frau Hubers?

Der Leiter des Tagungszentrums Rügel, Dölf Hägeli, besuchte eine Frau im Spital. Sie berichtete ihm von einem nächtlichen Treppensturz in ihrem Haus, weil sie einem ungewohnten Geräusch nachgehen wollte. Ein Nachbar fand sie am Morgen mit einem Knochenbruch, völlig unterkühlt. Seufzend meinte sie: «So geht's halt alten Leuten.»

Das Gespräch ergab dann noch ganz andere Dimensionen: Eigentlich fühlt sie sich doch oft sehr einsam und fürchtet sich. Sie hat Angst um ihr Leben und um ihren Besitz. Ob sie nicht doch zu ihrem Sohn ziehen sollte? Oder dem Sohn das Haus überlassen und seine Wohnung übernehmen? Aber ihr Mann hat ja so lang dafür gespart! Wie soll es weitergehen, wenn die Knochen immer brüchiger werden? Wenn man immer vergesslicher wird? Und – «vielleicht habe ich doch die Heizung zu sparsam eingestellt.» So kann das Gespräch mit einem Seelenkundigen tiefere Zusammenhänge aufdecken.

Christel Schachtner schreibt im Buch «Störfall Alter»: «Wir neigen dazu, Tatsachen nicht zu berichten, sondern zu berichtigen.» Es fällt besonders alten Menschen schwer, Fehler zuzugeben, sie entschuldigen sich nicht gern. Wesentlich wären – gemäss der Autorin – die weiterführenden Fragen: «*Warum* ist dies passiert? Was sollte ich daraus *lernen*? Was bedeutet das Ereignis

«Wir neigen dazu, Tatsachen nicht zu berichten, sondern zu berichtigen.»

nis *kausal* (Was ist die Ursache?) oder *final* (Welcher Schluss drängt sich auf?). Und schliesslich: Was kam *besser* heraus als befürchtet? Was *schlimmer*? Was sollte ich *verändern* an meiner Lage? War es eine *Zulassung Gottes*? Oder sogar sein *Wille*? Wie *bewältigen* wir den Vorfall ohne Bitterkeit? Oder *hadern* wir mit Gott, dass er das zulies?

«Wir wohnten damals ...»

Ganz konkret schilderten die Teilnehmer ihre Wohnerlebnisse. Da ist Frau X., die wegen der Arbeitsstellen ihres Mannes in der Krisen- und Kriegszeit 18mal mit ihrer Familie umziehen musste. Da ist Herr Y., der seit Kindsbeinen im gleichen Dorf wohnt, wenn auch in verschiedenen Gebäuden. Und Frau Z. schliesslich lebt mit

Unsere Leserumfrage

Verstehen Sie heute ein Ereignis aus Ihrem Leben besser, welches Ihnen damals unbegreiflich schien?

Haben Sie einmal etwas erlebt, das Sie im Augenblick überhaupt nicht verstanden, das Sie aber in späteren Jahren begreifen und verstehen konnten? Was brachte Sie dazu, dieses Ereignis zu verstehen? Haben Sie herausgefunden, warum es geschah? Hat Sie diese Erkenntnis weitergebracht, oder konnten Sie dadurch auch andere Ereignisse besser verstehen? Oder sogar ändern helfen, ihnen unbegreifliche Ereignisse verständlich zu machen?

Einsendeschluss: 2. März 1990.

Umfang höchstens 30 Zeilen.

Honoriert werden die abgedruckten Beiträge. (Sofern vorhanden, teilen Sie uns bitte Ihre Postcheck- oder Bankkontonummer mit.)

ihrem Mann seit 56 Jahren im gleichen Einfamilienhaus.

Wohnungs- und gar Ortswechsel bestimmten entscheidend die Zukunft einer Familie. Frauen und Kinder hatten sich einfach nach dem Arbeitsplatz des Mannes zu richten. Noch heute leiden einige unter mehrmaliger Entwurzelung und fühlen sich als Anhängsel oder gar als Opfer, besonders dann, wenn die Ehe mehr autoritär als partnerschaftlich geführt wurde. Als «Himmel auf Erden» betrachteten einige das Familienleben in einem eigenen Haus. Zufriedene Grosseltern freuen sich, wenn Platz da ist für Kinder- oder Enkelbesuche. Doch kommt es auch vor, dass die Angehörigen weit weg wohnen oder sich auch innerlich vom Elternhaus entfremden. Unter «schweren Wolken am Himmel» leidet ein Ehepaar, dessen Kinder sich einer Sekte anschlossen. Die Enkel glauben, «dass die Grosseltern verloren sind und nicht in den Himmel kommen». Da war der Druck mit Händen zu greifen. Hier zeigt sich die Tragfähigkeit einer Ehe, in der die Partner fest zusammenhalten, wenn möglich sogar gemeinsam beten können. Erfahrungen und Zuspruch der anderen Besu-

cher wurden offensichtlich dankbar aufgenommen.

Rosalia G.

Oft wünschen Kinder, dass ihre Eltern einen Lebenslauf schreiben, sei es, um sich und den Jungen Familienerinnerungen zu erhalten, sei es, um einen Nekrolog «für später» zur Hand zu haben. Oft machen das die Eltern auch aus eigenem Antrieb. Die Gefahr liegt jedoch nahe, dass man an äusserlichen Fakten hängenbleibt oder einen möglichst «wolkenlosen Himmel» vorgibt. Man kennt ja die Gefahr der Peinlichkeit von Abdankungen her.

Das Beispiel für eine ehrliche Biographie lieferte eine Frau vom Bözberg mit ihrem Buch «Rosalia G. – ein Leben». Als uneheliches Kind in einer Pflegefamilie aufgewachsen, heiratete sie einen Trinker, der sie nach stürmischer Ehe versties, dann starb. Rosalia fand den Mut und die Worte zu rückhaltloser Offenheit: «Die Gesellschaft will dummliche und dienende Frauen.» Ihre Töchter zogen die Konsequenz und gründeten eine Frauenbefreiungsgruppe.

Hier erwähnten einige Frauen dankbar die grossen Verbesserungen dank AHV und neuem Ehe-recht. Sie gewähren den Frauen viel mehr Spielraum als früher, so dass sie in unzumutbaren Verhältnissen sogar die Scheidung verlangen können. An den Bäuerinnenschulen erklärt man heute den Bräuten, welche Bedingungen sie vor der Eheschliessung stellen sollen.

«Einen Aussichtsturm besteigen»

Auch wenn ein so natürliches Schreibtalent wie Rosalia G. eher die Ausnahme ist, können «ge-

Das Ergebnis gleicht dem Besteigen eines Aussichtsturms, von dem aus man den Überblick über sein Leben zu gewinnen sucht.

wöhnliche Leute», d.h. schreibungsgewohnte Senioren, hochinteressante Erinnerungen schreiben. Ota U. Winkler besuchte einen Kurs für «Geführte Autobiographie» und führte einen solchen auch in Brugg durch. Eine Gruppe von 6–8 Personen tauscht ihre Erfahrungen über ein bestimmtes Thema aus, z.B.: Welche Rolle spielten Familie, Beruf, Krankheiten, Todesfälle, Geld, Hobbys usw. in meinem Leben? Bis zum nächsten Treffen schreiben sie dann ihre Aufzeichnungen zum gewählten Stichwort nieder und lesen sich diese gegenseitig vor. Die Form ist frei, nebst Aufsätzen entstehen Briefe oder Gedichte.

Das Ergebnis gleicht dem Besteigen eines Aussichtsturms, von dem aus man den Überblick über sein Leben zu gewinnen sucht. Wichtiger als das äussere Geschehen ist die innere Verarbeitung im Sinn von «Störfall Alter». Oft schliessen die Berichte mit der Erkenntnis: «Es ist doch noch gut herausgekommen, es war richtig so.» Die Äste eines Baumes können sich verzweigen, Knoten bilden, Seitentriebe entwickeln, und doch steht am Schluss ein wohlgeformter Lebensbaum da. Im ehrlichen Rückblick lernt man, auch vermeintliche Kreuzwege zu verstehen. Das kann die Zufriedenheit mit dem eigenen Schicksal erhöhen, versöhnend wirken.



7. Schweizerische Senioren-Messe

24.–28. April 1990, 9–18 Uhr

Züspa-Gelände Zürich

Täglich
grosses Rahmenprogramm
im Stadthof 11

Organisation: MEDIAG Messedienst AG, 8037 Zürich
Fax 01/363 13 00, Telefon 01/362 23 00

Erste Gehversuche

Einige mutige Teilnehmer benützten Kaffeepausen oder Nachtstunden, um gleich einen Versuch zu wagen. Diese Kostproben liessen aufhorchen. Jedenfalls herrschte gespannte Aufmerksamkeit. Man spürte Anteilnahme und Betroffenheit, ja, es kam auch zu Tränen des Mitleidens. Sicher wirkten die Beispiele ermutigend, denn im folgenden Rundgespräch wagten einige, ihr Herz vertrauensvoll zu öffnen. So jene Frau mit ihrer ersten Verlobung: Um den ständigen Vorwürfen im Elternhaus zu entfliehen, schloss sie sich einem charmanten Ausländer an, der ihr die Ehe versprach. Durch einen merkwürdigen Zufall kam sie dahinter, dass er in seiner Heimat bereits verheiratet war; sie konnte sich rechtzeitig zurückziehen. Das Erlebnis brachte ihr die lebenslängliche Gewissheit, dass Gott ihr einen Schutzengel zur Seite stellte. Andere, ebenso eindruckliche Geschichten folgten. Die Erzähler kamen zum Schluss, dass Gott uns schwere Entscheidungen nicht abnimmt, aber uns dabei hilft. Wir wissen nicht, wie es herausgekommen wäre, wenn wir die Weichen anders gestellt hätten. Tröstlich meinte der Rügelleiter:

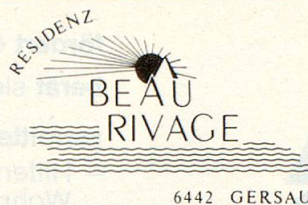
«Jedes von uns hat seinen guten Engel.»

Oder anders, mit dem Titel einer bekannten Biographie, gesagt: «Gott schreibt auch auf krummen Linien grade.»

Eine gelöste und erlösende Tagung

Zum Abschluss der Besinnungstage, die durch einige Lebensberichte aus dem Fernsehen, heitere Gespräche bei den Mahlzeiten oder auch einen freundschaftlichen Jass aufgelockert wurden, äusserten sich die Besucher wie folgt: «Diese Tage brachten mich ein grosses Stück weiter.» – «Ich hätte es noch gut länger ausgehalten.» – «Es war schampar schön und nicht zu fromm.» – «Die Offenheit in unserer Gruppe hat mich tief beeindruckt.» – Und auf den Punkt brachte es wohl eine über 80jährige Frau: «Ich hatte Woll- und Stricknadeln mitgebracht, aber ich war so gefesselt, dass ich überhaupt nicht zum Lismen kam ...»

Peter Rinderknecht



Ihr Wohnsitz im Alter

In Gersau am Vierwaldstättersee zu vermieten neue, rollstuhlgängige

1½- u. 2½-Zi.-Seniorenwohnungen

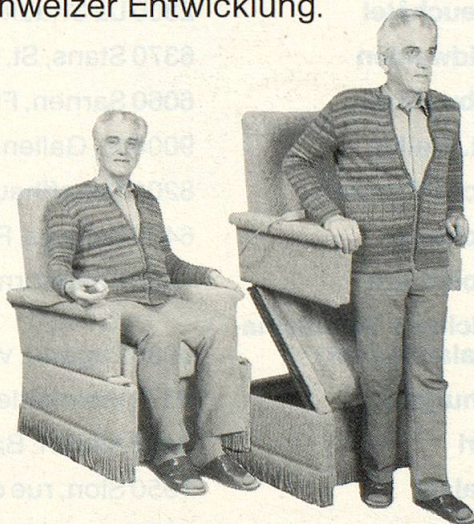
In kleiner Residenz mit persönlicher Atmosphäre. See- und Bergsicht, verschiedene Grundrisse 33–65 m², Aufenthaltsräume, Lift, Schwimmbad, Gartensitzplätze, Garagen. Nähe Bus, Kurpark, Seepromenade, Dorfplätzen. Dienstleistungs- und Verpflegungsmöglichkeiten im Hause. Bezugsbereit ab 1. September 1990.

Mietzinse ab Fr. 685.–/920.– + Fr. 60.–/80.– NK.

Unterlagen und Vermietung: **Tel. 041/31 33 03**

Ohne Mühe vom Sitzen zum Stehen

Der DECOSIT-Sessel mit dem Hub-Motor bis zu 300 kg bringt Sie rasch und vorsichtig in stehende Haltung. Erhältlich in allen Stoffen und Leder, zu Ihrem Interieur passend. Eine Schweizer Entwicklung.



Verlangen Sie unsere Dokumentation:



Med.-techn. Geräte
Dr. C. R. Deucher
Jupiterstrasse 9/1771
3015 Bern
Telefon 031/32 15 10

Name, Vorname: _____

Adresse: _____

PLZ/Ort: _____

Tel.: _____

Z/1