Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 82 (2004)
Heft: 3

Artikel: Die Krise als Chance
Autor: Schmid, Erica
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-722179

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

Die Krise als Chance

Das Leben hält einiges an Herausforderungen für uns bereit. Doch wie können wir mit Krisen umgehen? Eine Psychologin zeigt Möglichkeiten und Wege. Zwei Frauen und ein Mann geben Einblick in ihr Schicksal.

VON ERICA SCHMID

Wir alle streben nach Glück. Doch nicht immer läuft im Leben alles rund. Manches misslingt, belastet einen oder trifft uns im Innersten. Wovon hängt es ab, dass Menschen trotz schwierigster Lebensumstände nicht daran zerbrechen? «Krise bedeutet nicht einfach Unglück», sagt Pasqualina Perrig-Chiello, Psychologin und Professorin an der Universität Bern. «Krisen sind wie eine bittere Medizin – im Moment furchtbar zu schlucken, immer aber auch eine Chance. Weil wir auf uns zurückgeworfen werden und eine Standortbestimmung machen müssen.» Man setzt sich notgedrungen mit sich selber auseinander und kann sich weiterentwickeln.

Doch wie geht man mit Krisen um? «Coping» heisst das moderne Wort. Kurt Felix hat in Interviews über die Erfahrungen mit seiner Krebserkrankung auch davon gesprochen. «Coping» bedeutet die Fähigkeit, sich zurechtzufinden, sich an schwierige Situationen im Leben anzupassen. Was hilft? «Veränderungen tun weh und kosten viel Energie», sagt Expertin Perrig-Chiello. Bedingungen wie biografische Realitäten, Veranlagungen und Temperament erachtet sie als entscheidend dafür, wie man das Leben meistert: «Es gibt von Geburt an pflegeleichte Menschen. Und es gibt solche, die von Anfang an schwierig oder nicht auf Rosen gebettet sind, etwa durch Krankheit oder Armut. Die Voraussetzungen sind nie für alle gleich.»

Entsprechend bezeichnet Pasqualina Perrig-Chiello «Schicksalshaftigkeit» als die eine Seite unserer Lebensmedaille. «Selbstverantwortlichkeit» ist die andere. «Wir können und müssen – bis hin zum Tod – wesentlich etwas dazu beitragen, damit uns die Dinge im Leben gelingen.»

Prof. Pasqualina Perrig-Chiello: «Krise bedeutet nicht einfach Unglück.»

Ganz in diesem Sinne zitiert sie Rita Levi Montalcini, die über 90-jährige Nobelpreisträgerin für Medizin, die in ihrem Buch «Das Alter als Chance» vom Leben als einem «Spiel mit verdeckten Karten» spricht. «Ein schönes Bild», sagt die Psychologin, «hier findet die Kombination von Schicksalshaftigkeit und Selbstverantwortlichkeit seine Begründung»: Das Leben spielt einem Karten zu, manchmal ziehen wir gute, dann wieder solche, die nicht passen. Es geht nun darum, dass wir mit den zugespielten Karten (Schicksal) möglichst clever umgehen, keine Trümpfe falsch ausspielen, das Leben aber als Spiel auch mit schlechten Karten akzeptieren lernen (Selbstverantwortlichkeit).

Es gibt vorhersehbare Ereignisse im Leben und solche, die überraschend kommen. Mit wachsender Lebenserfahrung wisse man aber, dass man auf Bewältigungsressourcen zählen könne. «Eine Balance zwischen Gefühl und Verstand, eine Mischung aus klarem Kopf und Tränen», empfiehlt die Expertin. Als hilfreiche Coping-Strategie angesichts von kleinen und grossen Krisen bezeichnet sie auch das Wegfokussieren von den eigenen Bedürfnissen: Sich hinwenden auf Bedürfnisse von anderen, sich ihnen widmen und sich auch um Dinge ausserhalb des eigenen Lebens kümmern. «Das stimuliert und gibt Sinn. Man wird gebraucht und kann viel Kraft daraus schöpfen.» Bei einem Verlust sei es wichtig, dass mit Geduld eine Sache abgeschlossen und eine Rolle zu Ende geführt werde, um dann bewusst und verändert wieder neu anzufangen. «Nicht gelöste Angelegenheiten führen oft zu Verbitterung.» Die Psychologin rät zu «Geduld, langem Atem und Weitblick».

Untersuchungen zeigen, dass die meisten heutigen alten Menschen trotz altersbedingter Veränderungen und Verluste recht zufrieden sind. Gründe dafür sind, dass sie im Lauf der Lebensschule gelernt haben, etwas auszuhalten, und sich eine gewisse Gelassenheit gegenüber dem Leben mit seinen Möglichkeiten und Grenzen angeeignet haben. Als bewährte Strategie nennt Expertin Perrig-Chiello: «Das Unabwendbare im Leben akzeptieren zu lernen und dennoch die Zügel nicht aus der Hand zu geben.» Wie zwei Frauen und ein Mann unterschiedlichste Herausforderungen im Leben gemeistert haben, zeigen die folgenden Porträts.

Anna Walker

Acht Söhne und acht Töchter, 16 Kinder also, hat sie geboren und grossgezogen. Zufrieden blickt Anna Walker (82) auf ihr Leben zurück. «Alle sind geraten. Ich habe das Gefühl, ich sei für etwas auf der Welt gewesen, und bin schon etwas stolz auf meine Familie», sagt sie. In ihrer schönen getäferten Stube mit Kachelofen und bunten Teppichen in Flüelen UR versammelt sich eine grosse Schar selbst gemachter Puppen. Eine Art Familienersatz? «Jeder Nadelstich ist ein Gedanke, viel Liebe steckt in jeder Puppe», sagt die gelern-

BILDER: TRES CAMENZIND (3), HEINER H. SCHMITT (1)

Anna Walker, Mutter von sechzehn Kindern, musste auch mit finanziell schwierigen Zeiten fertig werden.

te Schneiderin. Schon in der Lehre malte sie sich eine Zukunft mit etwa zehn Kindern aus. Mit 20 heiratete sie. Ihr Mann war Holzer, 15 Jahre älter und «auch ein Kindernarr. Keines war uns zu viel».

Bei so viel Temperament, wie Anna Walker es auch mit achtzig an den Tag legt, nimmt man ihr das ohne Zweifel ab. Doch schwierige Zeiten und Probleme blieben ihr nicht erspart. «In Zeiten, als ich schier aus Hobelspänen Makronen kochen musste, weil die Haushaltskasse leer war, war ich manchmal schon unglücklich. Doch ich habe mich gewehrt.» Ungezählt sind die Eintopfgerichte, die sie im grossen «Hafen» über dem Feuer kochte und notfalls mit Suppe verlängerte. Zum Glück gefiel ihr das Gärtnern und konnte sie wunderbar nähen, auch selber metzgen und den Männern im Haus die Haare schneiden. «Ich war zwar keine Krankenschwester, mit den Jahren aber wusste ich doch allerlei.»

Gerne denkt Anna Walker zurück an die Zeiten, als in ihrer Küche und Stube stets etwas los war. Wie ihr Mann sich abends mit den Kindern beschäftigte, Schlangenrechnungen machte und zur Belohnung Birnenschnitze verteilte. Wie sie daneben nähte und manches selbst gedichtete Gebetlein mit den Kindern vor dem Zubettgehen sprach. Statt Kino gabs einen Jass. «Das ist heute noch mein Hobby. Ich stehe im Nachthemd auf, um zu jassen», sagt sie lachend.

Alle Kinder hat sie daheim geboren. Im Spital war sie bislang nur einmal im Leben, wegen einer Gallenstein-Operation. Dass etwa zehn ihrer Kinder an einem Sonntag zur Welt kamen, wenn ihr Mann auch daheim war, hat seinen Grund. Mit einem Gläsli Rizinusöl am Samstag half sie etwas nach, putzte noch das Haus, badete die Kinder und liess es wirken. «Man hat hie und da auf die Zähne beissen müssen», sagt sie.

Bei der Geburt des siebten Kindes 1950 wäre sie fast gestorben. Sie verlor viel Blut und erlitt eine Embolie. «Ich schickte Stossgebete zum heiligen Antonius. Der Pfarrer kam und gab mir die letzte Ölung.» Sie erzählt, wie Schwester Berta sie mit schwarzem Kaffee am Leben zu erhalten versuchte und wie der Doktor ihr schliesslich mit amerikanischem Blutplasma eine Infusion steckte. «So bin ich nach zehn Wochen wieder aufgestanden. Die Kinder brauchten mich.» Als sie zwei Jahre später wieder schwanger war, wurde im Dorf viel gemunkelt. Doch sie hatte keine Angst, vertraute auf Gott.

Rinaldo Luzio verlor als kleiner Bub seinen Vater, der ihm sehr viel bedeutet hat.

Anna Walker hat 1942 ihr erstes Kind geboren und 1966 – mit 45 Jahren – ihr letztes. In ihrem reichen Leben musste sie auf manches verzichten. Wie sehr reizte es sie in früheren Jahren, einmal ins Ausland zu gehen. Und fürs Leben gerne hätte sie im Kirchenchor mitgemacht. Bis 1961 gab es keine Waschmaschine, keinen Elektroherd, kein Bad in ihrem Haus. Seit 1991 ist sie Witwe. «Mein Mann Franz war ein lieber Mensch. Er schätzte mich und liebte die Kinder über alles.» Doch der Haushalt war nun mal Frauensache. «Und Frauen mussten damals noch gehorchen, da war nichts zu machen.» Umso mehr berührte es sie, als ihr Mann ihr vor seinem Tod sagte: «Ich habe dir schon einiges aufgebürdet.» Sie vermisst ihn noch heute.

Der grosse Kindersegen bot im Umfeld auch immer wieder Anlass für böse Bemerkungen. «Jedenfalls hätte der Herrgott nicht jeder Frau so viele Kinder anvertrauen können», sagt Anna Walker, und mit Blick auf die Zahl ihrer dreissig Enkelkinder und zwei Urenkel fügt sie bei: «Wäre ich zwanzig Jahre später geboren und hätte im Zeitalter der Pille geheiratet, wäre es womöglich auch bei uns anders herausgekommen.»

«Es tat schon weh, als die Kinder eins ums andere ausflogen. Doch zum Glück

sind alle in der Schweiz wohnhaft, einige auch ganz in der Nähe. Sie telefonieren oft mit mir oder schauen vorbei», sagt Anna Walker. Schön zugeschnitten liegen zwei karierte Jupes für Frauen im Dorf auf ihrem Arbeitstisch. «Das Nähen brauche ich, auch wenn die Finger nicht mehr so wollen. Das lenkt ab. Auch alte Sachen kann man dabei vergessen.» Sie näht und stickt, bastelt und verziert: Etwa Engel zur Weihnacht oder Clowns zur Fasnacht. «Wenn man es kann, ist es keine Hexerei. Ich sage nie, ich kann es nicht, auch mit achtzig nicht.» Ganze Romane könnte sie noch aus ihrem Leben erzählen. Immerhin: Manches davon hat sie in ihren Tagebüchern festgehalten.

Rinaldo Luzio

Nach seiner Pensionierung bei der Finanzdirektion des Kantons Zürich 1999 ist er zurückgekehrt ins Tal seiner Kindheit. In Tinizong GR, dem Ort seiner Grosseltern mütterlicherseits, hatte er mit seiner Frau Pia ein altes schmales Haus mit vier Geschossen, vielen Winkeln und Stallanbau kaufen können. «Wir haben viel in dieses Liebhaberobjekt investiert», erinnert sich Rinaldo Luzio (69). Nach den Ideen und Entwürfen seiner Frau wurde es in schöner Kombination von Alt und Neu restauriert. Und dank der vielen «Handlanger-Arbeiten», die beide beim Umbau leisteten, seien sie auch dem Pensionierungsloch entgangen.

Aufgewachsen war Rinaldo Luzio einige Kilometer weiter oben im Surses (Oberhalbstein), in Marmorera. Zwei einschneidende Ereignisse prägten seine Kindheit: Der frühe Tod des Vaters und der spätere Wegzug der Familie ins Unterland, weil Marmorera einem Stausee des Elektrizitätswerks der Stadt Zürich zum Opfer fiel. Sein Vater erkrankte Anfang 1945 im Aktivdienst an einer Lungenentzündung und starb 39-jährig an einer Penizillin-Allergie.

Rinaldo war das Älteste von fünf Kindern und eben 10-jährig, die jüngste Schwester noch nicht einmal ein Jahr alt. Sein Vater war Primarlehrer und Begründer der Sekundarschule im nachbarlichen Mulegns gewesen und hatte als Grossrat und Kreispräsident amtiert. «Ich hing sehr an ihm, er war ein lieber Mensch», sagt Rinaldo Luzio. «Sein Tod war für mich sehr schmerzhaft, der Verlust etwas ganz Schwieriges. Ein Glück aber war, dass unser Vater weit herum angesehen war und alle stets positiv über ihn redeten. Das war mir ein grosser Trost. Eigentlich bis heute.»

Sein Elternhaus in Marmorera könnte Rinaldo Luzio heute noch exakt zeichnen: «Die Villa Florin war eines der schönsten Häuser», sagt er begeistert, doch nicht, um zu bluffen. Ein Freund des Grossvaters, ein Zuckerbäcker in Genua, hatte es bauen lassen. Doch die Villa und das Dorf existieren längst nicht mehr. Das Elektrizitätswerk der Stadt Zürich baute hier vor 50 Jahren einen Stausee.

Weil er in eine andere Schule musste, war Rinaldo Luzio der Erste im Ort, der wegzog, als 1950 die Baumaschinen am Rande von Marmorera auffuhren. Die Mutter folgte mit den Kindern im Frühjahr darauf. Bei seinem Wegzug war das kleine Dorf mit den knapp 100 Einwohnerinnen und Einwohnern noch intakt, alle Tanten und Onkel und Schulkollegen noch da. In der Zeit, in der die Häuser abgerissen wurden, ging er bewusst nie mehr zurück. Er wollte sein Erinnerungsbild vom alten Marmorera mit seinen knapp 21 bewohnten Häusern, den 41 Ställen und zwei Kirchen behalten. Erst nachdem der neue Stausee in Betrieb genommen war, kehrte er zurück.

«Vorerst empfand ich alles als gar nicht so schlimm», sagt Rinaldo Luzio. Er kam in die zweite Sek nach Schlieren, wohnte bei einer verheirateten Schwester der Mutter, und alles war neu und ganz anders – nicht nur die Mentalität und die Sprache, Rinaldo Luzio genoss die besonderen Reize der Stadt. Bald konnte er die Handelsschule besuchen. Nicht zuletzt wegen der guten Ausbildungsmöglichkeiten für die Kinder hatte die Mutter sich fürs Unterland entschieden. Mit den Abfindungsgeldern für das Haus, die Güter und den Hof in Marmorera wollte sie sich erst ein Haus kaufen. Ein grosszügiger Unternehmer bot ihr dann aber an, in Schlieren ein Neunfamilienhaus für sie zu bauen. «Das war ein Glück, mit den Mieteinnahmen konnte sie die Familie gut durchbringen.»

Rinaldo Luzios Heimweh kam erst viel später, mit seiner Heirat 1964, als er seiner Frau und später den beiden Kindern seine alte Heimat zeigen wollte: die schöne Villa Florin mit dem Springbrunnen im Garten und dem Waschhaus. Die Schulstube, wo er in einer Gesamtklasse unterrichtet wurde. Immerhin: Seine Verbundenheit mit Tinizong, wo auch das Grab des Vaters war, wurde ihm zum Ersatz für Marmorera.

Bei der Autofahrt hinauf zum Stausee ist er schweigsam. Doch seine Frau kennt sich aus und erzählt: «Da im gelben Haus in Mulegns war die Sekundarschule. Dort ist der Brunnen, wo er auf dem langen, 45-minütigen Schulweg Wasser getrunken hat.» Beim Anblick des Stausees kommen Rinaldo Luzio jedes Mal andere Erinnerungen – je nach Jahreszeit und Wetter: wie er als Geissenpeter die Tiere durchs Dorf trieb, wie sie mit einem richtigen St. Moritzer Bob die Julierstrasse hinuntersausten. Seine Träume handelten über die Jahre hinweg häufig vom Haus in Marmorera und vom Leben im Dorf. «Auch das eindringliche Heulen des Windes über die grosse Ebene im Winter hat mich eigentlich mein Leben lang begleitet», sagt er und blickt wehmütig über den schneebedeckten See.

Claudia Kerland

Sie wollte gerade für einige Zeit nach England gehen, als sie Steffen kennen lernte. Er träumte sofort von einer Familie, ihr hingegen schwebte als Übersetzerin noch der eine oder andere Auslandaufenthalt vor. 1971 heirateten die beiden. Im Juni 1973 wurde Sohn Gösta geboren, im Sommer darauf als Überraschung die Zwillinge Antonia und Benjamin. «Wahnsinn. Innert dreizehn Monaten stand ich mit drei Kindern da», sagt Claudia Kerland (58). Und ihr Blick schweift vom Sofa durchs grosse Wohnzimmer-Fenster hinaus zum wolkenbewegten Himmel über der Stadt Zürich.

Die ersten paar Jahre mit den drei Kindern bezeichnet sie rückblickend als «die grösste Durststrecke» ihres Lebens. «Immer wieder packte mich die Angst: Hoffentlich schaffe ich das!» Ihr Mann war Bauingenieur, stammte aus einer dänischen Familie, die Plantagen in Angola besass und den Wohnsitz in Portugal hatte. Zusammen mit seiner Schwester steckten seine Eltern ihn früh in ein Internat nach Adelboden. Durch das fehlende Familienleben in seiner Jugend gingen ihm die Kinder über alles, und er war abends und an den Wochenenden für sie da. «In meiner Erinnerung

Fortsetzung Seite 11

Claudia Kerland verkraftete den Tod ihres Ehemannes nur schwer.

sehe ich ihn wie eine Palme, meist mit zwei, drei Äffchen daran», sagt Claudia Kerland. Sie selber war mit fünf Geschwistern im Tessin aufgewachsen.

Sobald alle drei im Kindergarten waren, begann sie wieder einen Tag pro Woche bei einer Versicherung zu arbeiten. Möglich war dies, weil ihre Schwester im Nachbarhaus wohnte und die Kinder jeweils dort Mittag essen konnten. Später war sie auf Wunsch der Firma zwei Tage pro Woche erwerbstätig. Mit einem Mal seien sie drei arbeitende Mütter im Quartier gewesen, die abwechselnd acht Kinder zum Mittagessen empfingen. «Wir haben uns wirklich gut organisiert.»

1984 wurde ihr Mann nierenkrank und war nun auf tägliche Dialysen angewiesen. «Er blieb berufstätig. Das brauchte er. Doch war es für alle eine schwierige Zeit.» Reisen waren nun nicht mehr möglich. «Dann kam das Warten auf eine Nierentransplantation. Wahnsinnig viele Ängste und Hoffnungen waren damit verbunden», erinnert sich Claudia Kerland. Im Herbst 1986 wurde eine Transplantation möglich. Zuerst schien alles ziemlich gut zu gehen. «Einen Monat später starb Steffen dann aber an einer Spitalinfektion.»

Schweren Herzens erinnert sie sich an die erste Zeit nach seinem Tod: Die menschliche Kälte im Unispital, die Strapazen mit den Ämtern, die traurige Abschiedsfeier, die Formalitätenlawine. «Furchtbar. Doch sonst bekam ich Hilfe von allen Seiten», sagt sie und erwähnt als Beispiel ihren jüngeren Bruder, der ein Jahr lang jeden Mittwochabend, wenn sie arbeitete, für die Kinder kochte. Bald ging sie drei Tage pro Woche ins Büro, damit ihr zu Hause nicht die Decke auf den Kopf fiel. «Das war mein Gebiet, da wurde ich nicht von Erinnerungen heimgeholt. Da musste ich mich engagieren, das gab mir Kraft.»

Die Kinder wurden mit einem Mal «erwachsen», wohl zwei bis drei Jahre früher als sonst. «Ich liess sie an der langen Leine und hatte unglaubliches Glück: Sie waren nicht mal richtig pubertär, dachten wohl, sie dürften mich nicht auch noch belasten. Auch über ihren toten Vater sprachen sie selten. Erst jetzt erzählen sie mehr und mehr: Dies und das haben wir doch mit Papi gemacht.»

Am meisten vermisst Claudia Kerland ihren Mann als «ein Mensch, der immer da war, ein sehr humorvoller, gemütsvoller Mensch, eigentlich eine Gluggere». Anfänglich dachte sie, sie müsse die Mutterrolle jetzt erst richtig lernen. «Doch ich lernte, nicht zu sehr zu kontrollieren, Zeit zu lassen, Vertrauen zu haben. Auch wenn es mir nicht immer leicht fiel, die ganze Verantwortung zu tragen.» Doch verglichen mit vielen geschiedenen Frauen, die allein erziehend sind und finanzielle Probleme haben, fühlte sie sich in ihrem Umfeld gut aufgehoben.

Was ihr heute noch zusetzt, ist sein Geburtstag. Nun würde ihr Mann 60. Gerade weil ihm die Familie so wichtig war, hätte sie es ihm gönnen mögen, zu sehen, wie seine Kinder erwachsen wurden und wie er sich über sie freuen könnte. «Auch bei Göstas Hochzeit hat er uns gefehlt, bei der Taufe der kleinen Malina. Sein Tod bleibt immer ein Verlust. Die Aufgabe, die Kinder auch in seinem Sinn grosszuziehen, war es, die mir half, aus dem Schmerz herauszukommen.»

Die Kinder sind inzwischen ausgeflogen. Nach wie vor ist Claudia Kerland zu 60 Prozent erwerbstätig, am Mittwoch hütet sie ihre neunmonatige Enkelin. Sie tut dies für das junge Paar. «Ich weiss, wie es damals für mich war. Ich nehme mir nun Zeit, die Kleine zu beobachten, freue mich über ihre Fortschritte.» ■

LITERATUR UND RAT

➤ Verena Kast. Lebenskrisen werden Lebenschancen. Wendepunkte des Lebens aktiv gestalten. Herder spektrum 2000. 192 Seiten, CHF 18.10.
Krisen gehören zum Leben. Leider. Doch die bekannte Zürcher Professorin und Psychotherapeutin Verena Kast zeigt, wann und wie Krisen auch zu positiven Veränderungen führen und Energien freisetzen können. Bestelltalon auf Seite 68.

➤ Die dargebotene Hand bietet neben Telefon 143 seit kurzem unter www.143.ch per Mail oder im Einzelchat elektronische Beratung an. Anonymität ist dabei gesichert. Eine neue Beratungsform, die sich etwa auch für Menschen mit Hörproblemen eignet.

➤ Bei den Pro-Senectute-Beratungsstellen erhalten Sie in schwierigen Situationen Unterstützung (Telefonnummern vorne in der Zeitlupe).