



Die Gegenwart leben – die Vergangenheit erinnern

«Was wirklich zählt, ist das gelebte Leben»

Liebe Mieterinnen und Mieter

Gerade zur Weihnachtszeit und zum Jahreswechsel werden viele Erinnerungen lebendig. Was und wie wir erinnern, formt unser Lebensgefühl und ist von grosser Bedeutung für unser seelisches Wohlbefinden. In ihrem Buch «Was wirklich zählt, ist das gelebte Leben» hat sich Verena Kast mit der Kraft des Lebensrückblicks befasst. Für die bekannte Psychologin und erfolgreiche Autorin sind Erinnerungen Ressourcen von unschätzbarem Wert. Für die «wohnzeitung» gab sie eins ihrer seltenen Interviews. Verena Kast plädiert für einen wohlwollenden und nachsichtigen Blick auf alles, was geschieht. «Nicht alle Erinnerungen sind schön, aber sie sind real. Es geht darum, das gelebte Leben zu würdigen.»

Wie kraftvoll der Blick auf das eigene Leben sein kann, veranschaulichen auch die eindrucksvollen

Porträts von Hannelore Rizza Gross, Mieterin der SAW-Siedlung Frieden, und dem Ehepaar Schoch-Müller, die in der SAW-Siedlung Seebach wohnen. Wir können erkennen, es geht um den ganzen Reichtum des Lebens. Verena Kast bekräftigt: «Wenn es uns gelingt, das gelebte Leben als das wirklich eigene Leben anzunehmen, schöpfen wir Kraft, das bevorstehende Leben gut zu meistern.»

Das gesamte Team der SAW wünscht Ihnen besinnliche Festtage sowie Freude, Gesundheit und persönliches Wohlergehen im neuen Jahr.

*Waltraud Wacht,
Verantwortliche Kommunikation*

Exklusiv-Interview mit Verena Kast

«Der Blick in die Vergangenheit belebt die Gegenwart»

Die prominente St. Galler Psychologin Verena Kast, Autorin zahlreicher Bücher zu Psychologie und Lebenshilfe, ist überzeugt von der «Kraft des Lebensrückblicks» – so der Untertitel ihres Buchs «Was wirklich zählt, ist das gelebte Leben». Der «wohnzeitung» gab Kast eines ihrer seltenen Interviews. Darin plädiert sie dafür, sich beim Zurückschauen auf das eigene Leben am Gelungenen zu freuen, Versäumnisse dagegen mit Nachsicht zu betrachten.

Mit Verena Kast sprach Isabel Baumberger

Frau Professorin Kast, ist es richtig, dass beim Titel Ihres Buches «Was wirklich zählt, ist das gelebte Leben» die Betonung auf dem Wort «gelebt» liegt?

Genau, nämlich im Gegensatz zum ungelebten, also scheinbar verpassten Leben – das ist der Punkt, um den es mir geht. Ich möchte den Fokus beim Lebensrückblick vor allem auf den Reichtum legen, der sich ausbreitet, wenn wir den bisher zurückgelegten Weg betrachten. Was nicht heisst, dass man alles andere ausblenden soll, im Gegenteil: Gerade auch Übergänge und komplizierte Verzweigungen oder Zeiten, in denen das Leben schwierig war, können besonders interessant sein. Wenn wir das Leben als etwas Dynamisches sehen – als Strom vielleicht, der an der Quelle klein beginnt und dann immer breiter wird –, dann können wir im Rückblick darauf an bestimmte Stellen, die besonders wichtig waren, zurückwandern und uns in Erinnerung rufen, wie sich das Leben damals angefühlt hat. Das belebt und bringt auch Erkenntnisse, aus denen man Schlüsse für die Zukunft ziehen kann.

Das Thema Lebensrückblick hat zurzeit viel öffentliche Aufmerksamkeit. Immer mehr Menschen schreiben ihre Erinnerungen auf oder lassen auf andere Weise ihr Leben bewusst Revue passieren. Wie erklären Sie sich diesen «Lebensrückblick-Boom»?

Ein Grund für dieses Bedürfnis, den ich von vielen Menschen höre, ist: Es geht alles so schnell. In unserem Leben passiert unglaublich viel, die Zeit läuft «im Sause-

schrift», wie Wilhelm Busch einst treffend sagte. Und plötzlich fragt man sich: War es das jetzt? Da ist der Lebensrückblick wie das Innehalten nach einer Reise, wenn man vielleicht die Landkarte oder Fotos anschaut und sich nochmals vergegenwärtigt, was man an den verschiedenen Orten erlebt hat. Eine Motivation für den Lebensrückblick kann auch sein, Erinnerungen für Kinder und Kindeskindern aufschreiben zu wollen. In meiner Methode des Zurückschauens geht es aber nicht um das Festhalten von Fakten für andere, sondern vielmehr um das eigene emotionale Erleben, um die lebendige Erinnerung durch die Kraft der Imagination. Deshalb plädiere ich sehr für den Lebensrückblick im Erzählen, im Austausch von Erinnerungen. Denn dabei wer-

«Ich möchte den Fokus auf den Reichtum legen, der sich ausbreitet, wenn wir den bisher zurückgelegten Weg betrachten.»

den auch die mit einer Situation verbundenen Emotionen wieder wach und gegenwärtig. Das kann in einer professionell angeleiteten Gruppe, zum Beispiel in einem Erzählcafé, geschehen, aber auch ganz einfach unter Freundinnen und Freunden.

Sie meinen zum Beispiel Gespräche, die damit beginnen, dass jemand fragt: «Weisst du noch ...?»

Ja, das ist eine sehr natürliche Art des Lebensrückblicks. Sie ist gerade auch dann interessant, wenn zunächst mal gar keine spektakulären Geschichten erzählt, sondern eher Situationen in Erinnerung gerufen



Die Psychologin und Bestsellerautorin Verena Kast, geboren 1943, ist Professorin an der Universität Zürich und Präsidentin des C.G. Jung-Instituts.

werden: Weisst du noch, als wir diese Bergwanderung gemacht haben und es so furchtbar anfang zu regnen? Plötzlich ist man zurückversetzt an jenen Tag, spricht über die Zeit, in der man oft in die Berge ging, und auf einmal ist das Lebensgefühl von damals wieder da.

Was dann allerdings auch daran erinnern kann, dass Bergwanderungen vielleicht der Vergangenheit angehören, weil man nicht mehr so mobil ist wie damals. Kann das nicht sehr schmerzlich sein?

Natürlich macht der Lebensrückblick auch Verluste bewusst, die Wehmut hervorrufen. Nun könnte man darüber, was nicht mehr möglich ist, in Gram und Bitterkeit versinken. Man kann sich aber auch an der Erinnerung freuen und

feststellen, dass alles, was wir erlebt haben, durch die Vorstellungskraft wieder in die Gegenwart zurückgeholt werden kann. Wohlverstanden: Es geht nicht darum, Traurigkeit zu übertünchen. Ich habe einen grossen Teil meiner Tätigkeit in Forschung und Psychotherapie dem Thema Trauer gewidmet und bin unbedingt der Meinung,

«Vermissen tun wir nur, was einst schön war. Dieses Schöne, auch wenn es vergangen ist, als Geschenk empfinden zu können, ist Lebenskunst.»

dass Trauer ihren Raum haben soll. Aber vermissen tun wir nur, was einst schön war. Und dieses Schöne, auch wenn es vergangen ist, als Geschenk empfinden zu können, ist Lebenskunst. Im Übrigen kann die Wehmut über den Verlust bestimmter Fähigkeiten auch Hinweise darauf geben, was man aktuell vermisst und welche Möglichkeiten das jetzige Leben diesbezüglich bietet. Wenn zum Beispiel Berge nicht mehr zu erklimmen sind, kann man sich überlegen, ob vielleicht ein Ausflug in die Bergwelt mit der Bahn möglich ist. Dabei wird einerseits die Erinnerung lebendig, und andererseits erlebt man wieder etwas, das den zukünftigen Erinnerungsschatz bereichert.

Beim Erinnern stösst man auch auf eigene Fehler und Versäumnisse – vielleicht ist man nie auf den Berg gestiegen, von dem man träumte, hat das Gefühl, den falschen Beruf oder den falschen Partner gewählt zu haben. Sie plädieren für Nachsicht mit sich selber. Wie findet man zu ihr?

Wir machen oft den Fehler, unsere Handlungen aus heutiger Sicht zu bewerten, auch wenn sie sehr lange her sind. Das ist unfair, denn in der damaligen Zeit sah alles etwas anders aus. Eine 72-jährige Frau erzählte mir einmal, sie habe als 17-Jährige ihr Kind zur Adoption freigegeben und mache sich immer noch grosse Vorwürfe deswegen.

Als wir ihre Erinnerungen zurückholten, wurde klar, wie entsetzlich schwierig ihre Situation in der damaligen Zeit gewesen war und wie alleingelassen sie sich vorkommen musste. Nun konnte sie sich in das junge ängstliche Mädchen von damals hineinfühlen und versöhnlich an sie denken. Menschen, die mit einer früheren Entscheidung hadern und nun denken, sie hätten vielleicht das ganze Leben im falschen Beruf oder mit dem falschen Ehepartner verbracht, empfehle ich, sich einmal ganz intensiv und plastisch vorzustellen, einen anderen – den gewünschten – Beruf ausgeübt, einen anderen Partner gewählt zu haben. Dabei kommen sicher auch Dinge zum Vorschein, die man in diesem Fall versäumt hätte.

Viele ältere Menschen leben allein und kommen beim Zurückschauen vielleicht nicht aus dem Grübeln heraus ...

Lebensrückblick sollte man eher nicht allein im stillen Kämmerlein betreiben. Viel schöner ist es im Austausch mit anderen, zum Beispiel in einer kleinen Gruppe, die sich zum Thema Lebensrückblick ein paarmal trifft und im Erzählen bewusst Rückschau hält. Am besten geht das anhand von Themen: Welche Bücher hat man als Kind gelesen, und was haben die mit einem gemacht? Welche Rolle spielte in der Ursprungsfamilie das Essen? Wie ging man mit Geld um? Wie wurde die Berufswahl getroffen? Welche Erlebnisse hatte man in der ersten eigenen sturmfreien Bude? Solche Anhaltspunkte helfen dabei, wirklich zu erzählen, also nicht nur über Fakten zu informieren, sondern die Erinnerung mit Hilfe der Vorstellungskraft lebendig werden zu lassen.

Gerade jetzt, um Weihnachten und den Jahreswechsel herum, kommt auch die Erinnerung an Menschen hoch, die nicht mehr da sind. Trotzdem eine gute Zeit, auf sein Leben zurückzublicken?

Es stimmt, dass die Weihnachtszeit Erinnerungen an Verstorbene, die einem nahestanden, wachruft. Und es ist völlig in Ordnung, dass man dabei wehmütig wird. Ohne Wehmut ist das Leben nicht zu haben. Aber ich sehe einen grossen Unterschied zwischen Wehmut, die in Bitterkeit umschlägt, und der von Dankbarkeit begleiteten Wehmut. Immer wieder höre ich von Trauernden, dass sie irgendwann sagen können: Wie wunderbar, dass es diesen Menschen, der mir heute fehlt, in meinem Leben gab und dass wir so viel miteinander teilen konnten. In der Erinnerung können wir Menschen, die gestorben sind, ins Jetzt zurückholen – wir vergegenwärtigen sie uns. Diese Fähigkeit ist ein grosser Reichtum.

«Ich plädiere für einen wohlwollenden und neugierigen Blick auf alles, was geschieht.»

Ganz abgesehen davon, darf man auch einmal etwas niedergeschlagen sein, gerade im Winter, wenn uns die Sonne fehlt und die Festtage vielleicht ein wenig aufs Gemüt drücken. Heute neigt man dazu, jede kleine Irritation gleich als Krankheit wahrzunehmen. Ein vorübergehendes Stimmungstief ist aber noch lange keine Winterdepression, sondern gehört zum Leben. Auch in der Beziehung plädiere ich für einen wohlwollenden, aufmerksamen und neugierigen Blick auf alles, was geschieht.



Was wirklich zählt, ist das gelebte Leben.
Die Kraft des Lebensrückblicks

Kreuz Verlag,
Freiburg i. Brsg., 3. Auflage 2013

Nelly und Otto Schoch-Müller, SAW-Siedlung Seebach

«Die Erinnerung an das Schöne hilft»

Die Eiserne Hochzeit liegt zwei Jahre zurück, seinen 90. Geburtstag feierte er dieses Jahr, und sie wird es in drei Jahren können: Otto und Nelly Schoch-Müller blicken auf ein langes Leben zurück, das sie gelehrt hat: «Sich erinnern ist wichtig, weil das Schöne hilft, das Schwere zu ertragen.»

Text: Maya Doetzki, Bilder: Familie Schoch-Müller



«Die schönen Seiten, die man im Leben gehabt hat, vergisst man nicht.»

Wir sitzen am runden Tisch in der hellen Wohnung im vierten Stock der SAW-Siedlung Seebach und schauen Fotos an, Momentaufnahmen in Schwarzweiss, jüngere Bilder in Farbe. «Viele sind schon nicht mehr da», sinniert Otto Schoch, während Nelly im Album blättert und Namen nennt. Auf dem Fenstersims lachen lila Orchideen den grauen Novembertag aus, auf dem Fauteuil ruhen Gobelinkissen; Pflanzen und Handarbeiten sind Liebhabereien von Nelly Schoch. «Ich hingegen bin der Techniker», lacht Otto Schoch.

Schwere Schicksalsschläge

Alte Fotos wecken Erinnerungen. Lässt sich daraus Kraft schöpfen? «Auf jeden Fall», bestätigt Otto Schoch. «Die schönen Seiten, die man im Leben gehabt hat, vergisst man nicht. Sie geben einem Halt, um auch die schwierigen Momente durchzustehen.»

Und schwierige Phasen, grossen Schmerz und tiefe Trauer gab es

mehr als genug. Da war der Tod ihres Enkels Roger, der Sohn ihrer Tochter Esther. Gerade einmal zehn Jahre alt war der Bub, als er an Leukämie starb. Ein paar Jahre später starb der Vater von Roger, Schwiegersohn Hans, mit 47 Jahren. Und 2002 folgte der nächste Schicksalsschlag: der Tod von Sohn Daniel. Noch an Silvester hatte er Familienangehörigen und Freunden eine Einladung zu seinem 40. Geburtstag verschickt; ein paar Tage später hielten sie seine Todesanzeige in Händen: gestorben an Herzversagen. Als Otto und Nelly Schoch für den Enkel Roger im Garten ihres Ferienhauses im Tessin einen Nussbaum pflanzten, fanden sie in der Erde ein Playmobil; Roger hatte es begraben, kurz vor seinem Tod. Der Nussbaum steht noch und trägt Früchte.

Wenn Otto und Nelly Schoch von den Verlusten erzählen, ist die Trauer auch nach einem Vierteljahrhundert noch zu spüren. Aber sie überdeckt nicht ihre Dankbarkeit

und Freude über Erlebtes, Erkanntes und Erreichtes. Auch davon gibt es reichlich in ihrem Leben.

Die Liebe führte nach Seebach

Aufgewachsen ist Otto Schoch in Wipkingen. Als junger Mann brachte ihn die Liebe nach Seebach, mit der Familie wohnte er dann fast sechzig Jahre lang in Oerlikon, und heute ist er wieder in Seebach – immer noch mit der gleichen Liebe! Mehr als 65 Jahre sind sie verheiratet. «Schwere Zeiten schweissen auch zusammen», sagt Nelly Schoch. Er faltet ein leicht vergilbtes, kostbares Dokument auseinander: Nelly Müllers Bürgerrecht von Seebach. Als sie 1927 geboren wurde, war Seebach eine eigenständige Gemeinde (Seebach wurde erst 1934 in Zürich eingemeindet), und ihr Vater war dort Gemeindegewerbetätiger. Bei ihrer Hochzeit war sie 20 Jahre alt – aber erzählen wir zuerst noch die romantische Geschichte, wie die Brautleute zueinanderfanden: Otto, ein flotter schlanker Mann, unterwegs in die Unteroffizierschule nach Martigny, sah im Zug das hübsche Mädchen, das in Begleitung seines Vaters reiste. «Ich war frech genug, sie anzusprechen und ihr sogar Schokolade zu schenken. Eine Toblerone», schmunzelt Otto Schoch. In Lausanne half er beim Umsteigen und erfuhr so ihre Adresse. Er schrieb, erhielt aber nie eine Antwort. Warum, erfuhr er später – die Schwiegermutter in spe hatte die Briefe unterschlagen. Nelly war damals mit einem andern Mann befreundet, und eine Ménage à trois fand die Mutter dann doch nicht angebracht. Aber wie es der Zufall – oder doch eher das Schicksal? – wollte, trafen



die beiden sich wieder: an einem Tanznachmittag im Gartensaal des Kongresshauses in Zürich, zu dem eine Freundin Nelly mitgenommen hatte.

Wie der Vater so der Sohn und auch die Enkel

Nelly hatte mit 15 Jahren eine Lehre als Schuhverkäuferin begonnen und auch nach ihrer Heirat stundenweise bei Bally an der vornehmen Bahnhofstrasse gearbeitet. Otto musste als Elektromechaniker oft auf Montage – und darin liegt der Grund, warum er «nur» 60 Jahre lang Mitglied im Turnverein war, Nelly dagegen 70 Jahre! An Jubiläen mangelt es in der Familie Schoch-Müller wahrlich nicht.

Seine Arbeit führte Otto Schoch bis nach Sevilla, das damals viel, viel weiter entfernt schien als heute. Nach zwei Jahren kam er zurück nach Zürich, begann 1951 beim EWZ, wo er es bis zum Sektionschef für die Unterwerke Selnau, Katz, Drahtzug und die Kraftwerke Letten und Höngg brachte. «Das war eine schöne Aufgabe», erinnert er sich. «Wenn es oben mit den Chefs und unten mit den Mitarbeitern stimmt, macht man die Arbeit gern.» Gut nachvollziehbar ist seine Begeisterung, wenn man bedenkt, dass zwei seiner Enkel ähnliche Berufe ergriffen haben: einer ist Elektroinstallateur, ein anderer studiert Elektronik an der Hochschule für Technik in Rapperswil – wie

schon sein Vater es getan hatte. Und auch das ist eine berührende Geschichte: «Daniel hatte seinem jüngsten Sohn zu Weihnachten einen Elektrospielkasten geschenkt; doch er starb und konnte ihm den Gebrauch nicht mehr erklären. Der Enkel hat schon als Kind gesagt, er wolle einmal den gleichen Beruf ergreifen wie der Vater. Manchmal denke ich, wenn Daniel seine Kinder heute sehen könnte ...»

Geleistet, was Bestand hat

Besonders schöne Erinnerungen sind bei den Schochs mit ihrem Ferienhaus in Calonico an der Strada Alta im Tessin verbunden. Sie hatten das Haus im Rohbau erworben, und alle arbeiteten mit, um es bewohnbar zu machen. Nelly Schoch besuchte Italienischkurse, die Enkel fanden im grossen Garten ein Paradies; auf den Fotos sieht man einen in der Hängematte liegen, die Nelly selber geknüpft hat. Das Ferienhaus haben sie inzwischen weitergegeben. Gesundheit und Alter verlangen loszulassen.

Was bleibt, ist die Genugtuung über Gelungenes. Im Dorf Calonico stand eine kleine, völlig zerfallene Mühle, und die Schochs trugen viel dazu bei, dass sie restauriert wurde. «Die Männer mauerten, wir Frauen gingen auf Betteltour», erzählt Nelly Schoch. «Wir haben Basare organisiert und Grillfeste veranstaltet, um Geld für die Mühle zu sammeln.» Heute könnte man, wie vor Urzeiten, darin wieder Kastanien

mahlen. Und jedes Jahr steigt ein Mühle-Fest, vielleicht das grösste in der Leventina, das von vielen besucht wird. «An das zu denken, was man zustande gebracht hat, ist eine Riesenfreude», sagt Otto Schoch: «Man hat etwas geleistet, das Bestand hat.»

Aber auch das Nichtgreifbare, das Immaterielle, Flüchtige, hat sich tief in die Erinnerungen der Schochs eingegraben und stützt und stärkt. Ehrungen und Überraschungsfeiern, hohe Geburtstage und Hochzeiten – darüber sprechen sie gern. Es stimmt schon, der einst grosse Freundeskreis des geselligen Ehepaars ist geschrumpft. Dafür ist die Familie gewachsen und zählt nun fünf Enkel und sechs Urenkel.

2012 ist das Ehepaar Schoch in die neue SAW-Siedlung Seebach eingezogen. Obwohl man ihr Alter mit Fug und Recht hoch nennen darf, organisieren sie ihren Haushalt noch ganz eigenständig. Sie kaufen zusammen ein, Nelly Schoch kocht, und beide genießen den Balkon, auf dem sie im Sommer schon den Zmorgen einnehmen.

Kommt einem mit 90 Jahren das Leben nun kurz oder lang vor? «Das ging wahnsinnig schnell vorbei», lacht Otto Schoch, «wir hoffen, es geht noch lange weiter.» In Seebach – dem Ort ihrer Liebe!

Hannelore Rizza Gross, SAW-Siedlung Irchel

«Aus der Distanz sieht man vieles ganz neu»

Hannelore Rizza Gross, 1934 geboren, ist Erwachsenenbildnerin und Autorin. Die ehemalige Lehrerin und schulische Heilpädagogin lebte und arbeitete zwanzig Jahre in Italien, hat erwachsene Kinder sowie fünf Enkelkinder und wohnt seit 2006 in der SAW-Siedlung Irchel.

Aufzeichnung: Isabel Baumberger, Bild: Petra Perala

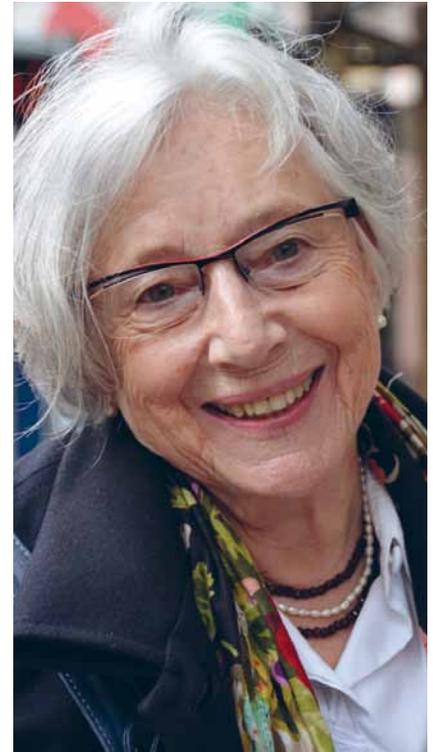
«Für mich hat der Lebensrückblick einen grossen Stellenwert, denn in meinem Leben gab es immer wieder Situationen, in denen ich gar nicht anders konnte, als über die Vergangenheit nachzudenken. Eine wertvolle Erfahrung waren zum Beispiel die letzten Lebensjahre meiner Mutter, die 101 Jahre alt wurde. Sie war eine bescheidene, zufriedene Frau, lebte gern im städtischen Altersheim an der Limmatstrasse und erzählte oft von früher. Man spürte, wie sie sich an den Erinnerungen freute, obwohl darin zwischendurch auch weniger schöne Erlebnisse auftauchten. Meine Tochter fing dann irgendwann an, Gespräche mit ihrem geliebten Grosi aufzuzeichnen, und am 100. Geburtstag hielt meine Mutter beglückt ihre Lebensgeschichte als Buch in Händen. Sie war auf dem Land aufgewachsen, hatte keinen Beruf erlernen können und arbeitete zeitweise als Putzfrau. Aber sie verfügte über die Gabe, ihr Leben als Reichtum anzuschauen. Mit dem Buch wurde dieses reiche Leben abgerundet, erhielt sozusagen ein kleines Denkmal noch zu Lebzeiten.

Auch ich betrachte meine Vergangenheit oft mit grosser Dankbarkeit. Doch als sich vorletztes Jahr mein Sohn das Leben nahm und damit seine Frau, seine zwei Buben – uns alle in der Familie – in grosse seelische Not stürzte, da haderte ich mit meinem Schicksal aus tiefstem Herzen; mein Trauerweg ist noch lange nicht zu Ende. Doch der Rückblick auf die Erfahrungen viele Jahre zuvor, als ich schon einmal einen furchtbaren

Verlust erlitten hatte, helfen mir weiter. Damals starb mein zweiter Lebenspartner, mit dem ich vor der Heirat zehn Jahre zusammengelebt hatte, gut ein Jahr nach der Hochzeit ganz plötzlich an einer Hirnblutung.

Schon im Zusammensein mit diesem geliebten Menschen war der Blick auf das gelebte Leben sehr hilfreich gewesen. Beide hatten wir eine schwierige Ehe hinter uns und wollten alles dafür tun, dass es nicht wieder schiefgehen würde. Deshalb entschied ich mich, zusammen mit einem Therapeuten genau hinzuschauen, was in den zwanzig Jahren meiner ersten Ehe geschehen war und welchen Anteil ich am Scheitern gehabt hatte. Eine grosse Hilfe waren mir dabei meine Tagebücher, treue Begleiter über Jahrzehnte. Oft staunte ich beim Lesen, denn vieles hatte ich vergessen oder ganz anders in Erinnerung behalten. Es ist interessant, wie neu sich die Dinge aus der Distanz darstellen können, wenn man aufmerksam und ehrlich zurückschaut. Irgendwann habe ich dann alle Tagebücher aus den zwanzig Jahren meiner ersten Ehe in einem grossen Feuer verbrannt – als symbolischen Akt dafür, dass ich mit dieser Zeit abgeschlossen hatte.

Mein zweiter Mann ist nun schon seit zwanzig Jahren nicht mehr da, trotzdem erzähle ich noch immer gern von ihm. Heute Abend zum Beispiel habe ich neue Nachbarn zum Abendessen eingeladen, von denen einer meinen verstorbenen Mann kannte. Ich freue mich darauf, mit ihm Erinnerungen auszutauschen.



Auf ihrer Website bietet Hannelore Rizza Gross Anregungen und Angebote rund um das Thema Älterwerden: www.hannelorerizza.ch

Mir fällt auf, dass wir in der Siedlung oft erst in einem kleineren Kreis über unsere Lebensgeschichten reden. Gerne frage ich ganz direkt danach und freue mich über die Nähe, die dadurch entsteht. Mich bereichern Geschichten von anderen Menschen, und ihren Lebensweg zu kennen hilft mir, sie im Alltag besser zu verstehen.»

—
*Was vorüber ist
 ist nicht vorüber
 Es wächst weiter
 In deinen Zellen
 Ein Baum aus Tränen
 Oder
 Vergangennem Glück*
 —

(Rose Ausländer, Lyrikerin, 1901–1988)

Spitex SAW – ganz persönlich

«Man bekommt immer mehr, als man gibt»

Bis ins hohe Alter in der eigenen Wohnung selbstständig leben. Unter der Leitung von Claudia Wussler-Wenger (50) sind rund 90 Spitex-Mitarbeitende in den SAW-Siedlungen im Einsatz. Seit Juli 2014 verantwortet die diplomierte Pflegefachfrau mit einem Master in Managing Healthcare Institutions den Bereich Spitex der SAW. Zuvor war sie Team- und Zentrumsleiterin bei der Spitex Binningen. Claudia Wussler-Wenger verfügt über breite Praxiserfahrung sowohl im Bereich Pflege als auch in der Führung von Gesundheitsorganisationen.

Mit Claudia Wussler-Wenger sprach Waltraud Wacht, Bild: Ramona Wussler

Frau Wussler-Wenger, seit rund sechs Monaten leiten Sie den Bereich Spitex der SAW und sind Mitglied der Geschäftsleitung. Was freut Sie an Ihrer neuen Aufgabe?

Als gelernte Pflegefachfrau ist mir die Sinnhaftigkeit in meiner Arbeit wichtig. Bei der SAW habe ich als Bereichsleiterin Spitex eine grosse Gestaltungsfreiheit, kann Prozesse anstossen und Veränderungen initiieren. Der Aspekt Spitex und selbstständiges, altersgerechtes Wohnen haben mich schon bei meiner Bewerbung sehr angesprochen. Die Zusammenarbeit mit der Direktion und den Bereichen Bau, Vermietung und Unterhalt erlebe ich als offenes und konstruktives Miteinander, was ich ausserordentlich schätze.

Wie verstehen Sie die Spitex-Arbeit? Welche Themen liegen Ihnen besonders am Herzen?

Im Zentrum unserer Arbeit stehen das Wohlbefinden, die Sicherheit und die Autonomie der Kundinnen und Kunden. Die Spitex-Arbeit verstehen wir als unterstützende Begleitung. Die Erhaltung und Förderung der Selbständigkeit ist unser oberstes Ziel. Wir arbeiten nach dem Grundsatz «Hilfe zur Selbsthilfe». Die Pflegefachperson unterstützt und hilft dem Gegenüber, Entscheidungen zu treffen; sie bestimmt diese aber nicht. Es gilt herauszufinden und vielfach auch herauszuspüren, was dem Gegenüber gerade jetzt das Wichtigste ist.

Die Spitex SAW zählt monatlich rund 500 Kundinnen und Kunden und leistet jährlich über 126'000



Der Bezug zur Praxis ist Claudia Wussler-Wenger wichtig. Wann immer es ihr möglich ist, begleitet sie in den Siedlungen die Spitex-Einsätze.

Einsätze. Wo setzen Sie Schwerpunkte?

Mitarbeitende sind die wertvollste Ressource der Spitex SAW. Ich setze deshalb einen klaren Fokus auf Wissenstransfer und Wissensmanagement, auf Entwicklungs- und Weiterbildungsmöglichkeiten. Natürlich sind Wirtschaftlichkeit, Effizienz und Qualitätssicherung ebenfalls zentrale Themen, die ich anpacken muss. Strategieentwicklung und der kontinuierliche Ausbau unserer Angebote haben deshalb für mich einen ebenso hohen Stellenwert.

Der Schwerpunkt dieser «wohnzeitung» bildet das Thema Lebenserinnerungen. In Ihrem Beruf kommen Sie Menschen sehr nahe. Was macht ein gut gelebtes Leben aus?

Sich selber annehmen können mit allen Einschränkungen. Innehalten, reflektieren, immer neue

Sichtweisen gewinnen, zunehmend gelassener werden – das sind für mich bedeutsame Qualitäten. Mit dem Eigenen zufrieden sein – in allen Begegnungen stelle ich fest, welche Lebenskraft dies schenkt. Mir fällt auch immer wieder auf, wie wichtig es ist, auf andere zuzugehen, sich gegenseitig Freude zu schenken. Es sind ja oft die kleinen Dinge, die uns reich belohnen. Ein Gruss, ein Lächeln oder ein Anruf, gerade auch dann, wenn man vielleicht schon länger keinen Kontakt mehr hatte. Das Besondere dabei ist, man bekommt immer mehr, als man gibt.

Frau Wussler-Wenger, zum Schluss noch eine persönliche Frage. Wir führen dieses Gespräch ja in der Adventszeit, wie werden Sie die Festtage feiern?

Ich geniesse die Stille, das Innehalten, die Wärme und den Kerzenschein. Am liebsten bin ich über Weihnachten in den Bergen, ganz winterlich mit viel Schnee. Wohlbefinden und einen guten Start ins neue Jahr, das wünsche ich allen Mieterinnen und Mietern der SAW.

Hilfe und Pflege zu Hause: Die Spitex SAW ist in jeder Siedlung präsent. Sie arbeitet ausschliesslich mit ausgewiesenem Fachpersonal und organisiert dessen Einsatz rund um die Uhr nach dem Bezugspersonen-System. Eine regelmässige Spitex-Sprechstunde gehört zu den Grundleistungen. Die Spitex SAW ist Mitglied des Spitex-Verbands Kanton Zürich und gehört zur Spitex Zürich.



Januar

Donnerstag, 15. Januar, 14 Uhr
Ehegüter- und Erbrecht
 Den Nachlass zu Lebzeiten regeln – was dabei zu beachten ist
Dr. Walter Sticher, Fachanwalt SAV Erbrecht, Rechtsanwalt, Zürich
 Siedlung Hirzenbach,
 Hirzenbachstrasse 85, 8051 Zürich

Donnerstag, 29. Januar, 14 Uhr
Durchmesserlinie – das Wunder von Zürich
 Mehr Zug für Zürich – schnellere Fahrzeiten für S-Bahn und Fernverkehr

Roland Kobel, Gesamtprojektleiter DML der SBB, Zürich
 Siedlung Frieden,
 Wehntalerstrasse 44, 8046 Zürich

Februar

Donnerstag, 12. Februar, 14 Uhr
SEBA®- Schnupperkurs
 Selbständig bleiben im Alter
 Gedächtnis- und Bewegungskurs
Carsten Weiss, SEBA®-Gedächtnistrainer; Esther Keller, SEBA®-Bewegungstrainerin
 Siedlung Köschenrüti,
 Traktorenstrasse 8, 8052 Zürich

Donnerstag, 26. Februar, 14 Uhr
Phytotherapie – Pflanzenheilkunde
 Wie Pflanzen die Gesundheit fördern – Anwendung, Wirkungen und Nebenwirkungen
Dr. Simon Feldhaus, Facharzt für Allgemein- und Komplementärmedizin, Baar
 Siedlung Irchel,
 Möhrlistrasse 110, 8006 Zürich

März

Donnerstag, 12. März, 14 Uhr
Facebook, Twitter & Co.
 Sicher vernetzt: Chancen und Gefahren von Sozialen Netzwerken im Internet
Marc Böhler, Medienpädagoge, Kommunikationsberater und Internetsoziologe, Zürich
 Siedlung Friesenberg, Hegi-anwandweg 24, 8045 Zürich

Donnerstag, 26. März, 14 Uhr
Älter werden – eine bunte Herausforderung
 Chancen, Risiken und Perspektiven des Älterwerdens
Dr. phil. Bettina Ugolini, Leiterin Psychologische Beratungsstelle Lia, Universität Zürich
 Siedlung Hirzenbach, Hirzenbachstrasse 85, 8051 Zürich

Auszug aus dem akuten Veran-staltungsprogramm der SAW.
 Weitere Programminfos unter www.wohnenab60.ch



«100 Jahre Schweizer Design»

Noch bis zum 15. März 2015 zeigt das Museum für Gestaltung die erste umfassende Schau von Schweizer Designleistungen.

Ob Lichtschalter, Sitzmöbel oder Sparschäler – die Ausstellung im Schaudepot zeigt über 800 Designobjekte. Alltägliche Dinge sind zu

entdecken, herausragende Möbelikonen wie Le Corbusier, Max Bill, Hans Bellmann oder Willy Guhl zeigen sich in Skizzen, Prototypen, Modellen, Werbefilmen sowie Fotografien und eröffnen neue Perspektiven auf das Designland Schweiz.

Dienstag bis Sonntag 10–17 Uhr,
 Mittwoch 10–20 Uhr
 Toni-Areal, Pfingstweidstrasse 96, 8005 Zürich
 Auskunft, Telefon 043 446 44 67,
 Tram 4 bis Haltestelle Toni-Areal



Impressum

Die «wohnzeitung» erscheint viermal im Jahr. Nächste Ausgabe: April 2015 / Redaktionsschluss: 16. Februar 2015
Auflage 4300 Exemplare, gedruckt auf RecyStar, 100% Altpapier **Druck** Printoset, Zürich
Herausgeberin Stiftung Alterswohnungen der Stadt Zürich SAW, Feldstrasse 110, 8026 Zürich
 Tel. 044 247 73 33, Fax 044 247 73 40, wohnenab60@zuerich.ch, www.wohnenab60.ch
Redaktionsleitung Waltraud Wacht, Verantwortliche Kommunikation SAW
Redaktionskommission Vera Rentsch, Direktorin SAW
Gestaltung Claudia Labhart, Zürich **Korrektorat** Eliane Maria Degonda, Zürich; Liliane Studer, Muri bei Bern