Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: - (2014)
Heft: 3

Artikel: Lust und Last des langen Lebens
Autor: Schmid, Wilhelm
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-818940

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: 01.07.2025

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

MEHR GELASSENHEIT_Wie kann man dem Älterwerden möglichst gelassen begegnen? Der Philosoph und Bestsellerautor Wilhelm Schmid zeigt uns zehn Schritte. Und sagt, was wir gewinnen, wenn wir älter werden.

LUST UND LAST DES LANGEN LEBENS

Text//**WILHELM SCHMID**

Es war mein 60. Geburtstag, der mich schockierte. Ich war nicht darauf gefasst, dass ich nun definitiv älter werde. Beim 50. stand ich schon vor der schwierigen Frage, in Anlehnung an das berühmte Glas, ob mein Leben jetzt halb voll oder halb leer sei. Oder schon ganz leer? Zehn Jahre später ist klar: Die Zahl der kommenden Jahre wird endgültig immer kleiner sein als die Zahl der vergangenen.

Turbulenzen akzeptieren

Wie kann ich mehr Gelassenheit gewinnen? Kann die älter werdende Gesellschaft eine gelassenere sein? Ich habe den Versuch unternommen, zehn Schritte zur Gelassenheit ausfindig zu machen, die sich aus Beobachtungen, Erfahrungen und Überlegungen erschliessen. Lange habe ich beispielsweise meiner Mutter über die Schulter geschaut. Ich bewunderte, mit welcher Gelassenheit sie das Älterwerden lebte. Worauf beruhte diese Gelassenheit?

Ein *erster Schritt* auf diesem Weg ist die Bereitschaft, sich Gedanken zu den Phasen des Lebens zu machen, das eben nicht in jeder Phase dasselbe ist. Da ist die jugendliche Phase bis etwa 25, die Stressphase bis etwa 50, das allmähliche Älterwerden bis etwa 75, das gesteigerte Älterwerden bis etwa 100, das hohe Alter bis etwa 125, vorläufig. Wobei das Älterwerden genau genommen eigentlich schon bald nach der Zeugung beginnt. Die Gelassenheit besteht darin, sich auf die jeweilige Phase einzustellen und sich nicht als 50-Jähriger Dinge abzuverlangen, die eher die Sache eines 30-Jährigen sind. Und damit einverstanden zu sein, dass die Kräfte im Laufe der Zeit langsam, aber sicher nachlassen, und damit zu leben, dass jedes natürliche Einstimmen von Körper, Seele und Geist auf eine neue Lebensphase mit spürbaren Turbulenzen einhergeht.

In einem *zweiten Schritt* heisst Gelassenheit, ein Verständnis für die Besonderheiten der Phasen des Älterwerdens im engeren Sinne zu entwickeln, um sich besser darauf einlassen zu können. Etwa sich mit dem unscheinbaren Wörtchen «noch» anzufreunden, dessen Häufung untrüglich auf den fortschreitenden Prozess verweist: «Sie sehen ja noch gut aus für Ihr Alter!» «Sie sind ja noch fit!» «Toll, dass Sie das noch im Kopf rechnen können!» Es ist niemals böse gemeint: Es soll trösten, aufmuntern und Mut machen. Und es ist schlicht wahr: Noch ist es so, aber es wird nicht so bleiben. Die Zeit des Noch sollte genutzt werden: Noch kann ein Freund angerufen werden, um mit ihm zu plaudern. Noch bleibt Zeit für eine Entschuldigung, die angebracht erscheint. Noch ist es möglich, Danke zu sagen, gegenüber wem und wofür auch immer, und «etwas zurückzugeben».

> Gelassenheit ist das Gefühl, in einer Unendlichkeit geborgen zu sein.

Lieb gewordene Gewohnheiten sind hilfreich beim gesamten Prozess: Ihre Pflege ist ein *dritter Schritt* auf dem Weg zur Gelassenheit. Natürlich soll es weiterhin viel Offenheit für Neues geben, aber die beste Basis dafür ist eine Verankerung im Bekannten. Der Sinn von Gewohnheiten liegt darin, ohne Kraftaufwand in ihnen verweilen zu können und nicht ständig alles neu entscheiden zu müssen. Zur Gelassenheit gehört daher die bewusste Einrichtung von Gewohnheiten, um sich führen zu lassen von all dem, was in ihnen schon entschieden ist. Jede und jeder weiss jedoch aus eigener Erfahrung, wie gut es tut, eine Rückzugsmöglichkeit im Leben zu haben und sich

wenigstens samstags in vertrauten alten Klamotten den permanenten neuen Anforderungen entziehen zu können.

Lüste bewusst zu geniessen, Glück in diesem Sinne zu erfahren, ist ein *vierter Schritt* zur Gelassenheit. Willkommener als früher sind dabei die bescheidenen Lüste, die sich jetzt erst hervorwagen, da die orgiastischen Orkane vorübergezogen sind: Die Freude an ihnen wird grösser durch das Bewusstsein, dass sie nicht mehr endlos lange zu geniessen sind. Grosse Bedeutung gewinnt die Lust der Erinnerung, und das Schwelgen in Erinnerungen ist umso lustvoller, als die bange Ungewissheit, wie die Geschichte ausgehen wird, nicht mehr ausgehalten werden muss: Der Ausgang ist bekannt. Und eine Lust, die im Alter eher noch intensiver wird, ist die Lust des Gesprächs, endlos viele Erfahrungen und Reflexionen drängen danach, und jetzt wäre der rechte Zeitpunkt dafür, die Geschichten auszupacken, die anderen noch nicht geläufig sind.

Gesteigerte Intensität

Und Sex im Alter? Hält jung. Aber die Lust auf Sex verändert sich: Der Aufwand, der einst getrieben wurde, um den tobenden Hormonen nachzukommen, leuchtet nicht mehr so recht ein, übereinander herzufallen, kommt nicht mehr so oft vor. Immerhin ist die geringere Frequenz einer gesteigerten Intensität förderlich. Ungewollte Fortpflanzung ist unwahrscheinlich, also könnte Sex endlich nur noch das Medium der Kommunikation sein, das er eigentlich immer sein sollte: Es tut jeder Beziehung gut, dieses Medium zu nutzen und das Gespräch, das vertikal geführt wird, auch mal in die Horizontale zu verlagern, vor allem in schwierigen Zeiten – übrigens eine Empfehlung von Adolph Freiherr Knigge, einem ganz und gar unterschätzten Eheberater.

Und Sex im Alter? Hält jung. Aber die Lust, die verändert sich.

Auch die Lust der Musse lässt sich pflegen, die Zeit eines Nachdenkens über das Leben, erfüllt von einem zweckfreien Tätigsein und blossen Dasein. Wie ein Kind kann ich mich den Dingen widmen, die mich interessieren und faszinieren; die Freiheit der Gedanken fördert die interessantesten Zusammenhänge zutage. Carpe diem, geniesse den Tag – jetzt ist die Zeit dafür da, auf diese Weise zu leben, aber auch damit einverstanden zu sein, dass das nicht etwa heissen kann: Geniesse jeden Tag. Denn es gibt ungeniessbare Tage, die dennoch für etwas gut sind: Sie machen die geniessbaren wertvoller. Die Gelassenheit erfordert nicht, dass alles und jedes immer

>>

«Die Zahl der kommenden Jahre wird nun endgültig immer kleiner sein als die Zahl der vergangenen»: Wilhelm Schmid, Philosoph

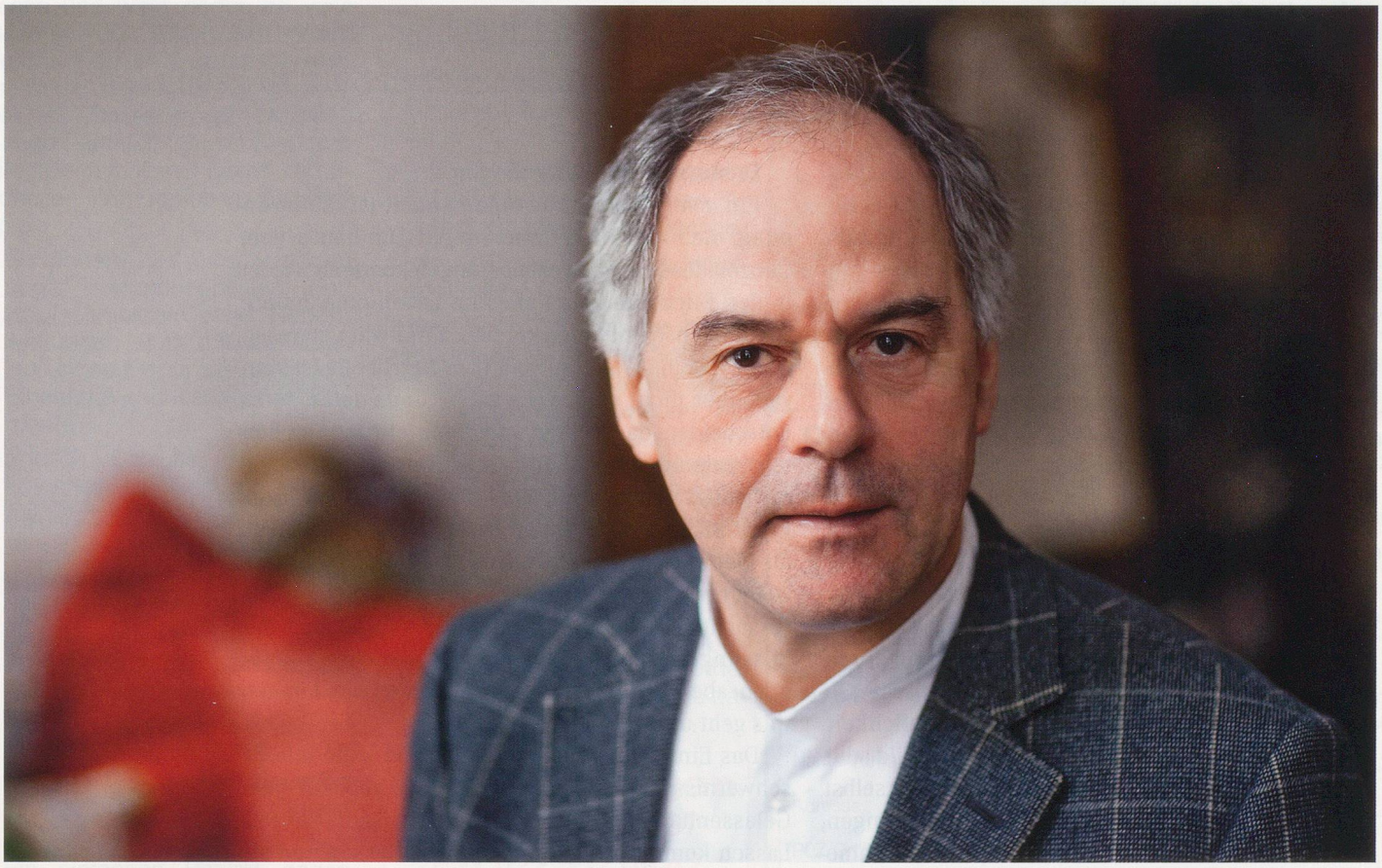

Foto: Jürgen Bauer

>>

und überall Lust bereiten muss. Es ist vielmehr das Privileg des gelassenen Älterwerdens, nicht mehr jeder Lust hinterherrennen zu müssen.

Mehr als je zuvor drängt das Leben auch zur gelassenen Hinnahme von vielem, das nicht zu ändern ist, insbesondere bei der Erfahrung von Schmerzen und Unglück. Ein *fünfter Schritt* zur Gelassenheit ist daher die Stärkung der Hinnahmefähigkeit, um mit kleineren Malaisen und grösseren Problemen zurechtzukommen. Wie erreiche ich das? Durch Lebenskunst, die von Grund auf darin besteht, sich zu fragen: Was steht in meiner Macht, was nicht? Es steht nicht in meiner Macht, die Polarität des Lebens, die Spannung zwischen positiven und negativen Seiten, auszuschalten. In moderner Zeit ist das Leben mit diesen gegensätzlichen Seiten schwierig geworden. Aber ohne sie gibt es kein Leben, wie andere Zeiten wussten und auf alten Sonnenuhren zu lesen ist: «Was wäre das Licht ohne Schatten?»

Melancholisch macht etwa die Erfahrung von Einsamkeit, nämlich sich sagen zu müssen: Ich lebe dieses Leben, kein anderer. Nur *ich* bringe dieses Leben letztlich auch zu Ende, kein anderer kann mir dies abnehmen. Ich muss den Weltschmerz aushalten, dass die Zeit des Lebens begrenzt ist, dass ich dieses Leben und die Liebsten irgendwann verlassen muss: Das geht Menschen beim Älterwerden mehr als je zuvor durch den Kopf.

Der Zauber der Berührung

Um dem Kopf jedoch nicht zu viel zuzumuten, wäre zwischendurch Gebrauch von den verschiedenen Arten der Berührung zu machen. Berührung zu suchen, ist ein *sechster Schritt* zur Gelassenheit, denn sie erleichtert es, gerade in schwieriger Zeit Gelassenheit zu bewahren. Auf Berührung sind Menschen das ganze Leben hindurch angewiesen. Von Geburt an trägt sie zum Aufbau des Immunsystems und zum Entstehen von Bindung und Geborgenheit bei. Heranwachsende und auch Erwachsene kennen die wohltuende Wirkung einer Umarmung oder auch nur einer streichelnden Hand. Um der Bedeutung der Berührung beim Älterwerden Rechnung zu tragen, käme es darauf an, zumindest die Grundversorgung sicherzustellen – eine Aufgabe der Selbstsorge, solange die noch möglich ist, sodann aber der Fürsorge anderer.

Das betrifft zunächst die körperliche Berührung, das viel belächelte Händchenhalten, das immer möglich ist, die gelegentliche Umarmung, die regelmässige Massage und jede Art von Körpertherapie, der Umgang mit Haustieren, auch die Berührung durch das Wasser beim Baden, Schwimmen, Saunieren. Gelassen macht ausserdem jede Art von Sinnlichkeit, die uns angenehm berührt: ein Gesicht, ein Bild oder eine Landschaft zu sehen, Musik zu hören oder selbst zu machen, für sich allein oder im Chor zu singen, einen Geruch wahrzunehmen, eine Speise zu schmecken, auch sich zu bewegen, sei es beim Spaziergang oder Sport, und Dinge mit dem Bauchgefühl zu erfassen, mit dem vieles intensiv erfahrbar ist.

Die schönsten Möglichkeiten für Berührung auf allen Ebenen, körperlich, seelisch und geistig, bieten Beziehungen der Liebe und Freundschaft. Sich um berührende, bejahende Beziehungen zu kümmern, ist daher ein *siebter Schritt* zur Gelassenheit. Von unschätzbarer Bedeutung ist die Freundschaft. Mit einem Freund verbinden mich kostbare Erinnerungen, mit ihm kann ich plaudern, bei ihm etwas loswerden. Der Freund ist ein Mensch, mit dem ich einfach gerne zusammen bin, weil er so ist, wie er ist. Und was hoffentlich für immer bleibt, ist die Liebe zu jenem Menschen, mit dem das Leben oder wenigstens ein Abschnitt des Lebens geteilt wird: Das ist der Schlüssel dafür, lange jung zu bleiben. Und die Basis dafür, gelassen alles Mögliche durchzustehen. Ein Mensch genügt, um gemeinsam mit ihm dem Leben Sinn zu geben.

Ein starker Grund für Gelassenheit beim Älterwerden sind auch die Beziehungen zu Kindern, denn sie tragen das Leben weiter. Mit den heranwachsenden Kindern selbst noch einmal heranzuwachsen, ist die intensivste und schönste Zeit des Lebens, jedenfalls erscheint mir das im Rückblick so. Ganz nebenbei helfen sie einem auch, auf Tuchfühlung zur Zeit zu bleiben, die schneller davonrennt, als die langsamer werdenden Eltern hinterherkommen.

Ein Mensch genügt, um gemeinsam mit ihm dem Leben Sinn zu geben.

Es muss nicht alles gelingen

Ein *achter Schritt* zur Gelassenheit ist die Besinnung, die Frage nach Sinn. Sie gilt nun häufig dem Ganzen des Lebens. Weggabelungen kommen wieder in den Blick, an denen alles im Leben eine andere Wendung hätte nehmen können: «Was wäre gewesen, wenn…» Eine Weile darüber nachzugrübeln, ist sinnvoll, aber nicht endlos: Es gab Gründe dafür, so zu entscheiden, das Wissen und die Erfahrung von heute standen damals nicht zur Verfügung. Und wenn nicht alles gelungen ist, muss das kein Ärgernis sein: Es ist nicht so, dass Dinge im Leben und das Leben als Ganzes gelingen müssen. Es ist nicht schlimm, wenn etwas misslingt, schlimm ist lediglich, nichts versucht zu haben, zumindest ist es schade. Auch das Misslingen kann wertvoll sein – vielleicht nicht für mich, aber für andere, die nun besser wissen können, was geht und was nicht.

Das Einverständnis mit dem Leben kann alle Beschwernisse des Alters überwiegen. Es geht mit einer Gelassenheit einher, die nicht schwer ist, da sie vom Lassen kommt: Dinge geschehen zu lassen und sie

>>

– Anzeige –

Was Ihnen Ihr Apotheker nicht erzählt...

Harmlose Gesundheitsprobleme und kleinere Wehwehchen sind für einige eine gute Gelegenheit, sich eine goldene Nase zu verdienen. Salben, Tabletten und Sirups gehen in rauen Mengen über die Ladentische. Und doch schadet das Heilmittel häufig mehr als das Problem selbst. Noch bevor Sie es richtig merken, werden Sie mit unangenehmen Nebenwirkungen konfrontiert. Entdecken Sie zwei **„WUNDERMITTEL“**, die Sie im Kühlschrank haben und die nicht nur Ihren Körper, sondern auch Ihren Geldbeutel schonen.

INGWER

Dieses bekannte Gewürz hilft sehr effektiv gegen zahlreiche Beschwerden und Erkrankungen. Es ist ein unglaubliches Heilmittel, das so gut wie nichts kostet.

Ingwer wurde bereits in der traditionellen chinesischen Medizin angewendet und hat auch einen festen Platz in der traditionellen Ayurveda-Medizin. Die tolle Knolle ist eine sehr wirkungsvolle Helferin zur Behandlung zahlreicher alltäglicher Beschwerden, Probleme und Erkrankungen. Ingwer ist keine magische Formel aus Grossmutters Zauberbuch, sondern ein Heilmittel, das erforscht und getestet wurde und dessen Wirkung Wissenschaftler nachgewiesen haben.

Ingwer ist reich an Mineralstoffen und Vitamin B6, doch vor allem weist es einen hohen Anteil an sehr starken Antioxidantien auf. Er ist ein wahrer Tausendsassa und wirkt gegen so viele Beschwerden wie keine andere Frucht und kein anderes Gewürz. In ihrem neuen Buch „Ingwer, der in Vergessenheit geratene Schatz“ enthüllt Sandra Bierstedt alle Geheimnisse dieser traditionellen Wunderknolle. Ein Beispiel:

- So lindern Sie oder stoppen sogar Migräneanfälle und Kopfschmerzen ohne Nebenwirkungen und mit besseren Heilungserfolgen als durch die Einnahme chemischer Medikamente
- Endlich Schluss mit Reisekrankheit, Übelkeit und Brechreiz
- Das Geheimnis, mit dem Angelina Jolie in nur wenigen Wochen 11 Kilo abgenommen hat
- Das Rezept für ein Mittel gegen Gelenkschmerzen, Schwellungen und Entzündungen
- Verdauungsprobleme Magenschmerzen oder Blähungen? So sind Sie die Beschwerden innerhalb einer halben Stunde los
- Ein einfaches Rezept gegen saures Aufstossen, dass besser hilft als jedes Medikament

- Ein Spray, das bei Akne Wunder wirkt
- Natürliche und einfache Hilfe bei Kälteempfindlichkeit und Menstruationsbeschwerden
- Sexualität: Die jahrhundertealte absolute Waffe gegen Impotenz oder mangelnde Libido
- So überwinden Sie Ihre Schlafstörungen...
- Das Rezept für ein aphrodisierendes Getränk
- Eine wirkungsvolle Alternative zur Bekämpfung von Arthrose, Arthritis und Rheuma
- Ein Anti-Cellulite-Bad mit hautverjüngender Wirkung
- Wirken Sie einer Übersäuerung Ihres Körpers entgegen, die ebenso gefährlich ist wie der übermäßige Konsum von Alkohol oder Nikotin
- Die ultimative Hilfe gegen einen Kater
- Bringen Sie Ihr Immunsystem auf Hochtouren und geben Sie dem Schnupfen keine Chance
- Ingwer-Rezepte für Ihre Hausapotheke.

In dem Buch **„Ingwer, der in Vergessenheit geratene Schatz“**, entdecken Sie Dutzende Heilmittel und Rezepte (wieder), mit denen sich dank der außergewöhnlichen Wirkung von Ingwer zahllose gesundheitliche Probleme lindern und heilen lassen.

Und was das Beste ist: Ingwer finden Sie in jedem Supermarkt. Er ist günstig, wirkungsvoll und frei von Nebenwirkungen. Ist es da erstaunlich, dass Ihr Apotheker Ihnen bislang noch nichts davon erzählt hat?

Eilbestellungen
Tel. 044 552 00 87
Fax 022 552 09 42
service@bodybest.ch

Die Zitrone

Wenn Sie glauben, alles über die Zitrone zu wissen, werden Sie jetzt sicherlich verblüfft sein. Die Sonne in Ihrem Früchtekorb ist deutlich mehr als eine Vitamin-C-Bombe.

Jeder kennt einige positive Wirkungsaspekte von Zitrusfrüchten. Und für die meisten von uns ist die Zitrone gleichbedeutend mit Vitamin C. In dem Buch **„Die Zitrone, viel mehr als Vitamin C!“** werden Sie voller Überraschung zahlreiche verkannte Fähigkeiten dieses Alleskönners aus dem Süden entdecken. Zudem lernen Sie viele Wirkungsaspekte und bemerkenswert wirkungsvolle Rezepte kennen, die Sie einfach zubereiten können.
Die Zitrone entfaltet ihre Wirkung bei zahlreichen Beschwerden und Problemen, die sie sicherlich niemals mit ihr in Verbindung gebracht hätten. Sie hilft bei Lippenherpes, Kater und Akne, wirkt heilungsfördernd bei Prostataproblemen und Arteriosklerose, wirkt unterstützend bei einer Entgiftung und Gewichtsreduzierung ... um nur einige wenige Wirkungsaspekte zu nennen.

Säure ist nicht gleich Säure

Unser moderner Lebensstil ist schuld an einer Übersäuerung unseres Organismus (Azidose), zu deren Begleiterscheinungen insbesondere Antriebslosigkeit, vorzeitige Alterungserscheinungen, erhöhte Cholesterinwerte, Haarausfall und depressive Verstimmungen gehören. Trotz ihres sauren Geschmacks ist die Zitrone ein alkalisches Lebensmittel (Antiazidum) und wirkt somit einer Übersäuerung entgegen. Sie ist eine der wirkungsvollsten Waffen zur Bekämpfung zahlreicher Erkrankungen.

Und sie kann noch so viel mehr

Dieses Werk ist zudem ein ergiebiger Fundus von Tricks und praktischen Tipps, die Ihnen beispielsweise sagen, wie Sie Rostflecken entfernen • wie Ihre Fingernägel wieder wunderbar weiss werden • wie Sie Ihre Schuppen loswerden • wie Sie Zwiebeln ohne Tränen schneiden • wie Sie Sonnenbrand lindern • wie Sie Mücken vertreiben etc. Dieses Referenzwerk wird Sie begeistern und jedes Mal verblüffen, wenn Sie nach einer Lösung für ein kleines Gesundheitsproblem suchen oder praktische Unterstützung im Alltag benötigen. Dieses Buch darf in keinem Haushalt fehlen.

Coupon bitte zurücksenden an Body Best
Postfach 2622 – 1260 Nyon – Tel. 044 552 00 87 – Fax 022 552 09 42
service@bodybest.ch – www.bodybest.ch

Lassen Sie mir bitte das folgende Werk/die folgenden Werke zukommen

__ Exemplar(e) „Ingwer, der in Vergessenheit geratene Schatz“ zum Preis von Fr. 39.- je Exemplar

__Exemplar(e) „Die Zitrone, viel mehr als Vitamin C!“ zum Preis von Fr. 39.- je Exemplar

❑ Beitrag an Versandkosten und Versicherung Fr. 6.95
Sparen Sie Fr. 19.- und bestellen Sie gleich 2 Bücher Ihrer Wahl zum Preis von lediglich Fr. 59.- . Wir gewähren Ihnen ein 30-tägiges Rückgaberecht.

Name/Vorname _____

Adresse : _____

PLZ/Ort _____

Tel _____ Geburtsdatum _____

GCDP006

>>

nicht komplizierter zu machen, als sie es sowieso schon sind. Anderen den Vortritt zu lassen und sie machen zu lassen. Bereitwillig gehen zu lassen, was nicht mehr bleiben kann. Sich willentlich dem zu überlassen, was kommt.

Ein *neunter Schritt* zur Gelassenheit ist, eine Haltung zur Grenze des Lebens zu finden, die näher rückt. Immer häufiger sind wir mit dem Tod anderer konfrontiert. Sind die eigenen Eltern nicht mehr da, ist von diesem Moment an klar: Wir selbst stehen nun an der Front, kein Puffer ist mehr zwischen hier und dort. Was der Tod wirklich ist, weiss kein Mensch. Wir wissen darüber weniger als nichts, nämlich gar nichts. Das ist vermutlich das Beunruhigende an ihm. Beruhigend kann allenfalls seine Deutung sein. Er kann als Ereignis gedeutet werden, das dem Leben Sinn gibt, da er die Grenze markiert, die das Leben erst wertvoll macht. Und es gäbe ihn wohl nicht, wenn er sich im Prozess der Evolution nicht seit Langem schon als sinnvoll erwiesen hätte. Alles Einzelne muss vergehen, damit das Leben als Ganzes weitergehen kann: Das betrifft nicht nur mich, sondern jedes Ich, jedes Wesen.

Und dann? Es ist nur ein Gedanke, dass da irgendetwas weit über mein Leben hinausreicht und dass es ein letztes Mal so sein könnte, wie es oft im Leben war: Dass in dem Moment, in dem ein Raum sich schliesst, ein neuer sich öffnet. Das ist der mögliche *zehnte Schritt* zur Gelassenheit: über die Endlichkeit hinausblicken zu können in der Zeit, in der das Ende näherkommt, vielleicht sogar ganz kindlich darauf zu vertrauen, einem grösseren Ganzen zuzugehören, einer metaphysischen Dimension, die keineswegs «jenseits» sein muss. Gelassenheit als das Gefühl, in einer Unendlichkeit geborgen zu sein, für die es nicht wichtig ist, welchen Namen sie trägt: Das könnte der umfassendste Sinn sein. ■

//ZUR PERSON

> Wilhelm Schmid (61) lebt in Berlin und lehrt Philosophie in Erfurt. Sein jüngstes Buch ist ein Bestseller: «Gelassenheit. Was wir gewinnen, wenn wir älter werden» (Insel Verlag, Berlin 2014).

> Der publizierte Text entstammt einem Referat, das Schmid an einer Fachtagung der Pro Senectute gehalten hat.

www.lebenskunstphilosophie.de

INSERATE

SICHER UND RUHIG DAS LEBEN GENIESSEN

Das Wohnzentrum Fuhr vermietet an ruhiger Lage, mit Blick auf See und Berge

attraktive 2- und 3-Zimmer-Wohnungen
für Ehepaare und Einzelpersonen im Rentenalter.

- Selbständiges Wohnen
- Verschiedene Dienstleistungsangebote
- 24-Stunden-Bereitschaftsdienst
- Therapiebad (4 × 9 m)
- Aufenthaltsraum mit Cheminée
- Grosszügige Gartenanlage
- Wenige Gehminuten vom Zentrum
- Bei Pflegebedürftigkeit betreuen und pflegen wir in der eigenen Wohnung

WOHNZENTRUM FUHR

Wohnzentrum Fuhr Fuhrstrasse 42 8820 Wädenswil Telefon 044 783 39 39 info@wohnzentrum-fuhr.ch www.wohnzentrum-fuhr.ch