Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 80 (2002)
Heft: 12

Rubrik: Umfrage : Lebensgeschichten

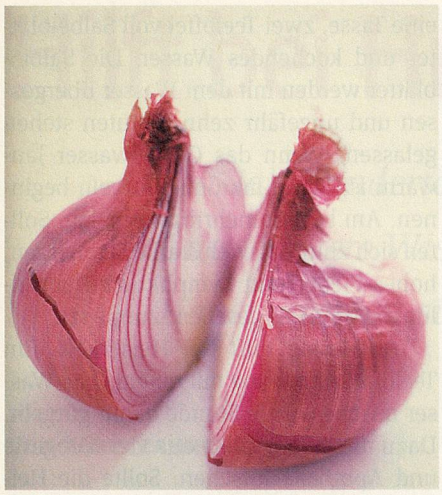
Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. 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: 14.07.2025

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



Erkältung oder Ohrenschmerzen? Zwiebeln wirken verblüffend gut.

festigen. Bei Babys eignet sich in ein Kissen eingepackte Rohwolle zum Warmhalten der Wickel.

Bei Problemen mit der Blase

Vor allem Frauen leiden unter Blasenentzündungen. Neben den bekannten Vorsichtsmassnahmen wie warm anziehen oder viel trinken kann auch Preiselbeersaft helfen. Jeden Abend ein Glas des Beerensaftes trinken und das während mindestens drei Monaten kann Blasenentzündungen verhindern helfen. Bei ersten Anzeichen einer solchen Entzündung sollten Sie aber umgehend zum Arzt.

Kalte Füsse?

Ein wärmender Tee kann kalten Füssen Abhilfe schaffen. 1½ Stängel Zimt, ungefähr 2,5 cm Ingwer und ein Teelöffel Honig in 1½ Becher Wasser geben und 10 Minuten kochen lassen. Den Tee danach absieben und schluckweise trinken. Zur Abwechslung können «Gfrörli» auch einen Yogi-Tee (aus der Drogerie) oder Thymiantee trinken. ■

BUCHTIPP

Maya Thüler. Wohltuende Wickel. 1998. CHF 32.50.

Welche Wickel eignen sich für welche Fälle? Wann ist der Arzt zu benachrichtigen? Dieses Buch enthält praktische Anleitungen für 40 verschiedene Wickel und Kompressen sowie theoretische Hintergründe zum Thema.

Den Bestelltalon finden Sie auf Seite 60.

Lebensgeschichten

Die November-Zeitlupe fragte, wie Leserinnen und Leser mit ihren Lebenserinnerungen umgehen und wie sie diese ihren Nachkommen weitergeben.

ERINNERUNGSREISE

Mit den Erinnerungen ist es so eine Sache: Die guten sind willkommen, die schlechten möchte man vergessen. Doch diese sind sehr anhänglich. Ich habe immer mehr in der Gegenwart gelebt und war damit vollauf beschäftigt. Nun ist eine meiner Töchter Ethnologin geworden. Sie hat mir keine Ruhe gelassen, bis ich aus meinem – wie sie sagt reichen – Erinnerungsschatz etwas für sie und die Geschwister schreibe. So habe ich mich auf die Suche gemacht nach Quellen in meiner früheren Umgebung und der Verwandtschaft. Langsam wächst eine Geschichte – meine persönliche Lebensgeschichte. Sehr oft ist sie schmerzhaft, doch Freude und Leid halten sich ungefähr die Waage. Ich bin froh, dass ich diese Erinnerungsreise mache. Vieles relativiert sich von alleine.

M. Schuh, Hombrechtikon ZH

FAMILIENTREFFEN

Für unser von meinen Eltern vor vielen Jahren eingeführtes Weihnachts-Familientreffen habe ich vor einiger Zeit eine Tonbildschau zusammengestellt. Ich habe dafür alte Fotos als Diapositive reproduziert und in eine zusammenhängende Geschichte eingebettet. Auf dem Titelbild steht neben einem sehr alten Foto der elterlichen Familie «Die Hungerbühler-Saga». Die Tonbildschau führt durch markante Punkte der Hungerbühler-Geschichte. Sie schliesst mit dem Hinweis, dass diese Geschichte weitergeschrieben wird – auch dank der Tradition der Familientreffen. Ich kann nur bestätigen, dass alte Erinnerungsstücke ein grosser Schatz und eine interessante Fundgrube für die Jungen sind.

Werner Hungerbühler, Grabs SG

ALLERLEI

Nach meinem 60. Geburtstag begann ich, über mein Leben nachzudenken, und schrieb meine Lebensgeschichte auf. Sie ist in sechs Zehnjahresabschnitte mit eigenen Titeln unterteilt. Ihr vorangestellt habe ich eine Kurzfassung des Lebens meiner Eltern vor meiner Geburt. Wenn mir wieder ein Ereignis einfällt, erweitere ich die Geschichte. Für meinen Sohn habe ich die Familienstammbäume seiner vier Grosseltern, angefangen bei seinen Ur-Ur-Grosseltern, aufgezeichnet. Ich habe auch Couverts mit Dokumenten aus dem Leben jedes Grosselternteils angelegt. Dazu gehören viele beschriftete Fotos, Zeugnisse und Konfirmandensprüche. Das letzte Lebensjahr meines verstorbenen Mannes habe ich ebenso aufgeschrieben wie meinen langjährigen Irrweg auf der Suche nach Heilung für eine Krankheit. Und schliesslich habe ich für meine Abdankung auch bereits eine Kurzfassung meines Lebenslaufs geschrieben.

Monika Wehrli, Schaffhausen

VERPASSTE FRAGEN

Erinnerungen sind absolut wichtig und gehören zum Leben. Doch wenn man jung ist, verschwendet man keine Gedanken an diese Dinge. Heute möchte ich manche Stunden zurückdrehen, um Fragen stellen zu können. Unsere drei Jungen löchern mich öfters mit Fragen nach meinem Leben und Erlebten. Sie sind es, die mich dazu animierten, meine Erinnerungen nun endlich niederzuschreiben. Unsere Söhne und Enkelkinder sollen auch wissen, woher sie stammen. Ich brauche dabei keine Unterstützung. Meine Biografie ist so abwechslungsreich und teilweise spannungsvoll, habe ich doch wirklich den Zweiten Weltkrieg miterlebt. Gerhard Thun, St. Gallen

TECHNISCHE HILFEN

Vor kurzem bin ich vom Kurs «Ich schreibe mein Leben noch einmal» vom Hotel Laudinella im Engadin in den Alltag zurückgekehrt. Acht Seniorinnen und vier Senioren haben unter der klugen und kundigen Leitung von Esther Kippe über das Schreiben sinniert. Wir haben über Vorgegebenes Texte geschrieben, sie einander vorgelesen und gestaunt, wie ein jedes von uns anders an die Aufgabe herangegangen war. Wir haben gespürt, dass wir unseren eigenen Stil finden werden. Unser diffuser Schreibwille fand so plötzlich Wurzeln und unser eigenes Leben einen Boden, den zu ergründen wir uns jetzt auf den Weg machen. Solche Schreibkurse sind wichtig, aber nicht nur die: Wie soll ein Senior, der in jungen Jahren gefilmt und später noch Videos gemacht hat, das alles in ein Dokument fassen, ohne dass stundenlang hingesehen werden muss? Bräuchte es da nicht auch Kurse, welche die Grundkenntnisse des Schneidens, Komponierens, Titelns und vieles andere mehr vermitteln und den Senioren den Weg zeigen würden, wie alles zu einem Werk zusammengefügt werden kann?

Ilse Sager, Luzern

GESCHENK

«Für meine Kinder und Enkel, aber auch für alle Menschen in meinem Umfeld, die mir wohlgesinnt sind.» So beginnt der Begleitbrief zu einem Büchlein, das ich in diesem Herbst in einer Auflage von fünfzig Exemplaren verwirklicht habe. Memoiren sind es nicht, denn um alles von fast siebzig gelebten Jahren festzuhalten, würden 74 Seiten ja nicht ausreichen. Der Inhalt ist dreigeteilt: Kindheit, aktive Zeit als Mutter und Grossmutter, Alter. Meine eigentlichen Lebensdaten habe ich kursiv und im Telegrammstil an den Anfang der Kapitel gesetzt. Im Textteil ist alles zu finden, was ein Frauenleben bewegt: Liebe, Glück, Leid, Trauer, Freude, Dankbarkeit, Melancholie, Angst, Demut. Mit dem handlichen, bebilderten und gebundenen «Werk» löste ich Freude und Vergnügen aus. Meine erwachsenen Enkelkinder sind keine Leseratten. Mein Büchlein aber haben sie angeblich mit Wonne «verschlungen».

Annemarie Golser, Boll BE

AGENDA

Nach der Geburt unseres ersten Kindes begann ich in der jährlichen Agenda wichtige Daten zu notieren. Am Ende des Kalenderjahres wurde alles Wichtige in ein Buch übertragen, ergänzt hie und da mit einem Foti und später mit lustigen und treffenden Sprüchen der drei Kinder. Gut gelungene Tischkärtchen oder auch erste, unbeholfene Briefe – alles ist zu finden in den mittlerweile vier gefüllten Büchern. Da die Krankheiten rot unterstrichen sind, kann ich jederzeit Auskunft geben, wer zum Beispiel schon die Masern überstanden hat. Es wird nie so gelacht, als wenn wir in diesen Büchern blättern.

Dora Felzmann, Dietikon ZH

MEMOIREN UND FILM

Nach meiner Pensionierung begann ich mit der Niederschrift meiner «Memoiren». Was mir gerade in den Sinn kam, wurde als kleinere oder grössere Geschichte zu Papier gebracht. Die Blätter kamen in einen Ringordner, in welchem Leitkartons für eine gewisse Chronologie sorgen: Kindheit, Volksschule, Pfadfinder, Mittelschule, Lehr- und Wanderjahre und so weiter. Wo dies noch möglich war, hielt ich auch den genauen Zeitpunkt der Ereignisse fest. Diese Memoiren sind noch keineswegs beendet. Immer wieder fällt mir noch eine weitere Episode ein. Ich bin der Meinung, dass man die Niederschrift in erster Linie für sich selber machen soll. Ob die Nachkommen dereinst Interesse haben oder auch nicht, ist zweitrangig. Ein aufwendiges Vorhaben war der Film «Memo 65», der den Spuren meiner Vergangenheit folgte. Mein ganzes Leben wurde auf sechzig Minuten konzentriert. Die Planung und Durchführung dieses Vorhabens boten mir ebenso viel Freude wie das fertige Werk. Ernst Wolfer, Wädenswil ZH

FOTOALBEN

Als meine Schwester und ich von der grossen Wohnung in eine Alterswohnung umzogen, fanden wir beim Räumen Schachteln voll alter Fotos. Wir sortierten die Bilder und machten damit eine ganze Reihe von Alben. Da steht eines «Unsere Familie», es gibt aber auch Alben von Schulreisen, vom Berufsleben, von der Pfadfinderzeit, von Ferien und von Reisen. Wenn ich eines der Fotobücher in die Hand nehme, dann erwacht die Erinnerung an ein reiches Leben mit viel Schönem und auch einigem Schwerem. Hin und wieder schreibe ich etwas in unsere hauseigene Zeitung und darf damit auch bei den Mitbewohnern ihre Erinnerungen wecken. Elisabeth Fuhrer, Uettligen BE

Bitte haben Sie Verständnis, dass wir aus Platzgründen eine Auswahl treffen und längere Briefe kürzen mussten. Besten Dank. Die Redaktion