

**Zeitschrift:** Schweizer Heimwesen : Fachblatt VSA  
**Herausgeber:** Verein für Schweizerisches Heimwesen  
**Band:** 56 (1985)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Fünftes Nidelbad-Seminar für Frauen : "Du verlierst nur, was du nicht wagst"  
**Autor:** Meyer, Annie  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-811708>

#### **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:** 27.01.2026

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

## «Du verlierst nur, was du nicht wagst»

«Du verlierst nur, was du nicht wagst» sind Worte von Bettina von Arnim, einer eigenwilligen Frau aus dem 19. Jahrhundert. Die Kursleiterin, Dr. Imelda Abbt, stellt diese Worte als Thema über das fünfte Frauenseminar in Nidelbad, Rüschlikon.

Ist es diese aufmüpfige Behauptung oder der ständig wachsende gute Ruf dieses jährlichen Treffens, dass über fünfzig Frauen in jedem Alter sich angezogen fühlen und es wagen, sich damit auseinanderzusetzen? Ganz bestimmt ist es für alle ein gemeinsamer Treffpunkt, ein Ort der Besinnung, der Sammlung, des Neu-Schöpfens und des Austausches.

Die unermüdliche Organisationsarbeit von Frau Marianne Gantenbein trägt wesentlich zum guten Gelingen bei. Ihr selbstverständlicher Einsatz ist mir Vorbild, wenn ich im alltäglichen Kleinkram zu versinken drohe. Irgendwo habe ich die Worte gelesen: «Liebe ist nicht gleich Leidenschaft. Liebe ist etwas anderes, sie ist einfach eine Aufgabe, die täglich neu gestellt wird und gar nichts Heroisches, gar nichts Glühendes hat. Ihr Wesen ist Treue, Verzicht, Vertrauen.» Womit könnten wir besser ins Thema eingeführt werden, wo es heißt: «Du verlierst nur, was du nicht wagst!»



Frau Dr. Elfriede Huber-Abrahamowicz, die beliebte Autorin von Prosa und Gedichten, spricht zur Eröffnung des Arbeitsseminars über

### Käthe Kollwitz: «Eine, die es wagte»

Und gleich zu Anfang ist es klar, diese Worte gelten nicht nur einer verstorbenen Malerin, nein, die Vortragende selbst übt sich darin. Indem sie uns freimütig eingestehst, wie ein Dichter oft hilflos der Technik gegenübersteht, das Gelingen eines Vortrages von einem widerspenstigen Film-Projektor abhängen kann, mit diesem Eingeständnis bricht sie den Bann, den die erwartungsvollen Gesichter verbreiten.



Mit einem Male fühle ich, wie man einander näher rückt, zutraulich wird, und jetzt ist es, als spreche sie zu jedem einzelnen, zum Menschen, den man im Herzen bewegen und heiter oder trübe stimmen kann.

Und das ist gut so. Die Bilder und Gedanken über Käthe Kollwitz sind eine Herausforderung. Das ist nicht Kunst zum Geniessen; hier muss mitgedacht und mitgelitten werden. Elfriede Huber schildert Leben und Werk der Künstlerin. Dabei gelingt es ihr, das Wesentliche hervorzuheben und miteinander zu verbinden, Selbstentfaltung und Schöpfungswerk so darzustellen, dass ich als Zuhörer darin die Grundformen des menschlichen Schicksals wiedererkenne, Erfahrungen, wie Liebe, Trennung, Angst, Hass, Tod. Am Beispiel dieser Frau stellt sich mir neu die Frage: Warum Selbstentfaltung? Elfriede Huber sagt: Ein Künstler ist nur Künstler, wenn er sich entfaltet. Dann gilt wohl auch: Ein Mensch ist nur dann Mensch, wenn er sich entfaltet. Selbstentfaltung geschieht immer im Zusammenhang mit Selbstaufgabe und Opfer. Sich selbst sein und sich aufgeben ist ein dauernder Prozess, hin und her, ständig aufeinander bezogen. Unser Leben ist im besten Fall Seiltanz zwischen beidem. Käthe Kollwitz kannte diese unbequeme und oft heimtückische Gratwanderung. Wer

# **Einladung an alle VSA-Veteranen zur jährlichen Zusammenkunft**

**auf Mittwoch, 18. September 1985,  
in Zürich, einem Tagungsort, der für  
alle Teilnehmer gut erreichbar ist.**

---

## **Programm**

Ab 11.00 Uhr bis 11.45 Uhr	Besammlung der Teilnehmer im Casino-Restaurant «Zürichhorn», Bellerivestrasse 170, direkt am See.
12.00 Uhr	Begrüssung durch den Präsidenten, Karl Diener, vom Regionalverband Zürich.
	Anschliessend gemeinsames Mittagessen im Foyer, mit schönem Blick auf den See.
zirka 14.00 Uhr	Kleiner unterhaltender Teil, organisiert durch den Regionalverband Zürich. Hierauf Gelegenheit zum freien Gespräch, verbunden mit Erinnerungen aus früheren Zeiten. Auch, wie wir hoffen, Singen einiger gemeinsamen Lieder.
zirka 16.30 Uhr	Schluss des offiziellen Programms.

---

## **Liebe Veteranen,**

An unserer ersten Tagung im Jahre 1979 haben wir uns wohl in Zürich besammelt, fuhren  
aber dann mit dem Schiff auf die Halbinsel Au. In der Stadt Zürich tagen wir also zum ersten  
Mal. Das Zürichhorn ist mit dem Tram Nr. 4, Haltestelle Fröhlichstrasse, leicht erreichbar.

Reservieren Sie sich das Datum vom 18. September. Je älter wir werden, um so mehr freut  
es uns, wieder einmal Freunde und frühere Berufskollegen treffen zu können. Es wird Ihnen  
im Juni eine persönliche Einladung mit Anmeldetalon und weiteren Details zugestellt. Wer  
keine solche erhält, möge sich beim VSA-Sekretariat, Tel. 01 252 49 48, melden.

Für das OK: Gottlieb Stamm

sich selbst entfaltet, mit seinen Pfunden wuchert, ist in Gefahr, rücksichtslos und egoistisch zu sein. Umgekehrt, wer seine Gabe nicht entfaltet, nicht wuchert, dem droht die Gefahr, dass er sich seiner Aufgabe entzieht. Denn: Gabe ist Aufgabe.

So ringt Käthe Kollwitz ein Leben lang gegen Zweifel und Anfechtungen und schafft sich Ausdruck in ihren Bildern, wo sich die eigene Not und die Not ihrer Zeit niederschlägt. Muss denn so viel Dunkles dargestellt sein? Schleppen wir nicht genug eigenes mit? Wer sich darauf einlässt, spürt, dass daraus Licht steigt, Licht, das der Finsternis abgerungen ist. Wir erkennen uns in beidem, im Dunklen wie im Hellen.



Mit diesem Ausschnitt aus dem Leben einer Frau, «Eine, die es wagte», sind wir mitten drin in unserm Thema: «Du verlierst nur, was du nicht wagst.» Bevor wir uns auf ein Wagnis einlassen, müssen wir unsere Grundhaltung, unsere Lebenseinstellung überprüfen.

#### Haben oder Sein,

zwei grundlegend verschiedene Existenzweisen. Imelda Abbt lehnt sich dabei an die Ausführungen von Erich Fromm in seinem bekannten Buch: «Haben oder Sein» an.

### 3 Embru Dienstleistungen

# Service

Wie im gepflegten Restaurant sind auch wir für Sie da, wenn Sie Wünsche haben. Unter Service verstehen wir: Instruktionen jeder Art, Bedienung,

Pflege, Unterhalt, Ausführung von Reparaturen oder ganz einfach Hilfeleistung, wenn's irgendwo fehlt. A votre service!

**embru**

Embru-Werke, Pflege- und Krankenmöbel  
8630 Rüti ZH, Telefon 055/31 28 44  
Telex 875 321

Vom Mystiker Meister Eckhart stammt das Wort: «Die Menschen sollen nicht so viel nachdenken was sie tun sollen, sie sollen vielmehr bedenken, was sie sind.» Unsere Einstellung hilft den Weg mitbestimmen.

Die vielen Fragen und Einwände des Zuhörers zeigen, dass das Unterscheiden zwischen Haben- und Seinsmentalität gar nicht einfach ist. Es fordert einen unbestechlichen Blick. Wir sind so gerne bereit, einen grossen Teil unserer Energie darauf zu verwenden, die wirklichen Motivationen unseres Verhaltens vor uns selbst zu verbergen. Imelda Abbt betont, dass wir täglich unsere Verhaltensweisen neu bestimmen müssen, das Verhalten zu sich selber, zu den andern, der Natur und der geistigen Welt gegenüber. Das kann uns niemand abnehmen. Das müssen wir selber tun.

Wie äussern sich die zwei verschiedenen Existenzweisen? Ist nicht die eine durch die andere bedingt? Gibt es ein Sein ohne das Haben? Paulus sagt: «Haben als hätte man nicht.» Also, nicht nichts haben ist das Entscheidende, sondern die richtige Einstellung.

Die *Habenweise* ist das Streben nach Besitz, Macht, Profit. Habgier und egoistische Selbstsucht sind die Antriebsfeder. Menschen werden in Dinge verwandelt, ihr Verhältnis zueinander nimmt Besitzcharakter an. Der «Individualismus», der im positiven Sinn Befreiung von gesellschaftlichen Fesseln bedeutet hatte, wandelt sich jetzt in «Selbst-Besitz» – das Recht und die Pflicht, seine Energie in den Dienst des eigenen Erfolges zu stellen. Das wichtigste Besitzgefühl ist das eigene Ich.

Unser Besitzdenken hat sich allerdings seit dem 19. Jahrhundert gewandelt. Früher hegte und pflegte man alles, was man besass, um es möglichst lang zu benützen. Man kaufte, um zu behalten. Heute kauft man, um zu besitzen, zu benützen, wegzuwerfen oder profitabel einzutauschen gegen ein «besseres Modell». Das auffälligste Beispiel der heutigen Konsumgesellschaft ist der Besitz eines Autos.

*Ich bin, was ich habe.* Die Habenorientierung ist also nicht verschwunden, sondern hat sich verändert. Obwohl Imelda Abbt die Habenmentalität nur eben aufzudecken versucht, ohne uns ihre eigenen Wertmaßstäbe aufzudrängen, spüren jetzt alle: Habenmentalität ist negativ. Das kann nicht ohne



**Embru: ein Angebot, bei dem Produkt und Leistung stimmen, das seinen Preis wert ist.**

weiteres angenommen werden. Gehört nicht Haben notwendig zu unserem Leben?

Um die Existenzweise des Habens besser zu verstehen, ist es wichtig, hervorzuheben, dass bestimmte Dinge erforderlich sind, um zu überleben und unsere Grundbedürfnisse zu befriedigen. Dieses *existenzielle Haben* gerät nicht in Konflikt mit dem Sein. Selbst der «Heilige» muss in diesem Sinn haben wollen.

Im Gegensatz dazu ist die Habgier, wie die Buddhisten sagen, oder die Habsucht, wie es die Christen bezeichnen, ein *charakterbedingtes Haben*, welches nicht angeboren ist, nicht unserer Natur entspricht, sondern durch *Erziehung und Umwelt* entwickelt wurde. Das können wir ändern. Aber wie? Ist das nicht *mein Charakter*? Und mein Charakter bin ich, meinen wir.

Immer wieder weist Imelda Abbt darauf hin, dass das Entscheidende zwischen den beiden Existenzweisen von Haben und Sein *unsere fundamentale Einstellung* ist. Alles und jeder kann zum Objekt der Begierde werden: Gegenstände des täglichen Lebens, Besitz, Ritual, gute Taten, Wissen und Gedanken. All diese Dinge sind nicht an sich «schlecht», sie werden schlecht, das heisst, sie blockieren unsere Selbstverwirklichung, wenn wir uns an sie klammern, wenn sie zu Ketten werden, die unsere Freiheit einschränken. Um das zu erkennen, dürfen wir nicht müde werden, immer neu die geheimsten Bindungen des menschlichen Tun und Lassens, die versteckten Regungen der Ichsucht, der Absichtlichkeit und «Meinung» aufzudecken, das heimliche Schielen nach Dank und Gegengabe zu brandmarken.

Die *Seinsweise* ist umfassender und fundamentaler. Sein ist Leben, Geburt, Erneuerung, Tätigsein, Ausfliessen, Verströmen, Produktivität. Sie ist das Gegenteil von Ichbindung, Selbstsucht und Gier. Sein erfahren wir im Prozess lebendigen Aufeinander-Bezogenseins, im Lieben, Teilen, Geben. Es lässt sich aber nicht zwingen, weil man es nicht haben kann. Es ist Geschenk.

Die Voraussetzung zum Sein ist das Ausbrechen aus der Existenzweise des Habens; die Oberfläche durchdringen, um die Wirklichkeit zu erfassen. Je mehr wir die wesenseigenen Kräfte brauchen, um so mehr wachsen sie. Allerdings, jeder Schritt birgt die Gefahr des Scheiterns. «Du

verlierst nur, was du nicht wagst.» Die Bedrohung liegt in mir selbst, weil ich zu wenig an meine Kräfte glaube. Nur, wie kann ich an meine Kräfte glauben, wenn mir der Glaube fehlt?

Eine alte Regel für Springreiter heisst: «Wirf dein Herz voraus und spring nach.» Gewinn oder Verlust? Ist das denn entscheidend? Spring, das ist alles. Und du wirst gewinnen. Auch Schmerz ist Gewinn, dort, wo er uns aufreisst, in ein Loch stürzt, erniedrigt und wir uns selbst begegnen, wo kein Ausweichen, kein Selbstbetrug mehr möglich ist. Ein Gewinn, nicht nach unseren Wünschen und Vorstellungen, und trotzdem – ein Gewinn.

Davon haben uns die zwei jüngsten Teilnehmerinnen erzählt, Helen Hofer und Christine Morier:

#### «Wagnis, persönlich erfahren»

Dass sie dabei beim Zuhörer eigene Erlebnisse und Assoziationen wachriefen, war kaum beabsichtigt, aber äusserst wertvoll. Eine Philosophie muss schliesslich anwendbar sein aufs Leben und standhalten vor dem Schrecklichen, dem Bösen, dem Tod. Sein bezieht sich auf Erlebnisse und Erfahrungen, und diese müssen umschrieben werden.

Genau das ist Elfriede Huber gelungen mit ihrer *Prosa-Erzählung «Wendung»* aus ihrem Buch «Der unendliche Weg».

Sie zeichnet den Spannungsbogen, wo in einer Winterlandschaft die Natur in völliger Ruhe ausharrt, bis erste Frühlingszeichen durchbrechen, während im Innern eines Menschen heftige Kämpfe toben, Kämpfe um Festhalten oder Loslassen, um Haben oder Sein. Wunderbar einfühlsame Bilder widerspiegeln die feinsten Regungen und Veränderungen. Ich kann nicht anders, ich überlasse mich ihnen. Sie sprechen zu mir, ich antworte – mit meiner Anteilnahme, meinen Gefühlen, Gedanken, und oft ist es mir, als hätte ich dies alles schon längst gewusst, als wäre es mir bloss einmal in einem unbedachten Augenblick abhanden gekommen.

Auch wenn die Sprache nicht einfach ist, sie wird verstanden. Warum? Das Verstehen ist nicht eine Frage des Stils, sondern der Echtheit der Probleme und der

## 4 Embru Dienstleistungen

# Garantie

Kein leeres Wort, sondern eine Leistung, wofür wir einstehen. Nämlich dann, wenn mal ein Fabrikat Schwächen zeigt, die

unser Fehler sind. Denn auch bei technisch perfekter Fabrikation kann mal was schief gehen.

**embru**

Embru-Werke, Pflege- und Krankenmöbel  
8630 Rüti ZH, Telefon 055/31 28 44  
Telex 875 321



**Embru: ein Angebot, bei dem Produkt und Leistung stimmen, das seinen Preis wert ist.**



Möglichkeit zur Identifizierung vom Leser mit dem «Held». Es gibt ein Verstehen direkter Art, ohne Umweg über den Verstand. Wir brauchen eine andere Nahrung als nur die intellektuelle.

Das war bestimmt die Absicht von Imelda Abbt, als sie den Vorschlag machte, dieses 5. Seminar als Jubiläum zu feiern. Viele Frauen entdeckten an sich und an andern ganz neue Fähigkeiten und Talente. Und alle dürfen in der Gemeinschaft erfahren:



Man braucht zum Glücklichsein nur wenig Geld, aber viel Liebe. Das Leben erfüllt sich hier und jetzt, bei diesem gemeinsamen Mahl, diesem fröhlichen Spiel. Theorien sind überflüssig. Das Leben im Augenblick muss nicht reflektiert werden, es wird in seiner ganzen Kraft gefühlt – im Zusammenleben. Wenn das Wir sich ereignet, dann bin ich geborgen.

Dass dieser anspruchsvolle Kurs gelingen konnte und zum Gewinn wurde für alle, die's wagten, dazu hat jeder einzelne beigetragen. Warum aber hier philosophische Themen aufgenommen werden, als wäre es tägliches Brot, und zwar für jedermann, das muss an der fähigen Referentin selbst liegen.

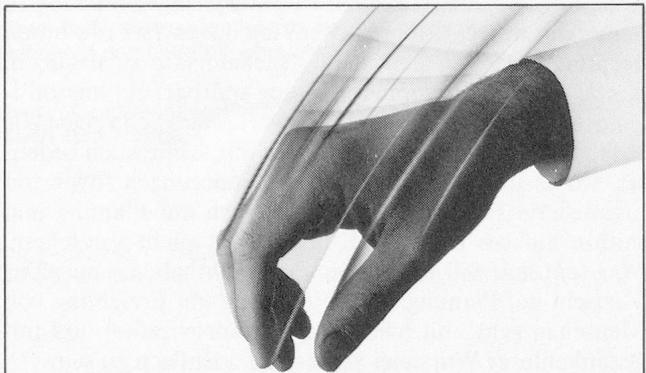
Imelda Abbt anerkennt die Vielfalt der Menschen. Es ist ihr wichtig, nichts zu erkennen und niemanden zu kränken. Für sie ist Diskussion kein dialektisches Spiel, bei dem es drauf ankommt, einen Gegner zu besiegen, womöglich mit den eigenen Argumenten zu schlagen. Einwände und Gegenmeinungen nimmt sie an, ohne durch falsches harmonisierendes Schlachten die Wahrheit zu verschleiern. Sie versucht immer den Kern der Wahrheit



zu erfassen und gleichzeitig ihren eigenen Standpunkt freimütig dazulegen.

Ich bin immer wieder erstaunt, wie klar sie das Wesentliche des andern herausspürt und versteht, mit welcher Wendigkeit sie dem Gedankengang eines andern Menschen zu folgen vermag, die unbewussten Kräfte und guten Eigenschaften, das Positive hervorhebt und daran anknüpft. Sie kennt keinerlei Ehrgeiz, einen Anders-Denkenden zu «bekehren» nach ihrem Sinn. Im Gegenteil, sie fordert ihn auf, sich selbst treu zu bleiben und überträgt auf ihn die Gewissheit, seinem So-sein im eigenen Vorwärtsgehen immer näher zu kommen. Ihre Worte, aus der eigenen Seins-Haltung gesprochen, öffnen die Herzen – und was auf guten Boden fällt, wird reifen zu seiner Zeit.

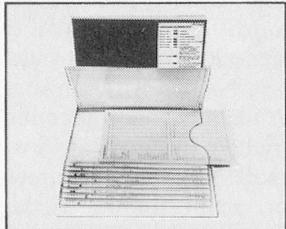
*Aufnahmen: Annie Meyer*



## **Ein schneller Griff schafft Überblick.**

Es tönt fast zu einfach, aber es ist wahr. Einige wenige Griffe genügen, und Sie haben Ihre optische Organisation voll in der Hand. Da gibt es nichts zu rütteln: Kein Termin entgeht Ihnen mehr und Sie sind immer Herr über Ihre Organisation. Und nicht die Organisation über Sie.

Profitieren Sie von unserer Erfahrung. Sprechen Sie mit uns. Warum nicht gleich jetzt? Telefon 01 463 67 35.



**Patientenkontroll-Systeme.  
Patientenstaffelsets-  
und -mappen. Visitenboys.**

**WAGNER VISUELL**  
Die Nummer 1 für optische Organisation  
Nussbaumstr. 9, 8003 Zürich, Tel. 01 463 67 35