

**Zeitschrift:** Fachzeitschrift Heim  
**Herausgeber:** Heimverband Schweiz  
**Band:** 66 (1995)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Stufen  
**Autor:** Hesse, Hermann  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-812617>

### **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:** 10.01.2026

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

«Meine Erinnerung gehört mir» – was noch im Gedächtnis ist, gehört zum Menschen, zu seiner Persönlichkeit, zu seiner Biographie. Hier kann Gedächtnistraining im Alltag einsetzen. Es geht nicht darum, Aufarbeitungsarbeit zu leisten, Tabuthemen anzusprechen, Emotionen hochkommen zu lassen – im Gegenteil! Solche Arbeit wäre, wenn sie gewünscht würde, Fachpersonen zu überlassen. Im Gedächtnistraining geht es, sowohl individuell wie auch in der Gruppe, darum, Sachwissen aufzufrischen. Beispiel eines solchen Sachthemas: «Reisen – meine tollste Reise». Daraus lässt sich in einer Gruppe mit ausgewählten, auf die Fähigkeiten der Teilnehmenden zugeschnittenen Übungen eine anregende Gedächtnistrainingslektion veranstalten. Insbesondere ist es wichtig, positive Aspekte und Erlebnisse zu betonen.

### Was darf man wissen?

Wenn ich mit einem Menschen kommunizieren will, muss ich ihn kennen, muss ich etwas von ihm wissen. Als Betreuerin in einem Altersheim möchte ich also von den Angehörigen eines Bewohners

“Auf diesem semantischen Gedächtnis lässt sich im Umgang mit alten Menschen aufbauen.”

etwas über dessen Lebensgeschichte erfahren. In einer Einzelarbeit hatten die Teilnehmer und Teilnehmerinnen nun das Leben ihrer Mutter oder ihres Vaters festzuhalten: Was davon würden sie weitergeben, was einer Altersheimleiterin oder einem Altersheimleiter erzählen?

Sicher sind es einmal die *äußeren Lebensdaten*, die von Bedeutung sind. Daneben ist aber auch das Wissen über Dinge hilfreich, die als angenehm (*Lieblingsbeschäftigung* usw.) oder als unangenehm empfunden werden. Wichtig ist auch die Kenntnis von Eigenarten, «*Mödelis*» und *Gewohnheiten*; ebenfalls vermag das Wissen um *Tabuthemen* Schmerzen zu vermeiden, die aus Unkenntnis oder Unüberlegtheit entstehen könnten. Doch mehr sollte man von Angehörigen nicht zu erfahren



Lebensalter des Menschen

Fotos Eva Johner Bärtschi

suchen – weitere Auskünfte aus der eigenen Biographie sollten nur noch von den Pensionären selbst kommen. Als Hilfsmittel sollte bei einem solchen Gespräch mit Verwandten die Frage im Hintergrund stehen: Nützt dieses Wissen dem Pensionär? Wozu?

Nicht die Auseinandersetzung mit der eigenen Biographie stand im Zen-

trum dieses Kurses, sondern die Biographiearbeit mit Pensionären als Mittel zum Gedächtnistraining. Trotzdem: in jeder Lebensgeschichte eines Menschen, dem wir wirklich begegnen, «klingt» ja etwas an, erinnert mich etwas an mein Leben – und kann in diesem Sinne auch Anstoss sein für die Arbeit an der eigenen Biographie. ■

## STUFEN

Wie jede Blüte welkt und jede Jugend  
Dem Alter weicht, blüht jede Lebensstufe,  
Blüht jede Weisheit auch und jede Tugend  
Zu ihrer Zeit und darf nicht ewig dauern.  
Es muss das Herz bei jedem Lebensrufe  
Bereit zum Abschied sein und Neubeginne,  
Um sich in Tapferkeit und ohne Trauern  
In andre, neue Bindungen zu geben.  
Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,  
Der uns beschützt und der uns hilft, zu leben.

Wir sollen heiter Raum um Raum durchschreiten,  
An keinem wie an einer Heimat hängen,  
Der Weltgeist will nicht fesseln uns und engen,  
Er will uns Stuf' um Stufe heben, weiten.  
Kaum sind wir heimisch einem Lebenskreise  
Und traulich eingewohnt, so droht Erschlaffen:  
Nur wer bereit zu Aufbruch ist und Reise,  
Mag lähmender Gewöhnung sich entrafen.

Es wird vielleicht auch noch die Todesstunde  
Uns neuen Räumen jung entgegen senden,  
Des Lebens Ruf an uns wird niemals enden...  
Wohlan denn, Herz, nimm Abschied und gesunde!

Hermann Hesse