

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2006)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Es geht mir gut!  
**Autor:** Planta, Eleonore von  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-819230>

### **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:** 12.01.2026

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

## Der SeniorInnenrat unterwegs Wir waren dabei!

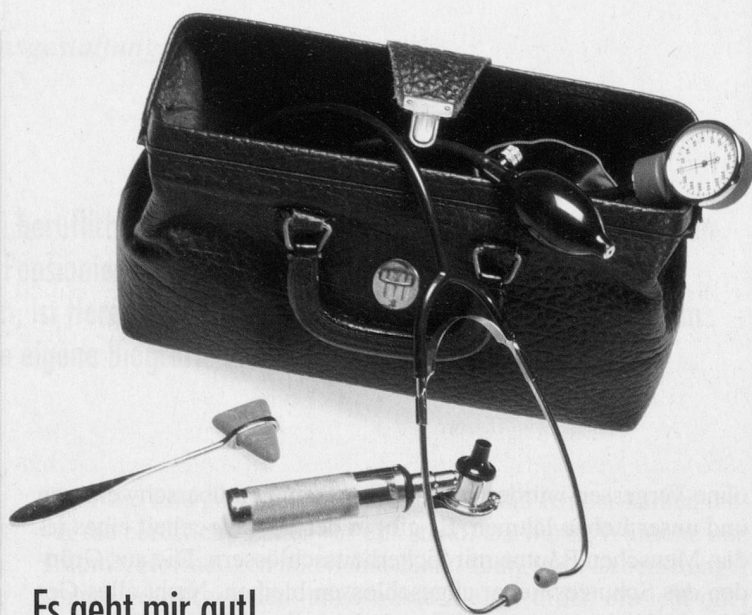
Es ist lange her, ein ganzes Menschenleben lang – und doch: plötzlich ist es, als sei es gestern gewesen – frisch sind die Erinnerungen, genau und schmerzlich. Das kam so: Wir sollten diese Erinnerungen mit den Schülerinnen und Schülern einer 3. Sekundarklasse teilen, die uns zum Gespräch als «Zeitzeugen» eingeladen hatten. Es gab da keinen Graben zwischen den Generationen, es gab gut begehbbare Brücken, die Jungen kamen uns Alten mit Einfühlungsgabe und Respekt entgegen, und wir empfingen sie freudig. Wir Alte – sieben Frauen und ein Mann – sassen auf einem Podium, während die Jungen die Aula füllten. Auf Anregung der jungen Gesprächsführer stellten wir uns zu Beginn einzeln vor – und da geschah es, dass eine unter uns mit emotionsloser Stimme sagte: «Meine Eltern sind in Auschwitz vergast worden – ich habe den Beweis schwarz auf weiss mitgebracht.» Es herrschte totale Stille, mich fror trotz der Sommerhitze. So nah waren wir auf einmal am grausamen Geschehen! Mit deutscher Gründlichkeit hatten die damaligen Machthaber über ihre Verbrechen Buch geführt, hatten die Namen ihrer Opfer mit allen genauen Daten versehen aufgelistet... eine grausige Bilanz, in die wir Einsicht nehmen konnten. Und jetzt überstürzten sich die Fragen: Wie war unsere Einstellung zur NSDAP gewesen? Wussten wir über die Konzentrationslager Bescheid? Hatten wir jüdische Freunde? Gab es in der Schweiz Antisemitismus? Kannten wir die Situation der Flüchtlinge? Und nun überstürzten sich auch unsere Antworten – wir erzählten, berichteten von persönlichen Erlebnissen, sprachen von unserem Leben in der Schweiz während des Krieges: Benzinsparen, Stromsparen, Lebensmittelkarten, das alles war damals an der Tagesordnung und wurde jetzt wieder lebendig. Die Jungen wollten es genau wissen, fassten nach... Staunen herrschte, Verwunderung: «Wirklich? War es tatsächlich so gewesen?»

Und dann folgten die Gruppengespräche. Wir wurden an Einzeltischen zu je sechs Personen von unseren jungen Gastgebern mit Essen und Trinken rührend bewirtet, und sie fragten uns nach unserem Leben von damals. Woran glaubten wir, was waren unsere Hoffnungen für die Zukunft? Was war im Alltag anders als heute? Und wie können wir im Hier und Jetzt mit den neuen technischen Veränderungen umgehen?

Wir hätten stundenlang reden können, waren selbst wieder jung und hatten für kurze Zeit all unsere kleinen Sorgen und Beschwerden vergessen. Dieses in jeder Beziehung positive Treffen wurde für uns zum echten «Aufsteller» für den Moment und die folgenden Tage – im Gedächtnis aber wird es uns immer haften bleiben!

*Eleonore von Planta*

Auskünfte rund um den SeniorInnenrat erteilt  
Priska Kammerer, Säntisstrasse 15, 8008 Zürich.  
E-Mail [priska.kammerer@bluewin.ch](mailto:priska.kammerer@bluewin.ch)



## Es geht mir gut!

«Und, wie häsch es?», fragt mich meine Freundin am Telefon. «Naja», antworte ich wahrheitsgetreu, «mein linkes Knie behindert mich stark beim Gehen.» Das hätte ich nicht sagen dürfen, denn nun kommt es über mich wie ein Wasserfall: Meine Freundin klagt, dass es ihrem Knie noch viel, viel schlechter gehe, ich könne mir gar nicht vorstellen, was sie für Schmerzen habe – und dann erzählt sie mir alle Einzelheiten ihres Martyriums, ohne absehbares Ende. Hätte ich über ein anderes körperliches Leiden geklagt, ich bin sicher, dass sie das gleiche Übel plagt, nur dass es bei ihr noch viel schlimmer wäre ... Und diese Freundin, eine Seniorin wie ich, ist nicht die Einzige, die auf diese Art reagiert. So ergeht es mir bei jedem entsprechenden Gespräch – immer werde ich konfrontiert mit den Leiden der anderen, für mein Wohlergehen interessieren sich die Gesprächspartner kaum oder gar nicht. Also sage ich auf die Frage nach meinem Befinden jetzt jedes Mal klar und deutlich: «Es geht mir gut!» Die Reaktion: Staunen auf der anderen Seite, ungläubige Blicke – keine Klagen? Kein Jammern? Hat man so etwas schon gehört? Der Gesprächsfaden scheint für einen Moment gerissen ... bis die andere dann doch noch die Überleitung zur eigenen, schlechten Gesundheit schafft, und es ist an mir, das Thema wieder in positivere Bahnen zu leiten – möglichst diplomatisch, natürlich.

Was ist es, frage ich mich, das die Leute – besonders die alten – drängt, über ihre Krankheiten zu reden und so recht von Herzen zu jammern? Wollen sie sich interessant machen? Wollen sie bemitleidet werden? Oder wollen sie sich einfach gründlich aussprechen, weil sie einsam sind und viel allein? Ich weiss es nicht, doch ich amüsiere mich neuerdings mit einem Test. Ich erfinde für mich irgendein körperliches Übel, und sobald ich davon spreche, hat der oder die andere das Gleiche, aber noch dazu mit ganz scheusslichen Nebenerscheinungen. Was der Arzt denn dazu sage? Ach, heisst es dann, «mir kann keiner helfen, so ist es nun einmal, aber ich will mich ja nicht beklagen ...» Ich schmunzle dann jeweils, möglichst diplomatisch natürlich.

Probieren Sie es aus, Sie werden staunen! Das Experiment funktioniert – falls Sie nicht zufällig an eine Person geraten, die schlicht und einfach behauptet, ihr gehe es gut!

*Eleonore von Planta*