

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2009)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Den Jahren Leben geben  
**Autor:** Obrist, Beatrice  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-818777>

### **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:** 07.01.2026

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

**ERINNERUNGEN** \_Menschen sind Zeugen und Mitspieler in einer Geschichte, die in Kultur, Politik, Wirtschaft und Religion der jeweiligen Zeit verankert ist. Durch bewusstes und schöpferisches Erinnern können Verbindungslinien gezogen und kann Lebenssinn geschaffen werden.

# DEN JAHREN LEBEN GEBEN

Text//**BEATRICE OBRIST** Foto//**RENATE WERNLI**





Neulich unterhielt ich mich mit einem Berufskollegen über einen Bekannten, mit dem wir vor ungefähr zwanzig Jahren zu tun gehabt hatten und an den wir beide schon lange nicht mehr gedacht hatten. Unsere Gesichter hellten sich auf, als wir uns seiner etwas gemütlichen, behäbigen Art entsannen. Plötzlich kamen uns weitere Personen in den Sinn, über die wir uns austauschen konnten; wir erinnerten uns an damalige Produktionsweisen bei Zeitungen, an frühere Löhne usw. Wir waren Zeitzeugen einer bestimmten Zeit an einem bestimmten geographischen und sozialen Ort. Wir waren eingebunden in eine uns bekannte kulturelle Landschaft. Dies schafft ein Gefühl der Verbundenheit und verleiht unserem Leben Sinn.

Wir alle machen meist unbewusst solche Erfahrungen auf unseren Spaziergängen durch die Zeitebenen, dem Wandern durch Erinnerungslandschaften. Es sind freudvolle und schwierige Ereignisse, die da unvermittelt auftauchen, wir erleben Stolz, Schuld oder Scham, Freude, Schmerz oder Traurigkeit dabei. Es gibt auch Ereignisse, an die wir uns nicht erinnern mögen. Ungern werden wir mit den damit verbundenen Gefühlslagen konfrontiert. Solche Widerstände bieten Schutz. Und es soll behutsam damit umgegangen werden.

### Erinnerung als Lebenssinn im Alter

Ein Büchlein, das dazu einlädt, sich mit dem Thema Erinnerung auseinanderzusetzen und sich produktiv in verschiedenen Erlebensräumen zu bewegen, ist Martin Odermatts «Faszination Erinnerung». Der 2003 an Krebs verstorbene Autor arbeitete während vieler Jahre als Psychotherapeut. Er war Dozent und Lehranalytiker am C.G. Jung-Institut und konnte bei seinen Aufzeichnungen aus vielfältiger Berufserfahrung schöpfen.

Es war ihm daran gelegen, aufzuzeigen, «dass die Erinnerung an die eigene Lebensgeschichte [...] zu einer eigenen Quelle der Sinnerfahrung werden kann [...] Über Erinnerung können sie [alte Menschen] Lebensqualität und Lebensfülle hinzugewinnen, weil die Wiederentdeckung des eigenen Lebens diesem erst eine übergreifende Kohärenz und innere Bedeutung zu geben vermag.»

Damit nun die Erinnerungen nicht in einem ziellosen, wilden Durcheinander auf den Menschen einströmen, braucht es, so Odermatt, «die Unterstützung der Angehörigen und Freunde und die professionelle Betreuung, damit die Erinnerung die Türen zu den Schätzen des Lebens und der menschlichen Existenz freigibt».

Im Buch werden die Zusammenhänge zwischen Erinnerung und der menschlichen Identität und Kultur hergestellt. Die Erinnerungsfähigkeit ist eine Voraussetzung allen menschlichen Lernens, sie ist ein Wesenselement aller schöpferisch-künstlerischen Aktivität.

### Zeit als wesentliche Dimension der Erfahrung

Auf der Zeitachse gibt es ein «Vorher», ein «Hier und Jetzt» (das Wunder des Augenblicks) und ein in die Zukunft weisendes Element. Dieses «Später» wird stark vom «Prinzip Hoffnung», das auf die jüdisch-christliche Tradition zurückgeht, getragen und prägt die Gegenwart des Menschen, wie die Vergangenheit, stark mit. Und selbstverständlich gemahnt uns das Memento mori stets daran, dass wir an einem unbestimmten Zeitpunkt in der Zukunft mit unserem eigenen Tod oder dem von uns nahestehenden Menschen konfrontiert werden. Dass ein grosser Abschied auf uns wartet.

Wie können wir damit umgehen, ohne vor Angst zu erstarren? Odermatt, der durch seine eigene Erkrankung damit konfrontiert war, verweist auf «die Geheimnisse des Universums», auch an «eine ungeahnte Freiheit von allen Verhaftungen an irgendwelche Vorstellungen und Bilder der religiösen Tradition». «Ich muss sie nicht wegwerfen, aber sie müssen mir auch keine Antwort geben.» Und er beschreibt auf glaubwürdige Weise, wie er entschlossen seinen Weg geht.

### Überragende Bedeutung von Träumen

Auch Träume spielen im Leben eines Menschen eine bedeutsame Rolle. Martin Odermatt erläutert vor dem Hintergrund seiner analytischen Tätigkeit, wie Träume als Schulzimmer des Lernens gelten und zudem Selektionsverfahren des Vergessens sind.

Die Lektüre dieses Büchleins lässt einen verweilen. Es bietet Anregungen, den Scheinwerfer nicht nur auf dem beleuchteten Kirchturm zu belassen, sondern (zum Beispiel durch Nachfragen) den Blickwinkel auszuweiten, sich anzuschauen, was es darum herum noch an wertvollen Elementen in der Erinnerungslandschaft zu sehen gibt, um die Erinnerungen zu einem sinnträchtigen Ganzen zusammenzufügen.

MARTIN ODERMATT: FASZINATION ERINNERUNG. ERINNERUNG ALS LEBENSINN IM ALTER. Herausgegeben von Susanne Cornu. Theologischer Verlag Zürich. 2008, ISBN 978-3-290-20049-7, Fr. 28.–

Martin Odermatt  
Faszination  
Erinnerung  
Erinnerung als  
Lebenssinn im Alter



«Die Erinnerung an die eigene Lebensgeschichte kann zu einer eigenen Quelle der Sinnerfahrung werden.» MARTIN ODERMATT