

Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich

Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich

Band: - (2009)

Heft: 3

Artikel: An die Erfüllung der Träume denken

Autor: Weetering, Senta van de

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-818799>

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: 14.01.2026

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



LEBENSTRÄUME Menschen, die sich ihre grossen Lebensträume erfüllen, werden allgemein bewundert, von ihnen ist viel zu lesen. VISIT spürt den «kleineren» Träumen nach, die weniger spektakulär sind, das tägliche Leben jedoch genauso prägen.

AN DIE ERFÜLLUNG DER TRÄUME DENKEN

Text//SENTA VAN DE WEETERING Illustration//BENEDIKT NOTTER

Reisebüros stehen an vorderster Front, wenn die Rede von Lebensträumen ist. Ob Fischerdorf auf Sansibar, Kaiserpalast in Bangkok oder Strände in Goa – jedes Pauschalangebot erweckt in der Tourismuswerbung den Eindruck, hier würden individuellste Sehnsüchte Realität.

Es war ein Prospekt der anderen Art, der die Aufmerksamkeit von Elisabeth Stucki erregte: Eine Bekannte bietet begleitete Reisen zu Fuss, zu Pferd oder auf dem Velo an. «Wenn wir uns bewegen, können wir Abstand vom Alltag gewinnen», heisst es auf ihrer Website (www.seinundwerden.ch). Im Prospekt war eine Seite «Auf und davon» übertitelt. Genau das wollte Elisabeth Stucki. Sicher nicht für immer, aber für einige Tage. So schenkte sie sich selber kurzerhand auf ihren sechzigsten Geburtstag zwei Tage in der Natur, weg von allen und allem Bekannten. «Ich habe nur schon durch die Arbeit in einem Alterspflegeheim immer viele Menschen um mich herum. Für einmal einfach wegzugehen, ganz allein, das sprach mich an.» Es war auch ein Test: Wie gut bin ich eigentlich körperlich noch im Schuss?

Die Erfüllung ihres Traumes gab ihr nicht nur schöne Erinnerungen – eine eindrückliche Schlucht, singende Vögel, ein rauschender Bach und Ruhe, Ruhe, Ruhe –, sondern auch die Bestätigung, körperlich und geistig durchaus noch fit zu sein. Der Traum ist nicht ausgeträumt. Vorausgesetzt, die Gesundheit erlaubt es, war dies nicht Elisabeth Stuckis letzte Velotour.

Der Wert der Erinnerung

Nelly Trefzer ist eine energische, nüchterne Frau, die gerne lacht und ohne Zögern in ein Gespräch über das doch recht intime Thema Lebensträume einwilligt. Sie erscheint gut vorbereitet, hat sich Notizen zum Thema gemacht. Da stehen Gedanken zu den verschiedenen Träumen, die ihr Leben geprägt haben, solche, die in Erfüllung gingen, und solche, die ihr verwehrt blieben. Die «grossen» Träume habe sie leben können, hält sie fest. Wenn sie von ihrer zweiten, dreissig Jahre dauernden Ehe spricht, so ist das Glück noch heute spürbar, und ihre berufliche Karriere im kaufmännischen Bereich hat sie vollkommen ausgefüllt. Sie lebt heute von ihrer Pension. Grosse Sprünge liegen da nicht drin, doch fällt es ihr nicht ein, sich zu beklagen. Sie und ihr Mann haben

sich in jüngeren Jahren ihre Träume erfüllt, anstatt zu sparen. Wird sie gefragt, ob sie sich aus der heutigen Perspektive nicht wünscht, sie hätte bescheidener gelebt und dafür jetzt mehr Geld zur Verfügung, kann sie nur den Kopf schütteln. «Meine Erinnerungen habe ich. Geld, das sehen wir ja jetzt, kann von einem Moment auf den anderen nichts mehr wert sein.»

«Je wacher man ist – der Umwelt und sich selber gegenüber –, desto mehr Chancen hat der Zufall, sich bemerkbar zu machen.»

PFARRERIN SUSANNE SCHEWE

Nun arbeitet sie nicht mehr, ihr Mann ist wenige Wochen nach ihrer Pensionierung gestorben. Der fast gleichzeitige Verlust des geliebten Menschen und der Arbeit macht ihr noch heute zu schaffen. Doch sie liess sich nicht unterkriegen. Langsam stellte sie sich ein auf das neue Leben allein und spürte irgendwann: Jetzt ist es Zeit für eine Wende. Allerdings hatte sie noch keine rechte Vorstellung davon, was genau das heissen würde. Als sie auf die Ausschreibung eines Schreibkurses von Pro Senectute Kanton Zürich stiess, wusste sie, dass dies das Richtige war, hatte Schreiben ihr doch immer Spass gemacht und über die schwierigen Jahre hinweggeholfen.

Die eigenen Wünsche entdecken

Ihre Träume sind konkret und beziehen sich auf das tägliche Leben: «Ich will jeden Tag mindestens etwas lernen», sagt sie. Es gibt auch Zeiten, in denen sich Löcher auftun, an denen nichts sie bewegt. Aber sie ist nicht bereit, diesem Gefühl nachzugeben, sondern macht sich auf den Weg, gibt den Beobachtungen und Begegnungen Raum und freut sich, wenn ein Tag, der mit Schmerzen und Unlust angefangen hat, sich doch noch ins Positive wenden lässt. Sachlich, klar und offen gibt Nelly Trefzer

>>

Elisabeth Stucki schenkte sich selber zum sechzigsten Geburtstag zwei Tage Natur auf einer Velotour im Jura.





«Ich will jeden Tag mindestens etwas lernen. Aber es gibt auch Zeiten, in denen sich Löcher auftun.»

NELLY TREFZER

>>

Auskunft. Wirklich lebhaft wird sie jedoch bei einer Frage, die sie selber nicht aufgeworfen hat: Ob sie ihre Texte, die sie bis jetzt für sich selber schreibt, veröffentlichen möchte? Sie strahlt: «Wenn ich damit noch jemandem eine Freude machen könnte, das wäre das Schönste überhaupt.»

Sich das Träumen erlauben

Träume haben etwas Anarchistisches, das sich jeder systematischen Herangehensweise widersetzt. Es liegt in ihrer Natur, dass uns darin alles erlaubt ist und dass allen erlaubt ist, alles zu träumen. Manches allerdings lässt sich nur mit einem Aufwand erfüllen, den man dann doch nicht zu leisten bereit ist, für anderes ist es irgendwann zu spät.

Die Pfarrerin Susanne Schewe vermutet, dass sich der Umgang mit Sehnsüchten über die Jahre hin

selten grundlegend verändert: Wer sich sein Leben lang nicht erlaubt hat, Träume zu haben oder an ihre Erfüllung auch nur zu denken, tut sich meist auch im Alter damit schwer. Manchmal sind einem die eigenen Wünsche auch nicht bewusst: Elisabeth Stucki stiess per Zufall auf den Reiseprospekt, Nelly Trefzer auf die Kursausschreibung von Pro Senectute Kanton Zürich. Je wacher man ist - der Umwelt und sich selber gegenüber -, desto mehr Chancen hat der Zufall, sich bemerkbar zu machen.

«Achtsamkeit» ist denn auch das Stichwort, das eine Psychiaterin mitgibt, als wir uns über das Thema unterhalten. Sich selber und den eigenen Bedürfnissen gegenüber aufmerksam bleiben, rät sie, wissen, dass dies sehr viel schwieriger ist, als es klingt. Susanne Schewe sieht in der Pensionierung und im damit einhergehenden Alter auch eine Chance. So hat sie schon den Satz gehört: «Was die anderen von mir denken, spielt in meinem Alter keine Rolle mehr.» Die beste Voraussetzung, um sich an die Erfüllung seiner Träume zu machen.

LITERATUR ZUM THEMA

- > Paul Watzlawick: ANLEITUNG ZUM UNGLÜCKLICHSEIN. Piper Verlag. Der Autor beschreibt mit schöner Ironie, wie man sich selber die Erfüllung von Träumen verunmöglichen kann.
- > Barbara Sher: ICH KÖNNTE ALLES TUN, WENN ICH NUR WÜSSTE, WAS ICH WILL. dtv. Die Autorin richtet sich vor allem an Menschen im Berufsleben, doch kann man mit etwas Fantasie ihre Ideen und Vorschläge auch in andere Lebensbereiche übersetzen.

//WUNSCHLOS GLÜCKLICH

Wünsche und Träume sind das, was uns antreibt, Veränderungen auslöst, zu neuen Ufern führt. Kurz, sie werden als Ursprung von Taten gesehen. In einer Gesellschaft, in der Leistung und Leistungsfähigkeit das Mass aller Dinge sind, kann die Freiheit des Träumens gerade aus diesem Grund leicht in einen Zwang zum Träumen umschlagen. Hat man keine Wünsche, die einen um- und antreiben, wird man möglicherweise als uninteressiert wahrgenommen, als stumpf, ja langweilig. Da gibt es nur eines: Erwartungen ausser ignorieren und in aller Ruhe seine eigene Zufriedenheit geniessen.

//ACHTSAMKEIT GEGENÜBER DEN EIGENEN BEDÜRFNISSEN

Mit Achtsamkeit ist eine geistige Haltung und verantwortungsvolle Lebensführung gemeint, in der wir uns bewusst sind, dass Leben nur im gegenwärtigen Augenblick stattfindet, also im Hier und Jetzt. Die Wurzeln der Achtsamkeit liegen im Buddhismus, wobei dem Atem eine zentrale Rolle zukommt. Im Buddhismus sind mit der Achtsamkeit ausser geistigen auch emotionale, soziale und ethische Dimensionen verbunden. Wir sind uns unserer Geisteshaltungen und Wahrnehmungen, unserer Gefühle und Körperempfindungen bewusst und versuchen, sie nicht zu werten, sondern so zu akzeptieren, wie sie

sind. Durch diese besondere Wachsamkeit können wir die Dinge ruhiger auf uns zukommen lassen, müssen sie nicht gleich bewerten und sind dadurch freier, situationsgerecht zu handeln. Durch die Praxis der Achtsamkeit gewinnen wir ein tieferes Verständnis für uns selbst. Sie lässt uns der Kostbarkeit und Einzigartigkeit des gegenwärtigen Augenblicks bewusst werden. Sie befähigt uns, innere Ruhe, Gelassenheit und Klarheit auch angesichts körperlicher oder seelischer Schmerzen und trotz schwieriger Lebensumstände zu finden.



//SCHREIBEN SIE UNS IHRE MEINUNG!

Welche (Lebens-)Träume haben Sie? Wie gestalten Sie die Erfüllung Ihrer Träume? Wie veränderten Träume Ihr Leben? Ihre Meinung interessiert uns.
Schreiben Sie an:
Pro Senectute Kanton Zürich, Redaktion VISIT,
Forchstrasse 145, 8032 Zürich.
E-Mail: visit-magazin@zh.pro-senectute.ch



«Wer sich sein Leben lang nicht erlaubt hat, Träume zu haben oder an ihre Erfüllung auch nur zu denken, tut sich meist auch im Alter damit schwer.» PFARRERIN SUSANNE SCHWE



«Den eigenen Weg weitergehen ist kein Loyalitätsbruch dem oder der Verstorbenen gegenüber, sondern eine Bejahung des Lebens.» PFARRER JÖRG HÄBERLI