

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich

**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich

**Band:** - (2016)

**Heft:** 3: Was das Leben lehrt

**Artikel:** "Altwerden geht auch ganz ohne Erfahrungen"

**Autor:** Bösiger, Robert / Schneider, Peter

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-818981>

### 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:** 18.02.2026

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

# «Altwerden geht auch ganz ohne Erfahrungen»

Mit dem Wort «Erfahrungsschatz» kann der Zürcher Psychoanalytiker und Satiriker Peter Schneider nicht viel anfangen. Mit Erfahrungen schon. *Visit* hat mit Schneider über zwei Wochen ein E-Mail-Interview geführt. Das ist fast wie Pingpong – eine interessante Erfahrung.

Interview: Robert Bösiger Foto: Claudia Herzog

**Visit:** «Erfahrung bekommt man erst unmittelbar, nachdem man sie gebraucht hätte». Haben wir irgendwo gelesen. Das gilt sinngemäss sicher auch für die Lebenserfahrung. Und wenn das so ist, bräuchten wir sie ja gar nicht zwingend. Oder, Herr Schneider?

**Peter Schneider:** Sie meinen, Lebenserfahrung stellt sich frühestens nach der ersten Wiedergeburt ein? Das ist immerhin eine steile These. Aber etwas lebensfremd, oder?

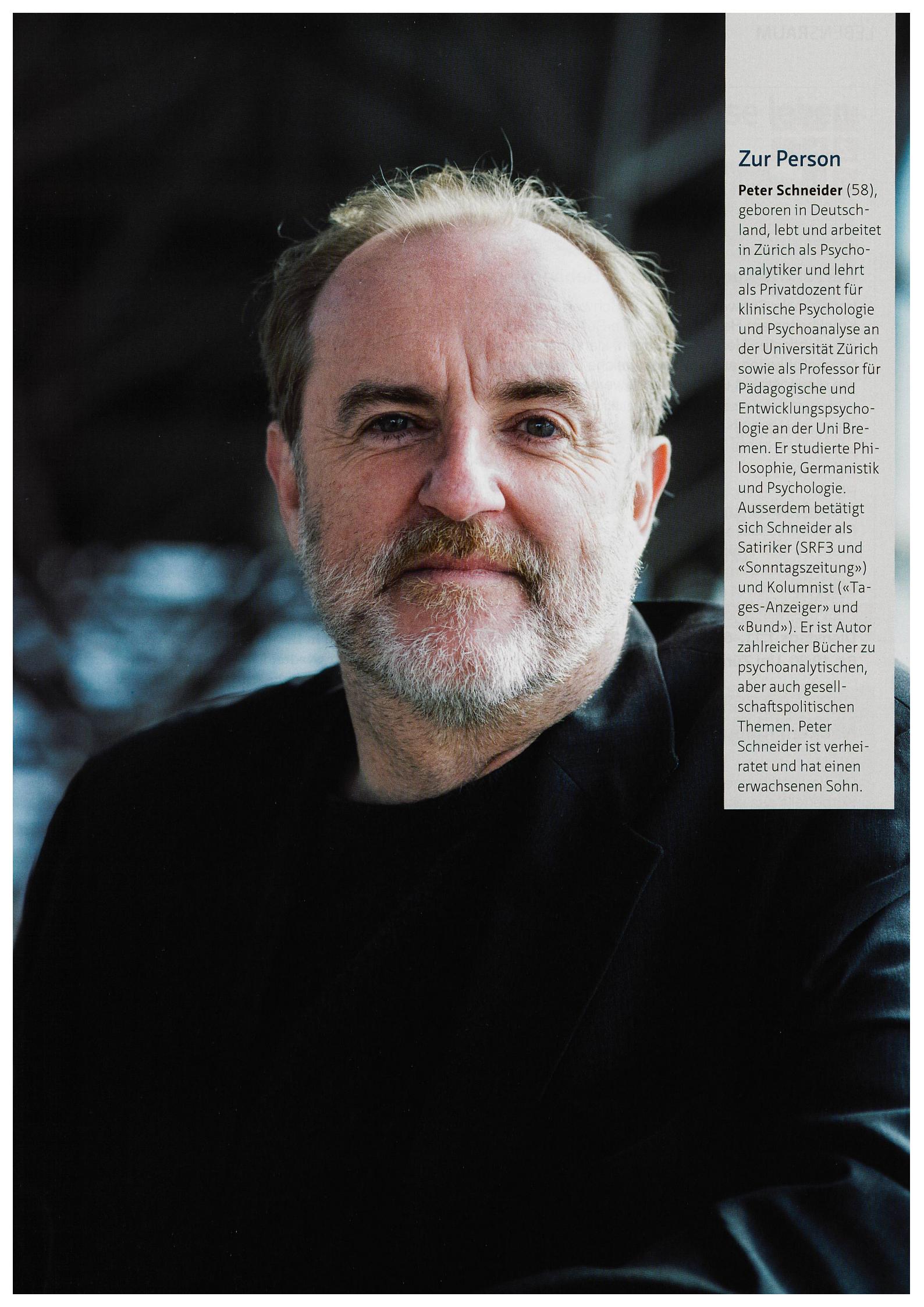
Gut, Sie haben Recht. Bleiben wir deshalb für den Moment besser bei den Erfahrungen. Man spricht im Zusammenhang von Erfahrungen auch gerne von einem «Erfahrungsschatz». Was halten Sie davon? Und was, wenn es sich bei den Erfahrungen vorwiegend um negative handelt?

«Erfahrungsschatz» klingt nach einer Wühltruhe mit echten oder vermeintlichen Kostbarkeiten. Und ein «Erfahrungsschatz», der nur aus Enttäu-

schungen bestünde, wäre ja wohl eher das Gegenstück von dem, was man sich darunter vorstellt. Das Bild von der Lebenserfahrung als eines Schatzes finde ich daher eher irreführend als erhellend. Denn mit Lebenserfahrung meint man nichts, was sich einfach anhäuft, sondern eine Sichtweise auf die Welt, die nuancierter, differenzierter und vielfältiger geworden ist, als sie in jungen Jahren war.

Ihre Erklärung liesse vermuten, dass die Welt insgesamt «besser» wird, je älter wir werden. Allein: Dies widerspricht meinen Erfahrungen bisher. Ich frage Sie: Sollte man Erfahrungen mit Vorteil immer selber machen oder geht es auch, jene anderer zu adaptieren – beispielsweise, wenn es darum geht, eine Meinung zu einem bestimmten Thema zu fassen, oder im Hinblick auf eine bevorstehende Entscheidung? Die Welt wird nicht besser, aber sie wird auch nicht durchwegs schlechter. Zunehmende Le-

&gt;&gt;

A close-up portrait of Peter Schneider, a middle-aged man with light brown hair and a well-groomed, light-colored beard and mustache. He has a gentle expression and is looking slightly to his right. The background is dark and out of focus.

## Zur Person

**Peter Schneider** (58), geboren in Deutschland, lebt und arbeitet in Zürich als Psychoanalytiker und lehrt als Privatdozent für klinische Psychologie und Psychoanalyse an der Universität Zürich sowie als Professor für Pädagogische und Entwicklungspsychologie an der Uni Bremen. Er studierte Philosophie, Germanistik und Psychologie. Außerdem betätigt sich Schneider als Satiriker (SRF3 und «Sonntagszeitung») und Kolumnist («Tages-Anzeiger» und «Bund»). Er ist Autor zahlreicher Bücher zu psychoanalytischen, aber auch gesellschaftspolitischen Themen. Peter Schneider ist verheiratet und hat einen erwachsenen Sohn.



WINTER 2016/2017

## GESUNDHEIT PUR

## RINGVORLESUNG 16W-0210-01

## Herzerkrankungen und ihre Behandlung

Immer mehr Schweizerinnen und Schweizer sind von Krankheiten am Herz betroffen. Die Reihe behandelt die wichtigsten Herzerkrankungen, klärt über Vorsorgemöglichkeiten auf und zeigt, welche Erkrankungen wie diagnostiziert und behandelt werden können.

**Prof. Dr.  
Michele Genoni,  
PD Dr.  
David Kurz,  
PD Dr.  
Rainer Zbinden,  
PD Dr.  
Alain M. Bernheim,  
Dr. Andreas Stephan  
Müller-Burri,  
Prof. Dr. Franz Eberli**

Dienstags 1.11.–6.12,  
6x, 19:30, Uni Zürich



## PHYSIOTHERAPEUTISCHE KURSE

## Nacken, Knie, Kreuz, Fuss

## Nicole Kessler

Die Veranstaltungen stellen die vier neuralgischen Körperteile aus physiotherapeutischer Sicht vor.

**16W-0210-20 Nacken, Di 4.10., 19:00, Bärengasse  
16W-0210-21 Knie, Di 25.10., 19:00, Bärengasse  
16W-0210-22 Kreuz, Di 17.11., 19:00, Bärengasse  
16W-0210-23 Fuss, Di 31.11., 19:00, Bärenaasse**

Weitere 150 Vortragsreihen und Gesundheitskurse.

## FIT BLEIBEN

## VitaFit

## Gwenda Gerber

Ein Leben lang fit bleiben.

**16W-0420-23 Do 27.10.–13.4., 20x, 10:30, Kulturpark**

## Bewegungstraining 60+

## Lisa Gretler

Sie trainieren den Körper und fühlen sich wohler.

**16W-0420-47 Fr 28.10.–10.2., 13x, 13:30, ZHdK**

Vollständiges Programm ■ Information ■ Reservation:  
Volkshochschule Zürich ■ Bärengasse 22 ■ 8001 Zürich  
T 044 205 84 84 ■ [www.vhszh.ch](http://www.vhszh.ch) ■ [info@vhszh.ch](mailto:info@vhszh.ch)

&gt;&gt;

benserfahrung bedeutet: Man sieht sie realistischer. Natürlich kann man nicht alle Erfahrungen am eigenen Leib machen. Das würde den Erfahrungsraum doch sehr einschränken. Aber man kann dazulernen, welche fremden Meinungen relevant sind und was für einen selber daraus folgt.

**Sie schreiben Kolumnen – zum Beispiel für den «Tagi». Geben Sie da eigentlich auch eigene Erfahrungen preis?**

Klar. Man darf sich unter Lebenserfahrung keine privaten Geheimnisse vorstellen, die niemanden etwas angehen, sondern eine soziale Angelegenheit, die man dem Miteinander mit anderen Menschen verdankt, dem sozialen Austausch.

«Ich glaube, das ist ein Effekt der gesammelten Erfahrungen: Man muss weder die Welt noch sich so bierernst nehmen wie zuvor.»

**Gerade in Ihren Kolumnen zeigen Sie uns immer wieder: Seht her, so selbstironisch bin ich. Auf welche Erfahrung stützt sich diese Selbstironie?**

Auf die Erfahrung, dass ich weder mit athletischem Aussehen noch mit einem Köpfler vom 10-Meter-Brett jemals jemanden habe beeindrucken können. Das stärkt die Ausbildung von Selbstironie.

**Hat das auch etwas mit dem Älterwerden zu tun? Oder anders gefragt: Könnte es eine Korrelation geben zwischen wesentlichen persönlichen Erfahrungen und Erkenntnissen und dem Älterwerden?**

Etwas flapsig gesagt: Altwerden geht auch ganz ohne Erfahrungen. Automatisch und von alleine, man muss gar nichts dazutun. Aber Erfahrungen versüßen einem diesen Prozess, der ja sonst nur schmerzlich, nur eine Verlustgeschichte wäre. Die Altersforschung zeigt, dass das Niveau persönlichen Glücks im Alter gegenüber den mittleren Jahren ansteigt. Ich glaube, das ist ein Effekt der gesammelten Erfahrungen: Man muss weder die Welt noch sich so bierernst nehmen wie zuvor.

**Dies wäre an sich ein schöner Schlusspunkt unter ein angeregtes Pingpong. Nur noch dies: Der Ökonom Bruno S. Frey hat in *Visit* einmal auf die Frage, wie glücklich er sich auf einer Skala**

**von 0 bis 10 einstuft, gesagt: «Bei 10! Wirklich, ich bin unglaublich glücklich.» Wo, Herr Schneider, stehen Sie derzeit und weshalb?**

Ach, 10 schiene mir erstens etwas übertrieben; und zweitens soll man ja unnötig nicht den Neid der Götter wecken. Also irgendwas zwischen sieben- und neun. Weshalb? Das ist schwierig zu sagen. Ich bin ja eigentlich grundsätzlich eher depressiv gestimmt, offenbar hat das auf ein grundsätzliches Glücksgefühl gar keinen so grossen Einfluss. Ich schätze, mein Glück hängt eher damit zusammen, dass ich mit vielem Glück gehabt habe: mit meiner Arbeit, meiner Familie, meinem sonstigen Leben ... Und das bemisst sich nicht mehr wie früher von Tag zu Tag oder von Woche zu Woche, sondern ist ein allgemeines Gefühl ohne extreme Spitzen und Tiefen. Es ist eine Art summiertes Glück. Und wenn das nicht so furchtbar tönen würde, könnte ich sagen: Es ist ein routiniertes Glück.

## Im Alter zu Hause leben



Heimelig Betten möchte, dass Sie sich zuhause fühlen. Wir beraten Sie gerne und umfassend und übernehmen die erforderlichen administrativen Aufgaben mit den Kostenträgern. Heimelig Betten liefert schnell und zuverlässig, damit Sie Ihren Alltag zuhause weiterhin geniessen können.



**Vermietung & Verkauf**  
Telefon 365 Tage persönlich besetzt

heimelig betten AG  
8280 Kreuzlingen  
Tel. ★ 071 672 70 80

[www.heimelig.ch](http://www.heimelig.ch)



**diga**  
care

**PFLEGEBETTEN**  
*Perfecta*



**Günstig kaufen,  
statt teuer mieten!**  
(ab Fr. 1880.– geliefert und montiert.)

I d'diga muesch higa!

[www.diga.ch/care](http://www.diga.ch/care)

## Möchten Sie Erfahrungen weitergeben?

Pro Senectute Kanton Zürich bietet einige Dienstleistungen an, die nur dank dem Erfahrungsschatz älterer Menschen funktionieren. Die wohl augenfälligste Dienstleistung ist das Projekt «Generationen im Klassenzimmer» – kurz GiK. Das funktioniert so: Menschen, die ihre Lebenserfahrung Schulkindern oder Kindergartenkindern zur Verfügung stellen möchten, können sich freiwillig engagieren. Pädagogische Fachkenntnisse sind nicht nötig, hingegen Freude am Umgang mit Kindern, Geduld, Humor und eine offene und tolerante Grundhaltung.

Eine weitere Möglichkeit, den eigenen Erfahrungsschatz weiterzugeben, bietet der Besuchsdienst. Da gehen Frauen und Männer – ausgesucht und weitergebildet durch Pro Senectute – ältere Menschen besuchen. Bei einer Plauderstunde, bei einem Gesellschaftsspiel oder als Begleitung auf einem Spaziergang bringen die Freiwilligen Freude, Abwechslung und Anregungen in den Alltag älterer Menschen. Der Besuchsdienst von Pro Senectute Kanton Zürich richtet sich an Einzelpersonen oder Paare ab 60 Jahren; er ergänzt professionelle Hilfe und nachbarschaftliche Kontakte.

Weitere Informationen:  
[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch)