

Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich

Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich

Band: - (2018)

Heft: 4: Traditionen und Wertewandel : Tradition pflegen, Rituale leben und Werte hochhalten, das ist gerade auch für ältere Menschen wichtig : doch lebendige Traditionen entwickeln sich, stiftten Identität und schenken Geborgenheit

Artikel: Ein Dach über dem Kopf, Spaghetti im Schrank, gute Beziehungen

Autor: Battaglia, Denise / Pinkus, Helen / Pinkus, Ona

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-846748>

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: 08.01.2026

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

Ein Dach über dem Kopf, Spaghetti im Schrank, gute Beziehungen

Helen, Ona und Moira Pinkus leben gegen den modernen Mainstream: Sie leben den Familien- und Gemeinschaftssinn. Ein Gespräch über Werte, Traditionen und den Sinn des Lebens in der Bar Corazón beim Zähringerplatz mitten in der Altstadt von Zürich.

Interview: Denise Battaglia Fotos: Daniel Rihs

Im September lief ihr gemeinsames Filmprojekt im Zürcher Kino Xenix. Sie haben 53 Frauen gefragt, was sie tun würden, wenn sie Königinnen wären. Wie funktionierte der «Familienbetrieb»?

Helen Pinkus: Ja, das ist ungewöhnlich, nicht wahr? Der moderne Mensch will beruflich möglichst nichts mit der eigenen Familie zu tun haben, und wir drehen gemeinsam einen Film. In anderen Kulturen ist das normal: Man eröffnet gemeinsam ein Restaurant, ein Geschäft – arbeitet zusammen. Das war auch in der Schweiz früher normal.

Ona Pinkus: Ich fand es super, dass wir als Familie einen Film gedreht haben.

Helen: Jeder konnte seine Fähigkeiten in dieses Projekt einfließen lassen.

Moira Pinkus: Von Helen kam die Idee, Ona hat den technischen Teil übernommen, ich habe mich um die Übersetzungen gekümmert ...

Ona: ...die Regie haben wir zu dritt geführt, und Helen hat bei sich zu Hause immer für uns drei gekocht.

Was war das Schwierigste?

Ona: Das Organisieren der Termine.

Was würden Frauen ändern, wenn sie Königinnen wären?

Ona: Alle Frauen lehnen die Macht ab, sie wollen

nicht alleine regieren und über andere bestimmen. Sie möchten im Kollektiv regieren. Sie finden es nicht gut, wenn Macht auf eine Person konzentriert wird.

Moira: Ihr Fokus lag auf der Sorge für andere. Das Wichtigste war ihnen, dass alle Menschen existenzielle Sicherheit haben: genug zu essen, ein Dach über dem Kopf. Manche waren auch für die Einführung eines Grundeinkommens. Gerechtigkeit war ein grosses Thema.

Helen: Und weniger arbeiten zu müssen, mehr Zeit für sich und andere zu haben.

Was sind für Sie wichtige Werte?

Moira: Empathie ist für mich ein wichtiger Wert, das Bemühen, sich in andere einzufühlen, sich auf andere einzulassen. Solidarität steht für mich ganz oben, also dass man nicht nur an sich denkt, sondern sich dessen bewusst ist, dass man Teil eines sozialen Netzes ist, dass man Lösungen für die Gemeinschaft sucht und nicht nur für sich alleine. Jedes Handeln hat Folgen. Wer sich dessen bewusst ist, dass er in einer Gemeinschaft lebt und auf die Gemeinschaft auch angewiesen ist, der überlegt auch, welche Folgen sein Handeln für die Gemeinschaft hat.

Helen: Ich versuche mit den Mitmenschen so umzugehen, wie ich es mir von ihnen wünsche: mit Respekt. Ich behandle nicht nur meine Mitmenschen, sondern auch die Natur mit Respekt.



Leben die gemeinschaftliche Idee und pflegen die Familienbande (von links): Ona, Helen und Moira Pinkus.

Ona: Ich glaube, wir sind uns einig, dass für uns alle die Solidarität ein hoher Wert ist. Das egoistische Gärtlidenken macht uns Mühe.

Haben Sie Vorbilder?

Ona: Für mich ist Helen, meine Mutter, ein Vorbild. Sie lebt ihre Ideale. Sie lebt die Solidarität, sie ist für andere da, nimmt sich für sie Zeit. Sie lebt bescheiden, braucht nur, was sie wirklich benötigt, lebt nicht im Überfluss.

Moira: Ich glaube, wie man lebt und wie man sich verhält, hat viel mit der Erziehung, mit der Familie, in der man aufgewachsen ist, zu tun. Uns wurde der Gemeinschaftssinn vorgelebt, wir kennen es gar nicht anders.

Die Familie ist ein hoher Wert für Sie?

Helen: Ja, die Familie steht für mich an erster Stelle. Ich verstehe nicht, dass so viele Familien keinen Zusammenhalt, dass Eltern und Kinder zum Beispiel keinen Kontakt mehr haben. Mit «Familie» meine ich aber nicht die Kleinfamilie, ich war und bin noch immer eine vehementen Gegnerin der

Kleinfamilie. Das war auch der Grund, dass ich die längste Zeit mit meiner Familie in Wohngemeinschaften gelebt habe. Ich finde es wichtig, dass sich Familien öffnen. Davon profitieren alle, jedenfalls war das meine Erfahrung.

Solidarität im Grossen und im Kleineren also?

Helen: Ich habe im Laufe des Lebens gemerkt, dass die Reduktion auf das Wesentliche das Wichtigste ist. Die Reduktion in meinen Arbeiten als Grafikerin und in meinem Leben. Für mich sind drei Dinge wichtig: Die Familie – und damit meine ich wie gesagt auch meine Freunde, mein Beruf – wozu früher auch mein politisches Engagement gehörte – und schliesslich die Intensität. Damit meine ich, dass man das, was man macht, richtig macht, dass man sich dafür Zeit nimmt, sich drauf einlässt.

Moira: Ja, heute muss alles schnell gehen, wir nehmen uns nicht die Zeit, innezuhalten, nachzudenken, uns auf etwas einzulassen. Wir sind ständig in Zeitnot, ständig auf dem Sprung zum Nächsten, stehen unter Leistungsdruck, wir sind

oberflächliche Allrounder. Was uns fehlt, ist Tiefe. **Helen:** Und weil viele Menschen nicht innehalten, merken sie nicht, was ihnen wichtig wäre im Leben. **Moira:** Und so lebt jeder vereinzelt sein einsames Leben, glaubt aber, weil er auf den virtuellen Plattformen mit unzähligen Freunden verbunden ist, er habe ein gutes soziales Netz.

Ist es nicht schwierig, sich in dieser hektischen Gesellschaft Zeit zu nehmen?

Ona: Doch, deshalb versuche ich bewusst Langsamkeit in mein Leben zu bringen. Ich glaube, man gewinnt nur Zeit zurück und damit Intensität, wenn man sich bewusst dafür entscheidet. Ich versuche zum Beispiel auf dem Sofa zu sitzen, wenn die Kinder von der Schule nach Hause kommen, damit sie sich zu mir setzen und mir erzählen können, was sie erlebt und gelernt haben, was sie erfreut oder traurig gemacht hat. Ich möchte meinen Kindern vorleben, dass ich nicht nur von aussen bestimmt und zum permanenten «Machen» angetrieben werde.

Moira: Es ist immer anstrengend, nicht konform zu leben, nicht so zu leben, wie die Mehrheit, sondern so, wie man es selber für richtig hält. Mir ist mein Umfeld wichtig, ich möchte meine Beziehungen pflegen, und das bedeutet, dass ich mir dafür eben Zeit nehme.

Ona: Was ich extrem geniesse, ist das Zusammensein mit Helen. Es kommt zum Beispiel immer wieder vor, dass ich bei Helen «verhänge», weil es so gemütlich ist und man die Alltagshektik vergisst.

Helen: Ich habe auch Zeit. Ich bin einfach da.

Was braucht es also für ein gutes Leben?

Ona: Gute Beziehungen.

Helen: Mir fällt auf, dass viele ältere Menschen einsam sind, dass sie keine Beziehungen haben, weder zur Familie, zu Freunden noch zu Nachbarn. Das ist doch kein gutes Leben! Hier beim Predigerplatz, wo ich wohne, kennt man einander; ich muss meinen Nachbarn sagen, dass ich in die Ferien verreise, sonst machen sie sich Sorgen, wenn sie mich ein paar Tage nicht sehen. Es braucht nicht viel für ein gutes Leben: ein Dach über dem Kopf, Spaghetti im Schrank und gute Beziehungen. Es braucht also auch existentielle Sicherheit. Nicht zu wissen, ob man die nächste Miete bezahlen, die Familie ernähren kann, ist furchtbar.

Ona: Und Zugang zu guten und gesunden Lebensmitteln.

Moira: Wichtig ist auch, dass man ein selbstbestimmtes Leben führen kann, ein Leben, mit dem man sich identifizieren kann, zum Beispiel ein langsames Leben, ein bescheideneres Leben, das nicht den Konsum in den Mittelpunkt stellt. Es ist

doch eigenartig: Die Aufgabe der Wirtschaft wäre eigentlich, unsere Grundbedürfnisse zu befriedigen. Dabei leben wir heute für die Bedürfnisse der Wirtschaft. Wir müssen produzieren, konsumieren, leisten.

Ona: Ja, es wäre schön, wenn der existentielle Druck nicht so gross wäre und man mehr Zeit hätte.

Welche Rituale und Traditionen pflegen Sie?

Helen: Wir kommen an Weihnachten zusammen. Wir sind früher immer zu meiner Mutter nach Biel gefahren. Das war anstrengend, aber sie hat gut gekocht, wir waren zusammen. Heute treffen wir uns bei Ona. Wir essen gut und geniessen, dass wir zusammen sind.

Ona: Wir haben wenige Rituale. Die Familienmitglieder treffen sich zwar regelmässig, aber es gibt keinen Zwang, was ich gut finde. Wenn mal jemand eine Weile nicht zu den Treffen kommen kann oder will, wird das akzeptiert. Schön ist auch, dass auch neue Menschen willkommen sind, Freundinnen und Freunde von Familienmitgliedern, neue Partnerinnen und Partner. Auch die Expartner sind oft dabei. Es wird niemand ausgestossen. Vielleicht ist das eine Tradition bei uns: Wir sind offen und wir sitzen gern zusammen.

Moira: Und es geht immer um den Menschen, nie um seine Funktion.

Helen: Ich habe schon mehr Rituale als ihr. Ich muss zum Beispiel jeden Tag raus, ich bin wie ein Hund, ich brauche Auslauf, ich muss spazieren gehen. Und im Sommer gehe ich morgens im See schwimmen.

Welche Werte möchten Sie weitergeben?

Moira: Das kollektive Denken, den Gemeinschaftssinn.

Ona: Ja, die Solidarität mit den Mitmenschen und den Familienzusammenhalt.

Helen: Um Solidarität leben zu können, muss man offen sein. Viele Menschen haben Angst vor anderen Menschen, sie sind misstrauisch. Diese Angst muss man überwinden, auch ich muss das manchmal.

Moira: Soziales Verhalten vorzuleben, ist wichtig, es wird genauso gelernt wie alles andere auch.

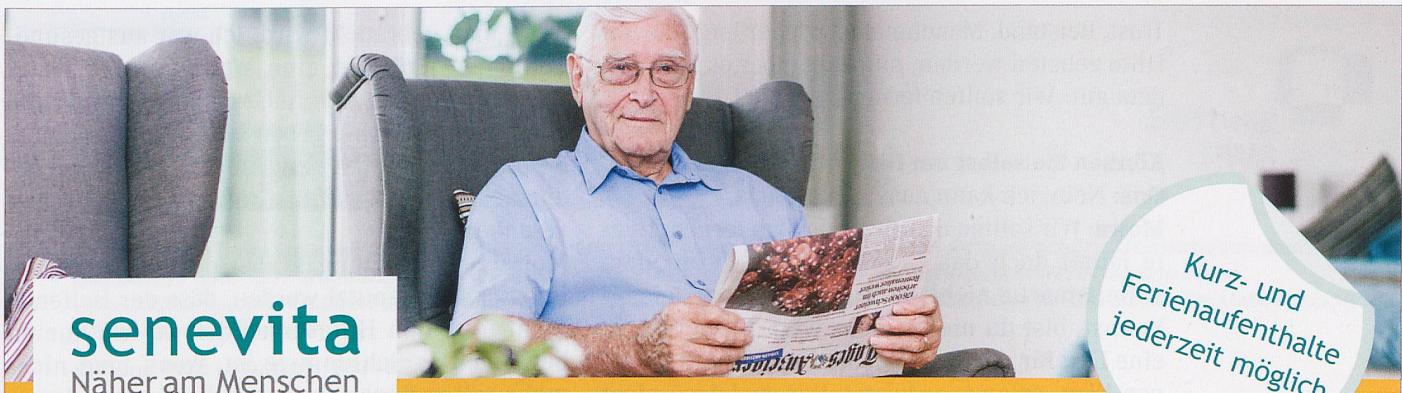
Ona: Ich bin streng mit meinen Kindern, sie müssen anderen helfen. Man kann von Kindern etwas verlangen und erwarten.

Moira: Ich habe manchmal Mühe mit der heutigen Toleranz, die alles toleriert, auch egoistisches, unsolidarisches, ausschliessendes Verhalten.

Helen: Ich muss lernen, um Hilfe zu bitten. Ona hat mir kürzlich gesagt: «Du musst lernen, mir zur Last zu fallen.».

Ona: Ja, es braucht doch jeder Mensch Hilfe, Rat,

Fortsetzung Seite 14 >>



senevita
Näher am Menschen

*Kurz- und
Ferienaufenthalte
jederzeit möglich*

Willkommen zu Hause!

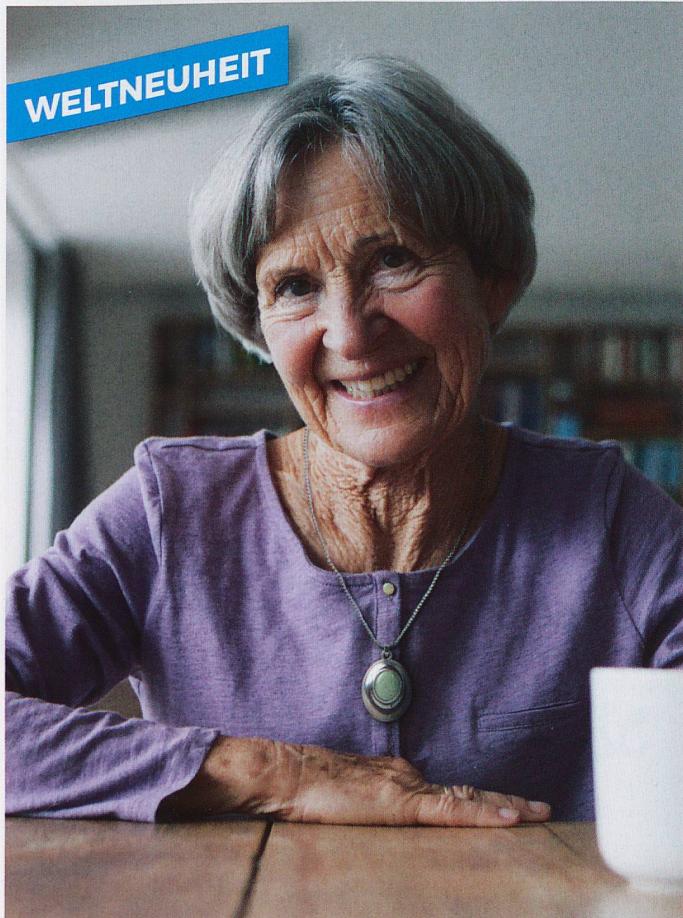
So vielseitig wie das Leben ist, so individuell ist auch das Älterwerden. Deshalb bietet die Senevita für jedes Bedürfnis das passende Angebot im Betreuten Wohnen und in der Langzeitpflege. Wir stehen für attraktives Wohnen, individuelle Dienstleistungen und eine ausgezeichnete Gastronomie.

Ihre Hausarbeit können Sie getrost uns überlassen. Geniessen Sie stattdessen unser vielseitiges Freizeitangebot: Mit einer bunten Palette an Veranstaltungen und Aktivitäten bringen wir Kultur, Bewegung und Kulinarik in Ihren Alltag.

Mehrere Standorte im Raum Zürich. Finden Sie Ihr neues Zuhause unter: www.senevita.ch

Senevita AG | Worbstrasse 46 | Postfach 345 | 3074 Muri b. Bern
Telefon 031 960 99 99 | kontakt@senevita.ch | www.senevita.ch

ORPEA
SUISSE



SmartLife Care

So sicher, so schön, so unabhängig.

Mit den neuen SmartLife Care Medaillons wird der Knopf für den Notfall zum echten Schmuckstück. Und mit dem neuen Notrufgerät Allegra haben Sie die Sicherheit, notfalls Hilfe per Sprachsteuerung zu rufen – DAB+ Radio und Ambient-Licht inklusive.



Wir beraten Sie gerne:
Gratis-Hotline 0800 84 37 27 (täglich von 6.30 bis 20.00 Uhr).
www.smartlife-care.ch

SmartLife Care AG ist ein gemeinsames Unternehmen von:

swisscom **helvetia**
Ihre Schweizer Versicherung

>>

Trost, Beistand. Manchmal ist das für jene, die um Hilfe gebeten werden, mühsam, aber es ist trotzdem gut. Wir sollten lernen, mühsam zu sein.

Können Sie selbst um Hilfe bitten?

Ona: Nein, ich kann das auch nicht gut.

Moira: Wir sollten das aber wirklich lernen. Heute lautet doch das Credo: Sobald du auf dem Arbeitsmarkt nicht mehr 100 Prozent leisten kannst, bist du nichts mehr wert. Dann bist du eine Last für die Gesellschaft. Der Mensch hat einen Wert, solange er leistet. Das darf doch nicht sein!

Ona: Wir haben Angst vor Abhängigkeit. Wir wollen nicht abhängig werden.

Helen: Genau, ich will nicht abhängig von dir werden, Ona.

Ona: Aber derjenige, der helfen kann, freut sich doch meistens, dass er helfen kann. Es ist schön,

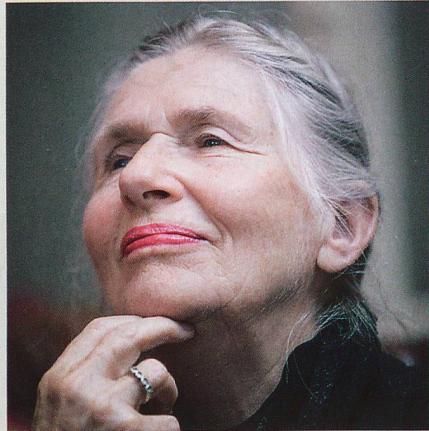
wenn man gebraucht wird. Ich war aus gesundheitlichen Gründen eine Weile lang auch auf Hilfe angewiesen und habe gemerkt, dass Hilfe annehmen und Hilfe geben für beide schön ist.

Helen: Ja, Helfen ist ein grundmenschliches Bedürfnis. Das Mitgefühl ist tief in uns Menschen verankert.

Moira: Die Bedingung ist aber, dass Abhängigkeiten nicht ausgenutzt werden, dass der Helfende nicht über den Hilfesuchenden zu bestimmen beginnt. Das Schlimmste ist, wenn man nicht mehr selber über sein Leben bestimmen kann, wenn man nicht mehr gefragt wird, sondern über einen verfügt wird.

Ona: Wir sollten die Erwartung, dass wir alles selber schaffen, dieses Bedürfnis nach totaler Unabhängigkeit, ein bisschen ablegen.

Helen: Gemeinsam ist ohnehin schöner. ■



Die gebürtige Bielerin **Helen Pinkus-Ryman** (76) ist ausgebildete Grafikerin und gestaltet auf Anfrage immer noch Bücher oder Flyer und macht Ausstellungen. Helen Pinkus engagierte sich ab Ende der 1960er Jahre insbesondere für Frauenrechte, machte Ausstellungen zur Frauenbewegung und lebte die Lebensgemeinschaft. Helen Pinkus wohnt heute allein in einer Zürcher Altstadtwohnung, lebt aber nach wie vor «die gemeinschaftliche Idee»: Sie kocht gern für Freunde und Familie, geht täglich auf einen Spaziergang durch Zürich und plaudert mit den Menschen, denen sie begegnet. Der Spaziergang sei die schönste Fortbewegungsart und ihre Inspirationsquelle, erklärt sie.



Ona Pinkus (40) ist die Tochter von Helen Pinkus-Ryman. Sie lebt mit ihren zwei Kindern in einer Wohngemeinschaft in Zürich. Ona Pinkus ist Fotografin und Filmemacherin. Im September wurde der erste gemeinsam mit ihrer Mutter Helen und ihrer Nichte Moira produzierte Film in Zürcher Kinos gezeigt. Ihr Tag werde, sagt sie lachend, von ihren beiden schulpflichtigen Kindern strukturiert.



Moira Pinkus (22) ist die Nichte von Ona Pinkus. Sie studiert Geschichte und allgemeine Sprachwissenschaften an der Universität Zürich. Zum Zeitpunkt des Interviews lebte sie in einer Wohngemeinschaft in Zürich, war aber gerade im Begriff, für eine befristete Zeit eine neue Wohnung zu übernehmen. Wo und wie sie nächstes Jahr wohnen wird, ist noch unklar. «Bei mir ist alles immer in Bewegung», erklärt sie.