

Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich

Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich

Band: - (2019)

Heft: 4: Was macht das Leben lebenswert? : Auf der Suche nach dem Sinn und der Sinnhaftigkeit

Artikel: "Wenn ich das überlebe, kann ich alles!"

Autor: Kippe, Andrea

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-928421>

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: 09.01.2026

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

«Wenn ich das überlebe, kann ich alles!»

Regula Wahrenberger hat 15 Jahre in den USA verbracht und gelernt, sich aus Zwängen zu befreien. Ihre Lebensreise führte sie in die Ferne und zurück – und zu sich selbst.

Text: **Andrea Kippe** Foto: **Renate Wernli**

Michigan (USA) 1982. Regula Wahrenberger wird gleich an der High-school-Abschlussfeier vor 150 Menschen eine Rede halten. In einer Sprache, die nicht ihre Muttersprache ist. Vor einem so grossen Publikum zu sprechen macht der jungen Frau Angst, denn dergleichen hat sie noch nie gemacht. «Wenn ich das überlebe, kann ich alles!», denkt sie und steigt auf die Bühne.

Auf diesen Augenblick in ihrem Leben ist die heute 75-Jährige aus Winterthur besonders stolz. «Es war ein Schlüsselmoment, in dem ich realisierte: Ich kann ja etwas!», sagt sie. Denn dass sie auserkoren wurde, die Rede zu halten, hat einen bestimmten Grund: Sie hatte an der Diplomprüfung von allen die besten Noten abgeliefert.

Von der Enge in die weite Welt

Gesehen und gehört zu werden war für Regula Wahrenberger zum Zeitpunkt ihres Auftrittes an der High School nicht selbstverständlich. Das Gefühl, etwas zu können, musste sie sich in ihrem Leben hart erkämpfen. Sie wuchs als jüngstes von vier Kindern in der Stadt Zürich unweit der Josefswiese auf. Die Schule wurde als zweitrangig angesehen und Regula Wahrenberger musste bereits im zarten Alter von elf Jahren viele Aufgaben in ihrem Elternhaus übernehmen.

Wie manch anderem Mädchen in dieser Zeit blieb ihr der Traumberuf verwehrt – statt Kinderkrankenschwester wurde sie Zahnarztgehilfin. Die Ausbildungszeit bei einem cholericischen Lehrmeister war alles andere als ein Zuckerschlecken und befeuerte immer mehr das Bedürfnis, der Enge der Schweiz und des Stadtquartiers, in dem sie gross geworden war, zu entfliehen. Als sich dann in den 1970er-Jahren die Gelegenheit bot, nach Amerika umzusiedeln, zögerte die junge Frau nicht lange.

Jahre zuvor hatte sie in der Badi Allenmoos einen charmanten jungen Mann kennengelernt

und später mit ihm eine Familie gegründet. Nun zog die Familie mit ihren beiden Mädchen von vier und acht Jahren zuerst nach Illinois und später nach Michigan. Der Ehemann von Regula Wahrenberger konnte dort für eine Schweizer Firma arbeiten. «Erst hier entwickelte ich mich allmählich zu einer starken Persönlichkeit. Ich musste mich in einer fremden Sprache ausdrücken lernen, besuchte von Anfang an intensiv Kurse und bildete mich weiter. Nach einigen Jahren holte ich schliesslich die High School-Ausbildung nach. Ich hatte eine tolle Lehrerin, die mich sehr motivierte.» So kam es, dass Regula Wahrenberger als Jahrgangsbeste abschloss.

Rückkehr in die Schweiz

Familiäre und berufliche Gründe führten Regula Wahrenberger in ihrer Lebensmitte zurück in die Schweiz. Die ältere Tochter war inzwischen erwachsen und ausgeflogen. So liess sie sich mit ihrem Mann und der jüngeren Tochter zusammen im Weinland nieder und fand bald darauf eine Stelle in einem Reisebüro.

Was sie in den USA an Sprachen und kaufmännischem Wissen gelernt hatte, kam ihr jetzt zugute. Einmal mehr stiess sie aber auch an die Grenzen der hiesigen Mentalität. «Du bist jetzt in der Schweiz, hier läuft es anders», wurde sie öfters belehrt, wenn sie ihr Know-how aus Übersee einbrachte.

So meldete sich immer mehr der Wunsch aus der Kindheit wieder, beruflich mit Menschen zu arbeiten. Regula Wahrenberger liess sich beim Roten Kreuz darin ausbilden, Menschen mit Demenz zu betreuen. Dies half ihr nicht zuletzt, ihre eigene Mutter entsprechend zu begleiten. Sechs Monate nach ihrer Mutter verstarb ihr Mann unerwartet mit 53 Jahren – nachdem er vier Wochen zuvor Grossvater geworden war. Ein bitterer Moment, der ihr erneut viel abforderte.



Zur Person

Regula Wahrenberger lebte 15 Jahre in den USA und war für Pro Senectute Kanton Zürich als Freiwillige tätig. In ihren Augen kommt es nicht auf die materiellen Güter an, die ein Mensch der Nachwelt hinterlässt. Trotzdem kümmert sie sich derzeit um ihre Vorsorge und den Nachlass. Patientenverfügung, Vermögensregelung – die Mappe mit den Dokumenten liegt bereit. Regula Wahrenberger berücksichtigt gerne gemeinnützige Institutionen.

Mehr Informationen zur Nachlassregelung finden Sie auf www.pszh.ch/legat. Mit dem Vorsorgedossier Docupass von Pro Senectute regeln Sie Ihre persönlichen Anliegen rund um Krankheit, Pflege und Sterben. www.pszh.ch/docupass

Innerer Friede als wichtiges Vermächtnis

In einem Wohnheim für Menschen mit einer Behinderung fand Regula Wahrenberger schliesslich bis zur Pensionierung ihre berufliche Bestimmung: «Dort war ich zufrieden und erfüllt von meiner Arbeit», sagt sie. In dieser Zeit begann sie auch, sich für Pro Senectute Kanton Zürich zu engagieren – zuerst als Seniorin im Klassenzimmer, später kamen weitere Aufgaben dazu.

Auf die Frage, was im Leben wichtig sei, antwortet sie: «Man darf sich nicht kleinmachen lassen. Ich habe gelernt, mich aus Zwängen zu befreien und mich selbst aufzurichten.» Immer wieder hat sie an sich gearbeitet, sich weiterentwickelt und sich einen gut gefüllten Werkzeugkoffer zugelegt, um mit Schwierigkeiten und Verletzungen umgehen zu können.

Über den frühen Tod ihres Mannes hat sie sehr bewusst getrauert und auch alte Familiengeschichten verarbeitet. Dabei stellte sie fest, wie sehr es ihr Umfeld beeinflusste, dass sie ihr Leben aufräumte und ihren inneren Frieden immer mehr fand. «Es ist gut, wenn man auch Weichheit zulassen kann», sagt sie. Vor dem Tod fürchtet sich Regula Wahrenberger nicht: «Wir kommen und wir gehen wieder. Ich bin dankbar für mein

«Man kann nicht überall helfen. Aber es gibt verschiedene Bereiche, die mir wichtig sind und die ich gerne unterstütze.»

Leben und dafür, wie ich Dinge lösen konnte. Natürlich gibt es auch schwierige Tage. Aber ich lasse mich nicht runterziehen, sondern gönnen mir dann einfach eine Pause und höre zum Beispiel Musik, gehe schwimmen, mache Yoga oder gehe in den Wald.»

Regula Wahrenberger sagt: «Man kann nicht überall helfen. Aber es gibt verschiedene Bereiche, die mir wichtig sind und die ich gerne unterstütze.» Zu denken gibt Regula Wahrenberger der Klimawandel. «Ich bin ein sehr naturverbundener Mensch. Nebst der Musik und nebst gesunden Beziehungen zu meiner Familie ist auch die Natur Seelenbalsam für mich.» So hofft die zweifache Grossmutter vor allem, dass letztlich die Vernunft der Menschen siegt und die Kinder von heute einst einen Planeten erben, der ihnen ein gutes Zuhause und eine lebenswerte Zukunft bieten kann. ■