

Zeitschrift: Zenit
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Luzern
Band: - (2016)
Heft: 4

Artikel: Spüren, was guttut und Freude bereitet
Autor: Fischer, Monika
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-820632>

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: 03.01.2026

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

Foto: Peter Lauth



Mit Yoga, das sie seit 30 Jahren praktiziert, durchbricht Bernadette Kurmann ihre Alltagsroutine.

Spüren, was guttut und Freude bereitet

Für Bernadette Kurmann sind persönliche und soziale Inseln Balsam für die Seele. Während ihrer schweren Krankheit gab ihr das, was sie zeitlebens gepflegt hat, erst recht Kraft und Lebensfreude.

«Inseln im Leben sind für mich etwas, das für mich persönlich wichtig ist, wo ich mich wohlfühlen und erholen kann, das mir guttut und fehlt, wenn ich es nicht habe.» So erklärt die Journalistin und Redaktorin Bernadette Kurmann (1950) die Bedeutung von Inseln. «Meine persönlichen Inseln musste ich nicht suchen, sondern spüren. Sie haben sich für mich ganz natürlich ergeben.»

Sie erinnert sich an die körperlichen Spannungen nach der Geburt der zweiten Tochter. Auf der Suche nach etwas, das ihrem Körper wohlthat, fand sie Yoga. Schon nach der ersten Stunde ging sie entspannt nach Hause und praktiziert die Körperübungen seit 30 Jahren regelmässig einmal pro Woche. Der Besuch der Yogakurse durchbricht ihre Alltagsroutine ebenso wie die Pflege von Freundschaften mit Frauen und Männern. Was für sie Freundschaften, das sind für ihren Mann die monatlichen Jassabende mit Kollegen.

Ihre persönlichen Erfahrungen zeigen Bernadette Kurmann, wie individuell die Bedürfnisse und Interessen sein können und wie sie sich im Laufe des Lebens ändern. Während der Familienzeit mit drei kleinen Töchtern war ihr auch die Berufsarbeit enorm wichtig. «Damals war der Beruf meine Insel. Ich brauchte das andere, die geistige Anregung und Auseinandersetzung, wo ich mich spüren und etwas entwickeln konnte. Mein Mann und ich haben uns die Verbindung der Berufs- mit der Familienarbeit gegenseitig ermöglicht, ohne uns dreinzureden. Dafür bin ich ihm sehr dankbar.»

Musik als gemeinsame Insel

Es ist ihr wichtig, dass in einer Partnerschaft beide ihre individuellen Bedürfnisse und Interessen leben und pflegen können wie das, was ihnen gemeinsam wichtig ist. Entsprechend gibt es für Bernadette Kurmann neben den persönlichen auch die sozialen Inseln. «Sich gemeinsam eine Auszeit zu gönnen, tut der Beziehung gut. Mein Mann und ich lieben zum Beispiel die Musik über alles. Sie ist es, was uns verbindet und uns beiden guttut. Deshalb ist es uns wichtig, die gemeinsamen Musikerlebnisse rechtzeitig zu planen und zu organisieren.» Sie erzählt von den drei bis vier Besuchen der Oper in Zürich pro Jahr, die sie seit der Pensionierung ihres Mannes zusammen unternehmen.

«Wir nehmen uns viel Zeit und zelebrieren den Anlass wie eine Städtereise. Wir fahren rechtzeitig los und stimmen uns mit einem Apéro auf die Vorstellung ein. Dieses gemeinsame Erleben der Musik ist enorm nachhaltig und klingt jeweils lange im Alltag nach.» Viel bedeutet dem Ehepaar ebenfalls das Mitsingen in einem Chor. «Wir geniessen die wöchentlichen Proben und den jährlichen Auftritt vor unseren Familienangehörigen und Freunden. Dabei tanken wir beide für uns selber, aber auch als Paar auf.»

Lachend berichtet sie auch von den «Familieninseln» – jetzt, wo die drei Töchter in der ganzen Schweiz, ja manchmal in der ganzen Welt verstreut leben. Es geht um gemeinsame Erlebnisse, die sich die einzelnen Familienmitglieder ausdenken, sorgfältig planen und sich dann zum Geburtstag oder zu Weihnachten schenken. Begeistert erzählt sie von der kürzlich durchgeführten originellen Herbstreise im Kanton Jura inklusive Besuch einer Fabrik und einer langen Trotti-nettfahrt.

Die Diagnose traf sie wie ein Schlag

Was es bedeutet, Orte und Menschen zu haben, wo man Freude und Kraft tanken kann, hat Bernadette Kurmann während ihrer schweren Krankheit erfahren. Der Termin ihrer Pensionierung mit 65 Jahren war vereinbart, als sie die Diagnose «Brustkrebs» wie ein Schlag traf und einen Einschnitt in ihrem Leben markierte. «Alles ist zusammengebrochen, ich kam mir vor, als sei ich auf eine einsame Insel geschwemmt worden. Gottlob war mein Mann mit an Bord, der mir half, das Leben wieder aufzubauen. Dies hat uns zusammengeschweisst.»

Es war ihr in diesen Monaten besonders wichtig, neben der körperlichen Befindlichkeit und den vielen schwer auszuhaltenden Fragen immer wieder das Positive zu sehen und sich Gutes zu tun. «Ich versuchte, nicht in der Krankheit unterzugehen, sondern eine Balance zu finden zwischen dem Erleben der Krankheit und Freudvollem.» Während der Chemotherapie achtete sie stark auf ihre Gesundheit und die Signale des Körpers. Nur so war es möglich, sich immer wieder die nötige Ruhe zu gönnen, zu essen, was ihr guttat, und trotzdem immer wieder Kraft zu finden auch für das, was ihr bisher so viel Lebensfreude gab.

Braucht der Mensch im Alter überhaupt noch Inseln, wenn er frei von Verpflichtungen und häufig auch ohne finanzielle Sorgen seinen Bedürfnissen und Interessen nachgehen kann? Bernadette Kurmann bejaht dies entschieden: «Ein Inselleben kann auch langweilig werden, gibt es doch nichts Schlimmeres als Eintönigkeit. Es braucht deshalb auch im Alter Abwechslung – etwas, das sich aus dem Alltag heraushebt.» Sie hat sich mit ihrem Mann als zusätzliches Altersprojekt vorgenommen, jede Woche eine noch unbekannte Stadt in der Schweiz kennenzulernen.

MONIKA FISCHER

Foto: 21g

Unterwegs auf einer fahrbaren Insel



Lisbeth und Josef Scheidegger waren über lange Jahre vielseitig engagiert und eingebunden. Seit ihrer Pensionierung sind sie nun rund drei Monate im Jahr mit dem Wohnmobil in ganz Europa unterwegs und geniessen die neue Freiheit.

Bei Begegnungen mit Lisbeth (1946) und Josef Scheidegger (1944) berichten diese jeweils mit leuchtenden Augen von ihren Reisen und neuen Plänen. Was bedeutet ihnen das Unterwegssein auf ihrer fahrbaren Insel, und wie können sie ihr Inselleben mit ihren beruflichen Engagements und sozialen Kontakten vereinbaren? Die Anfrage von Zenit erreichte sie auf der Insel Sizilien. Gerne berichteten sie übers Internet von ihren Erfahrungen.

Die Freude am Unterwegssein im Wohnmobil entdeckten Scheideggers schon vor über dreissig Jahren. Mit Sohn und Tochter waren sie in einem gemieteten Wohnmobil zu Freunden nach Finnland gereist. Später folgte eine Familienreise in die Bretagne. «Ein tolles Erlebnis für uns alle», halten sie rückblickend fest. Wegen der Berufsarbeit gab es damals jedoch zu wenig Gelegenheiten zum Nutzen eines eigenen Wohnmobils. Josef Scheidegger war als Kirchenmusiker und Musikschulleiter in Wolhusen, Musiklehrer am Lehrerseminar Luzern sowie als Dozent, Studienleiter Schulmusik und Fakultätsleiter an der Musikhochschule Luzern tätig. Bekannt wurde er durch seine Auftritte mit dem Vokalensemble Rondo Cantando und dem Luzerner LehrerinnenLehrer Chor, die er beide gegründet und lange geleitet hatte. Lisbeth Scheidegger war neben der Familie als Katechetin, Märchenerzählerin und Bibliothekarin tätig.

Ungebunden sein und Zeit haben füreinander

«Als es meine berufliche Tätigkeit zulies, kauften wir spontan ein altes Wohnmobil und waren ob der neuen mobilen Freiheit begeistert. Zudem liebe ich das Autofahren sehr», erklärt Josef Scheidegger. So richtig ausleben kann das Ehepaar seine Reiselust seit der Pensionierung. «Wir schätzen das Ungebundensein, wirklich Zeit zu haben füreinander, die Begegnungen mit Menschen unterschiedlichster Nationalitäten und Kulturen», schildern beide übereinstimmend ihre Faszination. Der Alltag im Wohnmobil ist auf die Standorte und aktuellen Bedürfnisse ausgerichtet. Auf Sizilien heisst dies schlafen, solange man Lust dazu hat, ein ausgiebiges Morgenessen draussen, meistens eine Wanderung am Meer, Mittagsschlaf, Ausfahrten mit dem Motorrad, kochen, lesen,

**Vergnügliche
Reisewoche
im Wohnmobil:**
Lisbeth und Josef
Scheidegger mit
den beiden Enkel-
kindern Lion (12)
und Yuna (10).