

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 83 (2005)
Heft: 11

Artikel: "Ich schaue mit Gottvertrauen in die Zukunft"
Autor: Vollenwyder, Usch
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-726136>

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: 23.01.2026

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



«Ich schaue mit Gottvertrauen in die Zukunft»

In den Siebzigerjahren begann Kathrin Rüegg ein neues Leben im Verzascatal. Sie ist als Autorin von Koch- und gegen vierzig Tessin-Tagebüchern sowie als Fernsehköchin mit Rezepten «aus Grossmutterns Zeiten» bekannt.

**VON USCH VOLLENWYDER
MIT BILDERN VON CLAUDIA LINSI**

Vor 35 Jahren haben Sie Ihr Inneneinrichtungsgeschäft in Basel aufgegeben und zogen ins Tessin. Ein Entscheid, der über Nacht gefällt wurde? Mein Mietvertrag lief nach zehn Jahren aus, und der Vermieter forderte eine massive Zinserhöhung. Ich setzte mich eine Nacht lang hin und überlegte: Was erwarte ich eigentlich vom Leben? Will ich überhaupt in der Stadt wohnen? Elegant angezogen sein? Jeden Tag zum Coiffeur gehen, mich in Schuhen mit hohen Absätzen bewegen? Ich fragte mich, worauf ich alles verzichten könnte. Und ich merkte: auf das gesamte Stadtleben.

Daraufhin haben Sie Ihr ganzes Leben umgekrempelt und es neu ausgerichtet? Vieles in meinem Leben hat sich einfach ergeben und ist gewachsen, ohne dass ich viel getan oder es gesucht hätte. Zum Beispiel: Ich musste Geld verdienen und wollte gleichzeitig im Tessin leben. Wie konnte ich das bewerkstelligen? Ich schrieb ein Buch – und es wurde ein Erfolg. Oder: Der deutsche Fernsehfilmer Werner Feisst verbrachte im Tessin seine Ferien, las meine Bücher, wollte mich kennen lernen – und seit bald 350 Kochsendungen bin ich nun seine Fernsehpartnerin!

Sie geben zudem verschiedene Koch- und andere Kurse, vermieten zwei Ferienwohnungen und haben im Dorfzentrum einen grossen Laden. Vor Jahren sah ich, wie mein Nachbar die Schafwolle verbrannte, weil es sich nicht lohnte,

sie zur weiteren Verarbeitung wegzuschicken. So hatte ich die Idee, in Gerra Verzasca einen Dorfladen aufzubauen. Darin verkaufe ich seit Jahren eigene Produkte und Produkte von Talbewohnern.

Aus der Geschäftsfrau aus Basel ist eine Geschäftsfrau im Verzascatal geworden? Das Häuschen, das ich hier kaufte, hatte nur einen kleinen Anbau und im Dachstock ein Kämmerchen. Einzig in der Stubenmitte konnte man sich ausziehen, weil man sich sonst an den Dachschrägen stiess. Das Wasser trug ich eigenhändig vom Talboden zum Häuschen herauf. Es stimmt: Aus diesen bescheidenen Anfängen ist ein ziemlich kompliziertes

Räderwerk geworden – mit vielen einzelnen Teilchen: dem Laden, den Kursen, den Büchern, den Fernsehsendungen, den Zeitungskolumnen, den Ferienwohnungen.

Mit diesen verschiedenen Standbeinen sind Sie rundum beschäftigt. Wie und wo erholen Sie sich? Weil meine Gebiete so verschieden sind, erhole ich mich jeweils bei der nächstfolgenden Arbeit von der vorherigen: beim Schreiben von der Kochsendung, auf der Signierreise vom Schreiben, zu Hause vom Signieren und so weiter. Ich erhole mich unter meinem Nussbaum, von dem ich so viel Energie bekomme. Ich erhole mich in dieser wunderschönen Umgebung und bei den Tieren – den Katzen und Hunden, Eseln und Schafen, den Hühnern und Enten –, die ebenfalls zu meiner Gemeinschaft gehören.

Welches von diesen Standbeinen ist Ihnen das Liebste? Früher hätte ich ohne zu überlegen gesagt: der Garten. Aber wegen meiner Kniearthrose ist mir die Gartenarbeit nicht mehr möglich. So ist mir jetzt das Schreiben die liebste Tätigkeit. Das Schöne beim Schreiben ist das Gleiche wie beim Lesen: Man kann es überall tun.

Als Autorin heissen Sie Kathrin Rüegg, privat sind Sie Doris Schmid. Warum? Ich suchte für die Hauptperson in meinen Büchern einen typischen Schweizer Namen und kam auf «Rüegg» – so gut schweizerisch wie zum Beispiel das Wörtchen «Grüezi».

NATUR- UND GESCHÄFTSFRAU

Kathrin Rüegg wurde am 7. März 1930 als Tochter eines Hoteliers in Arosa geboren. Nach dem Erwerb des Handelsdiploms arbeitete sie in Basel als Fremdsprachenkorrespondentin, später als Direktionssekretärin in der chemischen Industrie. 1961 eröffnete sie ein Geschäft für Inneneinrichtung und Antiquitäten. Zehn Jahre später zog sie nach Gerra Verzasca im Tessin und baute sich eine neue Existenz auf. Kathrin Rüegg schrieb gegen vierzig Tessin-Tagebücher und Kochbücher mit einer Gesamtauflage von über drei Millionen Exemplaren. In über zwanzig Jahren hat sie mit ihrem Fernsehpartner Werner O. Feisst für den deutschen Südwestrundfunk 350 Kochsendungen unter dem Titel «Was die Grossmutter noch wusste» realisiert.

Wieso war Ihnen ein Schweizername überhaupt so wichtig? Das hat mit meinem Patriotismus zu tun. Ich wollte mich als Deutschschweizerin zu erkennen geben, die innerhalb der Schweiz in einen anderen Sprachraum zieht. Meine Verlagslektorin schlug vor, den Namen der Hauptperson in meinen Büchern zu meinem Autorennamen zu machen: Jedermann würde schliesslich merken, dass meine Erzählungen autobiografisch seien. So wurde ich während eines Telefongesprächs innerhalb von dreissig Sekunden zu Kathrin Rüegg.

Sie selber haben keine Probleme mit diesen unterschiedlichen Namen? Nein, ich höre längst auf beide Namen. In meinem beruflichen Umfeld bin ich Kathrin Rüegg, privat Doris Schmid. So nennen mich alle meine Freunde, die Dorfbewohner und Bekannte, die mich nicht aus meinen Büchern kennen. Und auch die Familienmitglieder, die unter meinem Dach leben. Sie haben übrigens meine Bücher nicht gelesen, weil sie mit der Doris zusammenleben und an einer Kathrin gar nicht besonders interessiert sind.

Sie teilen Ihr grosses Haus mit einer Familie? Bei mir wohnt und arbeitet bereits seit vielen Jahren Susi, ebenfalls eine Deutschschweizerin. Vor zwei Jahren kam Beate aus Deutschland mit ihrer damals elfjährigen Tochter, ihrem erwachsenen Sohn und – zumindest ferienhalber – ihrem Vater dazu. Dieser übernimmt meist die Gartenarbeit, Beate und Susi leiten jetzt schon den Laden selbstständig und denken daran, ihn auszubauen: Immer wieder gefragt sind Ferienkleider, weil Wanderer ein trockenes Leibchen, einen Sonnenhut, einen Schirm oder einen Pullover brauchen.

Die beiden Frauen werden Ihr Lebenswerk einmal weiterführen? Ja. Ich werde mein Werk in eine Stiftung überführen. Zum einen ist so viel Schweiß in diesem Projekt – es soll dereinst nicht einfach mit mir beendet werden. Zum anderen fühle ich eine Verpflichtung und eine grosse Dankbarkeit den Talbewohnern gegenüber, die mich als Nachbarin akzeptiert haben und mir von Anfang an zur Seite standen: In meinem Laden verkaufen wir ihren Honig und Käse, oder Frauen gehen für uns in die Heidelbee-



Ich darf in meinen Büchern wohl von Schwierigkeiten schreiben, aber ich muss auch sagen, wie ich sie zu überwinden versuche.

ren, damit wir daraus Konfitüre machen und sie ebenfalls verkaufen können.

Gibt es keine Konflikte, wenn Sie mit drei Generationen unter einem Dach leben? Doch. Aber das Wichtigste ist, dass man miteinander redet. Viele Konflikte lassen sich so lösen, bevor es zu einer Explosion kommt. Ich versuche, mich nicht in die Erziehung der Jugendlichen einzumischen. Die heutigen Erziehungsmethoden unterscheiden sich gewaltig von denen, die wir in unserer Kindheit erlebt haben.

Woran denken Sie? Da gibt es sicher in jeder Familie andere Beispiele. Beates Tochter zum Beispiel sieht nicht ein, dass sie am Samstag, wenn sie keine Schule hat, eigentlich aufstehen und ihrer Mutter etwas helfen könnte. Sie tut auch nur genau das, was man ihr sagt – und nicht mehr. Vielleicht weil sie geschieden ist, will Beate eine besonders gute Mutter sein und verwöhnt die Kinder etwas zu sehr ...

Die Ehe Ihrer Eltern wurde zu einer Zeit geschieden, als das noch sehr unüblich war. Wie haben Sie diese Zeit in Erinnerung? Das war eine fürchterliche Zeit und hat mich unwahrscheinlich geprägt. Ich behaupte, dass sich meine ganze Selbstständigkeit aus dieser himmel-, himmelhimmeltraurigen Erfahrung heraus entwickelt hat: Als ich 21 Jahre alt war, ist meine Mutter an Krebs gestorben. Ich musste an ihrem Sterbebett zusammen mit meinem sechs Jahre jüngeren Bruder versprechen, dass wir beieinander blei-

ben würden. Mein Vater konnte 70 Franken Alimente zahlen, ich verdiente 290 Franken. Unter diesen Umständen wird man von selber geschäftstüchtig. Oder man geht unter.

Für Sie war es klar, dass Sie den Wunsch Ihrer Mutter erfüllen? Ja. Ich hätte alles getan, um ihren Wunsch zu erfüllen. Mein Bruder lebte schliesslich bis zum Ende seiner Lehre bei mir. Er ging danach ins Ausland, aber wir blieben einander sehr verbunden. Vor zweieinhalb Jahren ist er an Krebs gestorben. Jeden Morgen denke ich an ihn, wenn ich vors Haus komme und die Sonne über der ersten Bergspitze aufgeht. Dann stelle ich mir vor, er sitze dort oben und schaue auf mich herunter.

Hilft Ihnen in schwierigen Zeiten der Glaube an eine Gottesmacht? «Dein Wille geschehe» – dieser Gedanke aus dem «Unser Vater» ist für mich ein handfester Trost beim Verlust eines lieben Menschen. Dann nützt die Frage nach dem «Warum» nämlich gar nichts. Sie lässt sich einfach nicht beantworten, der eigene Wille ist überhaupt nicht gefragt. Das Gebet «Dein Wille geschehe» kann helfen, das Unfassbare zu akzeptieren.

Und wie sieht es im Alltag aus? Wenn ich mich hintergangen oder ungerecht behandelt fühle, hadere ich schon auch mal mit dem lieben Gott. Aber dann sagt er zu mir, dass er nicht für alles zuständig sei. Dinge, die ich selbst in die Hand nehmen könne, müsse ich selber erledigen.

Sie vermitteln in Ihren Büchern viel Zuversicht, Hoffnung und Optimismus... Das mache ich ganz bewusst. Ich weiss, wie viele Leute im Alter keine Freunde und keine Familie mehr haben und in Trauer versinken. Diese brauchen einen Anstoss, um wieder zu einer positiveren Einstellung zu kommen.

... dabei gibt es im Leben so viel Trauer, Verzweiflung und Angst. Eben darum will ich nicht auch noch in diesem Töpfchen herumrühren und dem Leser weitere Sorgen und Probleme aufbürden. Ich versuche, in meiner positiven Lebenshaltung sehr überzeugend zu sein. Einmal erzählte mir ein Leser, sein Arzt habe ihm meine Bücher als die beste Medizin verschrieben. Seither weiss ich: Ich darf wohl von Schwierigkeiten schreiben, aber ich muss auch sagen, wie ich sie zu überwinden versuche.

Haben Sie denn einen Rat, wie sie sich überwinden lassen? Dinge, die ich nicht ändern kann, muss ich einfach akzeptieren. Es ist einfacher, sie zu akzeptieren, als endlos und immer wieder darüber nachzugrübeln. Mit einer solchen Haltung sind schon viele Probleme gelöst.

Welches sind für Sie die positiven Seiten des Alters? Ich schätze den Überblick über das Leben, den man gewinnt und den man in jungen Jahren noch nicht haben kann. Es ist wie auf einer Bergtour: Je höher man kommt, desto mehr sieht man von seiner Umgebung. Ich habe noch einen anderen Vergleich: Das Alter ist wie Kreuzworträtsel lösen. Da studiert

man an einem Querwort herum, dann guckt man mal auf die senkrechten Felder – das sind die vergangenen Lebensjahre – und plötzlich wird einem das Querwort klar.

Sie sind 75 Jahre alt. Wie alt möchten Sie werden? Ich möchte noch so lang leben, wie mein Kopf mitmacht. Ich möchte nicht von jemandem abhängig werden. Beate sagt jeweils, sie würde mich hier behalten und pflegen bis zum «Gehtnichtmehr». Aber sie weiss gar nicht, wie schwer das «Gehtnichtmehr» sein kann. Der gute Wille allein genügt meist nicht.

Macht Ihnen die Zukunft Angst? Ich versuche, ihr mit Gelassenheit und Gottvertrauen entgegenzuschauen. Und wenn es nicht so wird, wie ich es mir vorstelle: Dann bezahle ich damit den Preis für die vielen guten Jahre, die ich gehabt habe. So wie ich im Moment den Preis für die Zeit mit Wuschi bezahlen muss.

Wuschi ist Ihr Hund, der vor Kurzem gestorben ist? Wuschi wurde mehr als siebzehn Jahre alt. Er fehlt mir immer noch. Doch ich bin bereit, mit meiner Trauer den Preis für all die Freude zu zahlen, die er mir während dieser langen Zeit geschenkt hat.

Wie sieht Ihre Zukunft als Autorin und Fernsehköchin aus? Zurzeit schreibe ich an einem Katzenbuch. Ein weiteres Kochbuch? Vielleicht. Wenn ein Verlag auf mich zukäme und zum Beispiel ein Manuskript mit dem Titel «Wie Grossmutter kochte, wenn sie in Eile war» ver-

langen würde, könnte ich das mit Leichtigkeit schaffen. Mit meinem Fernsehpartner Werner Feisst bin ich in Zukunft wieder mehr für Reise-Kochsendungen unterwegs: im Südtirol, im Appenzellerland oder in der Toskana.

Im Südwestfunk kochen Sie nach Grossmutter Rezepten aus aller Welt. Wie finden Sie Rezepte für 350 Fernsehsendungen? Als junge Frau erhielt ich die Kochbücher meiner Grossmutter und die Rezepte der Köchin, die im elterlichen Hotelbetrieb in Arosa gearbeitet hatte. Auch das Kochheft meiner Mutter bewahrte ich auf. In Paris fand ich antiquarische Kochbücher. Das wurde schliesslich zu einer richtigen Manie: Ob ich nun in Rom oder Paris oder London war, immer kaufte ich Kochbücher – seit ich 22 Jahre alt bin. Meine riesige Kochbuchsammlung würde mir Stoff geben für mindestens nochmals 350 Fernsehsendungen. Am liebsten sind mir Schweizer Rezepte – ich finde auch immer wieder Neues.

Verraten Sie ein Beispiel? Für mein neuestes Backbuch fand ich das Rezept für einen Teig in einem alten Berner Kochbuch: Er ist fantastisch und im Handumdrehen gemacht. Das Rezept ist auch kinderleicht im Kopf zu behalten, weil es von allen Zutaten gleichviel braucht. Man muss gleichviel Magerquark, Mehl, kalte Butterflocken und ein bisschen Salz mit einem Suppenlöffel zu einem kompakten Teig untereinander mischen. Die Masse mindestens eine Stunde lang kalt stellen – und fertig ist der vollkommene Ersatz für jeden Blätterteig! ■

NEUES VON KATHRIN RÜEGG

Auch in ihrem neusten Buch schreibt Kathrin Rüegg von ihrem Tessiner Alltag, erzählt von ihren Tieren, von Nachbarn und von Freunden und sinniert über Themen, die sie mit zunehmendem Alter immer mehr beschäftigen.

Kathrin Rüegg: Glücksgefühl! Aus meinem Tessiner Tagebuch. Edition Sternenvogel, Feldmeilen 2005, 134 S., CHF 29.80.

Kathrin Rüeggs Kalender führt mit praktischen Tipps für Küche und Garten und mit ernsten und heiteren Gedanken durchs kommende Jahr 2006. Der Monatskalender ist illustriert mit Tessiner Fotos und enthält Platz für eigene Notizen.

Kathrin Rüeggs Kalender 2006, Kosmos Verlag, Stuttgart, CHF 23.90.

Kuchen und Brot, Süsses und Pikantes, Torten und Klein-gebäck: Das neuste Buch aus der Serie «Was die Grossmutter noch wusste» enthält Rezepte, Fotos, Informationen und kleinen Geschichten rund ums Backen.

Kathrin Rüegg / Werner O. Feisst: Backen, 160 S., CHF 39.80.

Das Bildtagebuch über «Kathrins kleine Welt im Tessin» führt mit farbigen Fotos durch die vier Jahreszeiten. Die Fotos stehen im Zentrum – sie werden ergänzt von Gedanken und Tessiner Erzählungen der Autorin.

Kathrin Rüegg: Das Jahr in Kathrins kleiner Welt, 138 S., CHF 39.80.

Das Buch Glücksgefühl! und der Kalender 2006 können mit dem Talon auf Seite 70 bestellt werden. Die beiden anderen Bücher sind signiert für je CHF 39.80 (zuzüglich Versandkosten) direkt bei Kathrin Rüegg erhältlich: Kathrin Rüegg, La Motta, 6635 Gerra Verzasca, Fax 091 746 15 15.

Aktuelle Informationen und eine Liste mit Angeboten und Büchern sind auch auf Kathrin Rüeggs Website zu finden: www.kathrin-ruegg.ch