

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 87 (2009)
Heft: 7-8

Artikel: Eine Annäherung an die Weisheit im Alter
Autor: Kippe, Esther
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-724956>

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: 31.01.2026

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

Eine Annäherung an die Weisheit im Alter

Sind Fitness und Geselligkeit alles, was es für Zufriedenheit im Alter braucht? In einem Kurs für bewusstes Altern von Pro Senectute Kanton Zug und dem FraueNetz Zug setzen sich Frauen mit weiteren Dimensionen auseinander.

Von Esther Kippe

«Ich habe mir überlegt, ob ich in unserer Gemeinde ein Treffen für alle Menschen mit meinem Jahrgang organisieren soll.» Kurs-Teilnehmerin Ruth Doggwiler denkt laut nach. Sie habe, sagt sie, den Aufbau und die Pflege eines Freundeskreises wirklich etwas vernachlässigt, solange sie noch berufstätig gewesen sei. Das ist ihr bei der Hausaufgabe, die sie auf den heutigen Kursnachmittag gelöst hat, bewusst geworden. Jetzt sei sie dabei, nach Wegen zu suchen.

Im Rahmen des acht Themen umfassenden Kurses «Altern: Bewusst – selbstbewusst – verantwortungsbewusst», den das FraueNetz der Frauenzentrale Zug in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Kanton Zug organisiert hat, setzen sich die Teilnehmerinnen an diesem Nachmittag intensiv mit ihrem sozialen Beziehungs- und Unterstützungsnetz auseinander.

«Skizzieren Sie auf einem grossen Blatt das eigene soziale Netz, indem Sie sich selbst in die Mitte setzen. Ordnen Sie die Menschen, die zu Ihnen gehören, räumlich um sich an, je nach Beziehung und Kontakt näher oder ferner», heisst es auf dem Arbeitsblatt, das Kursleiterin Marie-Louise Ries, Arbeitspsychologin und Laufbahnberaterin, den sieben Teilnehmerinnen beim letzten Treffen mitgegeben hatte. Drei Wochen hatten die Frauen Zeit, über diese Fragen nachzudenken. Sie sollten sich überlegen, welche Rolle die verschiedenen Menschen für sie spielen, und herausfinden, ob alle ihre Beziehungsbedürfnisse abgedeckt sind. Gibt es Lücken? Und was kann ich tun, um diese zu füllen?

Das Beziehungsgefüge überdenken

«Gerade im Alter», führt Marie-Louise Ries aus, «ist es wichtig, dass wir Menschen um uns haben, mit denen wir verbunden sind. Sie vermitteln uns das Gefühl, beachtet, geliebt und als wertvolle Menschen geschätzt zu werden.»

Weitere Infos

→ Das Programm von Pro Senectute Kanton Zug umfasst ein breites Kursangebot zu kulturellen und gesellschaftlichen Themen.

Weitere Auskünfte und das Programmheft erhalten Sie unter Telefon 041 727 50 55
Mail info@zg.pro-senectute.ch
www.zg.pro-senectute.ch

→ Auskünfte zum Kurs «Altern: bewusst – selbstbewusst – verantwortungsbewusst»:

Marie-Louise Ries
Telefon 044 383 34 40
Mail malouries@bluewin.ch

→ Der nächste Impulstag für Frauen von 49 bis 99 findet am 24. Oktober in Zürich statt. Thema: «Von der Muse geküsst – Kreativität im Alter.» Auskunft ebenfalls bei Marie-Louise Ries.

Sie selber feierte dieses Jahr ihren 72. Geburtstag und blickt auf ein weit gesponnenes Beziehungsnetz. Aus ihrem Engagement als Laufbahnberaterin für Frauen heraus hatte sie immer wieder Vernetzungsmöglichkeiten für Frauen initiiert, zuletzt 1996 den jährlich in Zürich stattfindenden «Impulstag für Frauen zwischen 49 und 99», einen Geheimitipp mit wachsender Teilnehmerinnenzahl. Doch im Lauf des Lebens können sich Freundschaften und die persönlichen Beziehungsbedürfnisse verändern. Gerade bei Lebensübergängen wie der Pensionierung oder beim Verlust des Lebenspartners sei es wichtig, das Beziehungsgefüge zu überdenken. Auch sie stelle sich immer wieder die Frage, ob ihr Netz ausreiche.

Die Beziehungsgeflechte, welche die Kurs-Teilnehmerinnen aufgezeichnet haben, ähneln mal einem dichten Geäst, dort einem losen Spinnennetz und hier einer Art Assoziationskette. Eine Frau vermisst im Alltag Freundinnen, mit denen sie sich spontan zu einem Kaffee treffen kann. Einer anderen Teilnehmerin fehlen Menschen, mit denen sie gemeinsame Erinnerungen teilt. Eine dritte stellt fest, dass in ihrem Leben die Arbeitsbeziehungen mit der Möglichkeit zu sachlichen Auseinandersetzungen zu kurz gekommen sind. Andererseits zeigen die Netze viel Erfreuliches auf. Nachbarn, Jugendfreundinnen, Angehörige, mit denen die Frauen eine lange Geschichte und regelmässige Kontakte verbinden.

Doch wie können die Defizite ausgeglichen werden? Mit einem Jahrgangstreffen in der Gemeinde? «Es müssen immer gemeinsame Bezugspunkte da sein, gemeinsame Interessen oder Erfahrungen», gibt Marie-Louise Ries zu bedenken. «Und wir brauchen auch Menschen, die uns besonders gut verstehen, weil sie Ähnliches erlebt haben oder Ähnliches wichtig finden.» Die Teilnehmerinnen diskutieren, erwägen Initiativen, die sie ergreifen könnten. Die Kursleiterin stellt kritische Fragen, gibt Denkanstösse. Eine herausfordernde Haus-



aufgabe sei das gewesen, «wie alle bisherigen», findet Marilis Spescha, Mitinitiantin und gleichzeitig Teilnehmerin des Kurses

Um Selbsterforschung und den gegenseitigen Austausch geht es auch an den übrigen sieben Kursnachmittagen. Die eigenen Vorstellungen vom «guten» Alter, die persönlichen Lebenswege und -muster werden aufgespürt. Welche Hürden stehen allenfalls meiner Reifung und meiner Versöhnung mit dem Leben im Weg? Aber auch die Ressourcen, auf die jede Frau bei Veränderungen zurückgreifen kann, werden ergründet.

Durch Selbsterforschung zu Weisheit

Am nächsten Kursnachmittag werden die Spiritualität im Alter und der Umgang mit den «letzten Fragen» im Zentrum stehen. Marie-Louise Ries gibt den Teilnehmerinnen die Hausaufgabe mit, ihre religiöse Biografie aufzuschreiben. Wie hat sich mein Bezug zu einem grösseren Ganzen im Laufe des Lebens entwickelt? Welche Glaubensvorstellungen hatte ich als Kind, als Jugendliche? Welche Position nehme ich jetzt ein?

Ein weiterer Nachmittag ist den Talenten und Werten für die künftige Lebensgestaltung gewidmet. Zum Schluss geht es darum, die

Wer sein Leben und seine Beziehungen schwarz auf weiss vor sich sieht, sieht besser, was man daran verändern könnte: Marie-Louise Ries mit Kursteilnehmerinnen.

Rolle als erfahrene und weise gewordene Frau in Gesellschaft und Familie wahrzunehmen und das Alter bewusst zu leben.

Der Kurs «Altern: Bewusst – selbstbewusst – verantwortungsbewusst» basiert auf einem Modell für seelisch-spirituelles Wachstum, das der US-amerikanische Rabbi Zalman Schachter-Shalomi in den 1990er-Jahren entwickelte und in Seminaren sowie in seinem Buch «From Aging to Saging» («vom Altern zum Weisewerden» – leider nur in Englisch erhältlich) verbreitete. Marie-Louise Ries hat es der heutigen erwachsenenbildnerischen Didaktik angepasst und auf kleine Frauengruppen zugeschnitten.

Als Marilis Spescha, Präsidentin der Kommission FraueNetz der Frauenzentrale Zug, von dieser Arbeit hörte, schlug sie Pro Senectute Kanton Zug vor, gemeinsam einen solchen Kurs auszuschreiben; und sie wollte selber daran teilnehmen. «Der Kurs ist sehr spannend und berührt viele Aspekte, die ich später noch näher anschauen möchte. Er bedingt allerdings die Bereitschaft der Teilnehmerinnen, sich mit ihrem Leben auseinanderzusetzen, genau hinzuschauen und ein Thema im Austausch mit anderen zu bearbeiten.» Weisheit kostet ihren Preis.