

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 89 (2011)  
**Heft:** 10

**Artikel:** "Loslassen muss man ein Leben lang trainieren"  
**Autor:** Honegger, Annegret / Jost, Silvia  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-725747>

### **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:** 14.01.2026

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







# «Loslassen muss man ein Leben lang trainieren»

Die Palette ihrer Interessen und Ausdrucksformen ist breit. So sieht und hört man die Berner Schauspielerinnen Silvia Jost auf der Bühne, in Filmen, am Fernsehen und am Radio von tragisch bis komisch. Ihre Rolle in der TV-Serie «Motel» hingegen, auf die sie immer noch angesprochen wird, ist für sie längst passé.

Von Annegret Honegger, mit Bildern von Gerry Ebner

**M**anchmal lesen Sie die Zeitlupe Wort für Wort – als Sprecherin bei der Schweizerischen Blindenbibliothek. Was ist das für ein Engagement?

Seit über zwanzig Jahren bin ich dort jede Woche im Einsatz und lese ganz verschiedene Texte, welche blinde, seh- und lesebehinderte Menschen gratis auf CD ausleihen können. Das sind Bücher, Zeitungen oder Magazine wie das GEO oder eben die Zeitlupe, Tierzeitschriften, ganze Romane und Krimis, aber auch die Abstimmungsunterlagen, Kochbücher oder Hotelführer. Ich staune immer wieder über die Palette des Angebotes und der Wünsche der Kundinnen und Kunden. Die SBS ist eine tolle Institution und meine Arbeit dort sehr sinnvoll und interessant. Ich lese auch viel Mundart, etwa den Berner Autor Rudolf von Tavel. Seine Werke verfasste er im alten, vom Französischen beeinflussten Berndeutsch, das die vornehmen Familien früher sprachen.

**Was genau lesen Sie aus der Zeitlupe?** Eigentlich alles ausser den Inseraten, vom grossen Interview bis zu den Kleinanzeigen und Leserbriefen. Wir arbeiten jeweils einen halben oder einen ganzen Tag, dreieinhalb oder sechseinhalb Stunden. Da die Zeitschriften innerhalb kurzer Zeit gelesen werden müssen, arbeiten mehrere Sprecherinnen und Sprecher gleichzeitig in verschiedenen Aufnahmekabinen – alles professionell ausgebildete Schauspielerinnen, Fernseh- oder Radiomoderatoren. Ich hoffe bloss, ich müsse nicht mein eigenes Interview in der Zeitlupe lesen...

**Dass Sie Ihre Theaterleidenschaft zum Beruf machen wollten, war Ihnen schon sehr früh klar.** Einen anderen Berufswunsch gab es nie. Schon als Kind tanzte ich Ballett und durfte bei den Kindermärchen am Stadttheater Bern mitwirken. Mit neun spielte ich den dritten Zwerg im «Schneewittchen», mit 18 das Rumpelstilzchen – für mich das höchste der Gefühle, mit sooo langem Bart und mit Getöse im Bühnenboden zu verschwinden!

**Was meinten Ihre Eltern dazu?** Die waren wunderbar und haben mich immer unterstützt – wohl weil sie das Theater selber liebten und mich verstanden. Mein Vater, Buchhändler und Verleger, hat mir seine Liebe zur Literatur vererbt. Mein zehn Jahre älterer Bruder Heinz Jost war Bühnenmaler und Theatergrafiker und weckte in mir die Theaterleidenschaft. So liess ich mich nach Abschluss einer höheren Schule in Gesang, Tanz und Schauspiel ausbilden. Mit 21 Jahren hatte ich dann meine erste Festanstellung am Stadttheater St. Gallen, wo ich in Komödien, Tragödien, Märchen, Operetten und Musicals schon

in jungen Jahren viele Erfahrungen machen durfte.

**Seit Sie 27 sind, sind Sie freischaffende Schauspielerin.** Frei schaffend, frei schwebend... mit mehreren Spielbeinen, aber keinem allzu kräftigen Standbein. Festlegen wollte ich mich nie. Mir gefiel und gefällt es, die Dinge auf mich zukommen zu lassen und mich in ganz verschiedenen Bereichen auszudrücken. So gab es Tourneen, Engagements an mehreren Bühnen, dann die erste Filmhauptrolle in «Die plötzliche Einsamkeit des Konrad Steiner» von Kurt Gloor, eigene literarische Programme, Hörspiele, Lesungen, Fernsehproduktionen...

**Ist die Kleinheit des Schweizer Marktes ein Nachteil?** Die grosse Karriere macht man kaum in der Schweiz. Aber ein gutes Team und spannende Projekte, die mich überzeugen und beglücken, waren mir sowieso immer wichtiger. Ausserdem bin ich nicht der Typ, der gern dauernd umzieht, mal hier und mal dort zwei Jahre arbeitet. Ich brauche ein Nest, einen festen Platz, wo ich hingehöre.

**Gab es auch schwierige Zeiten?** Durststrecken gab es schon, das Metier ist knallhart. Doch weil ich mir eine Vielseitigkeit bewahren konnte, kamen immer wieder interessante und ungewöhnliche Aufgaben auf mich zu, oder ich stellte ein eigenes Programm auf die Beine. Man kann nicht einfach warten, bis die Engagements von selbst kommen. Zum Glück habe ich materiell keine allzu hohen Ansprüche an den Lebenskomfort, an den Inhalt meiner Arbeit hingegen schon. Etwas nur wegen des

Lesen Sie bitte weiter auf Seite 32



## Mit Ihrem Testament



geben Sie  
Leben weiter.

### Diese Art von Unterstützung interessiert mich.

- ☐ Bitte senden Sie mir den Ratgeber über das Verfassen von Testamenten.
- ☐ Bitte senden Sie mir den Ratgeber mit Informationen an die Angehörigen bei Krankheit und im Todesfall.
- ☐ Bitte senden Sie mir den neuen Ratgeber über Planspenden/Versicherungen.

Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Strasse \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Kostenlos beziehen bei:

Terre des hommes – Kinderhilfe  
Avenue de Montchoisi 15  
1006 Lausanne

Katja Pfäffli, Tel. 058 611 07 86  
oder Bestellung über [www.tdh.ch](http://www.tdh.ch)



**Terre des hommes**

aide à l'enfance Kinderhilfe  
aiuto all'infanzia child relief [www.tdh.ch](http://www.tdh.ch)



Geldes zu tun, widerstrebt mir. Für mich gilt das Motto: Mehr sein als haben – frei nach Erich Fromm, den ich sehr schätze.

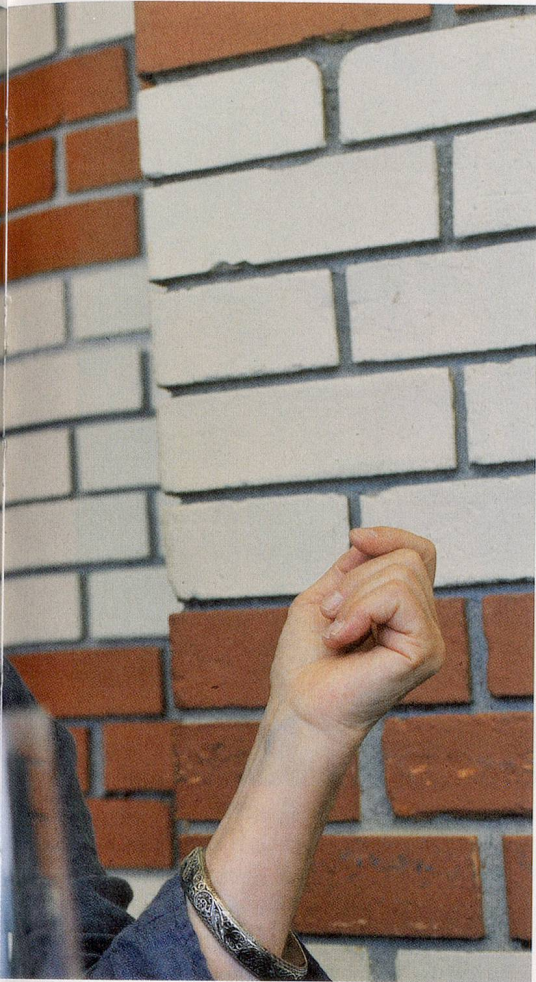
**Sie treten auch als Komikerin auf.** In den 1970ern war ich Bühnenpartnerin von Hanns Dieter Hüsch und trat später auch mit Soloprogrammen auf. Ich geniesse es sehr, beides zu machen, das Komische und das Tragische, die Leute zum Lachen und zum Weinen zu bringen. Heute hat die Produktionsgemeinschaft von meinem Mann Andreas Berger und mir mehrere Stücke im Angebot wie zum Beispiel unser Lorient-Programm oder die Lesung «Die schwarze Spinne» von Gotthelf, die mich bis nachts in meine Träume begleitet. Ein gewaltiges Stück mit einer unglaublich kraftvollen Sprache!

**Sie spielen Rollen auf Hochdeutsch wie auch im Dialekt – macht das für Sie einen Unterschied?** Nein, mir steht beides gleich nah, als Schauspielerin muss ich beides gleich gut beherrschen. Ich arbeite einfach sehr gerne mit Worten, mit der Sprache, höre, sehe und lese viel und liebe die Lyrik. Mit meinem Mann spreche ich ein «Chrüsimüsi», weil er Deutscher ist.

**Im Jahre 1984 spielten Sie die Hauptrolle der Gouvernante Erika Brunner in der ersten Schweizer TV-Serie «Motel».** Ach ja, das «Motel» – immer werde ich danach gefragt, dabei ist das schon so lange her. Ich war vorher bereits zwanzig Jahre im Beruf, aber bekannt wurde ich erst, als ich per Fernseher in die Stuben schnitt. Diese Rolle war eigentlich nichts Besonderes, aber die Kampagne, die vor allem der Blick damals gegen uns führte, war für mich als Theaterschauspielerin eine völlig neue Erfahrung. Ständig in den Schlagzeilen zu sein, die wir im Motel täglich am Kiosk sahen, hätte ich als junge Schauspielerin wohl nicht verkraftet. Aber die Arbeit mit meinen Kolleginnen und Kollegen ist mir in sehr guter Erinnerung.

**Über eine Million Menschen sass damals jeden Sonntag vor dem TV. Warum war das Interesse so gross? Wegen der «Bettszene» mit Jörg Schneider?** Typisch, dass das in den Köpfen der Leute hängen bleibt – dabei war die Szene eigentlich lustig gemeint, wir haben dabei viel gelacht. Auch die Episode, in der sich zwei Männer küssten, sorgte für einen Skandal. «Motel» wollte den Schweizer Alltag zeigen und dem Land einen Spiegel vor-





«Mir sind die meisten Medien einfach zu oberflächlich. Vieles, was ich dort lese und sehe, finde ich furchtbar.»

halten – aber vielen war diese Schweiz wohl nicht heil genug.

**Wie gehen Sie vor, wenn Sie sich in eine neue Figur hineinversetzen?** Es braucht vor allem eine innere Ruhe und dann eine Bereitschaft, sich völlig in die Rolle hineinzugeben und gleichzeitig bei sich selbst zu bleiben. Um es mit einer Schauspielerepisode auszudrücken: Junger Schauspieler fragt älteren Kollegen auf der Strasse: «Wie komme ich hier bitte zum Theater?» Der altgediente Mime antwortet: «Üben, üben, üben!» Die Trennung zwischen Beruf und Privatleben ist manchmal nur schwer zu werkstelligen.

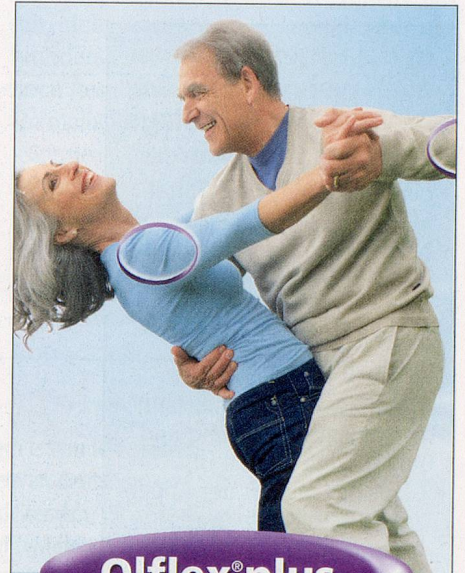
**Auch mit einer Familie ist die Schauspielerei wohl nicht leicht zu vereinbaren.** Wir hatten Glück. Als unsere Tochter klein war, durften wir auf die Unterstützung der Grossmutter zählen und haben das Kind auch viel mitgenommen. Irgendwo konnte sie immer schlafen, sei es im Beleuchter-Kabäuschen, in der Garderobe, neben der Bühne oder auf einer Kirchenbank. Sie wusste jeweils genau, nach welcher Szene sie sich in den Schlafsack verziehen musste – schliesslich ging sie am nächsten Morgen in den Kinder-

garten oder in die Schule! Eine strenge, aber schöne Zeit, die nur mit gegenseitiger Unterstützung möglich war.

**In den Medien liest man wenig Privates über Sie.** Darauf achte ich sehr. Mir war schon früh klar, dass ich keine Journalisten bei mir zu Hause möchte. Homestorys sind mir ein Gräuel und würden meinen Seelenfrieden stören. Mir sind die meisten Medien einfach zu oberflächlich. Vieles, was ich dort lese und sehe, finde ich furchtbar.

**Muss man gegenüber der Presse nicht manchmal auch Konzessionen machen – einfach um der Karriere willen?** Die mache ich nur selten – wie gerade jetzt, weil mich die Zeitlupe überzeugt und weil ich sie gern unterstütze. Klappern gehört zwar schon zum Handwerk, heisst es, aber man muss dabei genau wissen, wie weit man gehen will. Für mich hört es da auf, wo mein Privatleben beginnt. Meinen Weg bin ich auch gegangen, ohne überall dabei zu sein. Das ist für mich mit das Schöne am Älterwerden, dass ich nicht mehr das Gefühl habe, etwas zu müssen.

Lesen Sie bitte weiter auf Seite 34



**Olflex®plus**

**Unbeschwert beweglich!**

- zum Erhalt der Gelenkbeweglichkeit
- mit Glucosamin und Chondroitinsulfat



[www.olflexplus.ch](http://www.olflexplus.ch)

Dies ist ein Nahrungsergänzungsmittel. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage. Mepha Pharma AG

Die mit dem Regenbogen

**mepha** 



## In die Ferien verreisen, auch wenn besondere Betreuung oder Pflege benötigt wird, z.B.

- nach Krankheit oder Spitalaufenthalt
- bei Abwesenheit betreuender Angehöriger, oder einfach um in würziger Voralpenluft zu entspannen und neue Kraft zu tanken.
- Therapieangebote im Haus, persönliche Betreuung und Pflege rund um die Uhr.
- Geniessen Sie mit der **Appenzeller Ferienkarte** Gratisleistungen: Schienen- und Bergbahnen, Museen, Hallen- und Freibad, Sauna und Moorbad.



**Hotel Jakobsbad**

das Kurhaus

für aktive Senioren und für individuelle Betreuung und Pflege



Verlangen Sie jetzt Unterlagen zu unseren Angeboten mit den sensationellen Leistungen rund ums Jahr.

Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Strasse \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

Pflegeleistungen erwünscht: ☐ JA ☐ NEIN

**HOTEL JAKOBSBAD**

9108 Gonten/Jakobsbad

Telefon 071 794 12 33

Telefax 071 794 14 45

www.hotel-jakobsbad.ch

«Warum es kaum Frauenrollen ohne all die Klischees gibt, kann ich nicht nachvollziehen – es gäbe doch so viele Geschichten zu erzählen.»



**Sie leben in einem kleinen Dorf auf dem Land – ein bewusster Entscheid?** Ich bin zwar mitten in Bern im Länggass-Quartier aufgewachsen, merkte aber mit der Zeit, dass mich die Stadt ablenkt. Ich fahre gerne in Städte ins Kino, ins Theater oder zur Arbeit – aber um jene Ruhe und Konzentration zu erreichen, die ich für meinen Beruf brauche, lebe ich lieber auf dem Land. Ich liebe unseren wilden, wunderschönen Garten, betrachte gern die Rosen, höre den Vögeln zu... Die Natur ist ganz wichtig für mich. Es gibt nichts Herrlicheres, als mit selbst gepflückten Tomaten einen Salat zu machen oder das Müesli mit frischen Beeren zu garnieren – dann bin ich glücklich. Auch für Kinder ist es wunderbar, auf dem Land aufzuwachsen.

**Mutter sind Sie erst spät, mit 45, geworden.** Ich wollte nur ein Kind, wenn ein richtiger Vater dazugehört, der sich auch um den Nachwuchs kümmert. Dass ich meinen Mann kennenlernte und sich bald unsere Tochter ankündigte, war ein spätes, unerwartetes und grosses Glück. Natürlich waren die meisten Mütter viel jünger als ich, aber das hat meine Tochter nie gestört. Dafür hat sie ja einen jüngeren Vater.

**Ihr Mann ist 14 Jahre jünger. Ist dieser Altersunterschied ein Thema?** Bis jetzt nicht. Vielleicht wenn ich neunzig bin? Aber man kann es sich nicht aussuchen: Die Liebe

fällt da hin, wo sie muss. Und auch gleichaltrige Partner entwickeln sich nie gleich. Umgekehrt, wenn die Frau viel jünger ist, kräht kein Hahn danach.

**Viele Schauspielerinnen beklagen sich über das magere Rollenangebot für ältere Frauen.** Warum es so wenig Frauenrollen ohne die üblichen Klischees gibt, kann ich nicht nachvollziehen – es gäbe doch so viele Geschichten zu erzählen. Als Frau wird man mit vierzig unsichtbar, als Mann interessanter – anscheinend... Davon darf man sich nicht beirren lassen. Ich habe mich früh auch künstlerisch in meinem Frauenprogramm mit dem Älterwerden auseinandergesetzt. Dort trat ich anfangs als Clownin geschminkt auf, um mich gegen Schluss dann immer ungeschminkt zu mir selbst zu bekennen. Ich möchte mich abgrenzen vom Zwang zum ewigen Sexysein und von den absurden Ansprüchen, die die heutige Gesellschaft an uns Frauen stellt. Es ist schön zu merken, dass mir das immer besser gelingt. Ich bin 66 und stehe dazu.

**Mit 66 fängt das Leben bekanntlich erst an – wie sehen Sie das?** Anfangen muss eigentlich nichts mehr, aber weiterfließen wie bisher. Ich brauche keine grossen Reisen oder Abenteuer mehr – für mich liegt das Abenteuer darin, bei interessanten Projekten mitzuwirken und vor allem das Leben zu genießen.



**Wie gehen Sie denn mit dem Älterwerden um? Hadern Sie damit?** Zu hadern habe ich nichts, weil ich mich gesund fühle. Ich lebe auch gesund und weiss mittlerweile genau, was mir guttut und was nicht. Aber es braucht viel Energie, immer wieder neue Projekte zu erarbeiten. Zu viel aufs Mal liegt nicht mehr drin. Heute brauche ich viel mehr Erholungszeit, aber das stört mich nicht. Ich habe nicht das Gefühl, etwas zu verpassen oder nachholen zu müssen. Das gibt mir eine gewisse Freiheit.

**Sie sagten einmal, Sie wollten auf der Bühne stehen, bis Sie achtzig seien...** ...was ich natürlich heute so nicht mehr unterschreiben würde. Gerne übe ich meinen Beruf noch aus, solange es mir Spass macht und ich die Gnade habe, meine Glieder und mein Mundwerk bewegen zu können. Wie lange das sein wird, liegt nicht in meiner Hand. Wir sind für unser Leben selbst verantwortlich – aber nur bis zu einem gewissen Punkt. Wer oder was uns lenkt, wissen wir nicht. Ausserdem muss ich weiter Geld verdienen, denn von der AHV allein lässt sich nicht leben.

**Setzen Sie sich mit dem Tod auseinander?** Sich mit seinen Runzeln, seiner Vergänglichkeit und dem Tod zu beschäftigen, ist wichtig – und passiert unweigerlich. Auch den Verlust unserer Liebsten können wir nicht verhindern. Loslassen muss man ein Leben lang trainieren. Diese Themen finde ich auch in der Literatur wieder, in Gedichten und draussen in der Natur. Aber ich bin keine, die grübelt, was morgen sein könnte. Die Sor-

gen kommen von alleine, die mache ich mir nicht jetzt schon. Dazu fällt mir ein wunderschönes Gedicht der von mir hoch geschätzten Rose Ausländer ein:  
«In meinen Tiefträumen weint die Erde Blut –  
Sterne lächeln in meine Augen –  
Kommen Menschen mit vielfarbigen Fragen –  
Geht zu Sokrates antworte ich –  
Die Vergangenheit hat mich gedichtet –  
Ich habe die Zukunft geerbt –  
Mein Atem heisst jetzt.»

aus: Rose Ausländer: Mutterland. Gedichte, 1978.

## Silvia Jost

1945 geboren und aufgewachsen in Bern. Nach ihrem ersten festen Engagement am Stadttheater St. Gallen machte sie sich 1972 selbstständig, arbeitete an deutschen und Schweizer Bühnen, wirkte in Filmen mit («Die plötzliche Einsamkeit des Konrad Steiner», «Schweizermacher», «Tage des Zweifels» usw.) und trat im Radio und Fernsehen auf («Motel», Hörspiele, Kinder- und Satiresendungen). In den Siebzigerjahren spielte sie Kabarett mit Hanns Dieter Hüsch, ihrem damaligen Lebenspartner, später Soloprogramme, musikalisch-literarische Produktionen. Silvia Jost wohnt in Messen SO mit dem Schauspieler, Regisseur und Autor Andreas Berger und hat eine Tochter. Demnächst ist sie im «La Cappella» in Bern in einem Theaterstück von Andreas Berger zu sehen (Dezember/Januar 2011/2012) oder als Wirtin in der Komödie «Der Pfarrer und der Kapitän» von Dagny Gioulami (Landschaftstheater Ballenberg, Sommer 2012). [www.jostundberger.ch](http://www.jostundberger.ch)  
Silvia Jost engagiert sich regelmässig als Sprecherin bei der Schweizerischen Bibliothek für Blinde, Seh- und Lesebehinderte SBS. Diese leiht Hörbücher und -zeitschriften, Grossdruck- und Blindenschriftbücher sowie weitere Medien kostenlos aus. Auch die Zeitlupe ist auf CD erhältlich. Informationen: [www.sbs-online.ch](http://www.sbs-online.ch), Telefon 043 333 32 32.

Insertat



**Lukas Klinik**  
Zentrum für integrative  
Tumorthherapie  
und Supportive Care

Infoline +41 (0)61 702 09 09  
Mo 17–20, Mi 8–14, Fr 14–17 Uhr  
[www.lukasklinik.ch](http://www.lukasklinik.ch)

**AnthroMed**  
KLINIKNETZWERK



**LUKAS KLINIK**  
Das Leben wartet.

Das Leben hat so viel zu bieten. Nutzen Sie die schönen Momente, um Kraft zu tanken. Denn man braucht viel Kraft, um mit Krebs zu leben oder ihn zu überwinden. Wir unterstützen Sie dabei, indem wir besonderen Wert auf die Aktivierung Ihrer Abwehrkräfte legen. Wir setzen sowohl auf schulmedizinische Erkenntnisse als auch auf komplementäre Behandlungen wie die Misteltherapie. Begleitet von einem breiten therapeutischen Spektrum. Wir sehen nicht nur die Krankheit, sondern Ihre individuelle Persönlichkeit als Ganzes.