Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 95 (2017)
Heft: 10

Artikel: "Die Arbeit hält mich jung"
Autor: Rottmeier, Fabian / Kempf, Regina
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1078593

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: 02.10.2025

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

„Die *Arbeit* hält mich *jung*"

Regina Kempf war als TV-Ansagerin und Moderatorin fast 40 Jahre beim Schweizer Fernsehen tätig. Ausruhen wollte sich die Appenzellerin danach trotzdem nie. Seit 20 Jahren führt die 73-Jährige eine Praxis für Feldenkrais-Therapie.

TEXT: FABIAN ROTTMEIER, FOTOS: SONJA RUCKSTUHL

Stimmt es tatsächlich, dass in Ihrer Talk-Sendung «Unbekannte Bekannte» ein TV-Gast vor laufender Kamera eingenickt ist?
Ja, und ich redete und redete, damit die Kamera auf mich gerichtet blieb und ja nicht zu meinen drei Gästen schwenkt. Der Gast war wohl unter der Wärme der Lampen und wegen des Mittagessens im Bauch eingedöst.

Dass Sie einst als Lichtdouble für Maria Schell agierten, ist auch keine Legende?
Nein, das war so. Ich weiss nicht, ob es bereits für die Aufnahmen von «Der Besuch der alten Dame» war. Ein Lichtdouble sollte ja bezüglich Frisur und Grösse möglichst identisch aussehen wie die spätere Schauspielerin. Ich wurde vorab ins Studio geschickt, um das Zusammenspiel von Kleidern, Beleuchtung und Position zu testen. Getroffen habe ich Maria Schell erst viel später und nur kurz.

Nach vier Jahren beim Schweizer Fernsehen wurden Sie 1970 mit 27 Jahren TV-Ansagerin: Was ist Ihnen von Ihrem Debüt in Erinnerung geblieben?
Es war der 1. Dezember. Alle sagten mir, ich dürfe mich weder zu weiss noch zu bunt kleiden. Ich trug schliesslich doch Weiss beziehungsweise etwas Cremefarbenes. Das sah sensationell gut aus und passte perfekt zum Adventskranz. Nach meiner Theaterausbildung hatte ich das Gefühl, nun eine Bühne zu haben. Es war sozusagen mein erster Soloauftritt.

Die Tätigkeit als Ansagerin war geprägt von langen Arbeitstagen mit vielen kurzen Einsätzen. Was haben Sie dazwischen gemacht?
Ich ging wieder in die Garderobe oder in die Kantine. Ansonsten schrieben und feilten wir an unseren Texten und bereiteten uns vor. Um zwei Uhr nachmittags wurde ich geschminkt, um vier Uhr folgte der erste Auftritt. Manchmal war erst um zwei Uhr morgens Sendeschluss. Das Mühsamste war, wenn wir nach 22 Uhr bloss für ein «Gute Nacht» warten mussten, bis zum Beispiel ein Tennisspiel zu Ende war.

In älteren Interviews haben Sie die TV-Ansagen als «Hochsprung aus dem Stand» bezeichnet.

© Aufgenommen im Eden au Lac, Zürich

Westliches Mittelmeer mit Lissabon

mit Costa Favolosa

1. Tag: Busfahrt ab Ihrem gewählten Einstiegsort nach Savona. Nach der Ankunft, Einschiffung und Kabinenbezug. Ihr Schiff, Costa Favolosa, sticht am frühen Abend in See.

2. Tag: Marseille ist die wichtigste französische Hafenstadt und liegt im Süden. Gleichzeitig ist sie auch die zweitgrösste Stadt des Landes.

3. Tag: Erholung auf See.

4. Tag: Malaga ist die zweitgrösste Stadt Andalusiens und die sechstgrösste Spaniens.

5. Tag: Cádiz liegt in Südspanien und erhebt sich auf einer Landzunge, welche in die Bucht von Cádiz vorspringt.

6. + 7. Tag: Lissabon ist die grösste Stadt Portugals und auch die Hauptstadt. Sie liegt an der Atlantikküste in einer Bucht der Flussmündung des Tejo.

8. Tag: Erholung auf See.

9. Tag: Valencia ist eine Grossstadt am Mittelmeer im Osten Spaniens.

10. Tag: Barcelona ist eine wunderschöne, am Mittelmeer gelegene Stadt und wird auch die heimliche Hauptstadt Spaniens genannt.

11. Tag: Ihre Kreuzfahrt endet heute in Savona. Frühstück an Bord, danach Ausschiffung und Busfahrt zurück zu Ihrem gewählten Ausstiegsort.

Veranstalter: Costa Kreuzfahrten

REISEGARANTIE

Daten und Preise pro Person in CHF

03.04.18/13.04.18/23.04.18
Preis pro Person bei Doppelbelegung inkl. Vollpension und Transfer

	diga-Aktion
Innenkabine Classic	1114.–
Innenkabine Premium	1186.–
Aussenkabine Classic	1339.–
Aussenkabine Premium	1429.–
Balkonkabine Classic	1519.–
Balkonkabine Premium	1681.–

Preisänderungen der Reederei bleiben jederzeit vorbehalten. Alleinbenützung auf Anfrage.

Unsere Leistungen

- Busfahrt ab/bis Schweiz
- Kreuzfahrt in der gebuchten Kabine
- Vollpension an Bord
- deutschsprachige Bordreiseleitung

Nicht inbegriffen

- Getränke und persönliche Ausgaben an Bord
- oblig. Serviceentgelt (10 Euro p. P./Tag)
- Ausflüge von Costa Kreuzfahrten
- Annullations- und SOS-Versicherung

Auftragspauschale

CHF 30.– pro Person, max. CHF 60.– pro Dossier

Costa Favolosa

Baujahr 2011 – 1508 Kabinen – 12 Bars – 5 Restaurants – 13 Decks – 4 Swimmingpools – 5 Whirpools – Theater und Casino – Wellness und Sport

RAHEL

diga reiseCenter

Jetzt buchen!
Tel. 0848 735 735 oder www.digareisen.ch

Man wartet lange und muss von null auf hundert präsent und hoch konzentriert sein – ähnlich wie in der Leichtathletik. Und jeder Fehler wird bemerkt.

Wie haben Sie sich auf die oft minutenlangen Ansagen vorbereitet?
Bei einer Ansage setzt man sich im Text Marken, um sich Abschnitte zu schaffen. Die Texte durften wir damals noch selber verfassen. Wenn man sie laut vorlas, merkte man, ob der Atem zur Satzlänge reicht. Auswendiglernen war mir schon immer leichtgefallen.

Haben Sie auch Rituale gepflegt?
Das Zähneputzen vor der Sendung. Als ich Kurt Felix einmal dabei beobachtete, musste ich über diese Gemeinsamkeit lachen. Essen oder Kaffee hinterliessen jeweils ein unangenehmes, zähes Gefühl im Mund und auf der Zunge. Schokolade war für mich tabu. Und dann war da noch mein Holzbrettchen. Weil ich gerne aufrecht sitze, benutzte ich es stets als Unterlage. So hatte ich genug «Schnuuf».

„Weil ich gerne aufrecht sitze, benutzte ich stets ein Holzbrettchen als Unterlage.„

Sie mussten lange kämpfen, um als Erste von zwei Frauen ein Volontariat beim Schweizer Fernsehen beginnen zu dürfen. Und wehrten sich, als sich niemand für Sie zuständig fühlte. Waren Sie schon als Kind so hartnäckig?
Ich denke schon, ja. Meine Mutter sagte stets, dass ich immer auf meinen Füssen lande. Wenn ich etwas wollte, brachte ich es meistens durch. Ich war nie eine Feministin, aber ich sah nicht

ein, weshalb Männer etwas machen dürfen, was mir vorenthalten bleiben sollte. Meine Brüder mussten daheim genauso oft beim Abwasch helfen wie ich.

Sie sagten einmal, die Sprecherkabine sei ein einsamer Ort. Wie gingen Sie damit um?
Ich musste mir ein grosses Selbstvertrauen zulegen. Denn: Als TV-Ansagerin bin ich immer bloss so gut wie meine letzte Ansage. Das gilt für alle Moderationen. Die Visagistin, der Tonoperateur und der Kameramann waren fast unsere einzigen sozialen Kontakte. Das hat mir jedoch nichts ausgemacht.

Hat diese Abgeschiedenheit dazu geführt, dass Sie unter den TV-Ansagerinnen eine verschworene Gruppe waren?
Nein, denn wir sahen uns lediglich an Sitzungen. Wir haben uns immer gegenseitig abgelöst.

Gab es auch Tiefschläge, die Sie länger beschäftigt haben?
Als ich ein Sendungskonzept einreichte, wollte man wissen, wer moderieren werde. Als ich sagte, dass ich das Konzept auf mich zugeschnitten hatte, fragte man: «Gibt es nichts Jüngeres?» Daran hatte ich zu beissen, obwohl mir stets bewusst war, wie schnelllebig die Fernsehwelt ist. Deshalb habe ich mir immer mehrere Standbeine bewahrt und auch die Ausbildung als Gymnastiklehrerin gemacht. So erlebte ich auch ein anderes Umfeld.

War diese Abgeschiedenheit der Preis, den Sie für Ihren Beruf bezahlen mussten?
Definitiv. Durch die unregelmässigen Arbeitszeiten hat man kaum Freunde und muss Einladungen oft absagen. Inzwischen weiss ich, dass es den meisten gleich ergangen ist. Der Partner musste damit umgehen können. Entweder man wechselt den Beruf, oder die Beziehung geht auseinander – Beispiele dafür gibt es viele.

Hat Sie dies rückblickend am meisten geschmerzt?
Ich hatte es unterschätzt. Ich hatte nicht damit gerechnet und sprach das Problem auch an. Trotzdem gingen beide Ehen auseinander. Mein letzter Partner war Journalist und kannte meinen Job besser.

Worum ging es bei der Frauensendung «Tipps für Sie»? Um Kochtipps?
Ja, aber auch um Konsumententipps. In einer Sendung gaben wir Ratschläge zu einem Felchengericht, was dazu führte, dass Ende Woche die Felchen überall ausverkauft waren. Ein anderes Mal fiel uns auf, dass praktisch keine Anfrage für die gezeigte Hackfleisch-Zubereitung eingegangen war. Schliesslich stellten wir fest, dass meine dunkelblauen Handvenen wenig appetitlich wirkten. Dunkelblau wird am Fernsehen zu

INSERAT

Hatt-Bucher-Stiftung

Wenn das Geld einfach nicht reicht

Nicht für das Notwendige – und nicht für kleine Freuden

Die Hatt-Bucher-Stiftung ist für Sie da und prüft gerne Gesuche, die für Sie eingereicht werden.

Wir unterstützen Personen im Alter 60+, die Ergänzungsleistungen (EL) beziehen oder punkto Finanzen knapp über der EL-Limite liegen.

Wir helfen bei notwendigen Ausgaben, die das Budget sprengen (Hörgeräte, Brillen, Rollstühle, Zahnbehandlungen, allgemeine Gesundheitskosten, alternative Medikamente, Kleider, Kuraufenthalte, Umzugs- und Reinigungskosten, Tilgung alter Schulden etc.) – und bei Ausgaben für Dinge, die das Leben bereichern (Haltung von Haustieren, Besuche von Veranstaltungen, Ausflüge, «Taschengeld» für Alltagsausgaben, Abonnements etc.).

Gesuche können uns von Sozialberatungsstellen (Sozialdienste von Gemeinden und Kirchgemeinden, Beratungsstellen von Pro Senectute, Spitex und anderen sozialen Organisationen) sowie von Beiständinnen und Beiständen eingereicht werden. Von Privatpersonen (Betroffene und deren Familienangehörige) können wir leider keine Gesuche entgegennehmen. Bitte wenden Sie sich an eine der genannten Stellen. Man unterstützt Sie dort gerne!

Nächste Eingabetermine für Gesuche sind 23. Oktober 2017 und 5. Februar 2018.

Informationen zur Stiftung sind im Internet zu finden (www.hatt-bucher-stiftung.ch).

INSERAT

Schwarz. Meine Hände waren zwar geschminkt gewesen, doch ich war vor Sendebeginn noch auf der Toilette …

Auch eine Seniorensendung haben Sie angeblich einmal moderiert. Den Titel haben wir vergeblich gesucht.
(Überlegt lange) Stimmt, das war in meiner Zeit als Volontärin. Ich war für das Skript verantwortlich. Ich habe nur kurz für diese Sendung gearbeitet, weshalb auch mir der Titel entfallen ist. Wir sind dafür in der ganzen Schweiz umhergereist. An einen Dreh in einem Tessiner Altersheim erinnere ich mich dagegen gut: Ein Mann und seine Schwester lebten dort, hatten sich aber seit Jahren nicht mehr getroffen, weil Männer und Frauen getrennt auf zwei Stockwerken lebten. Die verantwortlichen Ordensschwestern sagten: «Sie müssen sich auf die Ewigkeit vorbereiten.» Davon unbeeindruckt, trugen die TV-Techniker die Frau auf einem Stuhl in den Garten. Das Wiedersehen war äusserst emotional.

Fehlt heute beim Schweizer Fernsehen nicht gerade eine Sendung für ältere Menschen?
Ich habe leider keine Zeit dafür! (lacht) Die Frage kann ich nicht beantworten, da ich die Strukturen nicht kenne.

Schauen Sie heute noch gerne Fernsehen?
Nicht sehr oft. Ich bin eine Zapperin geworden und stelle fest, dass überall etwa dasselbe läuft. Wenn ich ehemalige Kolleginnen und Kollegen treffe, sind wir uns alle einig, dass wir die beste Zeit miterleben durften.

„Je länger ich Feldenkrais mache, umso besser geht es mir.„

Sie haben sich sukzessive beim SRF verabschiedet und arbeiten seit 20 Jahren als Feldenkrais-Therapeutin in einer Zürcher Gemeinschaftspraxis. Können Sie die Feldenkrais-Methode in eigenen Worten erklären?
Wir haben ein Skelett, bei dem idealerweise alles aufeinanderpasst. Die Muskeln, die durch das Nervensystem mit dem Gehirn verbunden sind, helfen dem Skelett, im Gleichgewicht zu bleiben. Der Begründer, Dr. Moshé Feldenkrais, ging davon aus, dass man Fehlbewegungen und -haltungen mit sanften Bewegungen wieder ins Lot bringen kann. All unsere Bewegungsabläufe sind im Gehirn gespeichert. Feldenkrais ist eine grosse Sensibilisierungsübung für den eigenen Körper.

Vor vier Jahren erlitten Sie eine Angina Pectoris, eine Brustenge, und leben seither mit einem Stent. Was hat dieser Vorfall in Ihnen ausgelöst?
Ich war sauer auf mich und überrascht. Ich warf mir vor, mich körperlich übernommen zu haben, vor allem mit Rückenübungen. Ich dachte an einen verschobenen Rückenwirbel. Denn dort waren die Schmerzen am heftigsten gewesen.

Sehen Sie das Leben nun anders?
Man kommt mit der Endlichkeit in Kontakt und merkt, wie schnell es gehen kann. Im schlimmsten Moment, als ich vor einem bereits geschlossenen Polizeiposten auf einem Mäuerchen sass, dachte ich, dass ich es nicht mehr nach Hause schaffe.

Arbeiten Sie heute weniger als davor?
Nein. Die Arbeit hält mich jung. Ich muss mich vorbereiten, mich auf die Leute einlassen können, muss zuhören und überlegen, wie ich vorgehe. Feldenkrais ist oft eine Zwiebel-Methode; eine Verspannung hängt oft mit früheren Beschwerden zusammen. Der Körper vergisst nichts.

Ist die Therapiearbeit auch Ihre eigene Gesundheitsprävention im Alter?
In gewisser Weise, ja. Auch ich mache altersmässig Rückschritte. Aber wenn

Frau Vielfalt

Regina Kempf ist heute noch vielen als TV-Ansagerin bekannt. Doch die Herisauerin war in fast 40 Jahren beim Schweizer Fernsehen ebenso als Moderatorin und Redaktorin an den unterschiedlichsten Sendungen beteiligt: Kinder- und Jugendsendungen, Folkloresendungen wie «Kaländer», eine Konsumentensendung oder auch als Radiomoderatorin der bekannten «Hafenkonzerte – Gruss vom Bodensee» und des «Nachtclubs», um nur einige zu nennen. Neben einer Ausbildung zur Schauspielerin und Gymnastiklehrerin ist sie seit 20 Jahren in einer Zürcher Gemeinschaftspraxis als Feldenkrais-Therapeutin tätig. Die 73-Jährige ist zweifach geschieden und lebt seit dem Tod ihres Lebenspartners im Jahr 2002 alleine am Zürichsee. Zur Erholung reist sie regelmässig nach Südfrankreich.

ich sehe, wie sanft dieser Abbau fortschreitet, wenn jemand Feldenkrais macht, im Vergleich zu jemandem, der nichts tut ... Das ermutigt mich. Ich habe über 80 Jahre alte Klientinnen und Klienten, die wie «es Örgeli» davonlaufen. Aber: Wir kennen beide ihre Handicaps und arbeiten daran.

Hat Sie diese Erfahrung hinsichtlich des Älterwerdens gelassener gemacht?
Bestimmt. Je länger ich Feldenkrais mache, umso besser geht es mir. Ich leide an der Lungenerkrankung COPD, bei der die Lunge stetig abbaut. Mit Feldenkrais und Medikamenten konnte ich dies positiv beeinflussen – dank Hilfe zur Selbsthilfe.

Gibt es Berührungspunkte zwischen Ihrer Therapie- und Ihrer TV-Arbeit?
Viele Tänzer machen Feldenkrais. In gewissen Schauspielschulen gehört diese Therapie zum Pflichtprogramm. Viele mag dies erstaunen, doch nicht zuletzt die Körperhaltung oder auch gewisse Bewegungen machen es aus, ob Schauspielerinnen gelöst oder verkrampft sprechen können – oder wie man am Bildschirm wirkt. Man kann damit auf der Bühne auch spielen – durch ein bewusstes Aufrichten vor einer Antwort etwa.

Sie sagten einmal, Feldenkrais habe Ihnen über alles Mögliche hinweggeholfen, auch über die Scheidungen oder den Tod des Lebenspartners. Inwiefern?
Einerseits ganz einfach dadurch, dass ich eine Beschäftigung hatte. Andererseits trägt man nach solchen Ereignissen eine grosse Spannung im Körper mit sich herum, die ich durch mein Wissen selber lösen konnte. ❋

© RGB / Marcel Studer

INSERAT

Kytta®

Die gute Wahl gegen Schmerzen.

Bei Muskel- und Gelenkschmerzen
- schmerzlindernd
- entzündungshemmend
- abschwellend

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.
Erhältlich in Apotheken und Drogerien. Iromedica AG, St. Gallen