

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 95 (2017)
Heft: 4

Artikel: "Entscheidend ist das Gefühl von damals"
Autor: Hermann, Marie-Luise
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1078469>

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: 10.04.2026

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

Zu Enrichetta Vezzani's liebsten Erinnerungen gehört Weihnachten 1945. Im Hof fanden sie und ihr Bruder einen schlafenden Mann – einen deutschen Soldaten! Ein Deserteur? Ein Soldat auf dem Heimweg? «Wir wussten es nicht, aber wir luden ihn zum Weihnachtsessen ein – mein Vater hatte auf dem Schwarzmarkt einen Truthahn ergattert.»

Der Soldat sprach kein Italienisch, die Familie kein Deutsch, und doch verstand man einander. «Wie der blutjunge Mann an unserem Tisch sass, wie er mit glänzenden Augen die Krippe anschaute, die der Vater mit uns gebastelt hatte, wie er die Tränen kaum zurückhalten konnte, als wir «Santo Natale», also «Stille Nacht», sangen – das vergesse ich nie.» Es sind solche Momente der Wärme und die herzliche Atmosphäre ihrer Kindheit, die Enrichetta Vezzani auch Jahrzehnte später noch spürt.

Mit knapp zwanzig kam sie nach Zürich, um ein Jahr lang Deutsch zu lernen: «Aber wie es so geht: Verliebt, verlobt, verheiratet, dann kam das erste, später das zweite Kind.» So wurde die Schweiz ihre Heimat, der Enrichetta Vezzani treu blieb, auch wenn ihre Ehe ihr nicht das Glück brachte, das sie aus ihrer Familie kannte, und schliesslich geschieden wurde. «In dieser Zeit besann ich mich oft auf die grosse Liebe meiner Eltern. Sie gab mir Selbstvertrauen und half mir, mich auch dann zu schätzen, wenn andere dies nicht taten.» Ihre Kindheit, ist sie überzeugt, bilde die Basis der Kraft, die sie in sich fühle.

Enrichetta Vezzani ist heute für vieles dankbar: für die gute Beziehung zu ihren Kindern, für die interessanten Arbeitsstellen von früher, für die Befriedigung in ihrer Tätigkeit als «Seniorin im Klassenzimmer». «Ich bin froh um meine gute Gesundheit und empfinde es als Privileg, hier leben zu dürfen», sagt sie und zitiert den deutschen Dichter und Pädagogen Jean Paul: «Mit einer Kindheit voll Liebe kann man ein halbes Leben hindurch für die kalte Welt haushalten.» *

*„Mit einer
Kindheit
voll Liebe
kann man
ein halbes
Leben
hindurch
für die
kalte Welt
haus-
halten.“*

Jean Paul, deutscher
Schriftsteller



● **Dr. Marie-Luise Hermann**

Die Psychologin und Psychotherapeutin hat zum Thema Erinnern und Erzählen im Alter geforscht und ist auf Psychotherapie in der zweiten Lebenshälfte spezialisiert. Sie arbeitet an der Privatklinik Aadorf und in ihrer eigenen Praxis. www.mlhermann.ch

„Entscheidend ist das Gefühl von damals,“



Die Erinnerungen an schöne Erlebnisse in jungen Jahren wirken bis ins Alter wohltuend und belebend. Aber auch schwere Erfahrungen können uns rückblickend stärken.

Welche Bedeutung hat die Erinnerung im Alter?

Wenn der Beruf oder die Familie nicht mehr so bestimmend sind, haben wir mehr Raum, um über unser Leben nachzudenken. Man erinnert sich an Erlebnisse und Gefühle, die man längst vergessen glaubte. Wie bin ich der Mensch geworden, der ich heute bin? Was war gut? Was hätte ich gerne anders gemacht? Was will ich noch erreichen? Viele haben das Bedürfnis, für sich Bilanz zu ziehen.

Soll man sich nur an Schönes erinnern?

In jedem Leben gibt es Schweres und Leichtes – nur das Verhältnis ist verschieden. Schöne Erinnerungen verschaffen uns angenehme Gefühle. Schwierige Erfahrungen führen uns vor Augen, welche Probleme wir bewältigt und überwunden haben, worauf wir stolz sein können. Diese Kräfte können wir nutzen, wenn uns das Alter mit Veränderungen und Verlusten konfrontiert. Schaut man schwierige Erinnerungen genauer an, zeigt sich oft, dass es daneben auch Gutes gab – und umgekehrt.

Manche fürchten den Schmerz der Erinnerung.

«Das Schöne schmerzt, weil es vorbei ist, das Schlimme will ich vergessen – warum sollte ich mich erinnern?», fragte mich einmal eine Klientin. Die Angst ist verständlich, aber im Verlauf einer Beratung empfinden es viele als bereichernd, sich an ihr Leben in all seinen Schattierungen zu erinnern. Der Blick auf die ganze Gefühlspalette macht das Bild lebendig, echt und ehrlich.

Warum steht dabei oft die Kindheit im Zentrum?

Viele verbinden die Kindheit mit Gefühlen von Freiheit und Unbeschwertheit, nach denen man

sich zurücksehnt. In der Kindheit lernen wir die Welt kennen, die meisten Erfahrungen geschehen in dieser Zeit zum ersten Mal. Die ersten Lebensjahre legen den Grundstein für die spätere psychische Entwicklung. Wer in der Kindheit eine sichere Bindung zu einer Bezugsperson erlebt, kann darauf bis ins Alter zurückgreifen.

Und wenn diese Erfahrung fehlt?

Später kann das Vertrauen einer Lehrerin, der Gotte oder des Lehrmeisters entscheidend sein, sich etwas zuzutrauen. So können auch schwierige Startbedingungen zur Ressource werden: indem man früh lernt, für das eigene Glück zu kämpfen.

Wie werden Erinnerungen zu Kraftquellen?

Wenn im Alter der Bewegungsradius abnimmt, wird die Vorstellungskraft umso wichtiger. In der Erinnerung kann ich wieder das unbeschwertere Kind sein oder meine früheren Reisen nochmals erleben. Der Rückgriff auf innere Bilder kann eine Quelle von Kraft und Wohlbefinden sein – oder in schwierigen Situationen helfen, Unsicherheit und Angst zu überwinden.

Ist das keine Flucht in die Vergangenheit?

Im Seelischen unterscheiden wir gar nicht so klar zwischen damals und heute. Deshalb beleben gute Gefühle von früher auch die Gegenwart und können die Zukunft verändern. Die Auseinandersetzung mit der Erinnerung macht oft Entwicklungsschritte möglich, die wir vorher nicht gewagt hätten.

Wie «wahr» sind denn unsere Erinnerungen?

Die Erinnerung ist subjektiv. Deshalb haben zwei Menschen verschiedene Erinnerungen, auch wenn sie dasselbe erleben. Erinnerungen liegen nicht in einer Schublade bereit und sehen immer gleich aus, wenn wir sie hervorholen, sondern werden laufend ergänzt und verändert. Je nachdem, wann, wie und wem man sie erzählt, werden sie neu konstruiert. Entscheidend ist nicht, ob etwas genau so war, sondern einzig und allein das Gefühl, das wir damals hatten und heute beim Erzählen empfinden. *