

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 95 (2017)  
**Heft:** (1): Sonderausgabe 100 Jahre Pro Senectute

**Artikel:** "Man muss positiv denken"  
**Autor:** Keel, Gallus  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1078501>

### **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:** 23.02.2026

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

# „Man muss positiv denken,“

Wie ihr 100. Geburtstag ablaufen soll, kümmert sie wenig. Welchen Zug sie jeweils nehmen soll, schon eher. Armida Schuler, begeisterte Zeitlupe-Abonnentin, ist und bleibt eine neugierige Bahnfahrerin.

TEXT: GALLUS KEEL, FOTO: ETHAN OELMAN

**K**eine Ewigkeit ist es her, da redete man unverheiratete Frauen wie etwas Unfertiges an: als Fräulein.

Und niemand störte es, wenn ein Vater seiner Tochter das Gymnasium ausredete mit der Begründung, dort werde man nur ein eingebildeter Affe.

Und so ist aus Fräulein Armida Lütolf eine bodenständige Wochen- und Säuglingspflegerin geworden. Vorbild war ihre Tante Violette, von der es ein Foto gab, das sie mit einem schwarzen Baby in den Armen zeigte. «Diese Tante war mir ein grosses Vorbild», erinnert sich Frau Armida Schuler, wie sie heute heisst. Als Au-pair ging sie einst nach England, bevor sie an der legendären Pflegi in Zürich die dreijährige Ausbildung begann. Im gestreiften Kleid und mit Häubchen arbeitete sie danach vor allem in Privathaushalten. Nur einmal, daran erinnert sie sich mit einigem Schalk in den Augen, habe sie eine Stelle nicht bekommen. «Die Frau, bei der ich beginnen sollte, meinte, ich sei zu gefährlich für ihren Ehemann.» Sie selber liess sich Zeit, war gegen 30, als sie an einem Weihnachts-Bazar in Zürich ihre grosse Liebe kennenlernte.

Die erste Zeit verbrachten die Jungverliebten in England. Sie arbeitete an der Südküste bei einer Familie, er leitete die Hotelplan-

Niederlassung in London. Man heiratete bald, wohnte am Rand von London, freute sich über die Tochter Katharina, die in der Schweiz später noch zwei Brüderchen bekam, Christoph und Kaspar. Sechsfache Grossmutterfreuden geniesst Armida Schuler heute, Urenkelkinder sind noch nicht in Sicht.

Inzwischen 99 Jahre alt und Witwe – ihr Mann starb mit 91 –, lebt die langjährige Zeitlupe-Leserin in einer Zweizimmerwohnung im Alterszentrum Hottingen in Zürich. «Tee oder Kafi?», fragt sie und bedient flink und umsichtig. Die Biscuits überlässt sie vor allem dem Gast. «Ich spüre nicht mehr, was ich esse», sagt sie. «Süss und sauer erkenne ich noch, auch die Struktur, andere Finessen aber nicht mehr. Mit Salat und Dessert bin ich eigentlich zufrieden.» Geht sie mit dem GA auf Reisen – und das tut sie oft –, hat sie stets Käse und Butterbrot dabei, beides in mundgerechten Brocken. Zu Hause hingegen isst sie in der «Oase», im Restaurant der Wohnanlage.

Fragt man im Alterszentrum Hottingen nach Frau Schuler, hört man vor allem, dass sie sehr selbstständig sei, wenig Hilfe brauche und viel unterwegs sei. Alle paar Tage verreist sie mit dem Zug. Ob Basel, Lausanne oder Romanshorn, der Weg ist das Ziel. «Unsere Schweiz ist überall schön», findet sie. Bestimmt einmal im Monat fährt sie nach

Aeschi ob Spiez, wo sie als Mädchen jeweils ihre Grossmama besucht hatte, «nahe beim schönen Niesen». Eins ihrer Knie «will nicht mehr so ganz, aber es geht». Ein Stock gibt ihr Halt. «Andere sind am Rollator oder im Rollstuhl», meint sie dankbar. «Lustig ist das Alter nur, wenn man einigermassen zwäg ist.»

Sie löst gerne Kreuzworträtsel, spielt Scrabble und singt im Hauschörli mit. Einer 108-jährigen Frau liest sie regelmässig vor. Zu erzählen hat sie viel, von unzähligen Familienferien auf der griechischen Insel Paros, von Mexiko, von jenem Sohn, der bei Greenpeace Schweiz arbeitet. Für sie, die mit ihrem Mann 40 Jahre lang Kurse in Gedächtnistraining geleitet hat, ist es nicht leicht zu ertragen, dass sie viel vergessen hat. «Aber man muss positiv denken, darf nicht immer nur ‹I gib ab› jammern.» Dem Autor des Weltbestsellers «Die Kraft des positiven Denkens», Norman Vincent Peale, sind sie und ihr Mann in New York persönlich begegnet – ein prägendes Erlebnis. «Ich sehe leider immer schnell, was nicht stimmt, also das Negative. Eine solche Haltung war zwar wichtig, als wir Menschen noch im Wald lebten und überall Gefahren drohten. Heute ist Skepsis aber oft reine Nörgelei, also unnötig.»

Was am 28. September geschehen soll, wenn sie 100 wird, kümmert sie wenig. «Darüber sollen sich die Kinder den Kopf zerbrechen.» \*





**Reisebegeistert:** Armida Schuler-Lütolf, die im September 100 Jahre alt wird, ist immer noch sehr selbstständig und oft mit dem Zug unterwegs. «Unsere Schweiz ist überall schön», schwärmt die Zürcherin.