

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 96 (2018)
Heft: 10

Artikel: "Man muss sich eine gewisse Lebensfreude bewahren"
Autor: Novak, Martina / Tschanz, Beatrice
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1087783>

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: 04.05.2026

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



„Man muss sich eine gewisse
Lebensfreude
bewahren,“

Als Pressesprecherin der Swissair wurde Beatrice Tschanz über Nacht in der ganzen Schweiz bekannt. 20 Jahre später ist sie noch immer eine gefragte Kommunikatorin, besonders für altersgemässe Themen.

TEXT: MARTINA NOVAK; FOTOS: GERRY EBNER

S

ie wohnen in Rapperswil. Haben Sie den heissen Sommer am Zürichsee verbracht?

Ja, ich geniesse es, wenn es während der Ferienzeit überall mehr Platz hat. Ich bin täglich im See geschwommen, das tut mir sehr gut. Früher ging ich

sogar noch im Oktober oder November ins Wasser. Heute liegt meine Untergrenze bei 18 Grad. Wasser war schon immer mein Element.

Ist Schwimmen ein Teil der Musse, die Sie sich für den Ruhestand wünschen?

Nach der Pensionierung reiste ich mit meinem Mann Herbert zunächst ausgiebig in der Welt herum – auch das war ein grosser Wunsch von mir. Jetzt reist mein Mann nicht mehr so gerne, und wir bleiben vermehrt daheim und geniessen es da. Richtig

stillsitzen kann ich aber immer noch nicht, ausser wenn ich ein Buch lese.

**Als renommierte Kommunikations-
expertin bekommen Sie
vermutlich auch mit 74 noch viele
Jobangebote?**

Anfragen kommen tatsächlich noch, viele natürlich auch für ehrenamtliche Tätigkeiten. Ich bemühe mich, etwa ein Drittel meiner Zeit solchen Aufgaben zu widmen. Ich finde, dass man im Leben etwas zurückgeben sollte, wenn es einem selbst gut geht. Denn

neben vielen schwierigen Momenten hatte ich auch viel Glück. Ausserdem bin ich noch in ein paar Gremien und Verwaltungsräten tätig. Spätestens mit 75 – also nächstes Jahr – möchte ich meine professionellen Aktivitäten aber heruntergefahren haben.

Bei der «Oase Holding Wohnen im Alter» sind Sie sogar Präsidentin des Verwaltungsrats. Wollen Sie sich eine schöne Seniorenresidenz sichern? Das ist nicht nötig. Unsere Wohnung, die wir vor einigen Jahren bezogen

haben, ist altersgerecht und liegt in kurzer Gehdistanz zu Bus und S-Bahn. Ich hoffe, noch sehr lange selbstständig darin bleiben zu können. Aber wenn ich pflegebedürftig oder dement würde, dann wäre die Pflegeabteilung in einer «Oase» schon eine Option für mich. Ich möchte nicht nahestehenden Personen zur Last fallen, wie es so schön heisst, und würde eher in eine Institution gehen.

Warum glauben Sie an das Konzept der «Oase»-Seniorenzentren?

Es ist ein schönes, neues Konzept von betreutem Wohnen, das dem Anspruch nach möglichst langem Verbleib in den eigenen vier Wänden entgegenkommt. Die Wohnungen in den mittlerweile vier «Oasen» bieten die nötige Infrastruktur: Notfalls-
systeme, einen 24-Stunden-Betreuungs-

dienst und integrierte Pflegeplätze sowie Demenzabteilungen. Ausserdem auf Wunsch Mahlzeiten und Reinigung sowie Unterhaltung. Dahinter stehen lauter Schweizer Investoren.

Mit rund 2800 Franken für eine 2½-Zimmer-Wohnung oder 4500 Franken für 4½ Zimmer liegen die Preise aber über den Möglichkeiten vieler Senioren in der Schweiz.

Grosse Wohnungen hat es in den «Oasen» nur wenige, weil die Nachfrage klein ist. Die Mietpreise für die kleineren 2-bis-3-Zimmer-Wohnungen samt Serviceleistungen liegen mit 2200 bis maximal 2800 Franken deutlich unter jenen von anderen Residenzen und sollten mit AHV und allenfalls

Ergänzungsleistungen zu finanzieren sein. Wenn jemand Pflegeleistungen benötigt, dann werden diese separat abgerechnet.

Eine andere Vorkehrung fürs Alter haben Sie auch getroffen, Sie sind Mitglied der Sterbehilfeorganisation Exit und waren mit dem «Komitee für einen erleichterten Altersfreitod» unlängst in den Medien vertreten.

Bei Exit bin ich schon seit 30 Jahren. Eine Patientenverfügung besitze ich ebenfalls seit 20 Jahren. Man soll nicht permanent an die letzten Stunden denken, aber man muss sich damit befassen. Ich habe grössten Respekt vor allen Meinungen, auch denen, die den selbstgewählten Tod ablehnen. Ich bin aber auch der Ansicht, dass sehr alte Menschen, die sich «lebens satt» fühlen, selbstbestimmt aus dem Leben scheiden können sollten. Das ist für mich auch ein Menschenrecht.

Der Vorstoss des Komitees wurde an der Exit-Generalversammlung durch eine eigens dafür eingesetzte Kommission gebremst. Sind Sie deswegen sehr enttäuscht?

Wir werden für den erleichterten Altersfreitod weiterkämpfen, damit wir am Schluss einen Kompromiss erreichen. Sehr lange wurde in der Politik alles weit weg gewiesen, was mit Sterbehilfe zu tun hatte. Nun sind endlich gesetzliche Rahmenbedingungen in Diskussion. Bei diesem heiklen Thema kann man nicht einfach durchmarschieren und Entscheidungen erzwingen. Es ist den längeren Einsatz wert.

Sie pflegten Ihren ersten Mann Pierre, bis er 2002 starb. Wie gehen Sie mit dem Gedanken an Ihr eigenes Lebensende um?

Natürlich setze ich mich damit auseinander, der Tod gehört zum Leben, das Leben ist endlich. Was wünscht sich jeder? Aufs Bänkchen sitzen und um-

kippen – leider ist ein solcher schneller Tod nur zehn Prozent der Menschen gegönnt. Der Rest erlebt einen Abbau. Wie weit ich diesen Verlust an Selbstständigkeit und Lebensqualität am Ende selbst mitmachen will, kann ich jetzt nicht sagen. Das ist Theorie.

Warum engagieren Sie sich für die Krebsliga?

Das Thema Krebs verfolgt mich. Nachdem mein erster Mann Krebs hatte und ihm erlag, ist auch heute wieder in meinem engeren Umfeld Krebs ein Thema. Doch die Medizin hat Fortschritte gemacht, viele Formen dieser Krankheit können Onkologen heute zum Glück gut in den Griff bekommen. Ich bin seit über zehn Jahren Botschafterin des Pink Ribbon Walk für die Brustkrebsprävention, der kürzlich zum elften Mal in Zürich stattfand.

Mit 40 Jahren bekamen Sie selbst Gebärmutterkrebs, sprachen aber

INSERAT

Hören verbindet und macht das Leben schöner.

Mit den Qualitäts-Hörgeräten und der Beratung durch unser Fachpersonal in den Neuroth-Hörcentern.

Über 65x in der Schweiz und Liechtenstein.

www.neuroth.ch

Jetzt zum **kostenlosen Hörtest** vorbeikommen!



PARTNER VON:



NEUROTH
BESSER HÖREN • BESSER LEBEN

Die Powerfrau



Beatrice Tschanz Kramel (geborene Geiser) kam am 20.7.1944 in Zürich zur Welt und wuchs mit einer Schwester auf. Sie absolvierte Sprachen- und Geschichtsstudien und war für verschiedene Medien als Journalistin tätig, bevor sie 1987 in die Unternehmenskommunikation wechselte. Als Mediensprecherin der Swissair begleitete sie den Flugzeugabsturz von Halifax im September 1998 kommunikativ und erlangte dadurch nationale Bekanntheit. 2003 machte sich Beatrice Tschanz Kramel als Kommunikationsberaterin selbstständig. Sie hat heute noch verschiedene Verwaltungsratsmandate inne und amtiert als persönliche Beraterin. Sie ist in zweiter Ehe verheiratet und lebt mit ihrem Mann in der Nähe von Rapperswil SG.

nicht öffentlich darüber. Wie konnten Sie damals die Krankheit überwinden?
Ich war bombenfest davon überzeugt, dass das vorbeigeht, und habe es verdrängt – trotz Chemo, Haarausfall und allem. Das war damals für mich der beste Weg. Ich weiss nicht, wie ich heute mit einer ähnlichen Diagnose umgehen würde. So etwas können Sie sich nicht vorher zurechtlegen.

Sie mussten weitere Schicksalsschläge meistern, wie das frühe Versterben Ihres Vaters oder Ihre Rolle als Swissair-Pressesprecherin beim Flugzeugabsturz in Halifax vor genau zwanzig Jahren. Sind Sie besonders stark?
Ich war schon als Kind ein positiver Mensch. Der Rest hängt wohl mit dem gesunden Menschenverstand zusammen. Man muss mit den Füßen am Boden bleiben und zuversichtlich sein.

Ich kam aber selbst auch ein paar Mal an den Anschlag. Meine Zuversicht tanke ich daraus, hier sein zu dürfen. Daher bin ich eine Verfechterin des bewussten Lebens.

Dieses Thema ist gerade sehr im Trend.

Ich bin weder Buddhistin noch sonst irgendwie religiös. Mir geht es darum, dass man sich über jeden schönen Moment freut und sich eine gewisse Lebensfreude und eine innere Bescheidenheit bewahrt. Bei den alten Menschen, die nur noch nach hinten schauen, beobachte ich, dass alles mühsam wird. Doch auch ich kann morgens nicht mehr wie ein junges Reh aus dem Bett hüpfen.

Was gehört denn zu Ihrem Morgenprogramm?



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

Zuallererst gibt es einen Espresso. Früher noch begleitet von einer Zigarette. Heute nehme ich ein Glas Wasser dazu. Mit den Nachrichten aus dem Radio komme ich langsam im Tag an. Den Computer schalte ich aber nicht gleich morgens ein. Stattdessen mache ich noch ein paar Lockerungsübungen. Fürs Duschen, Anziehen und Schminken benötige ich eine Stunde. Einst war ich in zwanzig Minuten parat.

Nach 25 Jahren mit Ihrem ersten Mann Pierre Tschanz fanden Sie als fast 60-jährige Frau Ihren jetzigen Mann Herbert Kramel, mit dem Sie wiederum seit bald 15 Jahren verheiratet sind. Was ist Ihr Rezept für eine lange Beziehung?

Glück. Wenn man bedenkt, wie viele Menschen Probleme in ihren Beziehungen haben, dann ist der umgekehrte Fall wirklich fast nur mit einer grossen Portion Glück möglich. Ich sage meinem Mann jeweils, er hätte

schön reinfallen können mit mir. Und er sagt: Gleichfalls. Verständnis füreinander und Arbeit an der Beziehung braucht es natürlich auch.

Als Sie sich kennenlernten, lebte Ihr Mann medienabstinent und hatte im Gegensatz zu den meisten Schweizerinnen und Schweizern Ihren Namen nie gehört.

Das war schon lustig. Er war ja Architektur-Professor an der ETH, und seine Kollegen sagten zu ihm: Wie hast gerade du gerade diese Frau kennengelernt? Mich fragte man: Worüber redet ihr zwei bloss? Aber genau das ist doch interessant, wenn man aus unterschiedlichen Bereichen kommt. Durch meinen Mann habe ich zum Beispiel gelernt, die Dinge anzuschauen, zu sehen.

Hat Ihr Akademiker-Gatte Sie auch ermuntert, Mitglied der Eidgenössischen Kommission für Weltraumfragen EKWF zu werden?

Das ist eine ausserparlamentarische Kommission, welche für den Bundesrat und das Parlament Entscheidungsunterlagen zum Schweizer Engagement bei der ESA (Europäische Weltraumagentur) aufbereitet. Da sitzen lauter sehr intelligente Fachleute. Die Schweiz besitzt viel technisches Know-how und Industrie für die Raumfahrt. Es ist hochspannend. Aber, um auf die Frage zu antworten – nein!

Da Sie keine eigenen Kinder bekommen konnten, entschieden Sie sich, Ihre ganze Energie in die berufliche Karriere zu investieren.

Ich habe immer gern gearbeitet, zuerst war ich mit Leidenschaft im Journalismus tätig und später in der Kommunikation. Auch als Mutter hätte ich wohl nicht ganz auf die Berufstätigkeit verzichtet. Aber es ist mir klar, dass nicht alles machbar ist. Wenn ich Geschichten von sogenannten Wunderfrauen lese, die ihren anspruchs-

INSERAT

Jeder braucht ein
Schutzengeli
... oder 2 oder 3, ...
mmh so fein!

Bachmann
www.schutzengeli.ch

Inklusiv einem Büchlein mit 16 persönlichen Botschaften und Illustrationen.

„Ich habe mir von der Machowelt schon eine Scheibe abgeschnitten.“

vollen Job, die Familie und ein grosses Haus mit links managen, dann denke ich: Da ist etwas faul. Das geht nicht.

Mutterschaft und Karriere schliessen sich in Ihren Augen aber nicht aus?

Sie sollten sich eigentlich nicht ausschliessen, doch die Realität sieht anders aus. Deshalb bin ich sehr dafür, dass auch Kaderstellen im Teilzeitverhältnis möglich sein sollten. Heute ist das zum Teil bei Banken und Versicherungen der Fall, aber zu wenig. Die Unternehmen müssen noch mehr Schritte machen.

Die Schweizer Wirtschaft ist aber schon «a man's world», oder?

In erster Linie muss man immer die Leistung bringen, egal, ob Mann oder Frau. Wir Frauen hinterfragen uns aber ständig, trauen uns zu wenig zu. Und das wird ausgenutzt. Frauen brauchen mehr männliches Selbstbewusstsein! Diesbezüglich habe ich mir von der Machowelt schon eine Scheibe abgeschnitten. Ich will mich aber gar nicht über die männliche Dominanz in der Wirtschaft beklagen, denn ich habe mich immer wohlgeföhlt.

Warum sind Sie nie in die Politik eingestiegen?

Ich wäre zu ungeduldig gewesen und zu wenig anpassungsfähig, nicht bereit, schon ab der untersten Stufe

Kompromisse einzugehen. Die Politik an sich interessierte mich immer, nicht aber das Parteileben. Mich faszinierte die Wirtschaft.

Und wie kommen Sie mit der Digitalisierung zurecht?

Ich bin ein DAU – ein dümmster anzunehmender User (lacht herzlich). Ich beherrsche gerade mal das, was ich brauche. Wenn ich da meine 14- und 16-jährigen Patenkelinnen ansehe, die machen schwupp und zaubern auf ihren Geräten die verrücktesten Dinge.

Ein Smartphone und ein Tablet besitzen Sie aber schon?

Wie gesagt, ich nutze alle elektronischen Hilfsmittel, wo sie meinen Alltag erleichtern oder unumgänglich sind. Das nötige Wissen musste ich mir erarbeiten. Positiv daran finde ich: Es zwingt einen, dranzubleiben und auch mit 74 noch jeden Tag etwas Neues zu lernen. *

INSERAT

Kostenlose Gesundheitschecks im Hauptbahnhof Zürich

precura

Die Messe für Prävention



- Fitness & Ernährung
- Privatkliniken & Spitäler
- Diagnosen & Gesundheitstests
- Unfallverhütung & Suchtberatung
- Krankenkassen & Gesundheitsberatung

expo50plus

Messe für die Generation 50plus



- Freizeit & Ferien
- Kultur & Gesellschaft
- Wohnen & Betreuung
- Gesundheit & Lifestyle
- Vorsorge & Versicherung

Der Gesundheitsevent im HB – Eintritt frei

2. bis 4. November 2018
Hauptbahnhof Zürich
Täglich von 11 bis 19 Uhr

Nähere Infos unter www.apv.ch

Gutschein

für eine 1 Portion
Gratis-Marroni

Einlösbar am Marroni-Stand während der Messe. Solange Vorrat reicht.

