

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 96 (2018)
Heft: 5

Artikel: "Selbstbestimmung ist kein Ziel, sondern ein Weg"
Autor: Novak, Martina / Largo, Remo
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1087708>

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: 05.05.2026

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

„Selbstbestimmung ist kein *Ziel*, sondern ein *Weg*.“

Remo Largo ist vor allem als Experte für Erziehungsfragen bekannt. In seinem neusten Werk geht der 74-jährige Entwicklungsforscher der Frage nach, was ein passendes Leben für alle Menschen ist – von Jung bis Alt.

TEXT: MARTINA NOVAK, FOTOS: BERNARD VAN DIERENDONCK

S

ie sind der «Erziehungs-Papst» der Schweiz – Ihre Bücher «Babyjahre», «Kinderjahre», «Schülerjahre» und «Jugendjahre» begleiten Familien im In- und Ausland seit Langem. Fühlen Sie sich wohl in dieser Rolle?

Natürlich ist es schön, Anerkennung zu bekommen und bekannt zu sein, aber es gibt auch eine Kehrseite. Man ist irgendwie auf eine Rolle fixiert, steht im schlimmsten Fall auf einem Sockel. Ich freue mich dann, wenn die Aufmerksamkeit nicht meiner Person, sondern meiner Arbeit gilt.

Warum wurden gerade Ihre Bücher so bekannt? Trafen Sie mit Ihren Erziehungsgrundsätzen den Nerv der Zeit?
Das erste Buch «Babyjahre» ist nun seit 25 Jahren in den Buchhandlungen

und wird auch ohne jede Werbung rege gekauft. Es ist offenbar für die Eltern hilfreich, und so machen sie Mundpropaganda. Für mich sind meine Bücher keine Ratgeber. Ich will den Eltern ja nicht diktieren, was sie in einer bestimmten Situation tun sollen. Ich beschreibe die Kinder, wie sie sind und welche Bedürfnisse sie haben.

Gab es nichts Vergleichbares?

Nein. Der Stellenwert meiner Bücher hatte mit der Aussagekraft und dem Umfang unserer Studien zu tun. Alle wichtigen Entwicklungsbereiche wie Sprache und Motorik wurden bei mehr als 700 Kindern untersucht – von der Geburt bis ins Erwachsenenalter. Solch aufwendige Studien über so viele Jahre sind einzigartig und wären heute schlicht zu teuer.

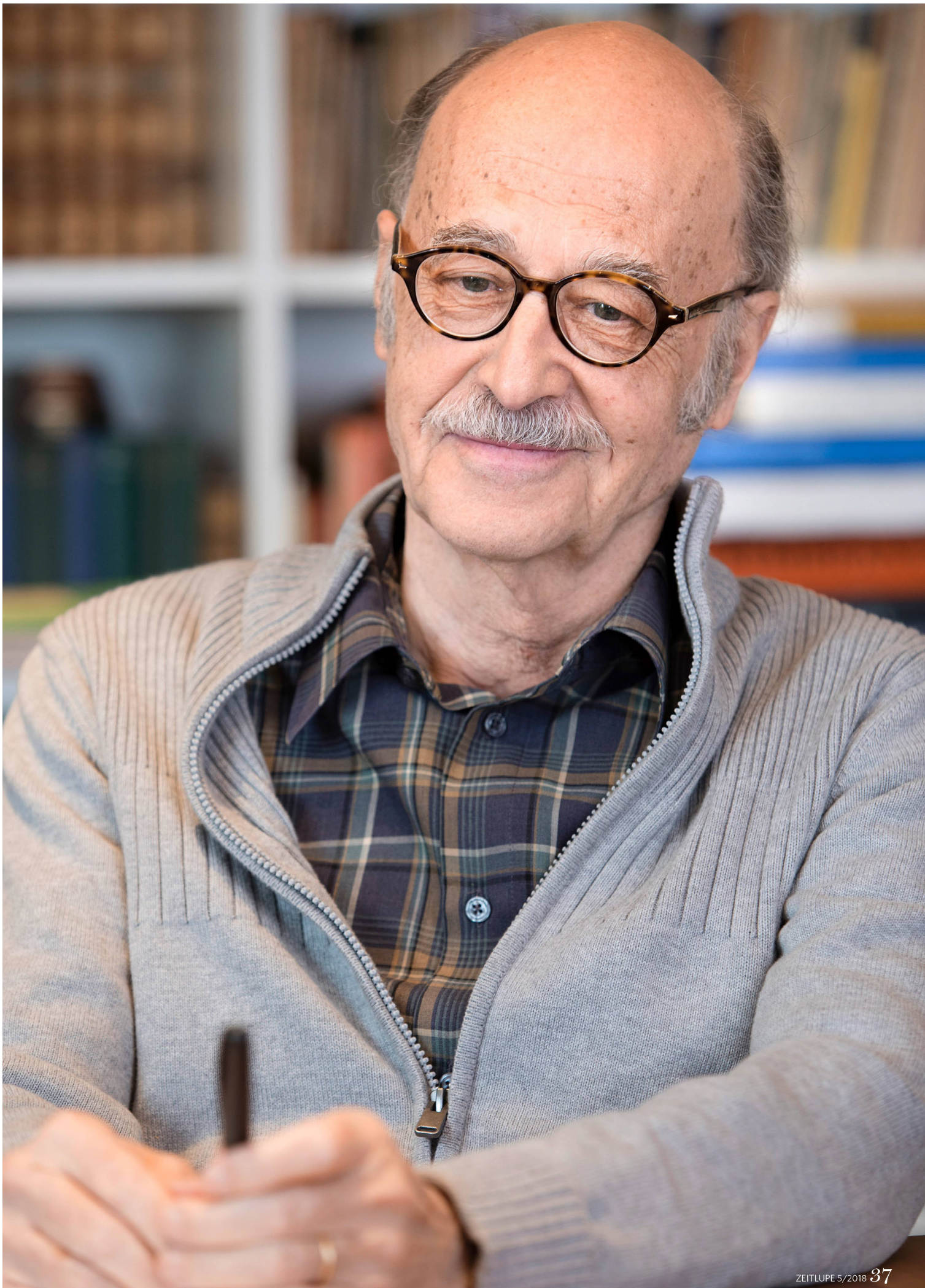
Warum brachte gerade die Universität Zürich so gute Studien heraus?

In der Aufbruchsstimmung nach dem Zweiten Weltkrieg wurden an verschiedenen europäischen Universitä-

ten Entwicklungsstudien in Auftrag gegeben. Die erste Zürcher Longitudinalstudie wurde 1954 am Universitäts-Kinderspital Zürich begonnen. Die Schweiz spielte damals in der Forschung eine wichtige Rolle, weil wir weitgehend vom Krieg verschont geblieben waren und mehr Ressourcen als andere Länder zur Verfügung hatten.

Sie gingen in die Forschung, weil Sie aus gesundheitlichen Gründen Ihren Traumberuf Kinderchirurg nicht ausüben konnten. Haderten Sie deswegen mit dem Schicksal?

Rückblickend war es eigentlich ein Glücksfall. Als junger Mann habe ich einen Schlaganfall erlitten, war eine Zeit lang gelähmt und verlor einseitig das Gehör. Die körperlichen Einschränkungen machten es mir unmöglich, als Chirurg tätig zu sein. Mit der Forschungsarbeit konnte ich jedoch etwas tun, was mir sehr entsprach. Mein Interesse galt schon früh dem Wesen Mensch. Als Kinder-





Daylong
SPF 50+
Protect and
Care Lotion
100 ml

19.90
Konkurrenzvergleich
~~25.90~~



Giorgio Armani
Si
Femme
EdP Vapo
50 ml

64.90
Konkurrenzvergleich
~~125.-~~



Hugo Boss
The Scent
Homme
EdT Vapo
100 ml

59.90
Konkurrenzvergleich
~~105.-~~



Issey Miyake
L'Eau d'Issey
Femme
EdT Vapo
50 ml

49.90
Konkurrenzvergleich
~~101.-~~



Jaguar
Classic Red
Homme
EdT Vapo
100 ml

19.90
Preis-Hit



Roberto Cavalli
Signature
Femme
EdP Vapo
75 ml

49.90
Konkurrenzvergleich
~~136.-~~



Nikos
Sculpture
Homme
EdT Vapo
100 ml

29.90
Konkurrenzvergleich
~~106.-~~



Markenparfums extrem günstig.
Auch online über **ottos.ch**

Laura Biagiotti
Laura
Femme
EdT Vapo
75 ml

39.90
Konkurrenzvergleich
~~83.-~~



chirurg wäre ich vermutlich aber auch nicht unglücklich gewesen!

Wie hat sich die Entwicklung von Kindern verändert zwischen Ihren Anfängen als Kinderarzt und heute?

Ich bin aus einer Reihe von Gründen sehr besorgt. Damit sich Kinder gut entwickeln können, müssen sie sich geborgen fühlen. Zuwendung ist aber heute oft nicht mehr ausreichend gewährleistet, weil berufstätige Eltern in der Kleinfamilie oder Alleinerziehende damit überfordert sind. Kinder wurden in der Vergangenheit nie allein von den Eltern aufgezogen. Nicht umsonst sagt man in Afrika, es brauche ein ganzes Dorf, um ein Kind beim Heranwachsen zu begleiten. Eine weitere Sorge ist, dass die Kinder auf eine Wettbewerbs- und Leistungsgesellschaft hin getrimmt werden. Das gilt ganz besonders für die Schule. Immer mehr Kinder leiden deswegen und werden sogar krank.

Würden Sie sagen, dass die «Rohmasse» Kind gleich geblieben ist, aber deren Reaktion auf die Umwelt zu Entwicklungsstörungen führt?

Das könnte man so sagen. Für eine kinderfreundliche Umwelt braucht es einen Umbau der Gesellschaft; wir brauchen familienfreundlichere Strukturen wie unentgeltliche Krippenplätze und flexiblere Arbeitszeiten für die Eltern. Man sieht in den skandinavischen Ländern, dass so etwas möglich ist. Die Bedingungen für Familien müssen besser werden. Ich erhoffe mir diesbezüglich viel von den Frauen. Ein vermehrtes politisches Engagement.

Sie machen sich stark für eine Frauen- oder Familienpartei...

Ja, schon seit 20 Jahren. Damit eine solche Bewegung überhaupt Chancen hätte, etwas zu verändern, dürfte sie aber nicht in eine wirtschaftskonforme Partei eingebunden sein. Ich würde mir wünschen, dass die Frauen hinstehen und sagen: Kinder, Familie, aber auch die alten Menschen sind uns genauso wichtig wie euch der Gewinn der UBS!

Sie haben drei erwachsene Töchter, zwei sind wiederum Mütter. Wie haben Sie Ihre Töchter auf ihre Verantwortung in der Gesellschaft vorbereitet?

Ich gehe davon aus, dass das Vorbild der Eltern, aber auch anderer Personen wie Lehrer für die Sozialisierung der Kinder prägend ist. Dazu gehört auch, dass Kinder möglichst selbstbestimmt aufwachsen kön-

Fachmann für Erziehung

Remo Hans Largo kam 1943 in Winterthur als Nachkomme italienischer Einwanderer zur Welt. Er studierte Medizin und Entwicklungspädiatrie und leitete von 1978 bis zur Pensionierung 2005 die Abteilung «Wachstum und Entwicklung» am Universitäts-Kinderspital Zürich. In den Zürcher Longitudinalstudien beobachtete er mit seinen Mitarbeitern mehr als 700 Kinder von der Geburt bis ins Erwachsenenalter. Mit den Erkenntnissen dieser Forschungsarbeit verfasste er mehrere Sachbücher über Kinder und Jugendliche, die als Klassiker der Erziehungsliteratur gelten und in viele Sprachen übersetzt wurden. «Babyjahre» aus dem Jahr 1993 verkaufte sich über eine Million Mal. 2017 ist sein neuestes Buch «Das passende Leben» erschienen, in dem er sich mit der menschlichen Entwicklung als Ganzem auseinandersetzt. Remo Largo ist Vater von drei Töchtern und hat vier Enkelkinder.

nen. Es freut mich überaus, dass meine Töchter alle drei sehr wohlgeraten und emanzipiert sind.

Viele Grossväter können ihre Grosskinder mehr geniessen als damals den Nachwuchs. Geht es Ihnen auch so? Natürlich, das ist ein grosser Unterschied. Für die Enkel hat man keine direkte Verantwortung mehr und muss sie auch nicht erziehen. Man kann sich entspannt an ihnen freuen.

In Ihrem Werk «Glückliche Scheidungskinder» geben Sie eine Anleitung, wie man als Familie die Trennung der Eltern meistert. Sie selbst trennten sich von Ihrer ersten Frau, als Ihre Töchter noch recht klein waren. Nach der Scheidung – die Älteste war damals zwölf – blieben die Kinder anfänglich bei der Mutter, dann kamen sie zu mir. Ich hatte sehr grosses Glück, dass meine zweite Frau sich um sie wie um leibliche Kinder kümmerte. Das war nicht selbstverständlich. Ohne sie wäre alles nicht so gut verlaufen. Dank meiner beruflichen Flexibilität konnte ich mich in der Betreuung der Kinder vermehrt einbringen.

Damals, in den Achtzigerjahren, wurde von drei Ehen eine geschieden. Heute ist es jede zweite. Wie wirkt sich das auf die Gesellschaft aus?

FÜR ERHÖHTEN GELENK-KOMFORT !

Beim Rückwärtsblicken, beim Treppensteigen oder wenn Sie sich bücken, können Ihre Gelenke schnell behinderlich wirken !

Vor allem jetzt mit dem Saisonwechsel wird Ihr Körper auf eine harte Probe gestellt. Ohne dass es Ihnen überhaupt bewusst wird, verkrampten Sie sich und Ihr Körper versteift sich. So haben Sie manchmal das Gefühl, 20 Jahre älter zu sein, erscheinen Ihnen doch die Bewegungen so anstrengend und schmerzhaft !

Leiden Sie nicht mehr länger auf unnötige Weise ! Diese schmerzliche und ungraziöse Steifheit ist oft ein Zeichen von **Silicium-Mangel** in unseren Muskeln und Gelenken.

Das hypoallergene Flexinol Gel (allergietestet) ist das Ergebnis einer 30-jährigen Forschung und es hilft, diesem Mangel entgegen zu wirken; Sie werden Ihre Beweglichkeit rasch wiederfinden. Das auf organischem Silizium basierte Gel ist für unseren Körper leicht assimilierbar. Das Flexinol wird mit leichten, kreisenden Bewegungen einmassiert und dringt tief ein. Es trägt aktiv zum zellulären Wohlbefinden bei und gibt dem Gewebe Halt und Widerstandskraft.

Das Flexinol Gel bringt Ihnen wertvolle Hilfe, was sich durch mehr Gelenk- und Muskelkomfort bemerkbar macht. So werden Sie jederzeit Ihr Wohlbefinden bewahren !

Es findet vor allem Anwendung bei Beschwerden an **Kniegelenken, Hüften, Nacken, Rücken, Ellbogen und Fingern**.

Dank dem Flexinol Gel haben Tausende von Personen in der Schweiz und auf der ganzen Welt wieder ihr Wohlbefinden gefunden. Nachstehend einige authentische Erfahrungsberichte:

„Als Weinbauarbeiter arbeite ich mit einer Baumschere. Nebst den Schmerzen während des Schneidens der Reben, erwachte ich mehrmals in der Nacht. Nach einer Anwendung von 2-3 Tagen gehe ich wieder mit Freude in den Weinberg!“ (Dominique B., Lavaux)

„Das Flexinol? Endlich ein Gel mit einem angenehmen Geruch!! Bin sehr zufrieden damit. Wenn es weh tut, streiche ich einfach ein wenig davon ein und alles geht wieder viel besser.“ (Daisy M., Lausanne)

„Ich hatte starke Schmerzen am Hals und in den Schultern. Jeden Abend streiche ich das Flexinol ein. Heute kann ich mich wieder gut bewegen. Man braucht nicht viel davon einzustreichen, aber ich empfehle es jeden Abend zu tun.“ (René W., Zürich)

Top-Angebot :

BIO-GESTION
Für Ihr Wohlbefinden seit 1983

75% Rabatt auf den 2. Topf

Ausschliesslich für Neukunden

Ja, ich profitiere vom 75% Rabatt auf den zweiten Topf Flexinol Gel und spare somit Fr. 45.-.

So bestelle ich für meine Gelenke :

1 Topf Flexinol Gel (150 ml) zu Fr. 59.90
+ 1 Topf mit 75% Rabatt für nur Fr. 14.90
zum Gesamt-Preis von (inkl. Versandkosten) **Fr. 74.80**



75%
auf den zweiten Topf

Name : _____

Vorname : _____

Adresse : _____

PLZ : _____

Ort : _____

Datum : _____

Unterschrift: _____

Zu retournieren an:

Bio-Gestion SA
Imp. Champ-Colin 6
Case postale 2164
1260 Nyon 2

info@biogestion.ch
www.biogestion.ch

T. 0848 85 26 26

INSERAT

iDuMo[®]
INTERNATIONAL



Badelift

- ✓ Einbau ohne Bohrungen möglich
- ✓ Persönliche Fachberatung vor Ort
- ✓ Selbstständiger Ein- und Ausstieg
- ✓ Kein Platzverlust in der Wanne
- ✓ Einfache Bedienung

Broschüre gratis:
0800-808018
Anruf gebührenfrei

Informationen unter
www.idumo.ch,
info@idumo.net

„Das Leben ist auch bei mir ein ständiges Auf und Ab.“

Bei einer Trennung oder Scheidung nimmt die Belastung zu. Für alle. Die Eltern brauchen mehr Kraft und Zeit für ihre Kinder. Das Kindeswohl sollte in der Gesellschaft vermehrt im Vordergrund stehen, bei den Eltern, den Fürsorgeämtern, den Gerichten.

Auch in der Schule nimmt der Druck unablässig zu. Weshalb ist das so?

Ein wichtiger Grund ist, dass viele Eltern unter existenziellen Ängsten leiden – für sich selbst und besonders für ihre Kinder. So setzen sie ihre Kinder unter Druck. Eine möglichst erfolgreiche Schulkarriere soll sicherstellen, dass es den Kindern später gut geht. Wenn Kinder aber während der ganzen Schulzeit überfordert werden, sind sie als Erwachsene in ihrem Selbstwertgefühl beeinträchtigt. Das macht es ihnen sehr schwer, in Gesellschaft und Wirtschaft zu bestehen.

Die menschliche Individualität ist Kernthema Ihres neusten Buches «Das passende Leben». Sie gehen der Frage nach, ob die Menschen das Leben leben können, das zu ihnen passt.

Alle Lebewesen, auch wir Menschen, streben nach einem passenden Leben. Wir sind ständig bemüht, unsere unterschiedlichen Bedürfnisse in Übereinstimmung mit der Umwelt zu befriedigen. Übereinstimmung herzustellen ist kein Ziel, sondern ein Weg. Jeden Tag bemühen wir uns aufs Neue für ein selbstbestimmtes Leben. Unsere Individualität zu leben, bleibt bis ins hohe Alter eine Herausforderung.

Sie haben das «Fit-Prinzip» definiert, wonach sechs Grundbedürfnisse befriedigt sein wollen.

Wir Menschen sind zutiefst soziale Wesen. Wir brauchen emotionale Sicherheit, wollen uns geborgen fühlen. Wir verlangen nach sozialer Anerkennung. In der heutigen Gesellschaft ist dies immer weniger möglich. Wir sind nicht für eine anonyme Massengesellschaft gemacht. Für unser psychisches und körperliches Wohlbefinden brauchen wir eine Lebensgemeinschaft vertrauter Menschen.

Wie steht es mit der emotionalen Sicherheit im Alter?

Nicht gut. In der Schweiz leben bald zwei Millionen Menschen, die über 65 Jahre alt sind. Für ihre Unterkunft, Ernährung und Gesundheit ist gut gesorgt. Aber viele ältere Menschen fühlen sich einsam. Ihnen fehlen vertraute Menschen, die ein Gefühl von Nähe und Zuwendung geben.

Das müssen nicht zwangsläufig Familienmitglieder sein?

Richtig, aber es setzt eine hohe Stabilität in den Beziehungen voraus. Und ausreichend Zeit für Gespräche und gemeinsames Erleben. Alters- oder Pflegeheime können ein solches Umfeld nur ausnahmsweise bieten. Das Pflegepersonal fühlt sich häufig gestresst und hat Schuldgefühle, weil es sich nicht ausreichend um die alten Menschen kümmern kann.

Soziale Anerkennung und Leistung sind auch im Pensionsalter ein Thema?

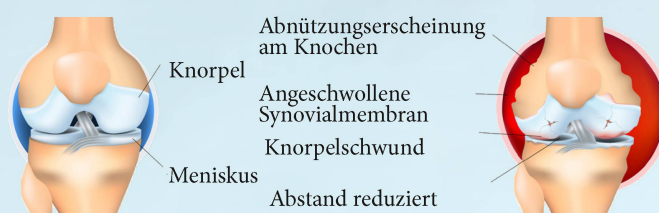
Die soziale Anerkennung leidet, und der soziale Status geht im Ruhestand verloren, besonders bei Männern, die ihr ganzes Selbstwertgefühl aus der Arbeit bezogen haben. Nach der Pensionierung sind sie plötzlich nie-

KNORPEL und GELENKE

Das Kollagen spielt eine sehr wichtige Rolle für die Gesundheit unserer Gelenke. Aber die moderne Ernährung versorgt uns nicht mehr ausreichend mit Kollagen, und wir sollten viel mehr kollagenhaltige Nahrung essen, wie Kalbsfond, Schwarten, Nieren, Kutteln, fettige Bouillons, usw.

Das Fehlen von Kollagen bewirkt Morgensteifheit und führt zur Abnützung der Knorpel, was zur Arthrose führen kann. Behindernde und unerträgliche Gelenkschmerzen machen uns das Leben schwer und verringern unsere Beweglichkeit.

Um Ihre Mobilität und Ihre Lebensfreude wiederzufinden, erweist sich eine komplementäre Zufuhr an Kollagen als unumgänglich. Tausende von Erfahrungsberichten beweisen es: morgens, tagsüber wie auch abends ist eine erhöhte Beweglichkeit festzustellen!



mand mehr und fühlen sich überflüssig, weil sie nicht mehr gebraucht werden und keine sinnvollen Leistungen mehr erbringen können. Mein Schwiegervater war da eine Ausnahme. Drei Jahre vor der Pensionierung als Töpfer begann er Fernkurse im Malen zu besuchen. Im Ruhestand hat er noch fast 20 Jahre lang intensiv gemalt. Er hat keine Meisterwerke geschaffen, aber das Malen erfüllte ihn, gab seinem Leben Sinn. Leistungen zu erbringen, die einen befriedigen oder für die Gemeinschaft von Nutzen sind, stellen ein Grundbedürfnis der Menschen dar.

Es verfügen nicht alle älteren Menschen über ein gutes soziales Umfeld oder die Musse für Hobbys ...

Viele dieser Probleme liessen sich mit altersübergreifenden Lebensgemeinschaften lösen.

Sie sprechen Mehrgenerationensiedlungen an?

Früher waren die Menschen in einem Dorf aufgrund der äusseren Umstände gezwungen zusammenzuhalten. Das ist heute kaum mehr der Fall. In Gemeinschaften zu leben, ist aber nach wie vor ein Grundbedürfnis. Meiner Ansicht nach müsste die Gesellschaft Anreize für Wohn- und Lebensgemeinschaften schaffen. Zum Beispiel, indem sie Liegenschaften mit tieferen Mieten und Hypothekarzinsen für Menschen attraktiv macht, die mit anderen zusammenleben wollen. In Mehrgenerationengemeinschaften könnten Kinder und ältere Menschen aus Institutionen zurückgeholt und betreut werden. Es würde ihnen nicht nur besser gehen, es wäre auch eine wesentliche finanzielle Entlastung für den Staat.

Sie werden dieses Jahr 75 Jahre alt. Leben Sie Ihr passendes Leben?

Wie für alle Menschen ist es auch für mich ein ständiges Auf und Ab. Aber was ich mit Überzeugung sagen darf: Ich konnte ein Leben führen, das mich zutiefst befriedigt hat. Dazu gehört sicher auch, dass ich immer noch getrieben bin, das Wesen Mensch besser zu verstehen.

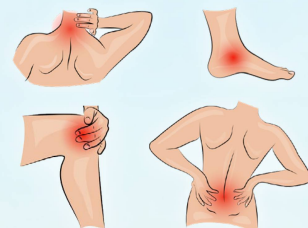
Was haben Sie für weitere Pläne? Haben Sie etwa einen Ratgeber zum Thema «Altersjahre» in Arbeit?

Wenn, dann wäre das kein Ratgeber, sondern ein politisches Pamphlet! Aber im Ernst, es gibt kein neues Buch. Ich bin mit «Das passende Leben» schon an den Rand meiner Kräfte gekommen, nachdem ich sechs Jahre daran gearbeitet hatte. Ich bin froh, dass ich es überhaupt geschafft habe. *

Ein in der Schweiz entdecktes Kollagen-Hydrolysat kann Ihre Ernährung auf ideale Weise ergänzen: das

GELAFORM PROTEIN + «GOLD»

- ✓ Ein Knorpel in gutem Zustand, trotz den Jahren
- ✓ Geschmeidige Gelenke
- ✓ Widerstandsfähige Sehnen
- ✓ Solide Nägel und Knochen
- ✓ Gesundes und dichtes Haar



Sagen Sie ab heute JA zu mehr Beweglichkeit, dank dem untenstehenden BON: **Wir schenken Ihnen eine Dose!**

Profitieren Sie von diesem Sonder-Angebot, welches ausschliesslich für die Zeitlupe-Leser bestimmt ist und bestellen Sie 1 Dose Gelaform Protein+ „Gold“. Die zweite Dose erhalten Sie gratis!



**1 kaufen
= +1 Gratis!**



BIO-GESTION
Für Ihr Wohlbefinden seit 1983

Sonderangebot ausschliesslich für Neukunden:

1 Dose Gelaform Protein+ „Gold“ zum Preis von Fr. 99.50
+ 1 Dose gratis. Versandkosten offeriert: Sie sparen Fr. 6.90

JA, ich profitiere von diesem Angebot und bestelle 2x Gelaform Protein+ „Gold“ zum sensationellen Preis von Fr. 99.50.

Name : _____

Vorname : _____

Adresse : _____

PLZ : _____

Ort : _____

Datum : _____

Unterschrift : _____

Zu retournieren an:

Bio-Gestion SA
Imp. Champ-Colin 6
Case postale 2164
1260 Nyon 2

info@biogestion.ch
www.biogestion.ch

Tel. 0848 85 26 26