

KONTAKT

Quartiermagazin **Kreis 8**

Eine Publikation des Quartiervereins Riesbach

223 / November 2012



AHV-positiv

Impressum

Redaktion, Administration, Layout Gina Attinger (GA), Marianne Bossard (MB), Urs Frey (UF), Tom Hebting (TH), Katharina Issler (KI), Regine Mätzler Binder (RM), Hans Oberholzer (HO), Sandra Stutz (SST), Su Treichler (ST)

Titelbild Tom Hebting

Weitere Mitwirkende Nr. 223 Max Bauer, Steven Baumann (StB), Trudy Dacorogna-Merki, Karin Diodà, Felicitas, Peter Schenkel, Dorothee Schmid, Aurelio Vaccani, Irene Verdegaal Caliaro

Herausgeber Quartierverein Riesbach, PF, 8034 Zürich

Kontaktadresse Redaktion Kontakt, Quartierverein Riesbach, Postfach, 8034 Zürich. E-Mail: kontakt@8008.ch

Druck Sihldruck AG, 8021 Zürich

Auflage 1600 Exemplare, erscheint 5x jährlich

Papier Cyclus Offset 100g, 100% Recycling

Die Redaktion freut sich sehr über Ihre Leserbriefe und Beiträge. Sie übernimmt keine Verantwortung für den Inhalt eingesandter Artikel und behält sich vor, Texte zu kürzen oder nicht zu publizieren. Für die publizierten Texte zeichnen die einzelnen Autorinnen und Autoren verantwortlich; die Inhalte müssen nicht mit der Meinung der Redaktion übereinstimmen.

**Nächste Ausgabe Nr. 223, «Riesbacher Geschichten»
Redaktionsschluss: 11. Januar 2013**

Inserate

Kontakt Hans Oberholzer, 044 252 57 02, haob@datacomm.ch

Insertionspreise 3 Zeilen, nur Text: Das 20-Franken-Inserat

1/16-Seite (93 x 32 mm) Fr. 50.–

1/8-Seite (93 x 64 mm) Fr. 70.–

1/4-Seite (93 x 128 mm) Fr. 150.–

1/3-Seite (190 x 87 mm) Fr. 180.–

1/2-Seite (190 x 128 mm) Fr. 240.–

Rabatt bei 3 Ausgaben: 10%

Rabatt bei 6 Ausgaben: 15%

Nachbearbeiten von Inseraten:

Stunden-Ansatz Fr. 100.– Minimal-Betrag Fr. 25.–

Mitgliedschaft Quartierverein

Einzel 35.–/Jahr

Paar/Familie 50.–/Jahr

Firma 80.–/Jahr

nur Kontakt-Abo 35.–/Jahr

**Anmeldung an Quartierverein Riesbach, Postfach, 8034 Zürich
oder per E-Mail an mitglieder@8008.ch**

Quartierverein Riesbach

www.8008.ch

info@8008.ch

044 422 81 85 (Di–Fr Nachmittag)



Vorstand und Ressorts

Urs Frey

044 422 69 09

Präsident

praesidium@8008.ch

Marina Albasini

044 381 30 84

Natur und Umwelt

info@8008.ch

Gina Attinger

044 422 18 18

Kontakt Quartiermagazin

kontakt@8008.ch

Franz Bartl

044 381 27 73

Genossenschaft Weinegg, Quartierfest

info@8008.ch

Steven Baumann

044 482 06 04

Protokoll

info@8008.ch

Claude Bernaschina

043 499 08 53

Mitgliederwesen, Newsletter

mitglieder@8008.ch

newsletter@8008.ch

Tilly Bütler

044 387 74 54

GZ Riesbach, Labyrinth

tilly.buetler@gz-zh.ch

Hasi Diggelmann

044 422 53 74

Planung und Verkehr

verkehr@8008.ch

planung@8008.ch

Cecile Favini

044 381 25 22

Kultur

kultur@8008.ch

Urs Frey

044 422 69 09

Wohnen

wohnen@8008.ch

Tom Hebting

044 383 74 92

Neue Projekte

info@8008.ch

Kinder und Schule

044 422 81 85

kinder@8008.ch

Ressort Alter

044 422 81 85

alter@8008.ch

Beratung für Hausbesitzende

www.8008.ch/wohnberatung.html

| | |
|---------------------------|-------------------------------|
| 2 | Impressum |
| 3 | Editorial |
| 4 | Kolumne, QV-Protokolle |
| 5 | QV: Zukunftswerkstatt |
| Thema: AHV-positiv | |
| 7 | Ab wann ist man alt? |
| 8, 9 | Rentner sein und älter werden |
| 10, 11 | Im Ruhestand |
| 12, 13 | Unfreiwillig ausgeschieden |
| 14 | Ankommen – aber wo? |
| 15 | Chancen und Stolpersteine |
| 16, 17 | Den Löffel abgeben |
| 18 - 20 | Vif, vital, visionär |
| 21 | Kontactiert: Teddy Gerstel |
| 22, 23 | Most frisch ab Presse |
| 25 | GZ Riesbach |
| 27 | ...meint Max Karussell |
| 29 | ingesandt Mediadaten |
| 31 | Leserbriefe |
| 32 | Letzte Seite |



Foto Tom Hebling

Medizin und Pharmaindustrie arbeiten mit viel Aufwand daran, die Menschen immer älter werden zu lassen, und wir sind stolz auf unsere hohe Lebenserwartung. Andererseits wird

ungeniert von Überalterung der Gesellschaft oder gar von Vergreisung gesprochen. Menschen im Pensionsalter sind, da möglicherweise mit überdurchschnittlicher Kaufkraft ausgestattet, von einigem wirtschaftlichen Interesse und somit ein umworbenes Kundensegment. Gleichzeitig bedeuten sie einen Kostenfaktor mit erhöhtem Risiko und sind «schuld» an den Gesundheitskosten, die je länger je mehr aus dem Ruder laufen. Erfahrene Menschen, die naturgemäss ein gewisses Alter haben, sind theoretisch gesuchte Mitarbeiter, aber sie sind für Arbeitgeber zu teuer. Und auch die Altersweisheit ist nicht mehr, was sie einmal war – an Stelle von persönlicher Erfahrung als wichtiger Quelle von Wissen für die nächste oder übernächste Generation tritt je länger je mehr eine unüberschaubare Flut von Ratgeberliteratur.

Mit solchen Widersprüchen, scheint es, haben wir alle zu leben. Auch unser Hefttitel trägt sie, etwas makaber, in sich.

Das Heft, das Sie in den Händen halten, legt den Fokus auf den Zeitpunkt der Pensionierung. Es kommen Menschen zu Wort, die vor der Pensionierung stehen, frisch pensioniert sind, unfreiwillig vorzeitig pensioniert wurden oder gar nie pensioniert sein werden. Schwarzes Loch oder neue Freiheit? So unterschiedlich die Menschen sind, denen Sie in dieser Nummer begegnen, so unterschiedlich ist auch ihre Art, mit der Situation umzugehen.

Katharina Issler



HANS OBERHOLZER

Was für ein abwechslungsreiches, manchmal etwas verrücktes Theaterstück, das «Mein Leben» heisst! Nach dem zweiten Akt geht der Vorhang zu, und mit fünfundsechzig Jahren bin ich dann definitiv AHV-positiv. Noch ist es nicht ganz so weit, noch bleibt etwas Zeit, an der Geschichte zu schreiben und damit dem dritten Akt einige kräftige Impulse zu verleihen. Wird diese kurze Zeit den Rest der Geschichte massgebend verändern oder ist es dafür zu spät? Hat der bisherige Verlauf den Ausgang vorgespurt und entscheidend geprägt?

Bis anhin war es ein munteres, manchmal trauriges Stück. Ein ewiges Auf und Ab, ein andauerndes Hin und Her und manchmal – eher selten – hatte es sogar den Hauch einer Komödie. Aber wie wird die Geschichte im dritten Akt weiter gehen und wie wird er enden? Gibt es Applaus und Anerkennung, Wohlwollen oder Missfallen? Kopf hoch und durch, noch ist der letzte Vorhang nicht gefallen!

Viele Menschen haben an meiner Geschichte mitgeschrieben, zu schönen und zu weniger schönen Überraschungen beigetragen oder ihr gar eine Wende gegeben. Manches hätte ich besser machen oder gar verhindern können, nur kam die Einsicht manchmal zu spät. Straucheln, taumeln und doch weiter gehen, vorwärts schauen, möglichst nicht zurück. Vertrauen und Zuneigung in jene Menschen zeigen, die im guten Sinn mit mir zusammen an der Geschichte weiter schreiben.

Möglicherweise wird sich beim Abschied – nach dem Ende des zweiten Akts – jemand nach meinem Befinden erkundigen. «Wann warst du am glücklichsten?» «Jetzt!» «Wann warst du am unglücklichsten?» «Jetzt!» Dieser kurze Dialog stammt aus dem Film «Der englische Patient». Faszinierend! Wenn man begreift, dass morgen etwas nicht mehr so sein wird wie heute, liegen Glück und Unglück unmittelbar beieinander. Möglicherweise werde ich dann noch anfügen: «Ich werde erst dann glücklich sein, wenn ich die Arbeit und die Menschen, die mich begleitet haben, nicht mehr vermissen werde». Ob dies je möglich sein wird?

Wie auch immer, nach dem ersten und dem zweiten will ich den dritten Akt schreiben, zusammen mit den Menschen, die mir nahestehen. Zuvor möchte ich aber kurz innehalten und tief durchatmen.

Und so sehen wir betroffen / Der Vorhang zu und alle Fragen offen.

Sitzungsprotokolle

Vorstandssitzung vom 4. September 2012

Rückblick Quartierfest Urs Frey verdankt den Einsatz aller freiwillig Mitwirkenden. Das Fest war bei optimalem Wetter sehr gut besucht. Die Angebote des QV-Standes (kulinarisch, Jassturnier, Jazz-Apéro, Pétanque) wurden geschätzt. Ein erfreulicher Ertrag resultiert. **WWF-Projekt Kulturlandschaft Burghölzli** Das Projekt wurde im Kontakt vorgestellt. Wir sprechen darüber hinaus eine Spende von CHF 500.– gut. **Vorstandsinterna** Mit Bedauern nehmen wir die per GV 2013 angekündigten Rücktritte von Irene Verdegaaal und Tom Hebling zur Kenntnis. **SiSa-Sitzung** Die Seeanlagen gelten als sauber. Ein Problem sind Glasscherben und in den See geworfene Flaschen. Die «Szene» verlagert sich eher auf die andere Seeseite. Eine verstärkte Präsenz von Roma wird festgestellt. Der QV bleibt am Thema «Abfall am See/im Quartier» dran. **Besuch Künstlergemeinschaft Südstrasse** Eine Vertretung des QV-Vorstandes besuchte die Ateliers und dankt den beteiligten Künstlerinnen und Künstlern sowie Marina Albasini und Franz Bartl herzlich für Gastfreundschaft und Organisation. **Alt-Riesbach- und Forchbahnfest** Urs Frey hat den QVR an einem Brunch im QT Hirslanden vertreten, der Teil des Forchbahnfestes bildete. Danach war er im Rahmen des Alt-Riesbachfestes zum Apéro und Mittagessen in der Erlöserkirche geladen, wo er eine Grussbotschaft zum Jubiläum des 75jährigen Bestehens der Kirche überbrachte.

Vorstandssitzung vom 9. Oktober 2012

Präsentation Städtische Siedlung Hornbach Von HBA, TAZ und Liegenschaftsverwaltung der Stadt Zürich wird das Projekt vorgestellt. Die Unterführung unter der Bellerivestrasse kann aus Platzgründen nicht erhalten bleiben. Das Tiefbauamt präsentiert eine oberirdische Lösung mit Lichtsignal, langen Phasen und Zwischeninsel. Der Hornbach wird aufgewertet. Das Projekt findet Anklang. Dass die Stadt Ihre Spielräume nutzt, um im Seefeld den gemeinnützigen Wohnungsbau zu fördern, entspricht ohnehin der Stossrichtung des QVR und wird dankbar zur Kenntnis genommen. **Zukunftswerkstatt** auf der Weinegg war gut besucht. Etwas mehr jüngere und neuere Gesichter hätte man sich gewünscht. Die angesprochenen Themen werden pendent gehalten und weiter verfolgt. **Umnutzung Villa Egli** Der QVR hat bei der Stadtverwaltung um weitere Informationen und ein persönliches Gespräch gebeten. **Parteilpolitische Zusammensetzung der Vorstände** Wie auch andere Quartiervereine will der QV Riesbach diese Anfrage der Abteilung für Stadtentwicklung nicht beantworten, da der Vorstand politisch unabhängig ist. **Kontakt** Die Fachstelle Elternmitwirkung hat auf Antrag von J. Graves die Nummer zur Sek zum Projekt des Monats erkoren. StB

Ausführliche Protokolle unter
www.8008.ch/aktuell

Die nächsten öffentlichen Vorstandssitzungen:
8. Januar und 5. Februar 2013
im GZ Riesbach jeweils um 19:30.

Zukunftswerkstatt

Frischer Wind im Vorstand des Quartiervereins: Die Fenster sind geöffnet

URS FREY

Unser Quartierverein wird nicht nur innerhalb Riesbachs, sondern auch von Vertreterinnen der Stadt und Kollegen anderer Vereine als sehr aktiv wahrgenommen. Das freut den Präsidenten natürlich, zeigt es ihm doch, dass er da ein paar recht zugkräftige Rösser im Stall hat. Nichtsdestotrotz gilt es mit Blick in die Zukunft darauf zu achten, dass auch unverbrauchte Kräfte nachrücken. Zum einen gibt es im Frühjahr 2013 tatsächlich drei Rücktritte von altgedienten Vorstandsleuten zu kompensieren. Zum anderen würden wir den Kreis aktiver Vereinsmitglieder gerne wieder etwas erweitert sehen. Und könnten wir die berühmte «gute Fee» anrufen, dann würden wir uns rund um einzelne Ressorts (siehe Liste auf Seite 2) neue Arbeitsgruppen wünschen.

Statt in Märchenwelten abzutauchen, haben wir unlängst via «Kontakt» und Newsletter sowie mittels persönlicher Anfrage zur Zukunftswerkstatt geladen. Etwa dreissig (zugegeben nicht nur ganz unbekannte) Gesichter haben sich unter dem Motto «frischer Wind im QV-Vorstand» am 2. Oktober auf der Weinegg zu einem lebhaften Austausch eingefunden. Gearbeitet wurde an den relevanten «Grossthemen», welche unser Quartier betreffen: Verkehr und Planung, Kinder und Schule, Wohnen, Natur, Kultur. Im Nachgang zu diesem Anlass werden wir sicher

die eine oder andere Projektidee aufgreifen. Einzelne Teilnehmende haben sich bereit erklärt, dabei mitzuarbeiten. Man darf also hoffen, dass sich auf diese Weise neue Arbeitsgruppen bilden oder bestehende neu belebt werden.

Ausserdem haben sich ein paar Leute vorsichtig interessiert gezeigt, im Vorstand mitzuarbeiten. Auch hier haben wir also Anlass zur Zuversicht. Wenn Sie, liebe Leserin, lieber Leser, an der Zukunftswerkstatt verhindert waren oder erst jetzt auf den Geschmack gekommen sind, dann ist Ihr Zug aber keineswegs schon abgefahren. Unsere Sitzungen sind öffentlich (Daten siehe Seite 4), und Sie können gerne einmal etwas Vorstandsluft schnuppern. Am besten, Sie melden sich gleich beim Präsidenten (praesidium@8008.ch oder 076 528 35 33, Urs Frey) oder bei einem andern Vorstandsmitglied. Gerne beantworten wir Ihre Fragen.

Illustration: Tischtuchzeichnung, entstanden im Lauf der Zukunftswerkstatt.



AHV-positiv

6



Foto Hans Oberholzer

«Ab welchem Alter ist man eigentlich alt?»

SANDRA STUTZ

Diese Frage steht in der Einleitung eines spannenden Analyseberichts von Statistik Stadt Zürich*. Und weiter heisst's:

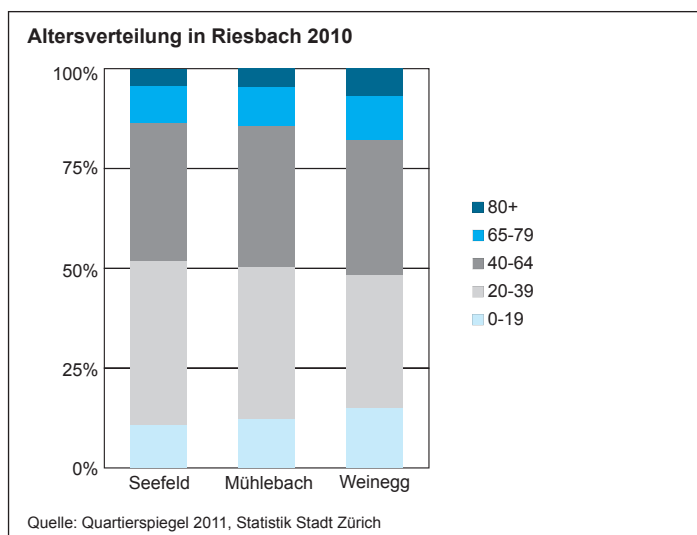
«Ist <Altsein> überhaupt adäquat erfassbar durch den Zeitraum, der seit der Geburt verflissen ist? – Natürlich nicht. Es gibt recht junge Menschen mit ältlichem Gepräge, und Betagte, in deren Kontakt man ihr Alter rasch vergisst. <Altsein> bemisst sich nicht nach kalendarischen Berechnungen. Doch versuchte man andere Berechnungen vorzunehmen, müsste Konsens darüber hergestellt werden, worin <Altsein> besteht. Dies sind Fragen, die der Bevölkerungsstatistiker vertrauensvoll an den Altersforscher weitergeben darf. Für sich selbst darf er sich an den Kalender halten. Doch er bezahlt einen Preis: Er soll nicht vorzugeben versuchen, dass seine Berechnungen Aussagen ermöglichen über <das Alter>. Seine Berechnungen stützen sich auf Beobachtungen an älteren Menschen. Doch diese Menschen sind in erster Linie Menschen; dass sie zum Zeitpunkt der Beobachtung schon in fortgeschrittenem Alter standen, ist nur eine, und vielleicht eine ganz unbedeutende Facette ihrer aktuellen Lebensvollzugs.»

Der Statistiker darf sich also ganz pragmatisch an den Kalender halten und teilt die Bevölkerung in drei grobe Altersgruppen ein: 0–19-Jährige (Jugend), 20–64-Jährige (Erwachsene im Erwerbsalter) und ab 65-Jährige (Ältere). Die Stadt Zürich zeigt eine vollkommen symmetrische Verteilung nach diesen Alterskategorien: 16 Prozent junge Menschen, 16 Prozent alte Menschen, der Rest, also gut zwei Drittel der Bevölkerung, fällt in die Gruppe der <Erwachsenen im Erwerbsalter>. Diese Verteilung variiert je nach Stadtkreis. So leben im Kreis 12 besonders viele Kinder und Jugendliche, während im Kreis 7 der Anteil an Rentnerinnen und Rentnern hoch ist. Und das Industriequartier (Kreis 5) ist ganz offensichtlich weder ein Kinderparadies noch ein Senioreneldorado (vgl. Grafik unten).

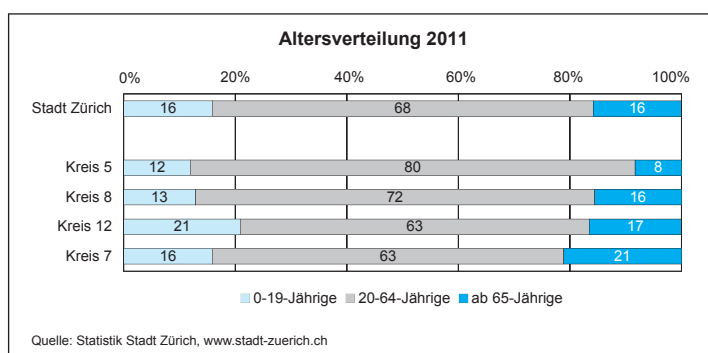
Und im Kreis 8? In Riesbach haben rund 2400 Menschen den 65. Geburtstag hinter sich. Damit gehören 16 Prozent der

Riesbacherinnen und Riesbacher zur älteren Generation, was genau dem städtischen Mittel entspricht. Etwas tiefer ist dagegen der Anteil an Kindern und Jugendlichen.

Innerhalb des Stadtkreises ist die Altersstruktur allerdings uneinheitlich. So wird man auf der Weinegg sowohl mehr Kids wie auch mehr Senioren begegnen als im Seefeld. Im Yuppie-Quartier Seefeld ist die Altersgruppe der 20–39-Jährigen besonders stark vertreten. Hier sind insgesamt mehr als die Hälfte der Bewohner unter 40 Jahre, was das Seefeld – im statistischen Jargon – zu einem «jungen» Quartier macht.



Sowohl in Riesbach wie auch in der ganzen Stadt Zürich ist der Altersquotient in den letzten Jahren zurückgegangen. Die in den 1980er-Jahren befürchtete «Überalterung» der Stadt Zürich ist nicht eingetroffen. Im Gegenteil: Seit einem Vierteljahrhundert nimmt der Anteil Rentnerinnen und Rentner ab. Wie ist das möglich, wo doch die Lebenserwartung innerhalb dieser Zeitspanne stetig angestiegen ist? Statistik Zürich schreibt dazu: «Natürlich rührt dies nicht daher, dass die Zürcherinnen und Zürcher an den medizinischen Fortschritten weniger ausgiebig zu partizipieren vermöchten als die übrigen Schweizerinnen und Schweizer.» Verantwortlich für diese untypische Entwicklung ist einerseits eine leichte Zunahme der Geburten, andererseits – und hauptsächlich – die steigende Zahl an Zuwanderern ins boomende Zürich. Und die überwiegende Mehrheit dieser Zuwanderer gehört der Gruppe der «erwerbstätigen Erwachsenen» an.



*«Ältere Menschen in der Stadt Zürich 1970–2006», Statistik Stadt Zürich, 2008

Rentner sein ... und älter werden

88

PETER SCHENKEL

Den Seniorenteller in der Ausflugsbeiz lasse ich mir ja noch gefallen. Wir Alten sind eine wichtige, kaufkräftige Klientengruppe, und die Werbung hat natürlich die aktiven, gut situierten Alten im Visier. Obwohl allen klar ist, dass es viele Senioren gibt, welche knapp haushalten müssen. Als Rentner wird man mit unzähligen Angeboten, Schnäppchen und Events beglückt: Aber nein, die Weltreise will ich nicht machen, nein, auch keine Kreuzfahrt im Mittelmeer, kein Wellness-Wochenende im Tirol, und ich werde auch keine Anti-Aging-Kapseln nehmen, keine Gesundheitsmagazine lesen und im Fernseher keine entsprechenden Sendungen anschauen. Ich will meine Ruhe. Nur die glättende – oder ist es die straffende? – Feuchtigkeitscreme habe ich dann doch gekauft.

Mein Beruf war mein Leben

Zwar war vor sieben Jahren die Pensionierung, das Ausscheiden aus dem Arbeitsprozess gar nicht so klar für mich. Ich dachte nicht gerne ans Aufhören. Ich stellte mir vor, bis siebzig zu arbeiten. Mein Beruf war mein Leben. Ich arbeitete sehr gerne und ich hatte die Überzeugung, etwas Sinnvolles und Nützliches zu tun. Mein Entscheid, doch schon mit 63 in Pension zu gehen, wurde mir durch die Fusion unserer zwei Beratungsstellen erleichtert. Immer öfters war mir die Frage gekommen, warum ich mich mit all dem Neuen noch zu beschäftigen habe. Dabei fühlte ich mich aber noch frisch und die Energien waren auch vorhanden.



Dreissig Jahre lang habe ich meinen Beruf geliebt: die Beratung von Jugendlichen, Erwachsenen, Schweizern und Ausländern, Elternabende, Sprechstunden im Schulhaus, Präsenz an lokalen Gewerbeschauen etc. etc. Rückblickend finde ich, dass mir diese Arbeit ermöglicht hat, selber offen, flexibel und vor allem neugierig zu bleiben.

Und so kam er dann: der erste Tag in Freiheit (welch pathetisches Wort!). Der Wecker klingelte noch wie gewohnt um 5Uhr45. Ab heute also viel freie Zeit: geniessen, gestalten, neu planen. Das Leben noch einmal neu erfinden. Natürlich musste ich Hilfe in Anspruch nehmen, um gut loszulassen. Supervision, wie das heute heisst. Abschied nehmen, sich versöhnen mit der Vergangenheit.

Es war so, wie es war, und es war gut so. Es war nichts Anderes möglich und die früheren Entscheide hatten damals ihre Richtigkeit. Anders als in Max Frisch's Stück «Biographie» wollte ich im Nachhinein nichts korrigieren.

«Aber was machst du mit all der vielen Zeit?», werde ich oft gefragt. Ganz einfach: Weniger ist mehr. Mehr Qualität statt Quantität. Das habe ich nach und nach lernen müssen. Es braucht mich nicht bei jeder «Hundsverlochete»; ich muss nicht überall dabei sein. Es geht auch ohne mich. Wobei, so einfach ist das nicht, es gelingt nicht immer. Zürich bietet eine Vielzahl an verlockenden Angeboten und ganz erloschen ist mein Feuer noch nicht. Es reizt schon noch einiges. Die Balance zu halten, ist eine Kunst.

Als erstes habe ich den Tag neu strukturiert: Tagwache 7:30 / 8:00 und zuerst eine Tasse Tee. Den Espresso gibt es später beim Bäcker an der Ecke. Aber ich will auch nicht stur sein und so schlafe ich morgens manchmal auch länger. Ich bin ein Single, ein Mann zwar, aber ein emanzipierter, wie ich meine. Ich halte sehr gerne: waschen, putzen, selber Hemden bügeln. Da ist man schon beschäftigt. Dazu kommt, dass die Unterhaltsarbeiten am Körper morgens länger dauern. Und die muskuläre Materialermüdung ist auch sichtbar, aber da gibt es ja das regelmässige Fitness-Training und fürs Gesicht eben die Crème (siehe oben). Aber was soll's? Ich bin ein Rentner, werde älter und das soll man auch sehen. Schliesslich habe ich ja gelebt. Und ich bin der Ansicht, für die Jungen ein besseres Vorbild zu sein, wenn ich zu meinem Alter stehe. In den Prospekten

sehen die Siebzijährigen zwar aus wie fünfzig, jetten um die Welt, sind offenbar nie müde.

Wie schön, dass nicht die Uhr das Zepter führt

Doch wie schön ist es, dass heute ein spontaner Schwatz mit der Nachbarin drin liegt, dass nicht die Uhr das Zepter führt, sondern ich. Dass ich meinen Bekanntenkreis pflegen und für Freunde da sein kann, wenn Hilfe nötig ist. Dass ich zwei Stunden in der Buchhandlung stöbern kann, ohne auf die Uhr zu schauen, durch den Markt am Bürkliplatz spazieren und die Blumen bewundern kann. Da mich Musik, Theater und bildende Kunst schon immer interessierten, kann ich auch das heute mit mehr Musse pflegen und sogar manchmal mit einer Städtereise krönen. Das ist Lebensqualität, und wenn man dabei für die

Mitmenschen mehr Zeit hat, ist es auch nicht so egozentrisch.

Klar ist der gesundheitliche Aspekt wesentlich. Wie gehe ich mit dem Älterwerden um, wenn die ersten Gebresten kommen, welche nicht mehr zu reparieren sind? Wie werde ich dann diese Phase bewältigen? Es ist von grossem Nutzen, ältere Menschen zu kennen und von ihnen zu lernen. Zu sehen, dass das Leben schön sein kann, auch wenn der Lebenskreis kleiner wird und nicht mehr alles möglich ist. So bin ich trotz vieler Fragezeichen zuversichtlich, auch jenen Lebensabschnitt zu bestehen, und lebe erst recht den Augenblick.

Peter Schenkel, ursprünglich Winterthurer, lebt seit über dreissig Jahren im vorderen Seefeld. Er schätzt diese eher ruhige Gegend mit dem guten ÖV-Anschluss sehr. Während seiner Berufsjahre hatte er als Gegenpendler stets auf dem Land gearbeitet: Dietikon, Horgen, Adliswil, Affoltern und Urdorf.

Im Ruhestand

10

DOROTHEE SCHMID

Vor ein paar Wochen bin ich aus dem aktiven Berufsleben verabschiedet worden. Auf die penetrant gestellten Fragen, was ich mit der nun vielen freien Zeit vorhätte, welche Projekte, Ausbildungen, Ehrenämter, Reisen, Kreuzfahrten anstünden, hatte ich keine vernünftige Antwort bereit, nur die eine: Mal sehen, wie sich das so anfühlt – vielleicht falle ich in ein Loch und hoffe, dass es sich mit der Zeit mit Freudigem und Vernünftigem füllt.

Seit kurzer Zeit befinde ich mich also im Ruhestand. Ruhe ist etwas Wunderbares! Die dazu gehörende Musse muss allerdings gelernt sein, über Jahrzehnte praktizierte Alltagsmuster lassen sich nicht so schnell auswechseln:

Ich sollte an die Bahnhofstrasse, eile beflügelten Schrittes die Treppe hinunter, aus dem Haus, sehe den Vierer kommen; wenn ich renne, erwische ich ihn noch. Halt! Ich habe Zeit, kann den folgenden Bus oder den Zweier nehmen und sogar noch an der Haltestelle ein palästinensisches Olivenöl kaufen. Vorbei die Zeiten, als ich frühmorgens den Zug am Stadelhofen erreichen musste, den Vierer verpasste und mit dem folgenden Zweier und einem nervenaufreibenden Spurt den einfahrenden Zug gerade noch einholte.

Abends schnell einkaufen im Coop – welche Schlange ist länger, wo versprechen die weniger gefüllten Körbe schnelleres

Vorankommen, welche ist die flinkste Kassiererin? Halt! Nur mit der Ruhe! Ich kann entspannt Leute und Einkäufe beäugen, eventuell Nächstenliebe walten und einem gestressten Berufsmenschen den Vortritt lassen, denn ich habe Zeit.

Ich stehe später auf als gedacht: Was muss ich alles erledigen? Plötzlich erscheint mir die Wohnung dreckig wie noch nie, Staub in allen Ecken, verkalkte Brunneli, Schlieren auf den Fensterscheiben. Nichts wie los, alles muss entstaubt, entkalkt, poliert werden. Halt! Was soll das, ich habe alle Zeit der Welt, den Haushalt nach langer, eigentlich doch mässiger Vernachlässigung wieder in tadellosen Zustand zu bringen.

Musse muss gelernt sein. Aber Ruhe ist etwas Wunderbares

Schlafen, bis man von selbst aufwacht, ein langes Frühstück mit intensiver Zeitungslektüre – ich wage mich sogar an komplizierte Wirtschaftsbeiträge und lese den Sportteil noch intensiver. Dazu das Morgenjournal von DRS 1 hören und die Ratschläge von «Espresso» zu Gemüte führen. Danach eventuell wieder ins Bett, bei Regen mit Bettflasche, und den neusten Arjouni-Krimi zu Ende lesen, mit dem Privatdetektiv Kayankaya einig gehen, dass ein beschauliches Leben, vor allem nach mörderischen Schiessereien und KO-Schlägereien, unbedingt anzustreben ist.

Ich beschliesse, im neuen Lebensabschnitt mein bisheriges Leben in

Ordnung zu bringen und aufzuräumen, und ich beginne im Kleinen. Ich durchforste das Badezimmerkästchen, entferne die abgelaufenen Medikamente und entsorge sie in der Höschgass-Apotheke. Vor dem Kleiderkasten entscheide ich mich, einiges in die Klappe beim GZ zu werfen und bei Mode-Keller die neue Herbstkollektion durchzusehen. Die leeren Gestelle für Wein fülle ich mit Nachschub aus der Nachbarschaft bei Kummers und für den abgeschabten Teppich werde ich bei Furrer Ersatz suchen. Die grossen Brocken, die prall gefüllten Büchergestelle, das üppig dokumentierte Arbeitsleben, Zeugen intensiver Berufstätigkeit und entsprechend noch tabu, können warten.

So füllen sich die Tage und ich frage mich tatsächlich, wann ich eigentlich noch vor kurzem Zeit für meine Berufsarbeit gehabt habe. Und mich beschleicht beim Wort «Ruhestand» zunehmend ein ungutes Gefühl: Wo stehe ich, bleibe ich stehen?

Wie lange noch geniesse ich diese beschaulichen Morgenstunden, die vor dem Ausnahme und darum so kostbar waren? Wann verleidet mir das Pützeln in der Wohnung, wann das Verfügen über die eigene Zeit, wenn Krimi lesen, Kinobesuch, FreundInnen treffen nicht mehr Luxus sind? Wenn die «Wonnen der Gewöhnlichkeit» sich in Langeweile kehren?



Die kleine Sehnsucht nach dem Leben vor dem Ruhestand

Hin und wieder beschleicht mich eine leise Wehmut und eine kleine Sehnsucht nach dem Leben vor dem Ruhestand; nach den frühen, dunklen, hektischen Morgenstunden, dem Rennen auf den Vierer, dem sehr leeren Tram, der nur halbvollen Bahn, der Zeitungslektüre und dem kleinen Frühstück während der halben Stunde bis zum Arbeitsort; dem Heimkommen nach getaner Arbeit, erleidet und zufrieden, wieder einmal mit meiner heute schmerzlich vermissten pubertierenden Klientel herrlich gestritten zu haben.

Ich möchte nicht stehen bleiben und mache mich auf verschiedenen Gebieten kundig.

Einen Kurs an der EB besuchen, ist ja gleich um die Ecke: Wieder alltagstaugliches Französisch auffrischen, Italienisch lernen, schliesslich ist ja die Toskana für ältere Semester eine angesagte Destination. Im Katalog ist sogar «Chinesisch zum Ausprobieren» zu finden – da wäre ich auf der Höhe der Zeit und müsste meine Gehirnzellen gehörig trainieren. Noch anspruchsvoller erscheinen mir aber die Fortbildungen im Informatikbereich: «Grosse Dokumente – leicht gemacht».

Aber nicht nur im geistigen Bereich will ich mich bewegen. Auch körperlich darf ich nicht stehen bleiben. Also: Mein Fitnessabo im Schulthess-Training besser ausnutzen, mit dem Velo einkaufen und gleich noch eine kleine Schlaufe über die Weinegg anhängen oder am Morgen aufs Velo steigen und irgendwohin fahren, an einem schönen Ort picknicken und in einem gemütliche Gasthof absteigen ... Vielleicht darf ich mir für einen Wehrenbachtobel-Spaziergang den reizenden Berner Sennenhund aus der Dufourstrasse einmal ausleihen?

Das soziale Leben erweitern. Vom passiven zum aktiven Mitglied der Kirchgemeinde Neumünster werden: gemeinsamer Mittagstisch 60+, gemeinsames Lesen, offener Gesprächskreis. Die Tastatur des Klaviers wieder unter

die Finger nehmen und fürs Duo eine PartnerIn mit Geige suchen. An Quartieranlässen teilnehmen, nicht nur Rösti braten einmal im Jahr am Quartierfest, sondern regelmässig den «musigznacht» geniessen und an einem Quartiergespräch dabei sein.

Irgendwann bin ich vielleicht dann doch noch reif für die grosse Bildungsreise in die ferne Welt, aber zuerst versuche ich meinen Alltag neu zu sichten, zu strukturieren – und zu ertragen.

Zeit für Lesen, Haushalt, Bewegen, Kurse besuchen, Konzerte geniessen, mit FreundInnen essen... ist wunderbar – aber es reicht, befriedigt, erfüllt mich nicht. Ich möchte neben der Zeit, in der ich familiär engagiert bin, anderes Sinnvolles, Sinnstiftendes machen, gebraucht werden, etwas zu einem guten Leben nicht nur von mir beitragen.

Hoffnungsvoll und gelassen harre ich der Aufgaben, die da hoffentlich mit der Zeit kommen mögen.

Dorothee Schmid, Jahrgang 1948, lebte in den siebziger Jahren im Seefeld und wohnt seit 1995 wieder im Quartier. Sie arbeitete von 1976 bis 2012 als Mittelschullehrerin für Deutsch, davon die letzten 30 Jahre an der Kantonsschule Zürcher Unterland in Bülach.



Unfreiwillig

Von der beruflichen Selbständigkeit zur Selbständigkeit in der IV-Rente

Die Arbeit hat mich krank gemacht. Trotzdem nenne ich mich hier Felicitas. Über all die beruflichen Jahre habe ich viel erfahren, konnte eigene Wege gehen – meine Wünsche und Ziele erfüllen und dabei auch noch das Portemonnaie vorsorglich für das Alter füttern. Auch die Jahre der Krankheit und Invalidisierung möchte ich nicht missen, obwohl das paradox erscheinen mag. Krankheit ist ein Herausforderung – und bedeutet eine frühe Pensionierung, wenn man dadurch nicht mehr arbeiten kann. Sie ist aber auch eine Weiterbildung, die man sonst nirgends erhalten kann. Mein Leben ist durchzogen wie ein Speckstreifen, doch mein Leben ist immer wieder neu erfüllt.

FELICITAS

Der Beruf war mir immer wichtig. Mit siebzehn Jahren begann ich mit einer Lehre mein erstes Berufsleben; später folgte ein Studium mit Fachhochschul-Abschluss. Noch vor dem achtundzwanzigsten Lebensjahr gründete ich mein eigenes kleines Einfrau-Unternehmen. Als Selbständigerwerbende wollte ich mich auch absichern für Lohnausfall bei Krankheit und Unfall. Zudem brauchte ich Ersparnis für die Altersvorsorge, da sich die Pensionskasse für mich nicht lohnte. Mit einer Taggeld-Versicherung und einer Versicherung bei «Invalidität durch Krankheit und Unfall» startete ich in den 80er Jahren, am Ende der Hochkonjunktur, in die berufliche Selbständigkeit.

Feuer und Flamme...

Am Anfang war alles Feuer und Flamme, Angst und Jubel. Ich sammelte Erfahrungen, Kundschaft, Aufträge und Ersparnis. Nach den ersten sieben Jahren begann es zum ersten Mal so richtig zu harzen: Sieben Monate kam kein Auftrag mehr herein. Das war Mitte der 90er Jahre. Was

war geschehen? Neue Begriffe wie «New Public Management» machten bei meiner zum Teil städtischen Kundschaft die Runde. Ein ganz neues Wort, «Globalisierung», war in aller Munde. Nun wurden Projekte blockiert, Reorganisationen und Umstrukturierungen brauchten viele Ressourcen und Zeit. Zudem war Rezession.

Wie weiter, fragte ich mich? Muss ich die Selbständigkeit aufgeben? Muss ich mich umschulen oder weiterbilden? Aber was und wohin? Ein Besuch bei der Berufsberatung brachte kein neues Ergebnis: Ich sei sehr gut ausgebildet und auch im richtigen Beruf.

Dann kam der Stein wieder ins Rollen und rollte gute sieben Jahre weiter. Ich hatte wieder Aufträge und noch mehr Aufträge; alles was ich mir wünschte, und doch stimmte Einiges gar nicht mehr.

Die Arbeitswelt begann sich stark zu verändern. Mein als Handwerk gelernter Beruf wurde zunehmend digitaler. Die Kundschaft hatte keine Zeit mehr für vorbereitende Arbeiten und Besprechungen. E-Mail und PDF waren jetzt

angesagt. Auf meinem Tisch landeten zunehmend Pusch und Schnellschüsse, die ich dann in mühseligem Aufwand aufbereiten musste. Meine Arbeitstage wurden länger und länger. Irgendwann wusste ich, so geht es nicht mehr weiter. Immer mehr lief gegen den Strich, gegen meine Arbeitsweise und Selbstbestimmung, gegen das was ich gut konnte.

Rund sechs Wochen vor dem gesundheitlichen Zusammenbruch, es war anfangs 2001 und ich war inzwischen zweiundvierzig Jahre alt, besuchte ich einen Kurs zur beruflichen Standortbestimmung. Ein Test ergab, meine Situation sei der «goldene Käfig»: Nicht genug um zu bleiben, zu viel um zu gehen. Es hiess, in dieser Situation würden die einen Knall und Fall alles hinschmeissen, die andern würden krank. Ich glaubte dem Test nicht. Doch ein paar Wochen später tat ich beides zur gleichen Zeit: Ich liess alles stehen und liegen und ich wurde krank. Was war geschehen?

...ausgebrannt

Nach einem langen Arbeitstag bemerkte ich plötzliche Schmerzen im Augenbereich. Ich sollte diese Schmerzen von nun an noch fünf weitere Jahre haben. Innerlich kochte ich vor Wut: Wieder so ein Tag, an dem ich mich mit Details auseinandergesetzt hatte, die eigentlich nicht in meinen Aufgabenbereich gehörten, anstelle der Konzentration auf meine Kernaufgaben. Darauf folgten ein Besuch beim Augenarzt der keinen Befund ergab, eine neu korrigierte Brille, ein neuer Bildschirm und drei Wochen Pause. Dann arbeitete ich noch genau eine Woche. Am Freitag, pünktlich um 17 Uhr, ging ich ins Wochenende. Das Konzept für eine Präsentation vor dem Kader eines städtischen Departements (das später noch viele Schlagzeilen liefern würde) war nicht gemacht. Doch so konnte und wollte ich mit meiner Kundenschaft nicht mehr weiter arbeiten. Zuviel wurde auf mich abgewälzt, zu oft meine Zeit vergeudet: So viel Ärger jeden Tag. Selbständigkeit hin oder her, alles musste ich nicht auf mich nehmen. Anstelle der Präsentation beabsichtigte ich eine Aussprache mit meiner Auftraggeberin. Ich wollte «Kunden, nicht Könige». Die Aussprache wurde mir nicht gewährt, doch ich «durfte» den Auftrag zurückgeben. Das war mir recht, denn es ging mir gar nicht gut: Tagsüber wanderte ich Stunden ohne Essen und Trinken, nachts war kaum Schlaf. Ich kochte weiter vor Wut über all das, was mir geschehen war. Die Menschen in meiner Umgebung verstummten vor diesem Zustand. Ich war kein angenehmer Mensch mehr, ich war eine Andere als bisher.

Die Hausärztin schrieb mich krank. Sie nannte ein Wort, das mir damals noch nicht geläufig war: Burnout. Oder schwere Erschöpfung. Oder Erschöpfungsdepression. Oder agitierte Depression. Oder (...).

Die Taggeld Versicherung zahlte, stellte aber auch Forderungen. So musste ich mich auf Verlangen der Versicherung bei der IV melden. Die IV schickte mich zum Gutachter. Der Gutachter schrieb in einem langen Bericht, «Genesung theoretisch möglich, aber nur auf lange Sicht». Ich fragte ihn nach Integrationsmöglichkeiten bei der IV. Meine Situation sei zu komplex, sagte der Arzt, ich müsse mich selbst integrieren – er werde eine 100-%-Rente beantragen. Zur IV bekam ich von meiner privaten Versicherung monatlich einen fixen Betrag. Ich musste also nicht aufs Sozialamt gehen und brauchte keine Beihilfe. Finanziell bin ich dank meiner Selbständigkeit «unabhängig» geblieben.

Wege zur Selbst-Integration

Metaphorisch gesprochen war mein «berufliches Haus» nur zur Hälfte ausgebrannt. Die andere Hälfte beinhaltet Gelerntes, das ich in meinen aktiven Berufsjahren nicht zur Anwendung gebracht hatte. Glück im Unglück. Damit ist es mir gelungen, einen kleinen Bereich zu öffnen, in dem ich weiter selbständig arbeiten kann. Es gibt auch Aufträge, die ich gerne annehme. Viel ist es nicht. Doch auf diese Weise bin ich noch an die Arbeitswelt angeschlossen und erhalte Lohn und Anerkennung. Auch Freiwilligenarbeit gibt mir Anschluss an die Gesellschaft, ermöglicht mir Einblicke in neue Gebiete und

neue Kontakte. Sie lässt mich weiter lernen und gibt Sinn und Anerkennung. Ich erhalte kein Geld dafür, unterliege aber auch keinem Zwang. Viele meiner Bekannten mit IV-Rente leisten ebenfalls Freiwilligenarbeit oder konnten sich einen kleinen neuen Berufsbereich erarbeiten.

Es ist nicht so verschieden, ob wir IV-Rentner werden, ob wir vor der Pensionierung stehen oder ob uns ein schweres Schicksal trifft. Immer stehen wir vor einem spürbaren neuen Lebensabschnitt. Es beginnt ein Prozess, der uns herausfordert, und auch die Menschen in unserer Nähe sind aufgefordert, mit oder ohne uns, einen neuen Weg zu gehen.

Der Prozess beginnt mit einem Verlust. Vielleicht sind wir gut vorbereitet und der Verlust wird als Übergang zu Neuem erlebt. Werden wir aber unvorbereitet aus der Bahn geworfen, so müssen wir Folgendes wissen: Der Weg ist steinig. Es gibt keine Abkürzung. Wir haben noch keine Erfahrung. Oft sind wir allein – wirklich allein. Ich nenne es «hinter einer gläsernen Wand sein»: Es war, als trenne mich eine Glasscheibe von den Mitmenschen. Sie möchten mir helfen, doch sie verstehen mich nicht. Sie sagen, sie verstehen mich und indem sie es sagen, begreife ich, dass sie mich nicht verstehen. Heute weiss ich, sie haben Angst, ohne es zu wissen. Auch ihnen fehlt die Erfahrung. Auch sie sind hilflos. Viele möchten den Weg mit mir nicht gehen und wenden sich ab. Auf den Verlust der Arbeitsfähigkeit folgen Verluste im sozialen Umfeld.

Fortsetzung auf Seite 29

Ankommen – aber wo?

14

REGINE MÄTZLER BINDER

Pensioniert-Werden war für mich etwas Erlösendes, eine Art An-Land-Gehen nach der grossen Überfahrt der Erwerbstätigkeit.

Dieses Erwerbsleben hatte für mich als Jugendliche wie ein riesiges Unternehmen ausgesehen, das ja auch scheitern konnte. Ein verdienstvolles Leben stellte ich mir damals vor, so ähnlich wie es in den unzähligen Biographien beschrieben war, die ich gelesen hatte: In Afrika Sinnvolles vollbringen, Künstlerin werden, als Wissenschaftlerin die Welt erforschen. Die Berufswahl passierte dann ziemlich pragmatisch. Ich besuchte das Lehrerinnenseminar, weil ich mir anderes nicht

geworden. Einiges von meinen Träumen habe ich verwirklichen können und war manchmal stolz darauf. Aber mitgekommen sind auf dieser langen Fahrt auch immer Bedenken, ob ich es weiterhin schaffen werde, ob ich die Stelle behalten, meine Schülerinnen und Schüler motivieren, bei einer Ausstellung mitmachen, meine Bilder verkaufen könne. In meiner Berufstätigkeit und im freiberuflichen Engagement lernte ich sehr verschiedene Institutionen kennen, fand und verlor den Boden im Wechsel von Begeisterung und Enttäuschung. Es gab Zeiten der Unsicherheit, zum Beispiel der ätzende Konkurrenzkampf um genügend grosse Pensen, in denen mich jegliche Art von Misserfolg dazu verführte, mich und meine Tätigkeit in Frage zu stellen. Aber es gab auch Jahre mit gefestigter Anstellung, in denen ich die Ruhe hatte, etwas Tragfähiges zu entwickeln. Nun bin ich also drüben angelangt und bin heilfroh, dass ich unterwegs keinen grösseren Schiffbruch erlitt. Dass ich nicht arbeitslos wurde. Dass ich in eine Pensionskasse so viel einzahlen konnte, um mich nicht weiterhin um Einkünfte sorgen zu müssen. Wohl noch nie kam ich mir so privilegiert vor wie heute.

Was wirst du machen nach deiner Pensionierung? Du hast sicher viele Projekte im Kopf? – Hatte ich nicht. Hätte nicht gewusst wozu. Wichtig war nur das Ankommen. Vom Arbeitgeber wurden mir Kurse zur Pensionierung angeboten. Denn es drohe sonst die Gefahr, in ein riesiges Loch zu fallen. Das machte mich neugierig. Nein, nicht der Kurs, sondern

das Loch. Einmal Zeit haben, so ein Loch zu ergründen. Was wäre darin zu finden, wie liesse ich mich darin neu erfinden?

Das Loch war dann nicht so tief. Nicht fest umrandet. Es glich und gleicht vielmehr einem etwas morastigen, wenig unüberschaubaren Tal, das aber weiterführt. Eigentlich hat sich in meinem Empfinden gar nicht so viel verändert. Ich beschäftige mich mit vielem, das ich schon vorher tat. Die Tage füllen sich damit. Erleichternd ist es, dass ich mich mit dem, was ich tue, nicht mehr so sehr messen lassen muss. Kinder-Hüten und einen Italienischkurs habe ich neu in meinen regelmässigen Wochenplan aufgenommen. Das gibt zusammen mit den schon vorher angefangenen regelmässigen Tätigkeiten eine feste Struktur, gegen die ich mich ab und zu auch schon wehren muss.

Ob das genügt? Kann ich das Leben nun einfach so laufen lassen? Oder muss ich mich dann doch einmal noch genauer fragen, was ich eigentlich will? – Ich habe ja noch Zeit. Wieviel muss mich im Moment nicht kümmern. Es wird sich darin sicher noch einiges ändern. Wie und in welche Richtung ich mich dabei selber verändern kann und muss, darauf bin ich wiederum neugierig, etwas bescheidener und gelassener vielleicht als damals vor meiner Berufswahl.

Regine Mätzler Binder wohnt seit bald dreissig Jahren im vorderen Seefeld. Sie ist neu im Redaktionsteam des Kontakts. In den letzten Jahren vor ihrer Pensionierung war sie Dozentin für Textile Gestaltung an der Pädagogischen Hochschule Zürich.



zutraute, und begann zu unterrichten, weil ich aufs Geldverdienen angewiesen war. Erst da merkte ich, dass dieser Beruf mich erfüllen konnte, mir etwas abverlangte, das ich als wesentlich erlebte.

Weitergebildet habe ich mich in Richtung Kunst, weil das zeitlich weniger aufwändig war als die Wissenschaft. So bin ich Werklehrerin und auch Künstlerin

Nachberufliche Lebensphase

Chancen und Stolpersteine

TRUDY DACOROGNA-MERKI

Freuen Sie sich auf Ihre Pensionierung oder macht sie Ihnen Angst? Die Beendigung des Berufsalltages bedeutet zwar eine gewichtige Wegmarke in der Laufbahn eines Menschen, aber unsere Persönlichkeit, unser «Werdegang» ist deswegen noch lange nicht abgeschlossen. Es wäre schade, all die Talente aus vielen Jahren Berufs- und Lebenspraxis einfach brach liegen zu lassen. Sind Sie im schrittweisen Ausstieg aus dem Beruf, indem Sie Teilzeit arbeiten und daneben die «Zeit danach» aufgleisen? Ist bei Ihnen die berufliche Festanstellung schon Geschichte? Stecken Sie mittendrin im Suchprozess von neuen Formen der Tagesgestaltung und dem Sinn im Leben auch ohne Identifikation über die Berufsarbeit? Haben Sie beides schon gefunden?

In der Arbeitswelt herrscht heute oft Stress. Der Output muss immer noch grösser werden. Die Geschwindigkeit steigt. Unser Beruf ist nicht mehr so beschaulich wie früher und wir sehnen uns, endlich aufhören zu können. Wenn das von 100 auf 0 passiert, kann das körperlich oder seelisch ganz schön rumpeln. Vor allem, wenn man sich vorher keine Gedanken gemacht hat, wie und wo man Bestätigung bekommt. Wenn man das Glück hat, mit 64 oder 65 gesund und fit zu sein, kommt ein totaler Rückzug oder Ruhestand, wie ihn unsere Eltern oder Grosseltern mit grosser Freude erwarteten, sowieso nicht in Frage. Denn

so ganz «weg vom Fenster» hat ja auch mit Verlust von Ansehen, Integration und Zugehörigkeit zu tun. Jeder Mensch hat seine eigene Lebenssituation und wird deshalb individuell entscheiden. Einfach mal abwarten, sich ausruhen und alles auf sich zukommen zu lassen, kann eine Lösung sein, muss aber nicht.

Der Möglichkeiten für eine erfüllte nachberufliche Lebensphase gibt es jede Menge. Jene, die ihren Beruf gerne sporadisch weiter ausüben, bieten diese bei www.rentarentner.ch oder im Netzwerk für Führungskräfte Adlatus an. Man kann sich selbständig machen und dabei die AHV und Säule 3a aufschieben! Pro Senectute sucht Leute für Treuhanddienst bei Privaten, Unterstützung in «Generationen im Klassenzimmer» oder für den Besuchsdienst in Alterszentren. Man kann eine Beistandschaft übernehmen, Nachbarschaftshilfe leisten oder sich in eine Behörde wählen lassen. Die Kirchen, Spitäler und das Rote Kreuz suchen Freiwillige genauso wie Umweltorganisationen. Man kann für die Quartierzeitung oder andere Medien schreiben, aber auch für sich selber. Gut auch, wenn sich immer mehr Leute für neue Wohnformen im Alter informieren und engagieren. Man kann sein Wissen in Kursen weitergeben, eine Selbsthilfeorganisation gründen oder einer beitreten. Jene, die sich lieber neues Wissen aneignen, schreiben sich für eine Vorlesung oder ein Seminar an der

Volkshochschule oder der Seniorenuniversität ein. Ein Interessensgebiet kann intensiviert werden oder es lockt ein Musikinstrument, ein Kochkurs oder das Fotografieren. Vielleicht stehen bei Ihnen Grosskinder-Betreuung an oder das Sich-Kümmern um die betagten Eltern. Wollen Sie endlich etwas mit den Händen tun, dann mieten Sie sich einen Familiengarten. Der Chileräbhügel Neumünster ist auch so ein Ort, wo man draussen arbeiten kann. Die suchen übrigens immer noch eine Hobby-Rebmeisterin oder einen Hobby-Rebmeister!

Aufbruch zu Neuem kann echte Bereicherung ins Leben bringen. Ein Leben, das heute sehr viel länger dauert als vor zweihundert Jahren. Wäre Pestalozzi eine Figur des 21. Jahrhunderts, es gälte sein Lehrsatz nicht nur für die Schule, sondern für das ganze gelebte Leben: «Mit Kopf, Herz und Hand». Packen Sie die Chance der Veränderung und machen Sie sich Gedanken, bevor sich Leere oder Partnerprobleme einnisten. Dosieren Sie bezahlte und ehrenamtliche Tätigkeiten und lassen Sie Lücken für Musse. Gestalten Sie diese Zeit der Unbeschwertheit mit Selbstbewusstsein und Kreativität.

Trudy Dacorogna-Merki führt ein Büro für Laufbahnberatung und Coaching an der Münchhaldenstrasse. Sie ist Autorin des Beobachterratgebers «Stellensuche mit Erfolg», unterstützt Jugendliche in einem Schulhaus beim Suchen von Lehrstellen und ist Mitglied des Chileräbhügels Neumünster.

Stöck, Wys, Stich

GINA ATTINGER

Eines morgens neulich im Tram Richtung Bahnhof Tiefenbrunnen: Ein graumeliertes Herr belegt einen Doppelsitz und hantiert mit seinem iPad. Alltäglich, nicht der Rede wert, wären mir nicht die farbigen Eicheln, Rosen, Schellen und Schilten in die Augen gestochen. Wen sticht der Eichel-König? Tatsächlich, der Herr spielt den «Coiffeur» gegen «Computer 1» und «Computer 2». Ich wundere mich. Gibt es nun bereits eine Jassen-App? Bin ich derart weg vom Fenster, dass ich das nicht (mehr) weiss? Ist dieser gepflegte Herr nun einer dieser aktiven Senioren, welche Schritt halten mit den neuen Technologien, oder vielmehr ein hyper Aktiver, der nicht mal in der Strassenbahn die Finger von seinem Spielzeug lassen kann? Oder gar ein frühzeitig ergrauter Spielsüchtiger?

Der «Coiffeur» soll seinen Namen vom Französischen «quoi faire?» herleiten. Und was mache ich nun aus dieser Beobachtung? Weshalb irritiert es mich, wenn ein älterer Herr im Tram Karten spielt? Wie geht der Gebrauch eines Tablets und Jassen zusammen? Ist dies bloss für mich ein Widerspruch? Ist Jassen bloss etwas für «hemdsärmelige» Leute? Jassen Jugendliche? Wird in der Stadt, im Seefeld heute überhaupt noch gejasst? Wenn ja, wo? Im GZ? Im Altersheim? In der Quartierbeiz, die es kaum mehr gibt?

Aber sicher, auch im Seefeld wird eifrig gejasst. Das vom Quartierverein am Quartierfest organisierte Turnier war jedenfalls gut besucht von Jung und Alt. Zusammen Karten spielen ist eben mehr als ein einsamer Zeitvertreib – es ist ein Gesellschaftsspiel. Und dies ist wahrscheinlich das Irritierende für mich: Mann spielt gegen Maschine(n): Ohne all die Diskussionen über falsche Farben und Trümpfe. Kein Eichel-König, der bei vielen Erinnerungen an die eigenen Jassrunden am Sonntag herumgeistert. Der König tritt in Erscheinung, ohne dass noch jemand wusste, wen er damals gestochen hat, geschweige denn, weshalb wir so erbittert darüber stritten. – Heute jedenfalls lachen wir immer noch darüber und freuen uns über die gemeinsam verbrachten Jassabende.

Den Löffel

SU TREICHLER

Abend in einem Flarzhause im Zürcher Oberland. Es leben hier Hanna, 45, Reittherapeutin und Agnes, 42, Sozialpädagogin, mit einem Hund und vier Katzen – und zwei Pferden. Zu Besuch sind Senta, 68, pensionierte Jugendheimleiterin, und Kerstin, 55, Psychologin. Beim Gratin mit Produkten aus dem eigenen Garten und einem Valpolicella Ripasso gewinnt das Gespräch an Tiefe:

Kerstin (seufzt) Der Wein ist ein Gedicht. Ich darf bloss nicht an morgen denken.

Hanna Wieso denn das?

Kerstin Ich vertrag einfach nicht mehr soviel.

Agnes Also, ich merk's auch schon.

Kerstin Du! Bist ja noch ein Küken.

Senta Der Wein ist zu gut, um sich Sorgen zu machen (giesst sich noch ein Glas ein).

Hanna Es hat noch eine Flasche.

Senta (nimmt die kleine schwarze Katze und schmust mit ihr)

Hanna (entkorkt die Flasche und schenkt ein) Probier mal, Kerstin.

Kerstin Wollt ihr mich abfüllen?

Agnes Komm, du musst morgen nicht arbeiten.

Kerstin Ich sollte aber –

Hanna (zu Senta) So warst du auch, damals, weisst du noch.

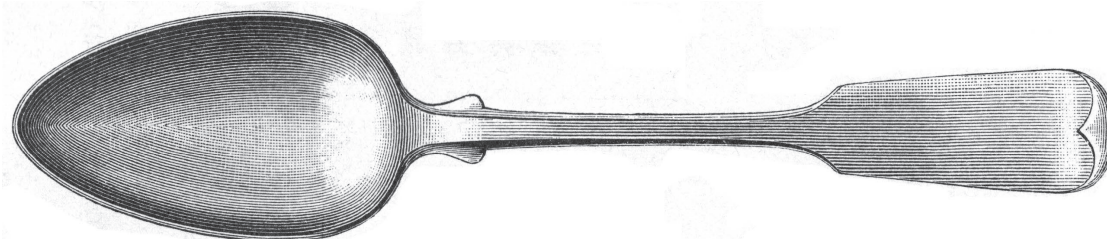
Senta Ich weiss es noch, furchtbar. Ich gab nie Ruhe (die Katze springt von ihrem Schoss).

Agnes Aber ein Glas Wein hast du auch da schon gern getrunken.

Senta (lacht) So bleibt man im Gedächtnis.

Kerstin Wirklich? Warst du eine workaholic –

abgeben



Agnes (verdreht die Augen) Dieses Wort!

Senta Das war ich nicht! Es wurde nur härter mit den Jahren.

Kerstin Seht ihr – so geht's mir jetzt auch.

Hanna So wird's uns allen gehen (steht auf und holt den Gratin, schöpft allen nach).

Agnes Gut, haben wir eigenes Gemüse!

Senta Aha. Das Reizthema: Die Babyboomer knabbern an den Renten der Pillenknicker und wollen auch noch von ihnen gepflegt werden im hohen Alter.

Hanna Es ist doch so, oder? Ihr jugendlichen Seniorinnen stiehlt uns die Show und trinkt unseren Wein, den wir nicht mehr vertragen.

Agnes Und irgendwann macht ihr schlapp und dann sind wir dran.

Kerstin Meine Rente scheint mir sehr weit weg. Ich mag gar nicht drüber nachdenken (geht in der Küche herum, streichelt den Hund).

Agnes Das ist ein Fehler, liebe Kerstin.

Senta Ich geb' euch etwas ab.

Hanna: Solange lebst du vielleicht gar nicht mehr.

Senta Nein, so lange wohl nicht. Irgendwann ist der Spass vorbei.

Kerstin Das Sterbedatum kann man sich nicht aussuchen.

Agnes Da bin ich anderer Meinung –

Kerstin (heftig) Komm mir nicht mit dieser Exit-Bewegung! (Der Hund bellt.)

Hanna Was ist damit?

Kerstin (setzt sich wieder an den Tisch) Wahre Hysterie – und vor allem ein gutes Geschäft.

Agnes Ich rede vom Freitod.

Kerstin Wo ist der Unterschied?

Senta Die einen beanspruchen Hilfe, die andern machen's selber.

Hanna Du triffst den Nagel auf den Kopf.

Agnes Sagtest du nicht immer schon, man müsse letztlich alles selber machen? (Alle lachen, sogar Kerstin.)

Kerstin Also ernsthaft jetzt: Die Firma Exit existiert – der Freitod aber ist das grosse Geheimnis.

Senta Ja. Nicht so einfach zu knacken.

Hanna Du hast sicher Ideen, in deinem Alter.

Senta (lächelt) Die diskutiere ich mit Gleichaltrigen.

Kerstin Soll das heissen, ihr wollt gar nicht so lange leben?

Senta Hunde wollt ihr ewig leben? Hat das nicht schon Remarque gesagt? – Nein, wollen wir nicht. Keine Überstunden mehr.

Agnes Sag ich doch. Das gilt auch für mich.

Hanna Aber eine Weile wirst du schon noch bleiben? (legt Agnes den Arm um die Schulter und drückt sie an sich) Ich brauch' dich noch. Wie soll ich sonst den Garten, die Pferde – (Gelächter.)

Kerstin Seht ihr! Es ist nicht so einfach, den Zeitpunkt zu finden.

Senta Wir arbeiten daran.

Agnes Das sollten wir auch tun.

Hanna Langzeitpläne schmieden.

Senta Eben.

Hanna Nicht so finale.

Vif, vital, visionär

Ein Gentleman, der «nur noch kurz die Welt retten» will

18

Charles Eugster ist mehrfacher Weltmeister seiner Altersklasse im Rudern und im Strenflex-Fitness-Zehnkampf. Er gilt als fittester Senior der Welt. Sein Büro im Seefeld benutzt er regelmässig, denn schliesslich ist er noch erwerbstätig. KONTACHT traf den 93-Jährigen in der Nähe seines Arbeitsorts, in der stilvollen Bar des Eden au Lac. Dort geht er gelegentlich nach der Arbeit hin und genehmigt sich seinen Lieblingsdrink: Green Tea.

INTERVIEW VON SANDRA STUTZ

Herr Dr. Eugster, Sie sind 93 und haben damit ein Alter erreicht, das weit über der statistischen Lebenserwartung für Menschen Ihres Jahrgangs liegt. Glauben Sie, dass die Lebenserwartung gewissermassen in den Genen steckt – oder anders formuliert: Liegt das Erreichen eines hohen Lebensalters in Ihrer Familie?

Mein Vater wurde 65, was etwa der damaligen Lebenserwartung entsprach. Meine Mutter starb an den Folgen eines Unfalls, so dass ich dazu nichts sagen kann. Meine Ur- und Urgrosseltern wurden ungefähr 70, was für die damalige Zeit schon ziemlich alt war. Ich persönlich glaube jedoch nicht, dass ein hohes Alter in erster Linie mit den Genen zusammenhängt und die Wissenschaft bestätigt, dass Hochaltrigkeit höchstens zu 25 Prozent auf genetische Veranlagung zurückzuführen ist. Gemäss diesen wissenschaftlichen Untersuchungen sind zwei Aspekte ausschlaggebend: Die Ernährung und die Bewegung. Ich persönlich setze noch einen weiteren Punkt dazu: Die Arbeit, und zwar an erster Stelle. Denken Sie zum Beispiel an Picasso oder Arthur Rubinstein, die beide sehr alt geworden sind. Und beide haben bis ins hohe Alter gearbeitet.

Sie haben zusammen mit Ihrem Personal Trainer ein ausgeklügeltes Fitnessprogramm für sich entwickelt.

Was tun Sie sonst noch für Ihr körperliches Wohlbefinden?

Die Ernährung ist enorm wichtig. Ich habe den Eindruck, dass die Allgemeinheit nur sehr mangelhafte Kenntnisse über die richtige Ernährungsweise hat. Ernährung hängt zum Beispiel vom Breitengrad ab. In einer kälteren Gegend muss man sich anders ernähren als am Äquator. Ausschlaggebend sind natürlich auch das Alter und die körperliche Betätigung. Die meisten Menschen richten ihr Essverhalten rein nach ihren Geschmacksknospen.

Wie ernähren Sie sich denn?

Zum Frühstück esse ich sehr viel Obst, einen Riesenteller voll Früchte. Dazu Porridge und Molke sowie Aminosäuren-, Omega 3-, und Vitamin D-Präparate. Diese Zusätze sind für den Aufbau der Muskelmasse wichtig, gerade für ältere Menschen. Mittags nehme ich nur sehr wenig zu mir und abends bereite ich verschiedene Gemüse zu, mit Fleisch oder Fisch.

Sie sind also nicht Vegetarier?

Auf keinen Fall! Vegetarier laufen Gefahr, dass sie an Vitamin B- und Eisenmangel leiden. Abgesehen davon ist unser Verdauungssystem absolut nicht auf eine vegetarische Ernährung ausgerichtet.

Sonstige Lebensgewohnheiten?

Genügend Schlaf ist wichtig, hilft gegen Gewichtszunahme – ja, tatsächlich! – und ist von grosser Bedeutung für die Muskelbildung. Ich schlafe mindestens acht Stunden pro Nacht.

Was halten Sie denn von Entspannungstechniken oder von Wellness?

Ein Peeling ist etwas sehr angenehmes und auch eine Massage nach dem Training ist sehr zu empfehlen. Ansonsten stört mich der Begriff «Wellness» etwas, weil er im Grunde genommen Passivität beinhaltet. Der Mensch ist aber auf intensive körperliche Tätigkeit ausgerichtet, auf Aktivität. Deswegen haben wir endokrine Schweißdrüsen. Wir *sollen* uns anstrengen, wir *sollen* ins Schwitzen kommen.

Ihr Lebensstil tönt sehr diszipliniert, fast schon asketisch. Schlagen Sie nie mal über die Stränge oder lassen sich zu einer kleinen Sünde verleiten?

Interessante Frage, Sie sprechen den Genuss an. Das Leben ist viel, viel genussreicher, wenn Sie topfit sind. So simpel ist das! Aber ich bin einem Glas Champagner nicht abgeneigt – gelegentlich. Der Genusswert des Weins wird aber meiner Meinung nach völlig überbewertet. Ich kann auch nicht nachvollziehen, wie man für eine Flasche Wein 150 Franken oder noch mehr ausgeben kann.

Mit Ihren britischen Wurzeln sprechen Sie vielleicht eher einem edlen Whisky zu?

Spirituosen erachte ich bestenfalls als Medizin, etwa Wodka bei einer beginnenden Erkältung. Alkohol ist ein Gift, bringt den Wasserhaushalt durcheinander und muss von der Leber mühsam abgebaut werden. Alkohol tut nicht gut – mir schon gar nicht.

Haben Sie schon immer diese Einstellung gehabt oder erst in späteren Jahren, als Sie ein Bewusstsein für Ihren Körper entwickelt haben?

In jüngeren Jahren natürlich nicht. Ich habe eine Zeit lang in Heidelberg studiert. Und da haben wir Unmengen Bier gesoffen. Wirklich gesoffen, unvorstellbare Mengen! Und alle Kollegen haben natürlich geraucht. Ich kam mir als komischer Kauz vor, wenn ich da nicht mitmachte. Also habe ich mir wirklich grosse Mühe gegeben, mir das Rauchen anzugewöhnen. Es hat mir aber nie geschmeckt. Auch mit Zigarren habe ich experimentiert – erfolglos. Hinzu kommt, dass ich schon während meiner Schulzeit Mitglied einer Rudermannschaft war. Besonders im Mannschaftssport will man nicht, dass die Leistung durch irgendetwas beeinträchtigt wird. Man trägt ja Mitverantwortung für das Team.

Sie haben im hohen Alter mehrere Auszeichnungen an Ruderweltmeisterschaften und an Strenflex-Fitness-Wettkämpfen gewonnen. Wie

wichtig sind Ihnen diese Erfolge?

Sie sind mir wichtig, weil ich damit einer breiten Öffentlichkeit eine Botschaft übermitteln kann. Ich stelle fest, dass der Fortschritt der Menschheit durch ihre ungesunde Lebensweise stark beeinträchtigt wird. Wissen Sie, dass 12 Prozent der Menschen adipös sind? Auf dem amerikanischen Kontinent sind es sogar 26 Prozent. Stellen Sie sich diese gewaltigen Konsequenzen vor: Erstens lassen Übergewicht und Fettleibigkeit unsere Gehirnmasse schrumpfen. Das ist wissenschaftlich erwiesen. Hochrechnungen zeigen, dass im Jahr 2030 in den USA 50 Prozent der Bevölkerung adipös sein wird. Man stelle sich vor: Im mächtigsten Land der Welt wird die Hälfte der Menschen ein geschrumpftes Gehirn haben! Zweitens führt Fettleibigkeit zu Diabetes. Zehn Prozent der Weltbevölkerung leidet heute an Diabetes, in gewissen Ländern sind es bereits 20 Prozent. Diabetes kann Amputationen zur Folge haben, zur Erblindung führen, zu vielen chronischen Krankheiten. Wegen des

unverantwortlichen Umgangs mit unserm Körper wird also die Gesellschaft bzw. der Staat für enorme Gesundheitskosten aufkommen müssen. Das wird die Staaten bankrott machen. Die Situation ist alarmierend. Und darauf möchte ich die Leute aufmerksam machen.

Wie steht es denn mit Ihrer Gesundheit? Es gibt doch auch «Altersbeschwerden», die sich nicht durch eine gesunde Lebensweise beeinflussen lassen?

Ich bin kürzlich in einem deutschen Präventionszentrum auf Herz und Nieren geprüft worden. Man wollte herausfinden, was mein biologisches Alter ist. Das liegt bei 75 Jahren. Aber im Grunde hat man ja überhaupt keine Vergleichswerte für gesunde alte Menschen, sondern nur für kranke. Ein gesunder 90-Jähriger ist in unseren Breitengraden rar. Und deshalb gibt es praktisch noch keine Altersforschung für (gesunde, fitte) Menschen über 70.



Charles Eugster, ein Gentleman der alten Schule und der fitteste Senior der Welt (Foto: SST)

Als «fitteste Senior der Welt» sind Sie ein willkommener Referent und ein gefragter Interviewpartner. Sie waren schon Gast bei Kurt Aeschbacher und gerade kürzlich wurde im Lifestyle-Magazin von TeleZüri ein Beitrag über Sie gesendet. Stehen Sie gerne im Rampenlicht?

Ja. Und selbstverständlich steckt auch Eitelkeit dahinter. Um alt zu werden, ist Eitelkeit ein riesiger Vorteil.

Als Zahnarzt haben Sie bis 75 in Ihrem Beruf gearbeitet. Danach waren Sie Herausgeber einer medizinischen Fachzeitschrift. Mit 82 gingen Sie in den Quasi-Ruhestand oder wie Sie es formulieren «wurden Sie arbeitslos». Mit 90 schliesslich haben Sie eine neue Stelle angetreten und zwar als Markenbotschafter einer deutschen Fitnessstudio-Kette. Finden Sie nicht, dass man im Alter das Leben etwas ruhiger angehen sollte?

Vielleicht ruhiger, aber nicht inaktiv. Die Lebensphase zwischen 60 und 65 ist die wichtigste überhaupt. Dann werden die Weichen gestellt, ob die Zukunft von chronischen Krankheiten geprägt sein wird oder ob man auf ein erfolgreiches Alter hinsteuert. In diesen Jahren müssen wir uns entscheiden, wie wir die nächsten 25 bis 30 Jahre unseres Lebens verbringen werden. Falls wir nicht in unserem ursprünglichen Beruf weiterarbeiten können, müssen wir uns weiterbilden oder umschulen lassen. Das Arbeiten muss nach 65 weitergehen, idealerweise in einem neuen Beruf!

Und wo nehmen wir denn die Jobs für die älteren Menschen her?

O.K., wenn den Leuten klar wird, dass die Arbeit ein wichtiger oder besser gesagt der wichtigste Gesundheitsfaktor ist, wird es in Zukunft solche Jobs geben *müssen*. Schon heute importieren wir ja Fachkräfte aus dem Ausland, anstatt

unsere eigenen Leute länger zu beschäftigen. So ein Blödsinn! Wir verschleudern unser eigenes Potenzial!

Sie halten also nicht viel vom Pensionsalter 65?

Absolut nichts! Sehen Sie, als die AHV in der zweiten Hälfte der 1940er Jahre eingeführt wurde, lag das Rentenalter bei 65 und zwar für beide Geschlechter. Es kann doch nicht sein, dass wir noch immer an diesem Pensionsalter festhalten, nachdem die Lebenserwartung dermassen gestiegen ist.

Lassen Sie Familienbetreuung oder Freiwilligenarbeit auch als Arbeit gelten?

Selbstverständlich. Aber Entlohnung ist die eigentliche Anerkennung der Leistung. Freiwilligenarbeit ist nicht oder weniger verpflichtend, weniger herausfordernd. Überdies ist der Anteil Pensionierter, die Freiwilligenarbeit leisten, verschwindend klein.

Was tun Sie, wenn Sie nicht arbeiten, trainieren, an Wettkämpfen teilnehmen oder Referate halten? Haben Sie überhaupt noch Zeit für Hobbys?

Ich sehe sehr gerne Ballettaufführungen. Diese vollkommene Körperbeherrschung ... das fasziniert mich. Auch klassische Musik höre ich gerne. Ansonsten lese ich, hauptsächlich Geschichtsbücher und Fachliteratur. Und: (lacht) ich hätte gerne eine Freundin! Tanzen? Ja, absolut, allerdings «strictly Ballroom». Tanzen ist für ältere Menschen eine wunderbare Gelegenheit, um in Bewegung zu bleiben. Noch besser wäre es, wenn es entsprechende Wettkämpfe gäbe. Denn für Turniere trainiert man intensiver und in der Wettkampfsituation bekommt man die für die Gesundheit so wichtigen Adrenalinschübe. Ausserdem zieht man sich für solche Anlässe etwas Hübsches an, hält einen Partner oder eine Partnerin

im Arm, kommt sich näher ... also auch vom sozialen Aspekt her ideal.

Sie haben im Seefeld ein Büro. Was machen Sie dort?

Nun, ich arbeite sowohl zuhause wie auch in meinem Büro für meinen Job. Ausserdem erhalte ich im Büro meine wöchentliche Computerlektion. Ich stelle nämlich fest, dass es in der IT immer wieder Neues zu lernen gibt.

Führen Sie Ihren Haushalt alleine? Kochen Sie für sich?

Einmal pro Woche erledigt meine wunderbare Haushalthilfe die Hausarbeit. Kochen kann ich selber – ich war schliesslich mal bei den Pfadfindern.

Könnten Sie sich vorstellen, einmal in ein Altersheim zu übersiedeln?

Sagen wir so: Wenn ich mich nicht mehr bewegen könnte, müsste ich das wohl. Die Atmosphäre im Altersheim ist deswegen so deprimierend, weil viele Menschen dort geistig verfallen sind. Ich kann nur nochmals betonen: Körperliche Fitness ist die Voraussetzung für geistige Gesundheit.

Denken Sie manchmal über den Tod oder über das Sterben nach?

Wenn man gesund ist, hat man weniger Angst vor dem Tod. Mich beschäftigt das nicht gross. Natürlich leben viele meiner Weggefährten nicht mehr. Aber ich habe vorgesorgt: Bereits in jungen Jahren bin ich vielen verschiedenen Organisationen und Clubs beigetreten. Da bin ich bis an mein Lebensende Mitglied und kann soziale Kontakte pflegen, neue Bekanntschaften machen. Mit 90 nimmt dich keiner mehr in solch einen Verein auf.

Was möchten Sie in Ihrem Leben noch erreichen?

Die Welt verändern.

Kontactiert

Teddy Gerstel

Er sieht aus wie ein Opernheld: Diese stolze Haltung, diese sinnliche Ausstrahlung! Kurzer Bart, lackschwarze, nach hinten gekämmte Haare, samtbraune Augen. Ein Don Giovanni, wie ihn die Maskenbildnerin nicht besser ausstatten könnte. Für den 37-jährigen Teddy Gerstel ist die Oper sein Leben und seine Leidenschaft. Zwar steht er nicht auf der Bühne, aber ganz nahe daran.

TEXT UND FOTO SANDRA STUTZ

«Meine Wohnung sieht aus, als wäre ich gerade erst eingezogen», entschuldigt sich Gerstel. Die Besucherin macht sich auf Zügelkartons, Bücherstapel, an die Wand gelehnte Bilder gefasst. In Tat und Wahrheit erinnert der aufgeräumte, minimalistisch-modern eingerichtete Wohnraum an ein Designer-Hotelzimmer oder an ein avantgardistisches Bühnenbild. Es ist die Behausung eines Alleinlebenden, eines Durchreisenden: Keine Vorhänge, keine Pflanzen oder Blumen, kein Schnickschnack. Etwas verloren wirken deshalb die wenigen dekorativen Gegenstände auf den gläsernen Tablaren: Ein silbernes Teeservice von seinen Grosseltern, eine Serie akkurat aufgereihter Matroschka-Puppen, ein Chanukka-Leuchter; an den Wänden Opernplakate. Und doch widerspiegeln diese wenigen «Requisiten» alles, was Teddy Gerstel wichtig ist: Seine Familie, seine Liebe zu Russland und zu seiner russischen Freundin – einer Mezzosopranistin, seine Religion und die Oper.

Er hält sich wenig in seiner Wohnung auf, die am äussersten Zipfel der Rehalp liegt, direkt am Waldrand. Etwa zwei Drittel seines Lebens verbringe er ausser Landes. «Dank moderner Telekommunikation kann ich überall auf der Welt meinen Beruf ausüben.» Ihm ist es gelungen, Arbeit und Hobby perfekt miteinander zu kombinieren. Gerstel ist Jurist und reist als Sängergagent ständig herum: von London nach Moskau, von Tel Aviv nach Tokio. Er handelt für «seine» Opernsängerinnen und Opernsänger Verträge

mit den Bühnen der ganzen Welt aus. Später begleitet er die Künstler zu ihren Auftritten, verfolgt ihre Entwicklung, managt ihr Umfeld. Und immer wieder entdeckt er auch neue Talente. Gerstel beherrscht mehrere Sprachen, darunter Russisch, und zwar perfekt in Wort und Schrift. Das sei von grossem Nutzen, ver füge Russland doch über ein immenses Potenzial an Opernkünstlern.

Sein Flair für die Oper hat Teddy Gerstel bereits als Kind entdeckt. Als Neunjähriger sang er im Kinderchor des Zürcher Opernhauses, fand dadurch rasch Zugang zu Opernaufführungen und begeisterte sich zunehmend dafür. Am Literargymnasium steckte er manchen Mitschüler mit seinem «Opernspleen» an und mindestens zweimal die Woche verbrachte man den Abend mit Tosca, Othello oder Tannhäuser. Schüler und Lehrlinge kamen günstig zu Billetts, auch wenn dafür angestanden werden musste – manchmal stundenlang.

Während seines Studiums absolvierte Gerstel ein Praktikum am hiesigen Opernhaus. So organisierte er Mitte der Neuzigerjahre Konzerte und verschiedene PR-Veranstaltungen in den Gemeinden des Kantons – «Stimmenfang»-Touren im Vorfeld der Abstimmung zur geplanten Kantonalisierung des damaligen Zürcher Stadttheaters. Durch diesen Job lernte er Sänger und Musiker näher kennen, freundete sich mit manchen an. Einer davon ermutigte ihn später, ins «Opern-Business» einzusteigen.



Teddy Gerstel vor einem Plakat des Marinski-Theaters, St. Petersburg

«Ich bin ein typischer Schütze», behauptet Gerstel, «wissensdurstig, reisefreudig und freiheitsliebend». Aber auch anhänglich und einer, der seine Freundschaften und familiären Beziehungen pflege. Die Fernbeziehung zu seiner «Carmen» (eine der Paraderollen seiner Freundin) findet er überhaupt nicht problematisch. «Ich kann überall hinreisen, wo sie gerade auftritt und von dort aus arbeiten.» Für Freizeitbeschäftigungen hat Gerstel kaum Zeit. Alles was mit seinem Beruf zu tun hat, ist gleichzeitig sein Hobby: Musik, Theater und Reisen. Aber doch, da ist noch seine Religion, die, so Gerstel, «sehr in meinem Bewusstsein ist.» Zu Israel habe er eine starke Beziehung und hier in Zürich engagiert er sich aktiv für eine israelitische Wohltätigkeitsorganisation. Eigentlich sei er ein schüchterner Mensch, meint Teddy Gerstel, und sein selbstsicheres, weltmännisches Auftreten habe er sich hart erarbeiten müssen. Etwa als junger Assistent an der juristischen Fakultät, wo er unverhofft für seinen Professor eine Vorlesung vor 500 Studienanfängern übernehmen musste. Oder kürzlich, als er sich aus einer spontanen Laune heraus für die Quizsendung «1 gegen 100» meldete und prompt angenommen wurde. «Das war ein enormer Druck und ich war extrem nervös», gesteht Gerstel. Aber es sei eine fantastische Möglichkeit gewesen, seinen Bammel vor grossem Publikum zu überwinden. Und überdies hat er 16 000 Franken gewonnen – keine schlechte Gage für ein kurzes Gastspiel!



TEXT AURELIO VACCANI, FOTOS KARIN DIODÀ

Auf dem ganzen Hof duftet es nach Äpfeln und die historische Mostpresse rattert auf Hochtouren. In Harassen gestapelt warten Boskoop, Jonathan, Sauergrauech, Schneideräpfel und Sir Prize darauf, gerüstet und gepresst zu werden. Die insgesamt 3,5 Tonnen Früchte sind auf dem Hof und in der Umgebung geerntet worden und ergeben rund 1500 Liter des süßen Saftes. Dieser wird direkt nach dem Pressen in Flaschen und «Bag-in-Boxes» abgefüllt und gleich auf dem Hof sowie in verschiedenen Quartierläden angeboten. Ein Anteil wird in den 25-Liter Ballonflaschen pasteurisiert.

Vor dem Pressen werden die Äpfel gewaschen und faule Stellen und Würmlöcher weggeschnitten. Anschliessend kommen sie durch den Holztrichter in das Mahlwerk. Die zerkleinerten Früchte werden im Presskorb aufgefangen. Wenn der Korb der Presse gefüllt ist, wird der Pressvorgang gestartet und der Saft fliesst in den bereit stehenden Eimer. Dann wird der Most in Glasballonflaschen umgefüllt. Was von den Äpfeln übrig ist, wird nicht etwa weggeworfen. Die Pressrückstände – sogenannte Maische – werden mit kultivierter Hefe angesetzt. So wird der Gärprozess in Gang gebracht, der für das spätere Brennen unserer Spirituosen nötig ist.

Es sind insgesamt etwa drei Dutzend freiwillige Helfer, welche die Äpfel jeweils ernten, rüsten, zum Mahlwerk hochschleppen, die Flaschen mit Most abfüllen und den ganzen Prozess kontrollieren und überwachen. Ohne deren tatkräftige Unterstützung wäre es gar nicht möglich, in diesem Rahmen zu mosten.

Gemostet wird auf der Weinegg an insgesamt drei Wochenenden. Der Höhepunkt ist jeweils das letzte Wochenende mit dem Mostfest, das dieses Jahr am kalten 27. Oktober stattfand. Ehrengast war Stadträtin Ruth Genner, die eine kleine Ansprache über die Zukunft des Quartierhofes Weinegg hielt. Den Text finden Sie auf der folgenden Seite.

MOST

frisch ab Presse

Die Rede von Stadträtin Genner am Mostfest

Der Quartierhof Weinegg – das ist wesentlich mehr als ein Landwirtschaftsbetrieb. Dank des Engagements des Trägervereins ist der Quartierhof mittlerweile ein Treffpunkt für Gross und Klein, der nicht mehr wegzudenken ist. Es gibt zahlreiche Aktivitäten von Freiwilligen aus dem Quartier für das Quartier. Aus diesem Grund unterstützt das Sozialdepartement der Stadt Zürich den Trägerverein auch im Rahmen einer Leistungsvereinbarung.

In den vergangenen fünfzehn Jahren hat der Trägerverein bewiesen, dass die Quartierbevölkerung den Quartierhof zu betreiben imstande ist. Es gibt ein breit gefächertes soziokulturelles Angebot, das jährlich Tausende Besucherinnen und Besucher anzieht. Darüber hinaus bietet sich hier die Möglichkeit, Erfahrungen zu machen, die für die Stadtbevölkerung nicht selbstverständlich sind. Kinder kommen hier mit Tieren und Pflanzen in Kontakt, die sie sonst oft nur aus Büchern kennen. Diese Möglichkeit ist gerade in der Verdichtung des städtischen Lebensraums wertvoll. «Grünes Wissen» ist ein wichtiger Auftrag von Grün Stadt Zürich.

Gut Ding hatte Weile: ein Kauf-und-Tausch-Paket

Vor einem Jahr durfte mein Stadtratskollege André Odermatt die frohe Botschaft überbringen: Die Stadt kauft den Quartierhof und verpflichtet sich, ihn weiterzuführen. Jetzt stehen die Verhandlungen zwischen dem Kanton und der städtischen Liegenschaftenverwaltung kurz vor dem Abschluss. Die Flächenbereinigungen zwischen Stadt und Kanton hat stattgefunden, und sobald das Geschäft abgeschlossen ist, übernimmt Grün Stadt Zürich.

Mit der Fortsetzung der Aktivitäten unter städtischem Dach kommen wir dem Landwirtschaftskonzept von Grün Stadt Zürich nach, ebenso meinem Departementsziel «Grünes Wissen», und wir verfolgen hier ein Legislaturziel des Stadtrats, nämlich «Quartiere gemeinsam gestalten».

Sich engagieren, eigene Aktivitäten entwickeln, heisst auch Verantwortung und Verpflichtungen übernehmen. Und Partnerinnen und Partner suchen. Zehn Arbeitsgruppen sind beim Trägerverein tätig. Zum Beispiel die Naturschutzgruppe, die den Hochstammobstgarten mit 150 Obstbäumen pflegt, zusammen mit dem Naturschutzverein der Kreise 7 und 8 und lokalen WWF-Mitgliedern. Der Trägerverein wird unterstützt vom Quartierverein Riesbach. Auch findet ein reger Austausch statt mit Grün Stadt Zürich und dem Botanischen Garten der Universität Zürich. Dies äussert sich zum Beispiel darin, dass parallel zum Mostfest jeweils der Obstsortenmarkt im Botanischen Garten stattfindet.

Insgesamt 14 000 Stunden Freiwilligenarbeit werden jedes Jahr auf dem Quartierhof geleistet. Schon 1998 hat das damalige Bundesamt für Umwelt den Quartierhof Weinegg als schweizweit einzigartigen Modellfall für Nachhaltigkeit ausgezeichnet. Die Bewirtschaftung befolgt die Richtlinien von Bio-Suisse, KAGfreiland, ProSpecieRara und Fructus. Die ökologische Aufwertung und Pflege des Hochstamm-Obstgartens leistet einen wichtigen Beitrag zur Förderung der Biodiversität, namentlich zur Erhaltung von alten Obstsorten.

Die Pflege des Hofes und die Verjüngung des Baumbestands sowie die naturnahe Bewirtschaftung geben viel Arbeit. Ich danke allen den vielen freiwilligen Helferinnen und Helfern von Herzen und wünsche weiterhin viel Freude. Mit Grün Stadt Zürich haben Sie einen verlässlichen Partner an Ihrer Seite.

Stadträtin Ruth Genner, warm eingepackt, liess sich am Mostfest vom nasskalten Wetter die gute Laune nicht nehmen.



Museum Mühlerama

Seefeldstrasse 231, 8008 Zürich

Sonntag, 30. Dezember und Sonntag, 27. Januar 2013

14:00–15:00: Öffentliche Führung durch die Sonderausstellung «GIFT. Essen kann gefährlich sein», 15:00–16:00: Öffentliche Familienführung durch die Sonderausstellung «GIFT» (für Kinder ab 5 Jahren)

Sonntag, 6. Januar und Sonntag, 3. Februar 2013

14:00 – 15:00: Öffentliche Mühlenführung

INSERATE



GARTEN UND HOLZ
naturnaher Gartenbau
www.gartenundholz.ch

Bleulerstrasse 11
8008 Zürich
Telefon 044 382 22 84

BIOTERRA-Fachbetrieb Naturgarten

Naturnahe Pflege
und Gestaltung
von Gärten
ist unsere Kompetenz.

Lesungen am Cheminéefeuer

Evangelisch-reformierte Kirchgemeinde Neumünster
Im Januar jeden Montag, Apéro ab 18:45, Lesungen 19:00
Kirchgemeindehaus, im Jugendraum, Seefeldstrasse 91

Montag, 7. Januar 2013, 19:00

Annemarie Stalder liest aus ihrem Buch «Herzrasen» – vom Umgang mit dem Unfassbaren. Eine Mutter verliert ihren 16-jährigen Sohn bei einem Raserunfall.

Montag, 14. Januar 2013, 19:00

Margrit Schriber liest aus ihrem 2011 erschienenen Roman «Das zweitbeste Glück». Ein historischer Roman über das betörende Geschwisterpaar Bider, das eine ganze Nation in Atem hielt. Sie wird auch aus ihrem neuesten Werk «Syra, die Stripperin» lesen.

Montag, 21. Januar 2013, 19:00

Russische Lyrik mit Christoph Ferber und Ulrich Schmid.

Montag, 28. Januar 2013, 19:00

Mit Franz Hohler zur Kirche und auf den Urirotstock – er liest aus seinem neuesten Buch «Spaziergänge». Wir bekommen eine Ahnung, was es in unserer nächsten Umgebung alles zu entdecken gibt.

Der Abend beginnt jeweils mit einem Apéro und schliesst mit einer Kollekte.



Weihnachtsverkauf im Hofladen im Seefeld

Landluft ☐ der Hofladen im Seefeld
Delphinstrasse 11, im Hof
8008 Zürich
Telefon 044 251 53 36
info@landluft.ch - www.landluft.ch

☐ffnungszeiten im Dezember
Donnerstag, 6.12., 13.12. und 20.12. von 10 - 19 h
Freitag, 7.12., 14.12. und 21.12. von 10 - 19 h
Samstag, 1.12., 8.12., 15.12. und 22.12. von 10 - 17 h
Sonntag, 23.12. sowie Montag, 24.12. von 10 - 17 h

Heisse Getränke und ein Besuch vom Samichlaus zur Eröffnung am 6. Dezember
Zur Eröffnung des Weihnachtsverkaufs gibt es im Landluft-Hofladen (Delphinstrasse 11) sowie bei ☐Ziran ☐ armenische Spezialitäten☐ (Delphinstrasse 7) am Donnerstag, 6. Dezember, den ganzen Tag Gewürztee, Glühmost und andere heisse Getränke. Zudem können Sie verschiedene armenische und Schweizer Spezialitäten degustieren.
Und zwischen 17.00 und 18.30 Uhr schaut auch der Samichlaus vorbei ☐ wir freuen uns auf Ihren Besuch!



Kerzenziehen

mit farbigem Wachs

29. November bis 21. Dezember

Öffnungszeiten

| | |
|---------------------|---------------|
| Donnerstag, Freitag | 15:00 – 18:00 |
| Mittwoch | 14:00 – 19:00 |
| Samstag | 09:00 – 12:00 |
| Weihnachtsmarkt | 15:00 – 18:00 |

3. Seefelder Weihnachtsmarkt

Freitag, 30. November, 16:00 – 21:00

Weihnachtliche Stimmung, Glühwein trinken, Leute treffen, Geschenke suchen und finden.

Marktstände rund um das GZ Riesbach mit Produkten aus Seefelder Ateliers, Werkstätten, Stuben und Küchen. Kulinarisches Angebot.

Kerzenziehen bis 21:00

Mittwochsgrill

Jeweils am Mittwochabend ab 18:30 – 22:00

Mit Freunden einen gemütlichen Abend verbringen – Mit der Familie entspannt auswärts essen – Leute kennen lernen.

Ab 18:30 ist der Holzkohle-Grill für die mitgebrachten Grilladen bereit. Getränke können an der Bar gekauft werden. Geschirr und Besteck stehen zur Verfügung



galerie**sichtbar**

BÄUME

Eine Ausstellung mit Werken von Frauen

Ausstellung vom 10. Januar – 28. Februar 2013

Vernissage: Donnerstag, 10. Januar, 19:00 – 21:00

Mit Werken von Ruth Aeberli, Gina Attinger, Silvia Brack, Evelyn Hintermann, Marianne Lanz, Melisse Oehninger, Yvonne Plüss, Regula Schaffer, Cornelia Scholz-Räss, Rosanna Spera, Heidi Steger, Roya Stocker-Moghbel, Regula Thalmann



Fulminante Saisoneroöffnung

Ende Oktober startete die Veranstaltungsreihe «Jazz im Seefeld» im GZ Riesbach mit Christoph Irnigers Band «Pilgrim» fulminant in die neue Konzertsaison. In einem mitreissenden Konzert demonstrierte Irnigers Quartett quasi den State of the Art des modernen Jazz.

Nächstes Konzert: Mittwoch, 28. November, Max Frankl Quartett.

Weitere Informationen: www.jazzimseefeld.ch

Jazz im Seefeld

Immer am letzten Mittwoch der Monate Oktober bis März Konzerte jeweils ab 19:30

Essen selber mitbringen (Grill ab 18:30). Getränke an der Bar. Eintritt Fr. 5.– (plus Kollekte)

Max Frankl Quartett

Mittwoch, 28. November

Max Frankl, G / Reto Suhner, AS / Christian Weber, B / Claudio Strübi, DR

Nils Wogram präsentiert:

Die Hausband

Mittwoch, 19. Dezember

Nils Wogram, TB / Raffaele Bossard, B / Dejan Terzic, DR

Mats Up

Mittwoch, 30. Januar 2013

Matthias Spillmann, TP / Reto Suhner, AS / Marc Mean, P / Raffaele Bossard, B / Dominic Egli, DR

Nat Su Trio

Mittwoch, 27. Februar 2013

Nat Su, AS / Dominique Girod, B / Dieter Ulrich, DR

Lisette Spinnler & Christoph Stiefel

Mittwoch, 27. März 2013

Lisette Spinnler, VOC / Christoph Stiefel, P

Weiterbildung – wie ich sie will

Deutsch als Zweitsprache
 Neue Rechtschreibung
Englisch
 Web-Publishing
 Word, Excel
Photoshop
 Kommunikation
 Online-Marketing
 Digitale Fotografie
 Beginn Januar 2013



EB Zürich
 Kantonale Berufsschule für Weiterbildung
 Riesbachstrasse 11, 8008 Zürich
 Telefon 0842 843 844, www.eb-zuerich.ch



Bewegung Entspannung Energie
Shiatsu Tai Chi Qi Gong
 im Stadtzentrum Nähe Grossmünster
Dorothea Keller T/F 044 / 361 46 31
 Frankengasse 6 8001 Zürich
www.qishenshiatsu.ch
dorothea.keller@bluewin.ch

Wir sind dort, wo
 Sie zu Hause sind.

T 058 404 36 36

Spitex Zürich Limmat
 Zentrum Seefeld
 Riesbachstrasse 59

Spitex Zürich

www.spitex-zuerich.ch



Stadt Zürich
 Altersheim Wildbach



Schenken Sie Ihren Eltern Unterstützung mit ServiceWohnenMobil

Ein paar vergnügliche Stunden oder Entlastung vom Alltag: ServiceWohnenMobil unterstützt betagte Menschen – zuverlässig, kompetent und zu günstigen Konditionen.

Wir erledigen verschiedenste Aufgaben aus einer Hand:

- Handwerkliches, Unterstützung bei Computer-, Handy- und anderen technischen Fragen
- Begleiten zum Arzttermin, aufs Amt, zum Mittagessen, an kulturelle Aktivitäten
- Betreuen zu Hause und Organisieren von Anlässen z. B. Geburtstagen, Jassrunden

Interessiert? Dienstleistungen von ServiceWohnen Mobil sind willkommene Geschenke. Theresa Haueter freut sich auf Ihren Anruf, 044 389 93 18, zu Bürozeiten oder auf Ihr Mail, theresa.haueter@zuerich.ch

ServiceWohnenMobil, Altersheim Wildbach, Wildbachstrasse 11, 8008 Zürich



MAX BAUER

Up to date!

Vor ein paar Wochen war ich in Fätzikon, wo ein Freund von Freunden in einem alten leerstehenden Bauernhaus eine Kostümparty organisierte. Bei einem Bier kam ich mit einem Kalifornier ins Gespräch, der, bevor er wegen der Liebe in die Schweiz kam, in Thailand sein Geld mit Online-Pokerspielen verdient hatte. Anscheinend gibt es genug Leute, die mit Online-Poker ihr Geld verlieren, dass andere davon leben können.

Wir diskutierten über die Probleme der SchweizerInnen, die für AusländerInnen schwer nachvollziehbar sind, und über die Probleme der USA. Schnell kamen wir auf das Thema Wahlkampf. Er war der festen Überzeugung, dass die alten Leute Schuld seien, dass die Republikaner so viel Wähleranteile haben. Sie verhindern mit ihrer konservativen Haltung den Wandel, den die AmerikanerInnen so dringend nötig hätten. Weil sie den ganzen Tag vor dem Fernseher hocken und sich leicht manipulieren lassen, sind sie gefundenes Fressen für die republikanische Propaganda. Ausserdem müssen sie statistisch gesehen weniger lang mit den Folgen leben und haben somit weniger Entscheidungsrecht. Seine Forderung war, dass man ab einem gewissen Alter nicht mehr wählen darf.

Die Idee ist extrem, doch praktisch gesehen hat er nicht ganz unrecht. Vor allem in den USA ist die Kalte-Krieg-Generation ein grosses Hindernis für die Modernisierung. Viele alte Leute haben immer noch ein Weltbild mit Amerika im Mittelpunkt und stellen sich gegen jegliche Veränderung. Auch biologisch gesehen könnte man sagen, dass das Hirn alter Menschen immer unflexibler wird und sich einer sich immer schneller verändernden Welt nicht mehr anpassen kann.

Der Führerausweis wird weggenommen, wenn Reaktion und Sehkraft nachlassen. Folglich sollte auch das Stimmrecht nach einem gewissen Alter verfallen.

Doch die neuesten wissenschaftlichen Studien zeigen, dass man im Alter sehr wohl «up to date» und geistig fit sein kann, wenn man mit Jungen im Kontakt ist und sich mit der Welt auseinandersetzt. Das Problem liegt also nicht nur bei den Alten, sondern vor allem bei den Jungen, die wenig Interesse zeigen, die Alten zu integrieren. Ich rufe deshalb alle Jungen auf, mehr mit den AHV-Positiven in Kontakt zu treten und ihnen, zum Beispiel mit einem peppigen Facebook-Profil, den Anschluss an die Jugend zu erleichtern!

Max Bauer studiert Medizin und wohnt im Quartier. Er schreibt im Kontakt zu Themen, die ihn als jungen Menschen beschäftigen.

Eine schwebende Hymne auf die abwesende Familie

IRENE VERDEGAAL CALIARO




Sie gingen um die Ecke, fuhren ein paar Tage in die Berge und ich war endlich wieder mal alleine zu Hause. Als Erstes legte ich eine Musik-CD ein und hörte diese ohrenbetäubend laut. Juhui! Ein paar Tage kinderfreie Zone! Zig Verabredungen hatte ich mit Freundinnen und Freunden getroffen und schwebte in den nächsten Tagen von Abmachung zu Abmachung, sass stundenlang schwatzend im Schaufenster der Backbar, traf mich zu einem (oder waren es zwei?) Drinks im Iroquois und hatte das Gefühl, bei Carlo an der Fröhlichstrasse alle seine Kochbücher zum auserwählten Nachtessen gelesen zu haben. Wie in einem schwerelosen Schwebezustand verstrichen die Tage und Nächte. Ob all den unbeschränkt langen Treffs fand ich gar keine Zeit zum Kochen, Putzen, Einkaufen und geschweige denn Aufräumen. Mit Kindern ist man ja ständig daran, Ordnung zu schaffen, Regeln durchzusetzen und Zeiten einzuhalten. Vor mir lagen also drei zeitlose, regellose und ordnungsfreie Tage. Dementsprechend aufwändig waren die Vorbereitungen vor ihrer Rückkehr. Schlagartig war die familienbedingte Bodenhaftung zurück: die Kleine hatte Fieber, die Grosse war bleich vor Übermüdung und mein Mann versuchte, gute Miene zum desolaten Bild zu machen und berichtete von erfolgreichen, sonnigen Tagen in den Bergen. Alle drei fielen zu Hause alsbald in einen unruhigen, traumreichen Schlaf und brachten mich selber um meinen nötigen Schlaf. Trotzdem werde ich sie wieder mal zu dritt in die Berge fahren lassen: schwebende Zustände tun trotz Absturzgefahr einfach super gut!

Irene Verdegaaal Caliario ist berufstätige Mutter und schreibt aus ihrem Alltag mit zwei kleinen Töchtern.







Jakob Kummer
Weinhandlung
 unser Sortiment im Netz:
www.kummerwein.ch
 oder im Quartierladen:
Wildbachstr. 10, 8008 Zürich
 E-mail: jk@kummerwein.ch
 Telefon: 044 383 75 55 Fax: 044 381 27 22

Rad-Los! Florastr. 38
 Verkauf + Service + Bau 8008 Zürich



sitzen, laufen, rollen...
 Die ersten zwei Räder
 um die Welt zu erobern.

| | | | |
|---|--|---|---|
| KINDER  | BUGGY  | ALLTAG  | ANHÄNGER  |
|---|--|---|---|

radlos.ch

BÄCKEREI CAFEBAR TAKE-AWAY

BACKbar

Eusi Uswahl isch eifach de Gipfel

LINE & WOLFRAM SCHNIEPP
 SEEFELDSTRASSE 169, 8008 ZÜRICH
 TELEFON & FAX 044 422 47 17

Wo Denken sichtbar wird

Dazu lädt ein
Schachclub Riesbach



Jeden Dienstag um 20:00
 im GZ Riesbach, Seefeldstrasse 93
www.schachriesbach.ch



INTERCITY REAL ESTATE SERVICES

Leidenschaft für Liegenschaften.

Wir verkaufen engagiert – Ihr Immobilienspezialist im Quartier.
 Claudia Spalinger, Direkt 044 388 58 80, claudia.spalinger@intercity.ch • Robert Künzler, Direkt 044 388 58 60, robert.kuenzler@intercity.ch
 Intercity Immobiliendienstleistungen, Zollikerstrasse 141, 8008 Zürich, www.intercity.ch

Die Intercity Group ist ein unabhängiges Immobiliendienstleistungsunternehmen mit Gruppengesellschaften in Zürich, Luzern, Bern, Basel, St. Gallen, Olten und Zug. **Hugo Steiner AG** in St. Gallen. **Wüst und Wüst** für exklusives Wohneigentum in Zürich, Luzern und Zug (exclusive affiliate of Christie's International Real Estate). **SPG Intercity** für kommerzielle Liegenschaften in Zürich, Basel und Genf (alliance partner of Cushman & Wakefield). **Inova Intercity** für Bautreuhand in Zürich, Uster und Basel. **alaCasa.ch** für Wohneigentum.

KONTACT newsletter

Das elektronische Quartiermagazin für zwischendurch

Anmeldung sowie Hinweise auf öffentliche Veranstaltungen unter newsletter@8008.ch

**Der nächste KONTACT-Newsletter erscheint
Anfang Februar 2013**

Inserieren im KONTACT 2013

Auflage: 1600 Exemplare
Papier: Cyclus Offset 90g (100% Recycling)
Druck: 2-farbig, schwarz/cyan

Inserategrossen und Preise

| Inserat | Breite/Höhe | Preis Fr. |
|---------------------------------|--------------|-----------|
| 1/32-Seite (nur Text, 3 Zeilen) | | 20.00 |
| 1/16-Seite | 93 x 32 mm | 50.00 |
| 1/8-Seite | 93 x 64 mm | 70.00 |
| 1/4-Seite | 93 x 128 mm | 150.00 |
| 1/3-Seite | 190 x 88 mm | 180.00 |
| 1/2-Seite | 190 x 128 mm | 240.00 |
| Rabatt bei 3 Ausgaben | | 10% |
| Rabatt bei 6 Ausgaben | | 15% |
| Nachbearbeiten von Inseraten | | |
| Stunden-Ansatz | | 100.00 |
| Minimal-Betrag | | 25.00 |

Erscheinungsdaten

| Nummer | Red.-Schluss | Versand |
|---------|--------------|------------|
| Nr. 224 | 11.01.2013 | 22.02.2013 |
| Nr. 225 | 22.03.2013 | 26.04.2013 |
| Nr. 226 | 31.05.2013 | 05.07.2012 |
| Nr. 227 | 23.08.2013 | 25.09.2013 |
| Nr. 228 | 25.10.2013 | 22.11.2013 |

Druckunterlagen

Elektronische Daten: Word-Datei oder PDF (Druckfertig)
Bilder in JPEG oder TIFF Format (Auflösung 300 dpi)

per E-Mail an:
hans.oberholzer@gz-zh.ch

per Post an:
GZ Riesbach, Kontakt, Seefeldstrasse 93, 8008 Zürich

Beratung und Reservation

Hans Oberholzer
Tel. 044 387 74 50 (GZ Riesbach, 14-18 Uhr)
Mobile 078 63 166 63 / E-Mail: hans.oberholzer@gz-zh.ch

Fortsetzung von Seite 13

Am Rande der Gesellschaft...

Mir war, als sei die Gesellschaft eine runde schwebende Scheibe – während ich mich, von dieser Scheibe gefallen, an deren Rand klammerte und versuchte, den Kontakt zur Gesellschaft nicht zu verlieren. Doch das lohnt sich nicht. Der Prozess verlangt, dass wir loslassen. Irgend wann treffen wir auf Andere, die mit uns am Rande der Gesellschaft stehen – solche, die schon vor uns losgelassen haben. Sie wissen von der «gläsernen Wand». Sie sind bereits erfahren. Mit ihnen gibt es wieder Verstehen. Mit ihnen sind wir nicht mehr allein.

...und im dunklen Wald

Im Märchen müssen manche Heldenfiguren für sieben Jahre in den dunklen Wald. Schier unlösbare Aufgaben sind zu bewältigen, böse und gute Kräfte wirken mit – Wildes und Ungeheuerliches geschieht. Am Ende wird alles gut. Die Märchenfiguren haben ihre Aufgaben gelöst und dürfen nun zurück in die Gesellschaft. Sie haben Neues gelernt und Altes abgelegt. Das ist die Psychologie zur Selbst-Integration. Nur, dass der Prozess und das Leben, anders als im Märchen, weitergehen.

P.S.

Mein Text ist sehr persönlich verfasst. Ich möchte damit niemand abschrecken ich möchte vielmehr Mut machen, unbekannte Herausforderungen anzunehmen. ■

Das Quartier mitgestalten! Mitglied werden im Quartierverein Riesbach!

**Zögern Sie nicht und rufen Sie an oder senden Sie ein Email an
mitglieder@8008.ch**

**Vielfältige Kontakte
und 5-mal jährlich KONTACT im Briefkasten
sind Ihnen sicher.**

INSERATE

UELI MEIER DER FAHRLEHRER



076 420 50 50

SEEFELDSTRASSE 199 8008 ZÜRICH

www.ueliderfahlehrer.ch

lernlade - zürich

Wieder erfolgreich lernen!
 Probezeit sicher bestehen!

Persönlicher **Förder - und
 Nachhilfe - Unterricht** (Einzelstunden)

Edwin Nyffeler-Gisler
 Hammerstr. 27 | 8008 Zürich | Tel. 043 819 36 30
www.lernlade-zueri.ch | info@lernlade-zueri.ch



SEIT 1888
 MÖBEL + INNENAUSBAU
ERNST WIELAND AG

KÜCHEN
 SCHREINERARBEITEN
 REPARATURSERVICE



Florastrasse 20
 8008 Zürich
 Telefon 044 497 70 70
 Fax 044 497 70 77

info@wieland-ag.ch
www.wieland-ag.ch

Der Bioladen
 im Seefeld.
 An der Ecke.
 Immer wieder NEU.

Genossenschaft
PARADIESLI*

Seefeldstrasse 29
 8008 Zürich

Tel 044 261 70 21
www.bioladen-paradiesli.ch

Weihnachtszeit ist Advent.

Mit unseren auserlesenen Produkten
 in Ihren Händen
 werden die Festtage zu Ihrem Fest.

Für Sie bereit ab Dezember.

| | |
|-------|-------------|
| Mo | 10.00-18.30 |
| Di-Fr | 9.00-18.30 |
| Sa | 9.00-16.00 |



Münchsteig 3, 8008 Zürich
 (Nähe S-Bahn Station Tiefenbrunnen)
 Auskunft/Anmeldung: www.squash-seefeld.ch
 E-Mail: squash@rammgt.ch
 Telefon 044 262 40 30 Fax 044 251 10 25

Wegbeschreibung

- Tram 2 oder 4 Station Fröhlichstrasse, 5 Minuten
- mit dem Auto bis Mühlebachstrasse 173, links
 Privatstrasse Münchsteig

Angebot

- Private Squash-Halle
- Zwei Duschen
- Zwei Umkleidekabinen

Öffnungszeiten

- Montag bis Freitag, 8:00–20:00 Samstag 8:00–18:00
- Sonntage und Feiertage geschlossen

Preise

- Fr. 30.– (für 60 Minuten volle Spieldauer)
- Karten zu Fr 200.– erhältlich
- Schlüssel und Kartendepot Fr. 200.–

5.7.2012



Quartierverein Riesbach Kontakt
Postfach 8034 Zürich

Sehr geehrte Damen und Herren,

Soeben habe ich die Juni-Wr. über die Sek gelesen. Das Münchi, das ich selber während 3 Jahren besucht habe vor 73 Jahren (1939-1941), liegt mir sehr am Herzen. Wir waren zwei Parallelklassen mit zwei Lehrern, je 30 SchülerInnen. - Nach der Schule hatten wir in sehr grossen Abständen Klassenausammenkünfte, seit mehreren Jahren jedoch jährliche. Jedesmal kommen weniger - jetzt noch ca. 10-12 aus beiden Klassen. Viele sind gestorben, andere krank oder wohnen zu weit weg.

Es waren alle Berufsparten vertreten bei uns, vom Akademiker und Künstler bis zum Handwerker. Viele blieben im Quartier, und heute führen deren Enkel die Betriebe und Geschäfte (z.B. bei Velo-Elsener). Ausser Zweien, die von der 6. Klasse direkt ins Gymi A gingen, waren Alle 3 Jahre in der Seki zusammen, und das war für Alle sehr bereichernd. Erst nach der 3. Sek trennten sich die Wege: Lehre, Mittelschule (Gymi B, Handelsschul, Seminar, Frauenbildungsschule, soziale Schule, Kunstgewerbeschule usw.). - Ich bedaure es sehr, dass die 3. Sek jetzt getrennt wird und dass das Münchi in Zukunft keine Sek-Schüler mehr beherbergen soll. Aber die Würfel sind wohl gefallen...

Nach Jahrzehnten im Ausland mit meiner Familie und anschliessend Wohnen in Möttingen leben mein Mann und ich seit 2 Jahren im Wildbach (Alterswohnung im Gebäude des Altersheimes Wildbach). Ich komme fast täglich am Münchi vorbei. (Im Seefeldschulhaus war ich 6 Jahre und besuchte kürzlich mein Klassenzimmer, das genähe Klassenfoti von 1932 immer noch gleich ist; die Lehrerinnen waren erstaunt über die riesige Klasse (43!))

Ich lege noch eine Klassenfoti bei von unserer 3. Sekklasse, für Ihr Archiv.

Mit freundlichen Grüessen

(Marguerite Crettaz)

Liebe Frau Stutz

Von den Ferien zurück, habe ich das neue Kontakt im Briefkasten vorgefunden und mich sehr gefreut über ihr «Kontaktiert» - vielen herzlichen Dank. Es ist wirklich ein sehr schön geschriebener Beitrag, merci vielmals für Ihr Zuhören und Umsetzen. Insgesamt ist es ein sehr gutes Kontakt - Kompliment an alle.

Alles Gute und viele herzliche Grüesse
Corinne Schlatter

Allen KontaktMacherInnen grossen und herzlichen Dank für die Platzierung unseres PARADIESLI-Notrufs. Wir haben eine Anfrage bekommen. Und etliche mündliche Mutzusprechungen.

Idi Haeberli





Foto Gina Attinger