

# Erinnerungen schaffen eigene Welten

Kindheitserinnerungen können eine Kraftquelle für das ganze Leben sein. Drei Menschen erzählen, woran sie sich gern erinnern und warum ihnen dies auch in schwierigen Zeiten guttut.

TEXT: ANNEGRET HONEGGER

„Meine Geschichten sind nicht weltbewegend, aber die Erinnerung daran ist für mich sehr befriedigend.“

Hans Nörz, 87



Hans Nörz inmitten seiner Erinnerungsbilder.

## GLÜCKLICH TROTZ ALLEM

«Weisst du noch, damals ...?» Hans Nörz schaut seine Frau Ursula an, und beide lachen. So viele Geschichten aus seiner Kindheit kommen dem 87-Jährigen in den Sinn, wenn er ins Erzählen gerät: «Je älter ich werde, an desto mehr Details erinnere ich mich.» Wie er mit dem Bruder zusammen den Leiterwagen mit einem Segel ausrüstete, um den lästig langen Weg in den Schrebergarten dank Rückenwind schneller hinter sich zu bringen. Wie er mit dem Vater von der Thurbrücke die flussaufwärts schwimmenden Lachs-

schwärme beobachtete. Wie trocken die «Bundesziegel» schmeckten, welche die im Schulhaus einquartierten Soldaten den Kindern schenken. Oder wie er in der Hoffnung auf ein kleines Schwesterchen Würfelzucker für den Storch aufs Fensterbrett legte. Und erst die Erlebnisse in der Blaukreuz-Jugendgruppe ...

«Meine Geschichten sind nicht weltbewegend, aber die Erinnerung daran ist für mich sehr befriedigend», sagt der gebürtige Thurgauer, der dieses Jahr mit seiner Ursula den sechzigsten Hochzeitstag feiert. Fast täglich setzt sich Hans Nörz vor seinen Computer im Arbeitszimmer seiner Dachwohnung in Wetzikon ZH und schreibt auf, «was mir so im Kopf herumschwirrt». Als Schüler habe er gar nicht gern geschrieben, erzählt der gelernte Schreiner: «Aber seit meiner Pensionierung habe ich Zeit und einen Computer – damit kann ich alles ganz einfach löschen und korrigieren.»

Die alten Fotos aus seinem Album hat Hans Nörz mithilfe seiner Tochter eingescannt und kann seine Texte so mit Bildern bereichern. «Ausschnitte aus meinem Leben» heisst das Büchlein, das er zusammengestellt hat und dessen Titel ein

© Sonja Ruckstuhl (3), iStockphoto, zvg



Schöne Erinnerungen: Maria Giger-Ehrensperger bei ihrer Erstkommunion in Davos, der kleine Hans Nörz im Leiterwagen mit Nachbarskindern und Enrichetta Vezzani mit Freundinnen in Triest nach den Schrecken des Krieges.



**Enrichetta Vezzani mit ihrem ebenso blond gelockten älteren Bruder, Familie Nörz mit dem ältesten Sohn Hans in Anzug und Krawatte und Maria Giger-Ehrensperger auf einem Ausflug mit den Gspänli vom Davoser «Tutti»-Sanatorium.**

Familienfoto zielt: Mutter, Vater, zwei propere Söhne in Anzug und Krawatte und ein Baby.

Eine perfekte Familie? «Ich hatte eine schöne Kindheit und Eltern, die uns viel Liebe mitgaben», bestätigt Hans Nörz. Wer in seinen Erinnerungen blättert und seinen Geschichten lauscht, erfährt aber auch Schweres. Dass die Familie – der Grossvater war als Deutscher in die Schweiz eingewandert – während des Krieges als «Sauschwaben» verspottet wurde und die Milch im Nachbardorf holen musste, weil der Käser sie nicht mehr bediente. Dass der geliebte Vater im vorletzten Kriegsjahr doch noch eingezogen wurde und von der Ostfront nicht mehr heimkehrte.

Dass er seine frühen Lebensjahre auch nach dem Tod des Vaters als glücklich empfand, schreibt Hans Nörz vor allem seiner Mutter zu: «Wie sie alles schaffte, allein erziehend mit drei Kindern, dafür bewundere ich sie sehr.» An die Besuche bei ihr in der Schraubenfabrik erinnert er sich genau: «Arbeitsbedingungen wie damals kann man sich gar nicht mehr vorstellen.» Auch deshalb hält Hans Nörz seine Erinnerungen fest: Damit die

Generation seiner Grosskinder erfährt, wie stark sich die Welt verändert hat. «Wir waren arm, aber zufrieden – und hatten oft einen sehr guten Schutzengel.»

#### DIE HEILSAME HÖHENLUFT

Asthma und Davos prägten die Kindheit von Maria Giger-Ehrensperger. Für die Neunjährige waren die Höhe und das Kindersanatorium «Tutti» von Pro Juventute die letzte Chance. «Im Unter-



**Maria Giger-Ehrensperger – wieder im Unterland.**

land wäre ich wohl gestorben», sagt die 77-Jährige aus Waltenschwil AG. Ausgerechnet am Samstag vor ihrer Erstkommunion musste sie abreisen. Mit dem weissen Röckchen im Gepäck wurde sie ab Landquart mit jedem Höhenmeter lebendiger – «das Mueti erkannte mich kaum wieder. Und die anderen Kinder hielten mich wegen meines Kleides am Weissen Sonntag für eine Prinzessin.» In Davos konnte das Mädchen endlich frei atmen, regelmässig die Schule besuchen und mit den Gspänli spielen, statt immer bloss zuzuschauen.

Die Bekanntschaften aus Davos sind in Maria Gigers blauem Vergissmeinnicht-Büchlein mit einem grossen D gekennzeichnet. Im Fotoalbum blättert sie zu den Bildern, welche die Kinder beim Wandern oder beim täglichen «Spaz» durchs Dorf zeigen: «Meine Schürze war die schönste, eine aus dem Zürcher Heimatwerk hatte sonst niemand.»

Da Maria Gigers Asthma nicht heilen wollte, blieb sie ein ganzes Jahr in Davos: «Als «alter Hase» konnte ich den Neuankömmlingen helfen und sie trösten, wenn sie Heimweh hatten – das machte mich stolz.» Das «Tutti» habe sie selbstständig gemacht, und auch ihr Ordnungssinn und die Liebe zum Lesen stammten aus dieser Zeit – «bis heute lese ich täglich, und ein Chaos ist mir ein Gräuel». Der Lehrerin, welche die etwa zehn bis fünfzehn jungen Patienten unterrichtete, schrieb sie bis zu deren Tod vor ein paar Jahren immer einen Weihnachtsbrief.

Dass es sich die Eltern und Geschwister nur einmal an Weihnachten leisten konnten, sie zu besuchen, verstand die Drittklässlerin. Umso wichtiger waren die Pakete von zu Hause und der Briefwechsel mit der Familie: «Eine schöne Papeterie mit verzierten Briefbögen und gefütterten Couverts war damals mein grösster Schatz.»

Mit ihren Geschwistern, die wie Maria Giger bis heute im Aargauer Freiamt leben, spricht sie viel über die Kindheitserlebnisse. Noch immer habe sie warme Gefühle, wenn sie etwas von Davos höre oder Bilder im Fernsehen kämen. Als entscheidend empfindet sie im Rückblick, dass ihr die Ärzte und die Eltern stets das Gefühl gaben, dass sie ganz bestimmt gesund werde.

Als sie viel später mit erst 44 Jahren und zwei halbwüchsigen Kindern Witfrau wurde, habe sie aus den früheren Erfahrungen Kraft geschöpft: «Davos hat mich gelehrt, Verantwortung für mich selbst zu übernehmen. Weil ich wie damals fest daran glaubte, dass alles gut kommt, konnte ich diese schwierige Zeit meistern.»

#### DAS LICHT AM ANFANG DES TUNNELS

«Die Kindheit», ist auch Enrichetta Vezzani aus Spreitenbach AG überzeugt, «prägt einen für das ganze Leben.» Noch heute spürt die gebürtige Italienerin die Angst, die sie als Kind im Krieg ausstand. «Wenn ich eine Sirene höre, beginne ich sofort zu zittern», sagt die 76-Jährige, die in Triest aufwuchs. «Erklang der Alarm, packte meine Mutter einen grossen Topf Minestrone, meinen



**Enrichetta Vezzani in der friedlichen Schweiz.**

Bruder und mich, und wir rannten los.» Der Kilometer bis zum Tunnel, welcher der Bevölkerung Schutz bot, kam dem kleinen Mädchen jeweils unendlich lang vor. Wer zu spät kam, stand vor verschlossenen Toren.

Und trotzdem war Enrichetta Vezzani ein glückliches Kind. Sie erzählt von der grossen Solidarität in der Nachbarschaft, wo man das wenige teilte, was man hatte. Von der Freiheit der ausgelassenen Spiele, welche die Kinder in der von Bomben versehrten Stadt genossen. «Weil ich so oft auf Bäume kletterte, nannte man mich «Cheeta» wie Tarzans Affe», sagt sie lachend und zeigt eine grosse Narbe am Arm, die noch aus dieser Zeit stammt.

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

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

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

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

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

Jean Paul, deutscher Schriftsteller



● **Dr. Marie-Luise Hermann**

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

# „Entscheidend ist das Gefühl von damals,“

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

**Welche Bedeutung hat die Erinnerung im Alter?**

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

**Soll man sich nur an Schönes erinnern?**

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

**Manche fürchten den Schmerz der Erinnerung.**

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

**Warum steht dabei oft die Kindheit im Zentrum?**

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

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

**Und wenn diese Erfahrung fehlt?**

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

**Wie werden Erinnerungen zu Kraftquellen?**

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

**Ist das keine Flucht in die Vergangenheit?**

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

**Wie «wahr» sind denn unsere Erinnerungen?**

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