

# Die Krise als Chance

*Das Leben hält einiges an Herausforderungen für uns bereit. Doch wie können wir mit Krisen umgehen? Eine Psychologin zeigt Möglichkeiten und Wege. Zwei Frauen und ein Mann geben Einblick in ihr Schicksal.*

VON ERICA SCHMID

**W**ir alle streben nach Glück. Doch nicht immer läuft im Leben alles rund. Manches misslingt, belastet einen oder trifft uns im Innersten. Wovon hängt es ab, dass Menschen trotz schwierigster Lebensumstände nicht daran zerbrechen? «Krise bedeutet nicht einfach Unglück», sagt Pasqualina Perrig-Chiello, Psychologin und Professorin an der Universität Bern. «Krisen sind wie eine bittere Medizin – im Moment furchtbar zu schlucken, immer aber auch eine Chance. Weil wir auf uns zurückgeworfen werden und eine Standortbestimmung machen müssen.» Man setzt sich notgedrungen mit sich selber auseinander und kann sich weiterentwickeln.

Doch wie geht man mit Krisen um? «Coping» heisst das moderne Wort. Kurt Felix hat in Interviews über die Erfahrungen mit seiner Krebserkrankung auch davon gesprochen. «Coping» bedeutet die Fähigkeit, sich zurechtzufinden, sich an schwierige Situationen im Leben anzupassen. Was hilft? «Veränderungen tun weh und kosten viel Energie», sagt Expertin Perrig-Chiello. Bedingungen wie biografische Realitäten, Veranlagungen und Temperament erachtet sie als entscheidend dafür, wie man das Leben meistert: «Es gibt von Geburt an pflegeleichte Menschen. Und es gibt solche, die von Anfang an schwierig oder nicht auf Rosen gebettet sind, etwa durch Krankheit oder Armut. Die Voraussetzungen sind nie für alle gleich.»

Entsprechend bezeichnet Pasqualina Perrig-Chiello «Schicksalhaftigkeit» als die eine Seite unserer Lebensmedaille. «Selbstverantwortlichkeit» ist die andere. «Wir können und müssen – bis hin zum



**Prof. Pasqualina Perrig-Chiello:** «Krise bedeutet nicht einfach Unglück.»

Tod – wesentlich etwas dazu beitragen, damit uns die Dinge im Leben gelingen.»

Ganz in diesem Sinne zitiert sie Rita Levi Montalcini, die über 90-jährige Nobelpreisträgerin für Medizin, die in ihrem Buch «Das Alter als Chance» vom Leben als einem «Spiel mit verdeckten Karten» spricht. «Ein schönes Bild», sagt die Psychologin, «hier findet die Kombination von Schicksalhaftigkeit und Selbstverantwortlichkeit seine Begründung»: Das Leben spielt einem Karten zu, manchmal ziehen wir gute, dann wieder solche, die nicht passen. Es geht nun darum, dass wir mit den zugespielten Karten (Schicksal) möglichst clever umgehen, keine Trümpfe falsch ausspielen, das Leben aber als Spiel auch mit schlechten Karten akzeptieren lernen (Selbstverantwortlichkeit).

Es gibt vorhersehbare Ereignisse im Leben und solche, die überraschend kommen. Mit wachsender Lebenserfahrung wisse man aber, dass man auf Bewältigungsressourcen zählen könne. «Eine Balance zwischen Gefühl und Verstand, eine Mischung aus klarem Kopf und Tränen», empfiehlt die Expertin. Als hilfreiche Coping-Strategie angesichts von kleinen und grossen Krisen bezeichnet sie auch das Wegfokussieren von den eigenen Bedürfnissen: Sich hinwenden

auf Bedürfnisse von anderen, sich ihnen widmen und sich auch um Dinge ausserhalb des eigenen Lebens kümmern. «Das stimuliert und gibt Sinn. Man wird gebraucht und kann viel Kraft daraus schöpfen.» Bei einem Verlust sei es wichtig, dass mit Geduld eine Sache abgeschlossen und eine Rolle zu Ende geführt werde, um dann bewusst und verändert wieder neu anzufangen. «Nicht gelöste Angelegenheiten führen oft zu Verbitterung.» Die Psychologin rät zu «Geduld, langem Atem und Weitblick».

Untersuchungen zeigen, dass die meisten heutigen alten Menschen trotz altersbedingter Veränderungen und Verluste recht zufrieden sind. Gründe dafür sind, dass sie im Lauf der Lebensschule gelernt haben, etwas auszuhalten, und sich eine gewisse Gelassenheit gegenüber dem Leben mit seinen Möglichkeiten und Grenzen angeeignet haben. Als bewährte Strategie nennt Expertin Perrig-Chiello: «Das Unabwendbare im Leben akzeptieren zu lernen und dennoch die Zügel nicht aus der Hand zu geben.» Wie zwei Frauen und ein Mann unterschiedlichste Herausforderungen im Leben gemeistert haben, zeigen die folgenden Porträts.

## **Anna Walker**

Acht Söhne und acht Töchter, 16 Kinder also, hat sie geboren und grossgezogen. Zufrieden blickt Anna Walker (82) auf ihr Leben zurück. «Alle sind geraten. Ich habe das Gefühl, ich sei für etwas auf der Welt gewesen, und bin schon etwas stolz auf meine Familie», sagt sie. In ihrer schönen getäferten Stube mit Kachelofen und bunten Teppichen in Flüelen UR versammelt sich eine grosse Schar selbst gemachter Puppen. Eine Art Familienersatz? «Jeder Nadelstich ist ein Gedanke, viel Liebe steckt in jeder Puppe», sagt die gelernt-



BILDER: TRES CAMEZIND (3), HEINER H. SCHMITT (1)

**Anna Walker**, Mutter von sechzehn Kindern, musste auch mit finanziell schwierigen Zeiten fertig werden.

te Schneiderin. Schon in der Lehre malte sie sich eine Zukunft mit etwa zehn Kindern aus. Mit 20 heiratete sie. Ihr Mann war Holzer, 15 Jahre älter und «auch ein Kindernarr. Keines war uns zu viel».

Bei so viel Temperament, wie Anna Walker es auch mit achtzig an den Tag legt, nimmt man ihr das ohne Zweifel ab. Doch schwierige Zeiten und Probleme blieben ihr nicht erspart. «In Zeiten, als ich schier aus Hobelspänen Makronen kochen musste, weil die Haushaltskasse leer war, war ich manchmal schon unglücklich. Doch ich habe mich gewehrt.» Ungezählt sind die Eintopfgerichte, die sie im grossen «Hafen» über dem Feuer kochte und notfalls mit Suppe verlängerte. Zum Glück gefiel ihr das Gärtnern und konnte sie wunderbar nähen, auch selber metzgen und den Männern im Haus die Haare schneiden. «Ich war zwar keine Krankenschwester, mit den Jahren aber wusste ich doch allerlei.»

Gerne denkt Anna Walker zurück an die Zeiten, als in ihrer Küche und Stube stets etwas los war. Wie ihr Mann sich abends mit den Kindern beschäftigte, Schlangenrechnungen machte und zur Belohnung Birnenschnitze verteilte. Wie sie daneben nähte und manches selbst gedichtete Gebetlein mit den Kindern vor dem Zubettgehen sprach. Statt Kino gabs einen Jass. «Das ist heute noch mein Hobby. Ich stehe im Nachthemd auf, um zu jassen», sagt sie lachend.

Alle Kinder hat sie daheim geboren. Im Spital war sie bislang nur einmal im Leben, wegen einer Gallenstein-Operation. Dass etwa zehn ihrer Kinder an einem Sonntag zur Welt kamen, wenn ihr Mann auch daheim war, hat seinen Grund. Mit einem Gläsli Rizinusöl am Samstag half sie etwas nach, putzte noch das Haus, badete die Kinder und liess es wirken. «Man hat hie und da auf die Zähne beißen müssen», sagt sie.

Bei der Geburt des siebten Kindes 1950 wäre sie fast gestorben. Sie verlor viel Blut und erlitt eine Embolie. «Ich schickte Stossgebete zum heiligen Antonius. Der Pfarrer kam und gab mir die letzte Ölung.» Sie erzählt, wie Schwester Berta sie mit schwarzem Kaffee am Leben zu erhalten versuchte und wie der Doktor ihr schliesslich mit amerikanischem Blutplasma eine Infusion steckte. «So bin ich nach zehn Wochen wieder aufgestanden. Die Kinder brauchten



**Rinaldo Luzio** verlor als kleiner Bub seinen Vater, der ihm sehr viel bedeutet hat.

mich.» Als sie zwei Jahre später wieder schwanger war, wurde im Dorf viel gemunkelt. Doch sie hatte keine Angst, vertraute auf Gott.

Anna Walker hat 1942 ihr erstes Kind geboren und 1966 – mit 45 Jahren – ihr letztes. In ihrem reichen Leben musste sie auf manches verzichten. Wie sehr reizte es sie in früheren Jahren, einmal ins Ausland zu gehen. Und fürs Leben gerne hätte sie im Kirchenchor mitgemacht. Bis 1961 gab es keine Waschmaschine, keinen Elektroherd, kein Bad in ihrem Haus. Seit 1991 ist sie Witwe. «Mein Mann Franz war ein lieber Mensch. Er schätzte mich und liebte die Kinder über alles.» Doch der Haushalt war nun mal Frauensache. «Und Frauen

mussten damals noch gehorchen, da war nichts zu machen.» Umso mehr berührte es sie, als ihr Mann ihr vor seinem Tod sagte: «Ich habe dir schon einiges aufgebürdet.» Sie vermisst ihn noch heute.

Der grosse Kindersegen bot im Umfeld auch immer wieder Anlass für böse Bemerkungen. «Jedenfalls hätte der Herrgott nicht jeder Frau so viele Kinder anvertrauen können», sagt Anna Walker, und mit Blick auf die Zahl ihrer dreissig Enkelkinder und zwei Urenkel fügt sie bei: «Wäre ich zwanzig Jahre später geboren und hätte im Zeitalter der Pille geheiratet, wäre es womöglich auch bei uns anders herausgekommen.»

«Es tat schon weh, als die Kinder eins ums andere ausflogen. Doch zum Glück

sind alle in der Schweiz wohnhaft, eini-  
ge auch ganz in der Nähe. Sie telefonie-  
ren oft mit mir oder schauen vorbei», sagt  
Anna Walker. Schön zugeschnitten lie-  
gen zwei karierte Jupes für Frauen im  
Dorf auf ihrem Arbeitstisch. «Das Nähen  
brauche ich, auch wenn die Finger nicht  
mehr so wollen. Das lenkt ab. Auch alte  
Sachen kann man dabei vergessen.» Sie  
näht und stickt, bastelt und verziert:  
Etwa Engel zur Weihnacht oder Clowns  
zur Fasnacht. «Wenn man es kann, ist es  
keine Hexerei. Ich sage nie, ich kann es  
nicht, auch mit achtzig nicht.» Ganze Ro-  
mane könnte sie noch aus ihrem Leben  
erzählen. Immerhin: Manches davon hat  
sie in ihren Tagebüchern festgehalten.

### **Rinaldo Luzio**

Nach seiner Pensionierung bei der Fi-  
nanzdirektion des Kantons Zürich 1999  
ist er zurückgekehrt ins Tal seiner Kind-  
heit. In Tinizong GR, dem Ort seiner  
Grosseltern mütterlicherseits, hatte er mit  
seiner Frau Pia ein altes schmales Haus  
mit vier Geschossen, vielen Winkeln und  
Stallanbau kaufen können. «Wir haben  
viel in dieses Liebhaberobjekt investiert»,  
erinnert sich Rinaldo Luzio (69). Nach  
den Ideen und Entwürfen seiner Frau  
wurde es in schöner Kombination von Alt  
und Neu restauriert. Und dank der vielen  
«Handlanger-Arbeiten», die beide beim  
Umbau leisteten, seien sie auch dem Pen-  
sionierungsloch entgangen.

Aufgewachsen war Rinaldo Luzio  
einige Kilometer weiter oben im Surses  
(Oberhalbstein), in Marmorera. Zwei ein-  
schneidende Ereignisse prägten seine  
Kindheit: Der frühe Tod des Vaters und  
der spätere Wegzug der Familie ins Un-  
terland, weil Marmorera einem Stausee  
des Elektrizitätswerks der Stadt Zürich  
zum Opfer fiel. Sein Vater erkrankte An-  
fang 1945 im Aktivdienst an einer Lun-  
genentzündung und starb 39-jährig an  
einer Penizillin-Allergie.

Rinaldo war das Älteste von fünf Kin-  
dern und eben 10-jährig, die jüngste  
Schwester noch nicht einmal ein Jahr alt.  
Sein Vater war Primarlehrer und Begrün-  
der der Sekundarschule im nachbar-  
lichen Mulegns gewesen und hatte als  
Grossrat und Kreispräsident amtiert. «Ich  
hing sehr an ihm, er war ein lieber  
Mensch», sagt Rinaldo Luzio. «Sein Tod  
war für mich sehr schmerzhaft, der Ver-  
lust etwas ganz Schwieriges. Ein Glück

aber war, dass unser Vater weit herum  
angesehen war und alle stets positiv über  
ihn redeten. Das war mir ein grosser  
Trost. Eigentlich bis heute.»

Sein Elternhaus in Marmorera könn-  
te Rinaldo Luzio heute noch exakt zeich-  
nen: «Die Villa Florin war eines der  
schönsten Häuser», sagt er begeistert,  
doch nicht, um zu bluffen. Ein Freund  
des Grossvaters, ein Zuckerbäcker in Ge-  
nua, hatte es bauen lassen. Doch die Vil-  
la und das Dorf existieren längst nicht  
mehr. Das Elektrizitätswerk der Stadt  
Zürich baute hier vor 50 Jahren einen  
Stausee.

Weil er in eine andere Schule musste,  
war Rinaldo Luzio der Erste im Ort, der  
wegzog, als 1950 die Baumaschinen am  
Rande von Marmorera auffuhren. Die  
Mutter folgte mit den Kindern im Früh-  
jahr darauf. Bei seinem Wegzug war das  
kleine Dorf mit den knapp 100 Einwoh-  
nerinnen und Einwohnern noch intakt,  
alle Tanten und Onkel und Schulkollegen  
noch da. In der Zeit, in der die Häuser ab-  
gerissen wurden, ging er bewusst nie  
mehr zurück. Er wollte sein Erinne-  
rungsbild vom alten Marmorera mit sei-  
nen knapp 21 bewohnten Häusern, den  
41 Ställen und zwei Kirchen behalten.  
Erst nachdem der neue Stausee in Betrieb  
genommen war, kehrte er zurück.

«Vorerst empfand ich alles als gar  
nicht so schlimm», sagt Rinaldo Luzio. Er  
kam in die zweite Sek nach Schlieren,  
wohnte bei einer verheirateten Schwes-  
ter der Mutter, und alles war neu und  
ganz anders – nicht nur die Mentalität  
und die Sprache, Rinaldo Luzio genoss  
die besonderen Reize der Stadt. Bald  
konnte er die Handelsschule besuchen.  
Nicht zuletzt wegen der guten Ausbil-  
dungsmöglichkeiten für die Kinder hatte  
die Mutter sich fürs Unterland entschie-  
den. Mit den Abfindungsgeldern für das  
Haus, die Güter und den Hof in Marmo-  
rera wollte sie sich erst ein Haus kaufen.  
Ein grosszügiger Unternehmer bot ihr  
dann aber an, in Schlieren ein Neun-  
familienhaus für sie zu bauen. «Das war  
ein Glück, mit den Mieteinnahmen konn-  
te sie die Familie gut durchbringen.»

Rinaldo Luzios Heimweh kam erst  
viel später, mit seiner Heirat 1964, als er  
seiner Frau und später den beiden Kin-  
dern seine alte Heimat zeigen wollte: die  
schöne Villa Florin mit dem Springbrun-  
nen im Garten und dem Waschhaus. Die

Schulstube, wo er in einer Gesamtklasse  
unterrichtet wurde. Immerhin: Seine Ver-  
bundenheit mit Tinizong, wo auch das  
Grab des Vaters war, wurde ihm zum Er-  
satz für Marmorera.

Bei der Autofahrt hinauf zum Stausee  
ist er schweigsam. Doch seine Frau kennt  
sich aus und erzählt: «Da im gelben Haus  
in Mulegns war die Sekundarschule. Dort  
ist der Brunnen, wo er auf dem langen,  
45-minütigen Schulweg Wasser getrun-  
ken hat.» Beim Anblick des Stausees  
kommen Rinaldo Luzio jedes Mal andere  
Erinnerungen – je nach Jahreszeit und  
Wetter: wie er als Geissenpeter die Tiere  
durchs Dorf trieb, wie sie mit einem rich-  
tigen St. Moritzer Bob die Julierstrasse  
hinuntersausten. Seine Träume handel-  
ten über die Jahre hinweg häufig vom  
Haus in Marmorera und vom Leben im  
Dorf. «Auch das eindringliche Heulen des  
Windes über die grosse Ebene im Winter  
hat mich eigentlich mein Leben lang be-  
gleitet», sagt er und blickt wehmütig über  
den schneebedeckten See.

### **Claudia Kerland**

Sie wollte gerade für einige Zeit nach  
England gehen, als sie Steffen kennen  
lernte. Er träumte sofort von einer Fami-  
lie, ihr hingegen schwebte als Übersetzerin  
noch der eine oder andere Ausland-  
aufenthalt vor. 1971 heirateten die  
beiden. Im Juni 1973 wurde Sohn Gösta  
geboren, im Sommer darauf als Über-  
raschung die Zwillinge Antonia und Ben-  
jamin. «Wahnsinn. Innert dreizehn Mo-  
naten stand ich mit drei Kindern da», sagt  
Claudia Kerland (58). Und ihr Blick  
schweift vom Sofa durchs grosse Wohn-  
zimmer-Fenster hinaus zum wolkenbe-  
wegten Himmel über der Stadt Zürich.

Die ersten paar Jahre mit den drei  
Kindern bezeichnet sie rückblickend als  
«die grösste Durststrecke» ihres Lebens.  
«Immer wieder packte mich die Angst:  
Hoffentlich schaffe ich das!» Ihr Mann  
war Bauingenieur, stammte aus einer  
dänischen Familie, die Plantagen in  
Angola besass und den Wohnsitz in  
Portugal hatte. Zusammen mit seiner  
Schwester steckten seine Eltern ihn früh  
in ein Internat nach Adelboden. Durch  
das fehlende Familienleben in seiner Ju-  
gend gingen ihm die Kinder über alles,  
und er war abends und an den Wochen-  
enden für sie da. «In meiner Erinnerung

Fortsetzung Seite 11



**Claudia Kerland** verkraftete den Tod ihres Ehemannes nur schwer.

sehe ich ihn wie eine Palme, meist mit zwei, drei Äffchen daran», sagt Claudia Kerland. Sie selber war mit fünf Geschwistern im Tessin aufgewachsen.

Sobald alle drei im Kindergarten waren, begann sie wieder einen Tag pro Woche bei einer Versicherung zu arbeiten. Möglich war dies, weil ihre Schwester im Nachbarhaus wohnte und die Kinder jeweils dort Mittag essen konnten. Später war sie auf Wunsch der Firma zwei Tage pro Woche erwerbstätig. Mit einem Mal seien sie drei arbeitende Mütter im Quartier gewesen, die abwechselnd acht Kinder zum Mittagessen empfangen. «Wir haben uns wirklich gut organisiert.»

1984 wurde ihr Mann nierenkrank und war nun auf tägliche Dialysen angewiesen. «Er blieb berufstätig. Das brauchte er. Doch war es für alle eine schwierige Zeit.» Reisen waren nun nicht mehr möglich. «Dann kam das Warten auf eine Nierentransplantation. Wahnsinnig viele Ängste und Hoffnungen waren damit verbunden», erinnert sich Claudia Kerland. Im Herbst 1986 wurde eine Transplantation möglich. Zuerst schien alles ziemlich gut zu gehen. «Einen Monat später starb Steffen dann aber an einer Spitalinfektion.»

Schweren Herzens erinnert sie sich an die erste Zeit nach seinem Tod: Die menschliche Kälte im Unispital, die Strapazen mit den Ämtern, die traurige Abschiedsfeier, die Formalitätenlawine. «Furchtbar. Doch sonst bekam ich Hilfe von allen Seiten», sagt sie und erwähnt als Beispiel ihren jüngeren Bruder, der ein Jahr lang jeden Mittwochabend, wenn sie arbeitete, für die Kinder kochte. Bald ging sie drei Tage pro Woche ins Büro, damit ihr zu Hause nicht die Decke auf den Kopf fiel. «Das war mein Gebiet, da wurde ich nicht von Erinnerungen heimgeholt. Da musste ich mich engagieren, das gab mir Kraft.»

Die Kinder wurden mit einem Mal «erwachsen», wohl zwei bis drei Jahre früher als sonst. «Ich liess sie an der langen Leine und hatte unglaubliches Glück: Sie waren nicht mal richtig pubertär, dachten wohl, sie dürften mich nicht auch noch belasten. Auch über ihren toten Vater sprachen sie selten. Erst jetzt erzählen sie mehr und mehr: Dies und das haben wir doch mit Papi gemacht.»

Am meisten vermisst Claudia Kerland ihren Mann als «ein Mensch, der immer da war, ein sehr humorvoller, gemütsvoller Mensch, eigentlich eine Gluggere». Anfänglich dachte sie, sie müsse die Mutterrolle jetzt erst richtig lernen. «Doch ich lernte, nicht zu sehr zu kontrollieren, Zeit zu lassen, Vertrauen zu haben. Auch wenn es mir nicht immer leicht fiel, die ganze Verantwortung zu tragen.» Doch verglichen mit vielen geschiedenen Frauen, die allein erziehend sind und finanzielle Probleme haben, fühlte sie sich in ihrem Umfeld gut aufgehoben.

Was ihr heute noch zusetzt, ist sein Geburtstag. Nun würde ihr Mann 60. Gerade weil ihm die Familie so wichtig war, hätte sie es ihm gönnen mögen, zu sehen, wie seine Kinder erwachsen wurden und wie er sich über sie freuen könnte. «Auch bei Göstas Hochzeit hat er uns gefehlt, bei der Taufe der kleinen Malina. Sein Tod bleibt immer ein Verlust. Die Aufgabe, die Kinder auch in seinem Sinn grosszuziehen, war es, die mir half, aus dem Schmerz herauszukommen.»

Die Kinder sind inzwischen ausgeflogen. Nach wie vor ist Claudia Kerland zu 60 Prozent erwerbstätig, am Mittwoch hütet sie ihre neunmonatige Enkelin. Sie tut dies für das junge Paar. «Ich weiss, wie es damals für mich war. Ich nehme mir nun Zeit, die Kleine zu beobachten, freue mich über ihre Fortschritte.» ■

#### LITERATUR UND RAT

- Verena Kast. *Lebenskrisen werden Lebenschancen. Wendepunkte des Lebens aktiv gestalten.* Herder spektrum 2000. 192 Seiten, CHF 18.10. Krisen gehören zum Leben. Leider. Doch die bekannte Zürcher Professorin und Psychotherapeutin Verena Kast zeigt, wann und wie Krisen auch zu positiven Veränderungen führen und Energien freisetzen können. Bestelltalon auf Seite 68.
- Die dargebotene Hand bietet neben Telefon 143 seit kurzem unter [www.143.ch](http://www.143.ch) per Mail oder im Einzelchat elektronische Beratung an. Anonymität ist dabei gesichert. Eine neue Beratungsform, die sich etwa auch für Menschen mit Hörproblemen eignet.
- Bei den Pro-Senectute-Beratungsstellen erhalten Sie in schwierigen Situationen Unterstützung (Telefonnummern vorne in der Zeitlupe).