

Gemeinsam mit den Generationen 60+

vielfALT

Das Alter als Zeit des Teilens: Wissen, Weisheit und Leidenschaft weitergeben

Was wäre, wenn das Teilen von Wissen die Grundlage für die Beziehungen zwischen den Generationen und dem Reichtum unserer Gesellschaft wäre?

France Massy

Schon in der Vergangenheit haben wir hier hervorgehoben, wie wichtig die Freiwilligenarbeit von Seniorinnen und Senioren ist. Allein schon für die Enkelkinderbetreuung sind die Zahlen des Bundesamts für Statistik beeindruckend. Im Jahr 2020 wurde der Gesamtwert dieser unbezahlten Arbeit auf 7,7 Milliarden Franken geschätzt (vielfALT-Ausgabe vom Oktober 2023: «Im Dienste seiner Gesellschaft»).

Im Juli desselben Jahres stellen wir ältere Menschen vor, die sich für den Schutz von Natur und Kulturerbe engagieren. Kurz gesagt: Die über 60-Jährigen leisten einen wichtigen Beitrag.

Zeit als Geschenk

Während des Schuljahrs lädt Eliane jeden Donnerstagmittag ein paar Kinder aus ihrem Haus zum Pastaplausch ein. «Mir fiel auf, dass sich diese jungen Leute gar nicht kannten. Da kam mir die Idee, sie zusammenzubringen.» Jeden Monat nimmt sich die Mittsechzigerin mehrere Stunden Zeit für ihre kleinen Gäste. Eine grosse Chance für die Kinder, die zwischen zwei Bissen Penne oder Spaghetti die Werke dieser Künstlerin bewundern und dabei ihren Sinn für Kunst schärfen können.

Verena, 65, gibt einem Schüler jeden Monat acht Stunden Nachhilfunterricht. Es ist viel Wissen und Zeit, die uns die Generationen 60+ schenken. Nun liegt es an den Jüngeren, dieses Geschenk anzunehmen. Wie Françoise Giroud in ihrem Buch «Lehrreiche Lektionen» schreibt, kann jede Generation von der vorhergehenden etwas lernen, das Knowhow der anderen aufsaugen wie ein Schwamm und darin Nahrung für das eigene Wachstum zu finden.

Spiele und Traditionen

Mit Oma einen Jass klopfen! Darauf freut sich Johan, der regelmässig seine Ferien im Wallis verbringt. Er spielt mit und gegen seine Grossmutter Monique, seinen Grossvater Gilou und deren Freunde. «Früher blieb mir neben der Arbeit, der Unterstützung bei den Hausaufgaben und dem Haushalt kaum Zeit, meinen Kindern das Jassen beizubringen. Aber das hole ich jetzt mit meinem Enkel nach», sagt Monique mit einem strahlenden Lächeln.



Bild: Lötschental Marketing AG

lenden Lächeln. Ob Pétanque, Monopoly, Uno oder andere Spiele – sie verbinden und sorgen für gesellige Augenblicke. Bernard wiederum geniesst es, Zeit mit seiner siebenjährigen Grossnichte Eislyn zu verbringen. «Schon in jungen Jahren faszinierten Eislyn alte Gemäuer, Schlösser und historische Bücher. Der Austausch mit ihr macht richtig Spass», gesteht der Geschichtsliebhaber.

Im Lötschental finden Kurse zur jahrhundertalten Kunst der Tschäggättä statt, die die Geschichte der Region geprägt haben. Für Kinder gibt es eigens gestaltete Workshops, die spielerisches Lernen mit dem Kennenlernen der lokalen Kultur verbinden. In Evolène ist Patois Teil des Schulprogramms.

Wenn wir jungen Menschen Geschichte und Traditionen näherbringen, festigen wir das familiäre, soziale und kulturelle Gefüge. Gleichzeitig können wir so unsere Werte weitergeben, gesellschaftliche Fragen erörtern und die Weisheit des Alters mit dem Wagemut der Jugend in Dialog treten lassen. Und vielleicht ist es auch für die Älteren die Gelegenheit, die neuen Codes in unserer Gesellschaft kennenzulernen.

Rezepte mit Geschichte(n)

Im Centre Régional d'Études des Populations Alpines (CREPA) in Sembrancher beschäftigt man sich seit 2011 mit dem kulinarischen Erbe der Alpen und der Weitergabe der handwerklichen Fertigkeiten. «Am Anfang trafen wir uns bei jemandem zu Hause, um Rezepte auszutauschen und zusammen zu essen», erklärt Jean-Charles Fellay, Sekretär des CREPA. Es folgten ein Buch, eine App und generationenübergreifende gemeinsame Mahlzeiten. Die Initiative gewann an Bedeutung und das CREPA schloss sich einem europäischen Projekt an, welches das kulinarische Erbe der Alpenländer bewahren und in die Repräsentative Liste des immateriellen Kulturerbes der Menschheit der UNESCO aufnehmen lassen will. Mehr noch als dieser Erfolg verdient die Verbindung zwischen den Generationen Anerkennung. «Bei diesen Begegnungen wurden Rezepte mit Erinnerungen, Anekdoten und vergessenen Geschmäckern verknüpft ... Beim Thema Essen öffnen sich die Menschen und beginnen zu erzählen.» Jede Region im Wallis pflegt ihre eigenen kulinarischen Traditionen. Am bekanntesten ist wohl die Oberwalliser Cholera – ein Familienrezept

mit vielsagendem Namen, das zugleich die Geschichte der Region widerspiegelt.

Ein Gewinn für das Unternehmen

Der Wissenstransfer ist für Firmen zu einer strategischen Herausforderung geworden. Seniorinnen und Senioren sind «wandelnde Archive» und tragen zur Bewahrung eines Wissens- und Erfahrungsschatzes bei, der über Jahrzehnte gewachsen ist. Doch der Austausch verläuft gegenseitig denn die Jüngeren bringen ihre Kenntnisse über neue Technologien ein. Der Stiftung IPT zufolge, die in den Bereichen berufliche Eingliederung und Wiedereingliederung tätig ist, holen sich manche Unternehmen punktuell Unterstützung von Pensionierten. Allerdings setzen bislang nur wenige Firmen auf ein solches Mentoring.

Das Programm «Senior Expert Contact» von Swisscontact, einer wirtschaftsnahen unabhängigen Stiftung für internationale Entwicklungszusammenarbeit, rekrutiert pensionierte Fachleute, die KMU in Entwicklungsländern und Osteuropa ehrenamtlich beraten und begleiten sollen. Die Einsätze dauern zwischen zwei und zwölf Wochen.

«Lernen ist das Einzige, was den Geist nie erschöpft, was er nie fürchtet und nie bereut.»

Leonard de Vinci

RITA SALAMIN

Rentnerin
engagiert im Kultur-
und Vereinswesen



«Ich gebe ihnen weiter, was mich die Zeit gelehrt hat.»

Ich bin 86, doch für meine Enkelinnen bin ich keine Grossmutter. Immer wieder betonen sie, dass ich für sie ein Vorbild bin, und ich muss zugeben, dass mich das sehr berührt. Es zwingt mich, meine Probleme mutig zu bewältigen und dem Leben zu vertrauen, das Tag für Tag kürzer wird. Ausserdem empfinde ich es als meine Aufgabe, ihnen mein Wissen, meine Erfahrungen und meine Lebensfreude weiterzugeben.

Mein Lebensweg war holprig. Ich wurde früh Witwe und habe meine beiden Kinder alleine grossgezogen. Ich bin das beste Beispiel dafür, dass es möglich ist, die Prüfungen des Lebens mit Würde zu meistern, den eigenen Werten treu zu bleiben und stets an sich selbst zu glauben. Ich versuche, ihnen zu zeigen, dass Echtheit und Gutmütigkeit keine Schwächen sind, sondern Stärken, die Bestand haben. Indem ich Ihnen Geschichten aus meiner Vergangenheit erzähle, Ratschläge gebe und Momente mit ihnen teile, vermittele ich ihnen, was mich die Zeit gelehrt hat. Meine Enkelinnen schauen mich an, hören gebannt zu und necken mich manchmal. Ich weiss, jedoch, dass die Art, wie ich mit Schwierigkeiten umgehe, wie ich das Leben sehe und wie ich andere liebe, respektiere und ermutige, für sie zu Orientierungspunkten werden. Ich bin mir bewusst, dass ich in ihnen den Samen für Vertrauen, Mut, Neugier und Humor säe.

Doch Vorbild zu sein, bedeutet nicht, perfekt zu sein. Ich zeige ihnen auch meine Zweifel und Schwächen, aber vor allem meine Fähigkeit, aus meinen Fehlern zu lernen. Sie sollen verstehen, dass die Stärke einer Frau ebenso sehr in ihrer Verletzlichkeit wie in ihrer Entschlossenheit liegt. Dass man gleichzeitig sanft und bestimmt sein kann. Dass älter zu werden nicht heissen will, mit dem Lernen und Lieben aufzuhören.

Meine vier Enkelinnen sind meine vier Jahreszeiten. Jede schenkt mir auf ihre Weise das, was nur eine einzige Jahreszeit zu geben vermag. Gerade weil sie so unterschiedlich sind, machen sie mein Innenleben vollkommen.

ZEITGESCHEHEN

Neues Aktivitätsprogramm von Pro Senectute

Das neue Jahresprogramm 2025-2026 von Pro Senectute Valais-Wallis ist da! Ob Bewegung, Lernen oder Geselligkeit – entdecken Sie die vielfältigen Aktivitäten und Kurse. Ab sofort online unter <https://vs.prosenectute.ch/de/aktivitaeten.html> oder im Sekretariat erhältlich.

Walking Football

Entdecken Sie Walking Football, eine sanfte und gesellige Fussball-Variante ohne Rennen! Pro Senectute Valais-Wallis organisiert in Zusammenarbeit mit dem WFV zwei kostenlose Entdeckungsnachmittage: 6. Okt. in Visp, 7. Okt. in Martinach. Für alle Niveaus. Jetzt anmelden und dabei sein!

Nächste Publikation

3. Dezember 2025: In der Gemeinde engagierte Seniorinnen und Senioren

PARTNER