

Ärztin, Psychiaterin und Systemtherapeutin Ursula Davatz

# Vom gelingenden Loslassen

Gut loslassen zu können, hat viel mit dem eigenen Glückseligkeit zu tun. «Dieses gilt es sich zu erarbeiten», findet Ursula Davatz.

CARMEN FREI

Auch wenn es rund ums Altern geht, hat Ursula Davatz bei aller Ernsthaftigkeit Talent fürs unterhaltsame Erzählen. «Vor zwei Jahren kaufte ich mir ein neues Snowboard. Es war aber zu hart und brachte mich zu Fall», so die bald 81-Jährige. Doch trotz Brüchen an Arm und Fuss fuhr die Verunfallte vor der Verarztung noch ins Tal. «Meine Enkel waren ziemlich beeindruckt.» Mittlerweile ist alles verheilt, Ursula Davatz kann wieder ihren sportlichen Hobbys fröhnen. «Ich gehe sehr gern eiskunstenlaufen, hatte jahrelang den gleichen Trainer wie Denise Biellmann; zudem besuche ich einmal die Woche eine Pilateslektion. Ausserdem hilft der regelmässige Saunabesuch zusammen mit meinem Mann, alles auszuschwitzen, was durch die berufliche Tätigkeit an mich herangetragen wird.»

## In verdaubaren Portionen loslassen

Jahrzehntelang hat Ursula Davatz als Psychiaterin und Therapeutin in der Region Baden-Brugg gewirkt, sei es für die PDAG in Windisch oder während 23 Jahren in der eigenen Praxis in Baden. «Zu meinem achtzigsten Geburtstag im Juni schenkte ich mir eine Taugung – es war ein Anlass in so guter Stimmung. Ende 2022 löste ich meine Praxis in Baden auf. Ich räumte Stück für Stück aus, bis ich Ende Dezember in den leeren Praxisräumen stand und wusste, dass ich gut gehen kann.» Die Praxis in Zürich betreibt sie nach wie vor. «Aber nur noch von Montag bis



Ursula Davatz hat aus ihrem Fundus dieses Bild ausgewählt und kommentiert: «Ein bisschen frech, fragend, neugierig und modisch, ein lustiges Foto»

BILD: ZVG

Freitag. Früher arbeitete ich hier sogar samstags», so die dreifache Mutter und fünffache Grossmutter.

## Loslassen in der Familie gelernt

Seit 1969 ist Ursula Davatz mit dem vier Jahre jüngeren Künstler Jürg Da Vaz verheiratet. Beide sind das dritte von vier Geschwistern. «Das Loslassen lernte ich bereits in meiner Ursprungsfamilie.» Ihr Vater führte das

noch heute in Koblenz ansässige Sitzmöbelunternehmen Stoll Giroflex. Die Töchter sahen sich nicht in der Nachfolge, also wurde die Familienfirma aufgelöst und 2017 von einem norwegischen Möbelhersteller übernommen.

Geht es beruflich ums Loslassen – speziell im Altern –, ist die Familientherapeutin vor allem bei Angehörigen betagter Eltern gefragt. «Ich

muss schauen, dass sich die mittlere Generation nicht vergisst.» Besonders gegenüber Töchtern oder Schwiegertöchtern können alternde Eltern bisweilen tyrannisch sein. «Kommen hingegen die Söhne zu Besuch, werden sie gefeiert.»

Doch sich von den hilfsbedürftigen Eltern abzugrenzen, fällt vielen schwer. Ursula Davatz: «Keine erwachsene Person kann die Verantwortung für das Glückseligkeit von Vater oder Mutter übernehmen. Das Wichtigste, was Kinder zum Glück der Eltern beitragen können, ist, selbst ein zufriedenes Leben zu führen.» Sie selbst habe nie ein schlechtes Gewissen gegenüber den eigenen Eltern gehabt. «Das hiess, an meiner Haltung zu arbeiten und gelegentlich einen Vorwurf zu überhören.»

## Stetig weiterwachsen

Ursula Davatz spricht von zwei Arten Glückseligkeit: vom hohlen Glück, das mehr dem Schein als dem Sein verpflichtet ist, und vom kräftigenden, gesundheitsstärkenden Glück, das einem zufriedenen Innern erwächst und unabhängig ist vom Echo der Aussenwelt. Sie selbst lebt Letzteres mit Haut und nach wie vor gefärbtem Haar, stets modisch-frech zusammengestellter Garderode als Teil der Selbstsorge, und zwar dank inspirierenden Reisen, Projekten wie dem Museum im Münstertal zum Erhalt der Da-Vaz-Kunst oder dank ihrer unbändigen Freude an der Arbeit: «Ich müsste nie ins Theater gehen. Was ich als Familientherapeutin täglich erleben und lernen darf, ist hundert Mal interessanter.» Ursula Davatz abschliessend: «Ich bin davon überzeugt, dass Menschen – und insbesondere Frauen im Alter – aus ihrer Eigenständigkeit, Weisheit und Kreativität heraus vorwärtsgerichtete Gedanken entwickeln und diese der Welt zur Verfügung stellen sollen.»

## PRO SENECTUTE



## Generationen im Klassenzimmer: Pro Senectute sucht Interessierte

Im Rahmen des normalen Schulalltags treffen sich drei Generationen im Klassenzimmer. Eine interessierte Person besucht während mindestens eines Quartals an einem halben Tag pro Woche eine Schul- oder Kindergartenklasse. Dieser freiwillige Einsatz ist sinnvoll, macht Freude und hilft, Vorurteile abzubauen. Kurz: Er ist für alle Beteiligten ein Gewinn! Zeit, Geduld, unterschiedliche Lebenserfahrungen, Spontaneität, Lebhaftigkeit und Neugier sind zentrale Faktoren dieser Begegnung. Für diese Tätigkeit braucht es keine pädagogischen Kenntnisse. Offenheit gegenüber dem Schulsystem und die Bereitschaft zur Zusammenarbeit mit einer Lehrperson sind aber wichtig.

Die Pro Senectute freut sich, wenn sich interessierte Personen unverbindlich melden. Es ist gut möglich, zuerst einmal einen Probeeinsatz zu absolvieren, ohne sich festzulegen. Verlieren kann man bei diesen Einsätzen nichts, aber man kann ganz viel Spannendes erleben. Diverse Schulen in den Bezirken Baden und Brugg freuen sich über weitere tatkräftige Unterstützung. ZVG

Interessiert? Dann melden Sie sich telefonisch bei:

Pro Senectute Aargau, Bezirk Baden:  
Karin Bösch, 056 203 40 82

Pro Senectute Aargau, Bezirk Brugg:  
Monica Pfyl Kikels, 056 450 90 15

## LEBEN FÜR FORTGESCHRITTENE



Peter Wolfgang Frey, 75, Hausen

«Im Laufe meiner Berufstätigkeit als Journalist fand ich kaum Zeit für soziale Engagements. Deshalb stelle ich jetzt meine Fähigkeiten und meine Zeit für die Mitmenschen zur Verfügung. Im Bereich Altern amte ich während der letzten sieben Jahre als Präsident des Forums 60 plus, der Seniorenorganisation von Habsburg, Hausen, Mülligen und Windisch. Dabei erfuhr ich viel Dankbarkeit. Denn wenn man etwas gibt, kommt auch etwas zurück. Komplimente erhalte ich für mein sehr breites Allgemeinwissen und Spezialwissen in Gebieten, die mich besonders interessieren, wie Uhren, Uhrenindustrie, Nachrichtentechnik und Ahnenforschung. Sinngebend empfinde ich meine Ehe, Freundschaften und das Geschenk, im Alter ohne materielle Sorgen Dinge erleben zu können, die Freude bereiten. Entsprechend wünsche ich mir und meiner Gattin weiterhin Gesundheit und den Erhalt der körperlichen sowie intellektuellen Mobilität.»

## AGENDA

### JEWELS DONNERSTAGS

Pétanque: Wer ist am nächsten bei der Zielkugel? In ungezwungener Atmosphäre dem «Schweinchen» (Zielkugel) so nahe wie möglich seine Kugel setzen. Organisation: Seniorenrat Stadt Brugg. Treffpunkt: Kiesplatz vor dem Salzhaus Brugg. Auskunft und Anmeldung: Urs Vogel, 076 380 19 56.

### FREITAG, 5. MAI

Lesung mit Milena Moser, «Mehr als ein Leben». Raffiniert erzählt die Autorin zwei Versionen eines Lebens zwischen Mutter und Vater, Europa und Amerika, Verantwortung und Freiheit. 20.15 Uhr, Kino Odeon, Brugg. Auskunft und Anmeldung: Odeon, Brugg, 056 450 35 65, info@odeon-brugg.ch. Organisation: Seniorenrat Stadt Brugg und Kino Odeon, Brugg.

### SONNTAG, 7. MAI

Sonntagsfahrt ins Toggenburg. Statt allein zu Hause ein Ausflug ins Toggenburg mit Mittagessen in geselliger Runde. Das Mittagessen geniesst man in Wildhaus. Treffpunkt: ab 9 Uhr, diverse Einsteigeorte. Auskunft und Organisation: Koordinationsstelle Alter Region Brugg, Renate Trösch, 056 441 48 48, info@alter-region-brugg.ch.

### DIENSTAG, 9. MAI

Angehörige von Menschen mit Demenz – Gesprächsgruppe für alle Betroffenen, unter der Leitung von Thomas Jenelten, Präsident Alzheimer Aargau Senioren. Alzheimer Aargau, Neumarkt 1, 7 (Räumlichkeiten von Pro Senectute), 13.30 bis 15.30 Uhr. Auskunft bei Alzheimer Aargau, 056 406 50 70.

### MITTWOCH, 10. MAI

Flick-Kafi. Rat und Tat beim Reparieren – ob Lampe, Jacke, Stuhl, Radio, Küchenmaschine und Laptop. Einander begegnen bei Kaffee und Kuchen. Pfrundhaus Lupfig, Sandgasse 19, 14 bis 17 Uhr. Auskunft bei René Kohler, 056 443 23 58, re.kohler@bluewin.ch.

### MITTWOCH, 17. MAI

Kinoreif «Unser Vater». Toni, der attraktive Priester, zeugt mehrere Kinder, bis ihm das Amt entzogen wird. In einem kleinen Hotel in den Bergen stirbt der angesehene Gastwirt. Ein eindrückliches Abbild einer Lebensgeschichte. Seniorenrat Stadt Brugg und Kino Odeon. Filmreihe «Kinoreif», Odeon, Brugg, 17 Uhr Filmbeginn. odeon-brugg.ch oder 056 450 35 65.

## WICHTIGE ADRESSEN

### Gegen Einsamkeit

Malreden – das telefonische Gesprächsangebot gegen Einsamkeit im Alter ist kostenlos, täglich von 14 bis 20 Uhr: 0800 890 890, malreden.ch

### Entlastungsdienst Schweiz

Rain 6, Aarau, 058 680 21 50 entlastungsdienst.ch

### Ombudsstelle für pflegebedürftige Menschen

062 823 11 66, Dienstag bis Donnerstag, immer vormittags ombudsstelle-ag.ch

### Koordinationsstelle Alter Region Brugg

Neumarkt 1, Brugg alter-region-brugg.ch 056 441 48 48 info@alter-region-brugg.ch

### Pro Senectute Aargau Beratungsstelle Bezirk Brugg

Neumarkt 1, Brugg 056 203 40 80 brugg@ag.prosenectute.ch

Die Sonderseiten «Rund ums Altern» erscheinen – als Kooperation der Effingermedien AG mit der Koordinationsstelle Alter und der Pro Senectute Region Brugg – jeweils am ersten Donnerstag im Monat.