



## Träume leben, statt vom Leben träumen



Im Gespräch:  
Fotos:

Charlotte Meier und Dragana Caravatti  
Charlotte Meier

**Sie ist eine vielseitig interessierte Frau, sehr aktiv und sie macht sich über das Alter keine Gedanken. Im Gespräch gibt Charlotte Meier einen Einblick in ihr bewegtes und glückliches Leben.**

**CARAVATTI:** Charlotte, bitte erzähle mir von dir und deinem Leben. Wer ist Charlotte Meier?

**MEIER:** Charlotte Meier ist eine quirlige, alte Frau, geboren in Zürich am 23. Juli 1946. Ich bin sehr glücklich in zweiter Ehe verheiratet und habe drei Söhne und vier Enkelkinder. Mein Mann ist ehemaliger Landwirt. Ich war Hostess bei der Swissair, habe die ganze Welt sehen dürfen. Ich spreche oder besser gesagt habe sieben Sprachen gesprochen. Ich hatte Sprachen studiert und wollte Dolmetscherin werden. Diesen Wunsch habe ich aber auf die Seite gelegt, weil ich Geld verdienen wollte. So bin ich bei der damaligen Swissair Hostess geworden. Das habe ich zehn Jahre gemacht.

Danach hatte ich meine Kinder und war Mutter. Ich halte einen sehr guten Kontakt zu meinen Kindern, obwohl wir geografisch etwas verstreut leben. Ein Sohn arbeitet in der Forschung und wohnt in Aargau. Der zweite Sohn ist Informationstechnologe und lebt im Kanton Thurgau. Mein jüngster Sohn leitet ein Team in der Medienbranche und wohnt in Erlenbach am Zürichsee. Und mitten in diesem Dreieck leben mein Mann und ich.

**CARAVATTI:** Und was hast du gemacht, nachdem du deine Kinder bekommen hattest?

**MEIER:** Im Jahr 1980 habe ich mein eigenes Restaurant eröffnet. Die nächsten 25 Jahre war ich Gastgeberin. Früher war ich nicht so sportlich, wie ich es nun im Alter geworden bin. Mein jetziger Mann hat mich dazu gebracht. Er ist sehr sportlich und mit bald 71 Jahren noch immer als aktiver Biker auf der Piste.

**CARAVATTI:** Erzählst du mir von deiner Kindheit?

**MEIER:** Ich bin in der Stadt Zürich geboren und aufgewachsen. Wir lebten an der Rosengartenstraße. Heute ist das eine der meistbefahrenen Straßen der Stadt. Meine Eltern waren beide berufstätig. Mein Vater hat auf dem Bau gearbeitet, meine Mutter hatte einen eigenen Migros-Verkaufswagen und immer viel gearbeitet. Ich hatte einen vier Jahre älteren Bruder. Der ist unterdessen leider schon gestorben. Schon als Kind habe ich zu Hause immer mitgearbeitet. Meine Mutter hat zum Beispiel am Abend vorgekocht und ich habe es dann über Mittag für meinen Bruder und mich aufgewärmt. Schon als Kind lernte ich, Verantwortung zu übernehmen.

**CARAVATTI:** Ich habe dich im Tanzstudio beobachtet. Tanzen fasziniert dich offenbar.

**MEIER:** Es tut mir unglaublich gut. Wenn ich aus irrendem Grund nicht tanzen kann, geht es mir nicht

gut. Ich mache seit zehn Jahren Jazzercise. Schon früher habe ich alles gerne gemacht, was mit Tanzen zu tun hat. Zuerst habe ich Zumba gemacht, das ist ein latein-amerikanischer Fitnessstanz. Danach habe ich mich der Step-Aerobic gewidmet. Später habe ich es mit Fitness-training an den Geräten probiert. Das hat mir nicht so gefallen.

**CARAVATTI:** Und wie bist du zu Jazzercise gekommen?

**MEIER:** Vor etwa zehn Jahre habe ich in den Ferien eine Frau kennengelernt. Diese sagte, sie sei süchtig nach Jazzercise. Ich fragte sie, was denn Jazzercise sei. Davon hatte ich noch nie etwas gehört. Sie erklärte mir, es handle sich um die Zusammensetzung von Jazz, Tanz und «Exercise», also Übungen. Als ich wieder zu Hause war, habe ich im Internet nach Jazzercise gesucht. Und siehe da: In Bachenbülach, das ist unsere Nachbargemeinde, gab es dieses Angebot. Nun bin ich seit zehn Jahren ebenso begeistert wie die Frau, die mir davon erzählt hatte. Ich besuche mindestens zwei-, meistens dreimal in der Woche die Jazzercise-Stunde.

**CARAVATTI:** Was ist das Besondere an dieser Art der Bewegung?

**MEIER:** Ich habe gerne Musik und ich bewege mich gerne in Rhythmus mit der Musik. Jazzercise bietet beides und ist sehr abwechslungsreich. Wir tanzen nach bestimmten Choreografien. Es gibt Stunden, in denen wir mit Gewicht oder mit Bändern arbeiten. Ein Teil heißt «Flip Fusion». Während drei Musikstücken tanzen wir ohne, die nächsten drei mit Gewicht. Dazu gehört immer laute Musik. Es ist viel freie Bewegung drin und man kann selbst wählen, welche Stunde man nehmen will. In der Tanzgruppe bin ich die Älteste. Ich würde sagen, die TeilnehmerInnen sind ab dreißig Jahren aufwärts. Meine Mit tänzerInnen loben mich immer, indem sie sagen, ich sei ihr Vorbild.

**CARAVATTI:** Du nimmst sehr aktiv und vielfältig am Leben teil.

**MEIER:** Ja, sehr. Und das nicht nur durch das Tanzen. Ich wohne in Winkel. In unserem Dorf haben wir vor Jahren den Verein «winkel60plus» ins Leben gerufen. Der Verein besteht aus verschiedenen Gruppen. Eine Gruppe geht wandern. Eine andere widmet sich dem Velofahren und eine dritte Gruppe beschäftigt sich mit Kochen. Ich wurde angefragt, ob ich bereit wäre, eine dieser «Tavola»-Gruppen zu leiten. Wir sind sechs Frauen. Wir kochen bei einem Gruppenmitglied zu Hause. Die Gastgeberin stellt ihre Küche zur Verfügung und wir kochen zusammen ein Drei-Gänge-Menü. Das ist immer sehr lustig. Am Anfang haben wir es jeden Monat gemacht, jetzt noch alle sechs Wochen. Leider sind wir im Moment nur fünf Frauen, weil eine die Hüfte operieren musste, aber das ist halt so im Alter. Das ist, was ich im Moment gerne →



### CHARLOTTE MEIER

ist aktive Pensionärin und lebt in Winkel, einem Weiler im Kanton Zürich in der Schweiz.



### DRAGANA CARAVATTI

ist von Beruf Pflegefachfrau und Kinaesthetics-Trainerin. Sie lebt und arbeitet im Zürcher Unterland in der Schweiz.

mache. Aber ich habe auch selbst gerne Gäste, weil ich gerne Leute bekoche.

Und ich reise sehr gerne. In drei Wochen fliege ich mit meinem Mann auf die Malediven. Wir werden von unserem jüngsten Sohn, der vierzig wurde, und seiner Lebenspartnerin begleitet. Sie waren vor einem Jahr dort und unser Sohn sagte: «Mami, ihr müsst das erleben.» Und jetzt gehen wir zu viert.

**CARAVATTI:** Was ist Lebensqualität für dich?

**MEIER:** Schön wohnen. Glücklich sein. In einer guten Beziehung leben. Gute Freunde haben und die Freundschaften und sozialen Kontakte ganz gezielt pflegen. All das ist ganz, ganz wichtig im Alter. Wenn ich mir das überlege, komme ich zum Schluss: Das ist nicht nur im Alter wichtig. Ich habe all diese Aspekte immer schon geschätzt – aber im Alter wird es vermutlich immer wichtiger. Ich habe vermutlich ein riesiges Glück von den Genen her. Eine meiner beiden Großmütter ist 106 Jahre alt geworden. Aber gutes Altern ist nicht nur von den Genen abhängig. Ich mache auch etwas dafür. Ich pflege mich sehr und habe gute Pflegeprodukte, die ich benutze. Ohne Nachtpflege gehe ich nie ins Bett. Ich ernähre mich gesund und ich bin aktiv.

**CARAVATTI:** Du führst ein glückliches Leben ...

**MEIER:** Zu einem glücklichen Leben gehört es, einfach zufrieden zu sein. Am Morgen stehe ich auf und denke: Was mache ich heute? Ich mache mich auf den Weg und ich habe immer ein Programm. Und wenn ich keines habe, mache ich mir eines.

**CARAVATTI:** Was bedeutet für dich, alt zu sein?

**MEIER:** Da mache ich mir gar keine Gedanken darum. Vielleicht wenn ich Gebrechen hätte, aber ich habe wirklich nichts. Ich hoffe, dass ich einige Leute anspornen kann. Wichtig ist es, im Alter nicht nur zu Hause zu sitzen, sondern dass man rausgeht und etwas macht, um fit zu bleiben. Im Alter geht das Leben weiter. Eine wichtige Botschaft an jüngere Leute ist, dass sie auf ihre Gesundheit achten sollen. Es ist wichtig, die Natur anzuschauen und nicht nur auf das Handy und in andere Bildschirme zu starren.

**CARAVATTI:** Was sind deine Wünsche für die Zukunft?

**MEIER:** Lang, lang, lang so zu bleiben. Vor allem gesund zu bleiben und nicht krank zu werden. Dass alle meine Kinder gesund bleiben. Dass meine Enkelkinder ihren Weg machen.

Mein Traum ist, nochmals nach New York zu gehen. Das war eine meiner Lieblingsstädte, als ich noch bei der Swissair war. Es ist eine pulsierende Stadt, die lebt. ●

# LQ



**kinaesthetics – zirkuläres denken – lebensqualität**

In der Zeitschrift LQ können die LeserInnen am Knowhow teilhaben, das Kinaesthetics-AnwenderInnen und Kinaesthetics-TrainerInnen in zahllosen Projekten und im Praxisalltag gesammelt haben. Ergebnisse aus der Forschung und Entwicklung werden hier in verständlicher Art und Weise zugänglich gemacht. Es wird zusammengeführt. Es wird auseinander dividiert. Unterschiede werden deutlich gemacht. Neu entdeckte Sachverhalte werden dargestellt und beleuchtet. Fragen werden gestellt. Geschichten werden erzählt.

Die LQ leistet einen Beitrag zum gemeinsamen analogen und digitalen Lernen.

Bestellen Sie die Zeitschrift LQ unter [www.verlag-lq.net](http://www.verlag-lq.net)  
oder per Post

verlag lebensqualität  
nordring 20  
ch-8854 siebnen

[verlag@pro-lq.net](mailto:verlag@pro-lq.net)  
[www.verlag-lq.net](http://www.verlag-lq.net)  
+41 55 450 25 10



Print-Ausgaben plus Zugang zur Online-Plattform



## Bestellung Abonnement LQ – kinaesthetics – zirkuläres denken – lebensqualität

Ich schenke lebensqualität

- mir selbst  
 einer anderen Person

Meine Adresse:

Vorname \_\_\_\_\_

Name \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

PLZ \_\_\_\_\_ Ort \_\_\_\_\_

Land \_\_\_\_\_

eMail \_\_\_\_\_

Geschenkabonnement für:

Vorname \_\_\_\_\_

Name \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

PLZ \_\_\_\_\_ Ort \_\_\_\_\_

Land \_\_\_\_\_

eMail \_\_\_\_\_