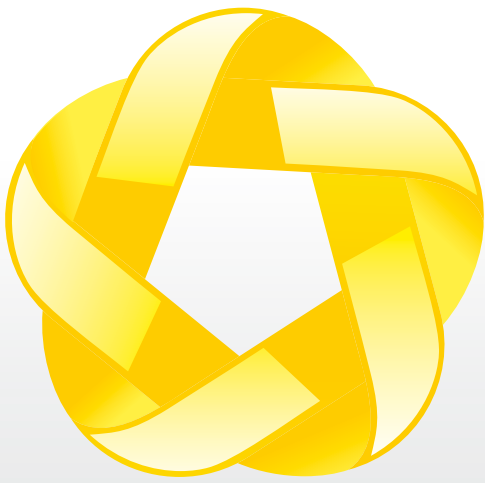




GENERATION SUPERIOR

**Berührung: Ein Lebelement
Auf der Suche nach Sinn
Liebestöter Alter?**



Von der Kunst des langen Lebens

Unsere Autorinnen und Autoren in dieser Ausgabe

MENSCHEN, DIE ETWAS ZU SAGEN HABEN:

860 Jahre Erfahrungskapital



Elisabeth Schnell
83



Petra Feind-Zehr
61



Julia Onken
71



Martin Grunwald
47



Erika Pluhar
74



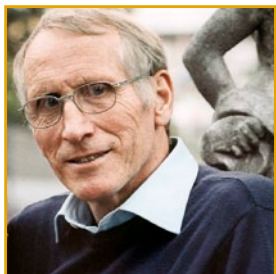
Ruth Maria Kubitschek
82



Dr. Franz Josef Köb
62



Max Kruse
92



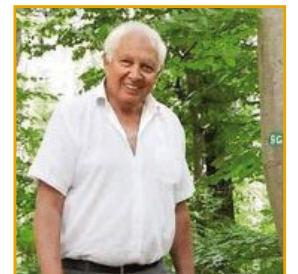
Walter Raaflaub
72



Dr. Annemarie Pieper
72



Mathias Jung
72



Ueli Sauter
72



GENERATION
SUPERIOR

VORSCHAU

- **Das Leben in der Rückschau**
- **Rückblickend verstehen – vorwärts leben**
- **Trotz allem: Stark werden an Widerständen**

Die nächste Ausgabe
erscheint am 15.05.2014

- 6 Titelthema**
Martin Grunwald
Berührung: Ein Lebelement
- 9 Kolumne**
Julia Onken
Es wäre glatt gelogen...
- 12 Generationensprung**
Max Kruse
Ein Tag ohne schöpferische Arbeit ist ein verlorener Tag
- 15 Interview**
Dr. Walter Raaflaub
Tabu-Thema Impotenz
Meta Zweifel im Gespräch mit Dr. Walter Raaflaub
- 20 Essay**
Mathias Jung
Liebestöter Alter?
- 24 Eine Prise Poesie**
Erika Pluhar
Mehr denn je
- 25 Porträt**
Ruth Maria Kubitschek
„Wir sind die Gestalter unseres Lebens“
- 28 Kolumne**
Elisabeth Schnell
Macht weiss auch weise?
- 29 Altersdiskriminierung**
Meta Zweifel
Wenn der Witz vom Kopf her stinkt
- 31 Philosophie**
Annemarie Pieper
Auf der Suche nach Sinn
- 34 Reportage**
Ueli Sauter
Vom Mann, der die Bestattungskultur reanimiert hat
- 37 Bücherseite**
Rosmarie Tufilli
Schöne Aussichten!
Über Lebenskunst im hohen Alter
- 38 Neurowissenschaft**
Meta Zweifel
Nur Mut, altes Hirn!
- 41 Franz Josef Köb liest gerade**
Franz Josef Köb
Altern: Licht und Schönheit der inneren Ernte
- 43 Ruhestand**
Petra Feind-Zehr
Plädoyer für den Ruhestand
- 45 Gesundheit**
Meta Zweifel
Besser hören – mehr Lebensqualität
- 47 Schreibwettbewerb**
Impressum

Herzlich willkommen, liebe Leserinnen und Leser!



Julia Onken
Herausgeberin

Vom 8. – 10. November 2013 wurde im Hauptbahnhof Zürich die grosse Messe „Generation Gold“ durchgeführt. Bis zu 300.000 Reisende passierten täglich die Bahnhofshalle. Wir waren mit GENERATION SUPERIOR mit einem Stand dabei und haben interessante Erfahrungen gemacht. Ilse Abt, unsere Verantwortliche für Veranstaltungen, hat ein Team von pensionierten Flight Attendants und Absolventinnen des Frauenseminars zusammengestellt. Dieses Team führte während der drei Messetage über 300 Interviews mit Passanten. Eine vor zwei Jahren durchgeführte Umfrage hatte aus- gesagt, dass 70 % der über 65Jährigen die späten Lebensjahre zu ihrer glückli- chen Zeit zählen. Wir von GENERATION SUPERIOR wollten den aktuellen Stand

der Befindlichkeit ermitteln – und waren angenehm überrascht, wie offen und positiv sich die Befragten zu ihrer derzeitigen Lebenssituation äusserten und somit das Ergeb- nis jener Umfrage bestätigten.



Am GENERATION SUPERIOR-Stand wurden 100 Abonnements verlost und die erste Ausgabe des Magazins wurde den Gewinnern pünktlich zu Weihnachten zugestellt. Mit von der Partie war auch der Soziologe und Autor Peter Gross, der sein neuestes Buch „Wir werden älter. Vielen Dank. Aber wozu?“ vorstellte.

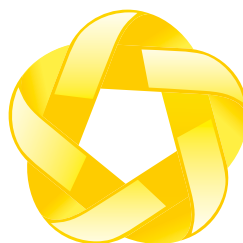
Für uns alle war diese Senioren-Messe ein sehr schönes Erlebnis – deshalb steht heute schon fest: GENERATION SUPERIOR wird auch 2014 wieder dabei sein, und dann sogar mit einer gemütlichen Sitzecke, in der man etwas trinken und sich in guten Gesprächen begegnen kann.

In der vorliegenden Ausgabe von GENERATION SUPERIOR geht es um Sinnlichkeit und Sex im Alter. Zu diesem Themenbereich werden sehr häufig Empfehlungen von Leuten abgegeben, denen es insofern an Kompetenz fehlt, als sie über keine eigenen Erfahrungen verfügen. So wird denn theoretisch munter drauflos spekuliert: Während die einen die Ansicht vertreten, zu einem erfüllten und glücklichen Leben gehöre unbedingt und ununterbrochen Aktivität im Geschlechtsbereich, sind andere der Meinung, das Alter verwandle den Menschen schicksalhaft in ein erotisch verwelktes, sexuell inaktives Wesen. Auch die wohlmeinenden Ratschläge zur Erhaltung der körperlichen Fitness bis ins hohe Alter sind zwar nett gemeint, sie haben aber oft mit der Bedürfnislage von langlebigen Menschen wenig oder gar nichts zu tun.

Im aktuellen Magazin GENERATION SUPERIOR kommen Menschen von hoher Erfahrungskompetenz und viel Lebens-Authentizität zu Wort. Von neuen Forschungsergebnissen auf dem Gebiet der Körperkommunikation ist die Rede, in aller wünschbaren Offenheit wird über Potenzprobleme und sexuelle Frustrationen gesprochen, und zu Recht grosse Beachtung findet das Thema Zärtlichkeit in all seinen verschiedenen Spielarten.

Lesen Sie, lassen Sie sich überraschen und inspirieren.

Schaffensfroh und unternehmensfreudig
Julia Onken



GENERATION
SUPERIOR

Berührung: Ein Lebelement

Von Dr. Martin Grunwald



In der Rangfolge der fünf Sinne wird dem Tastsinn meist eine eher untergeordnete Rolle zugewiesen. Dr. Martin Grunwald, Leipzig, weiss auf Grund seiner Forschungen um die wichtige Bedeutung des Tastsinns und von Berührungen.

Martin Grunwald, habilitierter Psychologe und Privatdozent, ist jugendliche 47 Jahre alt. Als Gründer und Leiter des europaweit einzigen Haptik-Labors am Paul Flechsig-Institut für Hirnforschung an der Universität Leipzig beschäftigt er sich sowohl auf der medizinisch-psychologischen Ebene als auch auf dem Gebiet der industriellen Entwicklungen mit der Thematik Berührung. Mit einem Bereich, dem sich unseres Wissens bis anhin kein älterer oder alter Forscher mit solch umfassender Intensität zugewandt hat.

Berührungen haben in unserem Leben von frühester Kindheit an und bis ins hohe Lebensalter eine weit grössere Bedeutung als wir uns gemeinhin bewusst machen.

Sinnlichkeit, Sinnenhaftigkeit und auch die Notwendigkeit liebevoller Berührungen treten nicht zuletzt dann in den Vordergrund, wenn sexuelle Ausdrucksformen seltener werden oder allmählich erlöschen.

Dr. Grunwald, wir sprechen von „Berührung“ im Sinne einer körperlichen Annäherung, wir können aber auch auf emotionaler Ebene Rührung empfinden. Lässt sich aus dieser Wortverwandtschaft ein Zusammenhang ableiten?

Wir verstehen unser Dasein in dieser Welt einzig über körperliche Erfahrungen. Zwar sehen und hören wir unsere Umwelt, aber erst im Begreifen nehmen wir sie richtig wahr. Und wenn uns „etwas unter die Haut geht“, dann geht es um etwas, das – bildlich gesprochen – unsere Körpergrenze durchstossen und uns bis ins tiefste Innere berührt hat. Berührung hat nicht nur mit unseren Händen, dem Mund und den Lippen oder unseren Füßen zu tun. Zwar können uns auch Töne berühren oder ein Blick kann uns verletzen. Jedoch unser ganzer Körper ist ein Tastsinn-Organ, und so ist es verständlich, dass der emotionale Anteil unseres Lebens immer auch etwas Körperliches ist. Die deutsche Sprache

bildet es mehrfach sehr deutlich ab: Um den Körper, um unsere Leiblichkeit kommen wir nicht herum.

Berührungen lösen einen Reiz aus, der je nachdem auch unangenehm sein kann.

Statt von Berührung sollten wir besser von Körperkommunikation sprechen, denn im Grund geht es immer und ein stetiges Hin und Her zwischen Sender und Empfänger, selbst bei einem unabsichtlichen Körperkontakt beispielsweise im Bus oder in der Strassenbahn. Ob dieses Hin und Her vom einen zum andern als wohltuend oder als unangenehm oder gar aggressiv empfunden wird, hängt stets mit dem ganzen Umfeld und der jeweiligen Beziehungsebene zusammen.

Beim Vorgang des Sehens und des Hörens kommen im Gehirn entsprechende Filterfunktionen in Gang, die uns vor einer Überflutung mit Sinneseindrücken schützen. Körperberührungen dagegen

können nicht ignoriert oder gefiltert werden – denn unter Umständen muss eine Berührung vom Organismus auch als Warnsignal wahrgenommen werden. Der körperliche Reiz kann übrigens auch dann als unangenehm empfunden werden, wenn wir uns mit unserer Liebsten oder unserem Liebsten gestritten haben. Oder er kann im Gegenteil erneut das versöhnliche Gefühl vermitteln, man sei doch eigentlich ein tolles Team.

Haben wir Mitteleuropäer im Allgemeinen nicht eine ziemliche Scheu vor Körperkontakten und kommt es allenfalls bei Berührungen zu einer spontanen Umarmung?

Ja, da sind oft noch Ausläufer der reformiert-calvinistisch geprägten Zurückhaltung im Spiel.

Wenn jedoch jemand in Trauer ist oder sich sonst in einem Zustand der Schwachheit und Hilfsbedürftigkeit befindet, führt der kürzeste und ehrlichste Weg, um unsere Solidarität oder unsere Mitmenschlichkeit zu zeigen, über die Körperkommunikation. Dieser Kommunikationskanal hat schon immer bestanden und wird hoffentlich auch in 1000 Jahren noch Bestand haben. Ich spreche ganz bewusst sehr sachlich von Kommunikationskanal, weil dem Thema Berührung immer gleich eine Übersexualisierung anhaftet, und weil von manchen Seiten her versucht wird, Körperkommunikation grundsätzlich zu diskreditieren. Dies führt unter Anderem dazu, dass sich einige Menschen konsequent körperanonym verhalten und sich scheuen, ihrem Gefühl auch den nötigen körperlichen Ausdruck zu verleihen. Es finden permanente körperliche Zähmungen statt, sodass man es oft kaum mehr schafft, sich richtig die Hände zu geben – wäh-

rend früher der Handschlag beim Kommen und beim Gehen ein wichtiges Kommunikationsmittel war. Das hektische, modische Bussi-Bussi-Gehabe ist nicht unbedingt ein sinnvoller Ersatz.

Geht es um Sex im Alter, wird meist der Rat vermittelt, das schwindende Interesse an Sexualität müsse durch ein Mehr an Zärtlichkeit ausgeglichen werden. Wie soll sich ein Paar in rei-

feren Jahren ein Berührungsrepertoire aneignen, wenn es womöglich während Jahrzehnten ausser gelegentlichem Sex kaum je Zärtlichkeit gekannt hat?

Meinem Menschenbild folgend bin ich der Ansicht, dass wir auch im höchsten Alter noch Dinge ändern und dazulernen können. Wir sind nicht ein für

allemal fest gemeisselt in unserem Verhalten. Auch unser Denken bleibt nicht dauernd gleich, sondern im Verlaufe der Lebensjahre ergeben sich immer neue Erfahrungen, Bewertungen und Perspektiven. Selbst wenn von aussen besehen die partnerschaftliche Beziehung einem steinernen Monument zu gleichen scheint, können wir nicht wissen, wie die beiden Menschen hinter verschlossenen Türen tatsächlich miteinander kommunizieren. Aus Beobachtungen weiss ich, dass ein Mann oder eine Frau dem Partner, der vielleicht an den Folgen eines Schlaganfalls oder unter Demenz leidet, oft mit unerwartet grossem Zartgefühl begegnet.

Es können sich also neue, gleichsam altersgemässe Formen von Zärtlichkeit entwickeln?

Bei meinen nun 74 Jahre alten Eltern hat sich zum Beispiel ein

Ich denke, dass viele ältere und alte Menschen ihre eigenen, neuen Formen von Zärtlichkeit finden oder finden können.

ganz neues Schlafritual entwickelt. Meine Mutter ist beim Einschlafen leicht unruhig. Mein Vater hat mir erzählt, dass er sich neuerdings an ihre Seite kuschelt, dieser Körperkontakt beruhigt sie, ihr Atem wird flach, sie schläft entspannt ein – und mein Vater rollt sich dann auf seine Einschlafseite und schläft ebenfalls ruhig ein. Ich denke, dass viele ältere und alte Menschen ihre eigenen, neuen Formen von Zärtlichkeit finden oder finden können. Diese sind ganz einfach nicht Gegenstand von innerfamiliären Gesprächen und bis heute auch noch nicht Thema einer sorgfältigen Forschung. Ganz allgemein wird ja Sexualität so tabuisiert, als ginge es darum, auf der Rückseite des Mondes Kirschen zu klauen. Absurd, denn die Art homo sapiens sapiens gibt es nur, weil sich zur Erhaltung dieser Art eine ganz clevere und schöne Art von Vollkontakt zwischen zwei Individuen entwickelt hat.

Die Forschung hat festgestellt, dass sich schon im embryonalen Stadium des Menschen ein komplexes Tastsinnsystem entwickle. Das Netzwerk der Tastsinnrezeptoren bleibe ihm bis zum Lebensende erhalten. Fließt diese Erkenntnis auch in die Altersforschung und von dorthin in Pflegekonzepte ein?

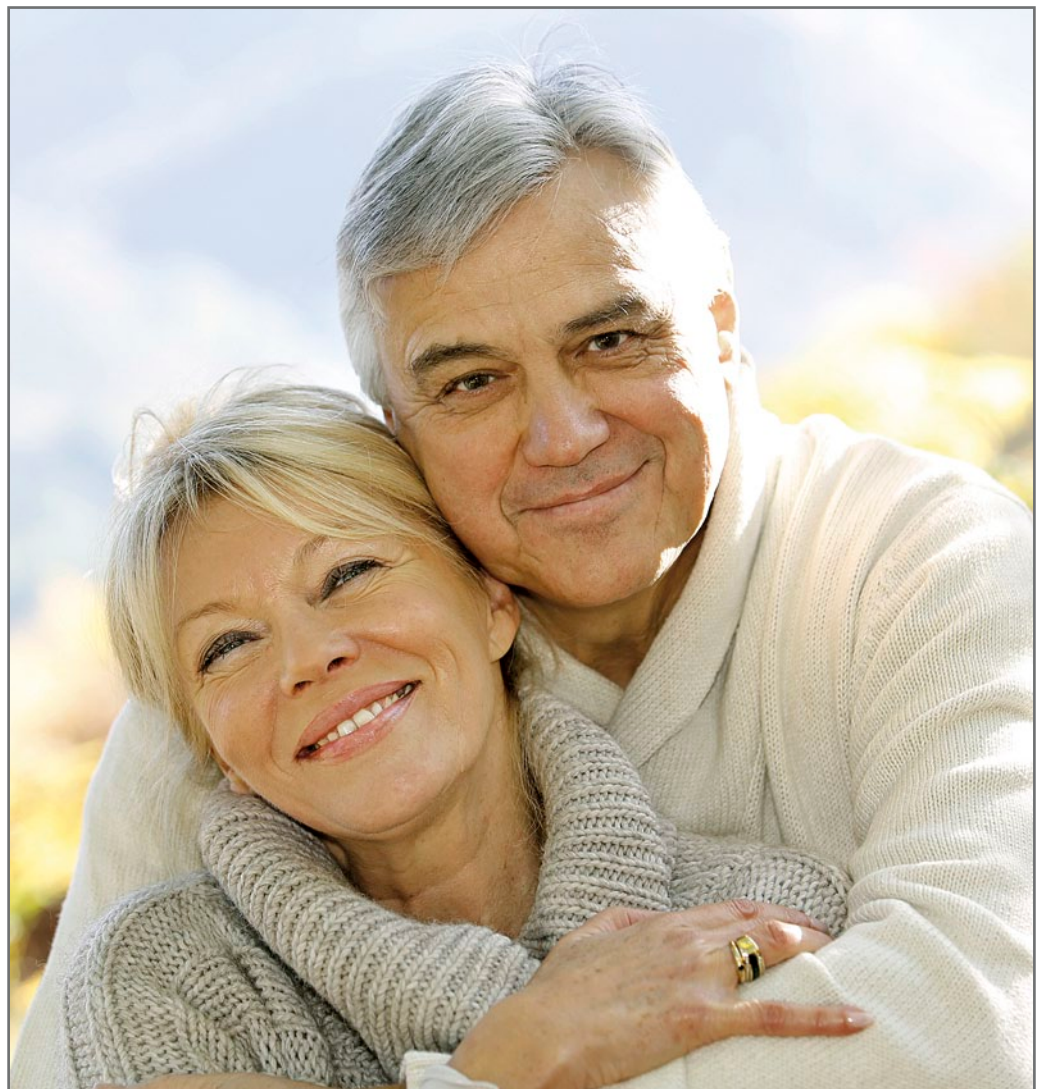
Allmählich ist dies der Fall, und manche Institutionen rufen in unserem Institut an, um sich zu informieren oder sich beraten zu lassen. Es findet allgemein eine Neuorientierung statt. Die alte Philosophenformel „Ich denke, also bin ich“ löst sich langsam auf. Weil das Denken während langer Zeit überbewertet wurde, ist uns der Mensch als körperliches Wesen gleichsam abhanden gekommen, auch

in der Psychologie und der Psychotherapie. Jetzt beginnt man schrittweise wieder zu begreifen, dass der Mensch in seiner Ganzheit verstanden werden will, also auch in seinen körperlichen Ausdrucksformen. Vermutlich wird dieser Aspekt nach einiger – längerer – Zeit sogar bei der Pädagogik ankommen.

Zur Bedeutung der Berührung schreiben Sie: „Wachstum, Immunsystem, Ausgeglichenheit – all das profitiert von der Berührung. Schon ein Rückenkräulen wirkt im Gehirn wie ein Orkan. Die Sensoren werden hochaktiv und fluten das Gehirn.“ Hat diese durch Berührung hervorgerufene Flutung der Gehirnregionen bei alten Menschen vielleicht sogar einen grösseren Regenerationseffekt als das Lösen von Kreuzworträtseln oder ähnliche mentale Trainingseinheiten?

Wir machen ja alles, um den Geist und die Intelligenz zu trainieren und vergessen darüber leicht den Körper und sein Bedürfnis nach Berührungen. Ideal ist beispielsweise in Tanz verpackte Körperkommunikation. Da bekommen wir neben dem Körperkontakt auch noch rhythmische und auditive Stimulation – Tanz ist somit eine tolle therapeutische Intervention und auf breiter Ebene ein sensorisch stimulierendes Ereignis für jedes Lebensalter.

Interview: Meta Zweifel



Es wäre glatt gelogen.. Von Julia Onken

Es wäre glatt gelogen, zu behaupten, ich beschäftige mich gerne mit dem Thema Sexualität im Alter. Ja, ich gebe es zu, ich mag eigentlich gar nicht daran denken. Als ich mir seinerzeit den viel gepriesenen Film „Wolke 9“ von Andreas Dresen anschaute, ertappte ich mich dabei, wie ich ständig bei den Sexszenen den Blick senkte. Nein, ich wollte nicht zuschauen müssen, nicht dabei sein, als sich zwei alte Menschen leidenschaftlich küssten, Zärtlichkeiten austauschten und sich schliesslich paarten. Es war mir peinlich.

Gut, man kann mir ruhig vorwerfen, mein Blick sei vom gesellschaftlich gängigen Schönheitsideal versaut worden, und ich sei dem Jugenlichkeitskult verfallen. Oder ich sei nicht in der Lage, mich von gängigen Klischees zu befreien oder vielleicht einfach nicht mehr ganz urteilsfähig. Aber ich kann mich einer Selbstbefragung unterziehen und es drehen und wenden, wie ich will: Der Anblick von älteren Paaren, die körperliche Intimitäten austauschen, will mir einfach nicht gefallen - und ich frage mich ernsthaft, was der Grund für meine Abwehrhaltung sein könnte.

Diese Frage hat mir keine Ruhe gelassen und so begann ich, mir selbst genauso kritisch über die Schulter zu schauen, wie ich dies grundsätzlich bei der Bewertung anderer Menschen zu tun pflege.

Gezeiten des Lebens

Kürzlich sah ich zwei junge Menschen, die sich in inniger Umarmung in einer Hausnische küssten, weltvergessen. Sie hatte die Augen geschlossen, ihre Arme waren eng um seinen Oberkörper geschlungen und sie gab sich ganz ihrer Seligkeit hin. Er konnte sich an ihrem Antlitz nicht satt sehen, und während seine eine Hand zart ihre Wange streichelte, spazierte die andere forsch abwärts Richtung Taille. Mir gefiel dieser Anblick, ich dachte, wie schön, ein junges Paar in seiner wohl ersten Verliebtheit: Am liebsten wäre ich stehen geblieben, um mich noch etwas länger an diesem wohlgefälligen Bild zu erfreuen. Einige Minuten später erblickte ich eine junge Mutter mit ihrem etwa einjährigen Kind, das unter ihrer geduldigen Obhut versuchte, selbständig einige Schrittschritte zu machen. Hier blieb ich sogar stehen, es war für mich nicht nur äusserst interessant, son-

dern ebenso wunderbar zu beobachten, wie sich ein kleines Menschenkind mit grösster Anstrengung und wagemutig bemühte, den aufrechten Gang einzuüben. Danach traf ich auf eine grössere Gruppe von 13- bis 14-Jährigen, die sich auf der Kaufhaustreppe grossräumig eingerichtet hatten und den Durchgang versprerrten. Einige dieser jungen Leute diskutierten miteinander, das heisst, sie redeten alle gleichzeitig, einige hatten Kopfhörer aufgeschnallt, waren entweder ganz oder halb abwesend. Ich versuchte mir einen Weg zu bahnen, was nicht unbedingt einfach war. Statt einer Verärgerung meldeten sich bei mir unverzüglich Bilder aus meiner Zeit als Jugendliche, als wir mit weiten Röcken und Blumenkränzen im Haar in Stadtparks herumhockten oder uns sonst irgendwo zusammenfanden. Und ich dachte, ja, so ist das eben in diesem Alter.

Diese Beobachtungen und meine entsprechenden Überlegungen und Reaktionen machten mir deutlich, dass ich wohl zu jenen Menschen gehöre, die davon ausgehen, dass alles seine Zeit hat. Es gibt eine Zeit, um körperliche Funktionen und Aktivitäten zu koordinieren,

ferner eine Zeit, um Regeln, die in unserer Welt gelten, einzuüben und sich das dafür notwendige Wissen anzueignen. Es gibt eine Zeit, um seine eigenen Gedanken zu entwickeln, sein eigenes Welt- und Menschenbild zu konzipieren, eigene Gedankenwege zu gehen, sich abzugrenzen gegen gängige, traditionelle Denkmodelle und, falls nötig, alles auf den Kopf zu stellen, um das eigene Lebensmodell zu finden. Es gibt eine Zeit, wo wir uns selbst suchen und eine Zeit, wo wir davon überzeugt sind, uns in einem Gegenüber zu finden. Mit einem Schlag, manchmal jäh aus heiterem Himmel, ist alles verloren und vergessen, was einst mit Verstand erworben worden ist: Leidenschaftlich lässt man sich auf einen anderen Menschen ein, lässt sich von ihm verzaubern wie von den Märchen, denen man einst mit glühender Anteilnahme gelauscht hatte. Diese Zeit wird allgemein als „Verliebtsein“ bezeichnet, und damit wird

bereits sprachlich darauf hingewiesen, dass es sich um etwas Vorübergehendes und also um einen Ausnahmezustand handeln muss. Um eine Zeit, in der man sich in einem anderen sucht, sich in ihm verliert, sich durch ihn ergänzen will, um mit ihm oder ihr ein Ganzes zu werden und in jenen paradiesischen Urzustand zurückzufinden, in dem das menschliche Wesen einst beheimatet war. Ob bei diesem Zustand von einem Konzept ausgegangen wird, das sich auf eine vorgeburtliche Daseinsform oder ausschliesslich auf zelluläre Modelle bezieht, spielt keine Rolle. Am Anfang war immer das Eine, Vollständige. Später kommt eine Zeit, die einem Balanceakt zwischen den eigenen Ansprüchen und den anstehenden Verpflichtungen gleicht und die nach einer vernünftigen Anpassungsleistung ohne vollständige Selbstaufgabe verlangt. Die nachfolgenden Jahre gelten dem Versuch, die Lebenserfahrung als Kapital zu begreifen

um sie in zukünftige Gestaltungsmöglichkeiten und Entscheide sinnvoll einzubinden.

So unterliegt unsere gesamte Entwicklung einer jeweiligen Zeitetappe, in der entscheidende Lernschritte zu vollziehen sind, um schliesslich auf die nächste Lektion zuzugehen. Gewiss, das sagt sich so leicht. Aus eigener Erfahrung weiss ich, wie schwierig es ist, nicht immer wieder auf eine frühere Entwicklungsstufe abzurutschen. Für uns Frauen ist dies besonders schwierig: Wenn wir feststellen müssen, wie der Körper sich allmählich verändert, wie sich einst klar gezogene Konturen verwischen, vormals straffe Haut sich leicht kräuselt, als habe ein sanfter Wind über eine glatte Wasseroberfläche geweht.

Weil wir umzingelt sind von Einflüsterungen, die uns zum Kampf gegen das Älterwerden aufrufen, finden wir kaum Zeit, uns um unseren inneren Kompass zu kümmern. Um den Kompass, der uns die verschiedenen Entwicklungsstufen bewusst macht und uns zeigt, wie gespenstisch es wirkt, wenn diese Phasen durcheinandergeraten. Wenn sich ein dreijähriges Kind wieder wie ein Einjähriges verhält und sich anstellt, als könnte es noch nicht gehen, oder wenn sich Pubertierende wie Sechsjährige verhalten und so tun, als könnten sie weder lesen noch schreiben: Dies ist widersinnig. Wenn sich Erwachsene wie Pubertierende gebärden, herummotzen, gegen alles opponieren und randalieren oder wenn Rentner und Rentnerinnen plötzlich auf der Kaufhaustreppe herumlungern und die Passanten anrempeln, dann wissen wir, hier läuft etwas ganz gründlich aus dem Zeitruder.



Alles im Wandel

Als ich vor einiger Zeit den von mir sehr geschätzten Maximilian Schell in einer Talk-Sendung das hohe Lied vom Verliebtsein im Alter singen hörte und zuhörte, mit welcher Leidenschaft er ein Gedicht von Theodor Storm rezitierte, war es mir nicht möglich, einfach selbstvergessen zu lauschen:

Noch einmal

Noch einmal fällt in meinen Schoss

Die rote Rose Leidenschaft;

Noch einmal hab' ich schwärmerisch

In Mädchenaugen mich vergafft;

Noch einmal legt ein junges Herz

An meines seinen starken Schlag;

Noch einmal weht an meine Stirn

Ein juniheisser Sommertag.

Maximilian Schell trug das Gedicht mit beeindruckender rhetorischer Brillanz vor. Aber mir schien: Da ist einer aus seiner Zeit herausgefallen, er will zurück ins Vergangene und verliert so die Gegenwart. Zwar respektiere ich diese Sehnsucht nach Vergangenen, aber gleichzeitig sträubt sich etwas in mir dagegen. Von einem Menschen, der mehr als acht Jahrzehnte auf dieser Welt verbracht hat, erwarte ich etwas ganz anderes. Einen über Achtzigjährigen möchte ich lieber nicht in einem Ausnahmezustand erleben, ihn schwärmerisch und fern von seinen grossartigen Begabungen eine junge Schöne besingen hören. Ich möchte mir ihn nicht als jemanden vorstellen müssen, der sich mit seiner körperlichen Potenz abmüht, sondern als jemanden, dessen gedankliche Potenz, in langen Jahren gekeltert, ihn zum weisen alten Meister macht. Er muss sich nicht den Anschein geben, als befinde er sich nicht in der Phase des reduzierten „Winterdienstes“, sondern auf dem sommerlichen Höhepunkt seiner sexuellen Leistungsfähigkeit. Oder ganz allgemein gesagt: Ich gehe davon aus, dass die Stärke eines älteren Menschen nicht mehr im körperlichen Bereich liegen muss, sondern sich in gedanklichen Räumen manifestiert.

Ich weiss, dass ich mir mit meiner Meinung keine Sympathien einhandeln werde, denn schliesslich erleben ja viele Menschen gerade im Ausnahmezustand des Verliebtseins eine immense Zufuhr an Energie und Lebensfreude und im Geliebtwerden

die grösste Form der Anerkennung des eigenen Wesens, hinzu kommt der gesamte Bereich der vitalisierenden Energie der Sexualität. Dies zu erleben, höre ich sagen, sei doch nicht altersbedingt und nicht ausschliesslich den jungen Jahren vorbehalten. Selbstverständlich nicht! Nur frage ich mich ernsthaft, ob ein älterer Mensch mit all seinem Erfahrungskapital weiterhin darauf angewiesen ist, das berauschte Glücksgefühl „ich werde geliebt“ weiterhin auf der sexuellen Ebene einholen zu müssen. Sollten nicht gerade im fortgesetzten Altern andere Quellen erschlossen worden sein, die einen in gleichem Masse in dieses Glücksgefühl einbinden? Es geht also vor allem darum, nach jenen geheimnisvollen Ingredienzien zu fahnden, die in unserer Lebens- oder Gedankenwelt verborgen liegen. Nach jenem Schatz, der uns unabhängig und frei macht und uns den Weg weist zum umfassenden Einverstandensein mit uns selbst und der Welt und zu einem umfassenden Wohlfühl – das identisch ist mit dem Gefühl „ich werde geliebt.“

agenetwork

Persönliche
Beratungen und
Dienstleistungen
für Senioren und
Angehörige

Beratungen rund ums Wohnen
Assistenz zu Hause
Services für Haushalt und Garten
Bildung und Kultur
Vorsorge und Verfügungen

Mehr erfahren Sie hier



age network Telefon 044 796 30 00
Sihlquai 55 info@age-network.ch
8005 Zürich www.age-network.ch

„Ein Tag ohne schöpferische Arbeit

ist ein verlorener Tag“

Von Christine Weiner

Dem liebenswerten Urzeit-Tier Urmel aus dem Eis, dem herzergreifend singenden See-Elefanten und ihren Gefährten ist es gelungen, Kinderbuchpoesie hinüberzuretten in eine Zeit,

in der Computerspielmanipulationen den Markt erobert haben. Der Schöpfer jener Kinderbuchfiguren, die vom berühmten Marionettentheater „Augsburger Puppenkiste“ in Szene gesetzt wurden, heisst Max Kruse. Die Schriftstellerin Christine Weiner ist ihm seit Jahren herzlich verbunden. Mit dem 92-Jährigen hat sie über seine Lebensgestaltung und seinen Umgang mit dem Alter gesprochen.



Kruse? Bringt man diesen Familiennamen nicht mit der Puppen-Gestalterin Käthe Kruse in Verbindung? Tatsächlich kam Max 1921 als siebentes Kind der Puppenmacherin Käthe und des Bildhauers Max Kruse zur Welt, das Verhältnis zwischen der Mutter und ihrem „Herzensmaxl“ muss sehr liebevoll gewesen sein. Mama Kruse sah in diesem Sohn immer schon den Schriftsteller. Dieser selbst dachte zunächst an eine Karriere als Dramatiker, aber nicht die Bühne, sondern die unendlichen Weiten der Phantasie sollten seine Welt werden. „Der Löwe ist los“, „Urmel“ und „Don Blech“ sind zu Klassikern der Kinderbuchliteratur geworden.

Max Kruse, ich bewundere die Kraft, die Ausdauer und Unermüdlichkeit, mit der Sie bis heute tätig sind.

Ich habe relativ früh schon mit dem Schreiben begonnen. Die Auseinandersetzung mit Poesie und Geschichten war immer intensiv, auch schon damals, als ich noch in der Pubertät war. Wer meinen Namen hört, denkt meist sofort an die Figur „Urmel“ – vor zwei Jahren habe ich übrigens mit „Urmel saust durch die Zeit“ mein 13. Urmel-Buch geschrieben. Aber ich möchte auch meinen Roman „Die Tage mit Jantien“ oder „Das silberne Einhorn. Eine Geschichte vom Wünschen“ erwähnen.

Arbeiten Sie sehr diszipliniert?

Keine Ahnung. Auf jeden Fall sind Tage ohne schöpferische Arbeit für mich verlorene Tage. Das tätig Sein, das steckt in mir drin. Schon als Vierjähriger soll ich nach einem Besen gegriffen und mir selbst „arbeiten!, arbeiten!“ befohlen haben. Selbstverständlich gibt es immer wieder auch mal Tage des Atemholens, des Genießens, des Faulseins, des Schauens und Träumens. Dabei geht es um ein Auftanken oder ein neues Aufladen der Batterien. Die Arbeit ist es jedoch, die mich am Leben und meinen Geist einigermaßen frisch erhält. Man darf sich einfach nicht nur hinsetzen und berieseln lassen.

Was kann man gegen die Altersdiskriminierung tun, die sich da und dort einschleicht?

Nichts. Die Jungen fühlen sich den Alten überlegen, unter Anderem, weil diese angeblich mit der Technik nicht zurechtkommen. In meinem Fall trifft dies nicht zu. Es

muss etwa 20 Jahre her sein, da las ich von einem Schriftsteller, der mit einem Computer arbeitete. Da dachte ich mir: „Max, da musst du mitmachen, kauf dir so’n Ding.“ Das war eine gute Entscheidung, denn wer wie ich das Wühlen in Zetteln, das Sortieren der Notizen, dieses Schneiden und Kleben mitgemacht hat, ist mit einem Computer einfach nur selig. Im Verlaufe der Zeit habe ich mich immer mehr mit der neuen Technik angefreundet. Ich skype mit meiner Familie und maile mit meinen kleinen Lesern. Auf diese Weise bleibe ich mit der Welt in Kontakt, auch wenn meine Beine nicht mehr richtig mitmachen wollen.

Wie nehmen Sie persönlich die Veränderungen wahr, die das Alter mit sich bringt?

Als Mann gehe ich gelassen damit um – was dagegen die Frauen betrifft, da kann ich nicht urteilen. Wenn es denn wirklich etwas Schönes gibt am Alter, dann dies, dass man keinem Zwang mehr unterliegen muss. Man muss sich nichts mehr beweisen, denn so war es, so ist es und daran lässt sich nichts mehr ändern. Das Wichtigste ist das Heute, denn jede Begegnung kann die letzte sein. Wäre ich noch jünger, dann würde ich dieses Hier

ZU CHRISTINE WEINER

*Christine Weiner ist derzeit an der Hochschule Mannheim tätig, ihre Schwerpunkte sind „Mentoring“ sowie „Frauen und Führung“. Sie arbeitet überdies als systemische Coach und Beraterin und ist Dozentin für das Thema „Kindercoaching – intensive Gespräche mit Kindern führen.“ Mit einem Partner führt sie in Mannheim ein Institut für Coaching, Beratung und Training. Ihr Talent und ihre Leidenschaft für das geschriebene Wort kommen in vielen Sachbüchern und Romanen zur Geltung, so etwa in „Ich wär so gern ganz anders, aber ich komme einfach nicht dazu“ oder „Drei Frauen im R4“ (Marion Schröder Verlag).
www.goernerweiner.de*



und Jetzt viel intensiver genießen, als ich dies in früheren Jahren getan habe. Ich würde weniger wollen und stattdessen noch mehr lieben – und mich noch mehr freuen. Und ich wünschte, ich hätte mein Leben lang ununterbrochen Tagebuch geführt und mir die Namen all der interessanten Menschen notiert, die mir begegnet sind.

Sind Sie mit sich selbst so im Reinen, dass Sie gar nichts mehr vermissen?

Nun ja, manchmal stelle ich bedauernd fest, dass die Wärme verloren geht. Die Welt dreht sich so schnell, die Menschen haben kaum mehr Zeit für ein bisschen Wärme. Und ich vermisse es, dass kaum einer mehr pfeift. Mag sein, dass uns das Pfeifen einfach verloren gegangen ist, weil wir uns und unsere Probleme zu ernst nehmen. Ich wünschte, es würde wieder mehr gesungen und gepfiffen – die Welt würde so wieder ein bisschen heiterer werden.

Welchen Rat würden Sie einem Menschen geben, der schon ein hohes Alter hat erreichen dürfen?

Bleiben Sie wach am Lebenspuls! Wie lange ich wach sein werde, ist mir verborgen – aber so lange ich wach bin, lebe ich im Jetzt.

Nach diesem Gespräch schickte Max Kruse Christine Weiner ein mail: „Aber wissen Sie, Christine, ehrlich gesagt bin ich in Wahrheit eher ein schwermütiger Mensch und bei weitem nicht so fröhlich, wie Sie mich sehen. Doch sei es, wie es sei. Liebe Grüsse und nochmals danke – Ihr Max Kruse.“

Im Leben des Schriftstellers, der heute mit

seiner chinesischen Ehefrau Shaofang im oberbayerischen Prenzberg zu Hause ist, gab es einen schmerzlichen Bruch, der wohl nie mehr ganz heil geworden ist. Stefan, sein Sohn aus erster Ehe, erlitt im Alter von 16 Jahren fast vor der eigenen Haustür einen tödlichen Fahrradunfall. Trauer und der Trost der Kreativität vermischen sich in der Geschichte, die zu „Urmel aus dem Eis“ führte. Vater Max kochte gerne, Sohn Stefan mochte sehr gern Forellen. Als Kruse wieder einmal in Gedanken bei seinem verstorbenen Sohn war und in der Tiefkühltruhe nach einem Paket Forellen suchte, malte er sich aus, wie das wäre, „wenn nun ein Ei aus der Urzeit tiefgefroren sich erhalten hätte, im Eis konserviert wäre, welches Tierchen schlüpfte dann wohl aus?“ Ausgeschlüpft ist eine Phantasiegestalt, die unzählige junge, aber auch ältere und alte Herzen erwärmt hat.



*Mehr zu Max Kruse:
Im Wandel der Zeit.
Wie ich wurde, was ich bin“
(Thienemann)*

*„Das silberne Einhorn,“
eine Geschichte vom Wünschen und
„Mein Herz beginnt zu schweben“
Liebesgedichte. (Thiele)*

Tabu-Thema Impotenz

Von Walter Raaflaub

Manches, was geheimnistuerisch als Tabu-Thema gehandelt wird, ist längst öffentlich. Eine Ausnahme macht der Problemkreis Erektionsstörungen und Impotenz, eine Dunkelzone, der man sich allenfalls mit unbeholfenen Witzen nähert. Als vor sieben Jahren der Arzt Walter Raaflaub im Buch „Tote Hose. Worüber Männer schweigen“ in tagebuchartigen Eintragungen seine höchst persönlichen Erfahrungen schilderte, ging es um einen ebenso echten wie notwendigen Tabu-Bruch. Raaflaub und seine Frau tragen in Vorträgen auch heute noch dazu bei, dass das Thema nicht mehr krampfhaft verdrängt wird.

Prostatakarzinom, also Diagnose Krebs, im Jahre 2003 Operation, Blasenkatheter, Inkontinenz, Windeln: Der Arzt Dr. med. Walter Raaflaub wird in die Rolle des Patienten gezwungen und erlebt das Wechselbad von Bangen und Hoffen, von Dankbarkeit und Zukunftsangst, von Bemühen um Tapferkeit und blanker Verzweiflung vielleicht doppelt intensiv, weil er von Berufes wegen um die Konsequenzen und Langzeitfolgen seiner Erkrankung weiss. In seinem Erfahrungsbericht „Tote Hose“ greift Raaflaub dramaturgisch geschickt immer wieder zurück auf seine Familiengeschichte, auf die Ehe mit seiner Frau Renata, die als Anästhesistin in einem Spital arbeitet. Neben dem eigenen Schicksal verläuft das im Vergleich schwerere Geschick einer Schwägerin: Kathrin ist an einem Dickdarmkarzinom erkrankt, das unaufhaltsam Metastasen streut.

„Macht in meinem bisschen Leben irgendwas noch Sinn, kann es einzig dieses geben: Dank und Disziplin“, reimt Raaflaub eines Abends vor dem Einschlafen. Dass die Devise „Dank und Disziplin“ nicht zuverlässig vor Versagensängsten und starken Rissen im Gebälk des Selbstwertgefühls schützt, wird im Buch immer neu deutlich. Klar wird auch, welche Bedeutung Raaflaub seiner

körperlichen Männlichkeit beigemessen hat: "Blick unters Leintuch: Das war mein Penis. Unter der Dusche am frühen Morgen vor der Operation noch prall wie eine frische Gurke. Manchmal strotzend und warm gestanden bis unter den Nabel. Gab mir öfters das Gefühl: Wie schön ist doch das Leben! Du bist wahrhaftig noch ein Prachtskerl, ein Bock! Wie hart fühlt er sich an! Und jetzt: Was für ein lahmes Würstchen hängt da im Urinflaschenhals, ojemine. Impotenz: Keiner zu klein, kleiner zu sein."

Walter Raaflaub, hatten Ihre Potenzprobleme und –ängste im weitesten Sinn mit der Angst vor dem Tod zu tun?

Nein, überhaupt nicht. Ein ehemaliger Chefarzt der Psychiatrie wollte mir unterstellen, ich sei zwanghaft geneigt, Erektion als ultimatives Lebenszeichen zu verstehen, weil ich von Todesangst geplagt werde. Meine Frau und ich sehen jedoch dem Tod mit heiterer Gelassenheit entgegen – betrübt macht mich einzig der Gedanke, dass ich dann die Entwicklung unserer beiden Söhne nicht weiterhin würde miterleben können.

Aber Sie können nicht bestreiten, dass Ihre Impotenz für schwere depressive Verstimmungen verantwortlich war?

Da stimme ich Ihnen zu. Ich erinnere mich sehr gut, wie sehr es mich belastet hat, dass ich – mechanistisch gesagt – meiner achteinhalb Jahre jüngeren Frau sexuell nichts mehr bieten konnte. Belastend war aber auch die lange andauernde Unsicherheit, ob sich nach der Operation der Krebs nicht doch wieder zurückmelden würde – mir als Arzt waren selbstverständlich die Fakten und Zahlen bis ins Detail bekannt.

Erektionsstörungen und Impotenz können je nach Konstellation, Alter und individueller Gestimmtheit zum ernststen Partnerschaftsproblem werden. Ihre Frau hat mehrfach beeindruckend souverän reagiert. Andererseits waren Bemerkungen wie „unsere Körper sind uns fremd geworden“ wohl doch schwer zu ertragen, und wirkte der Vorwurf „Du wirbst nicht mehr um mich“ unter den gegebenen Umständen nicht beinahe anmassend?

Ja, da haben Sie nicht unrecht. Ich schreibe ja auch irgendwo, wie ich meine Frau frage, ob denn ein geschlagener Hund mit hängendem Schwanz nicht auch ein Anrecht auf Mitleid und Zuwendung habe. Ich muss aber meiner Frau zugute halten, dass ihre Äusserungen schon immer sehr direkt waren. Ich habe dies akzeptiert, anfänglich war unsere Beziehung nicht nur einfach und unbeschwert – aber heute, da wir 40 Jahre verheiratet sind, ist sie wunderbar.

Sie zitieren ein Gedicht von Günter Grass, der mit 78 Jahren schrieb „Komm, lieg bei mir, solange mein Einundalles steht.“ Befinden sich über diesem männlichen Einundalles nicht auch noch ein Kopf und eine Seele, wo immer diese lokalisiert sein mag?

Zu Beginn unserer Beziehung hatte ich Potenzschwierigkeiten, ich komme ja in meinem Buch auch darauf zu sprechen. In den darauf folgenden Ehejahren ging es nicht ständig um dieses Einundalles, Sexualität gehörte einfach wie selbstverständlich zu

unserem Leben. Jedoch vom Moment an, da das Einundalles nicht mehr mitmachte, wurde es zum zentralen Thema. Nehmen wir als Vergleich einen begabten Bogenschützen. Eines Tages erwacht er im Spital, und ein Arzt teilt ihm mit, er sei nach einem Verkehrsunfall eingeliefert worden und in seinem einen Arm sei ein zentraler Nerv gerissen. Der Arm müsse zwar nicht amputiert werden, werde aber lebenslang nicht mehr angehoben und angewinkelt werden können. Wie lange wird es wohl dauern, bis der Bogenschütze mit dieser schweren Einschränkung zu leben gelernt hat?

Ein sehr einleuchtendes Beispiel.

Leider habe ich es nicht schon vor Jahren in jener CLUB-Fernsehsendung verwendet, die sich mit der „Tote Hose“-Thematik befasst und bei der mich der Paartherapeut Klaus Heer in der Gesprächsrunde gefragt hatte, ob Männer denn tatsächlich derart „schwanzgesteuert“ seien. Dieses Bogenschützen-Beispiel habe ich neulich in meinem Vortrag in der grossen sächsischen REHA-Klinik Bad Elster benutzt. Nach diesem Vortrag vor 500 Personen kam die Verantwortliche von der Rezeption auf mich zu und klopfte sich selbst auf die eine Schulter. Mit Tränen in den Augen sagte sie mir, dass ich mit meinem Beispiel genau ihre Situation getroffen habe, weil sie seit einem schweren Rad-Unfall mit einer Schulterprothese leben müsse.

Impotenz kann sich schleichend entwickeln, beispielsweise als Folge von Diabetes, Bluthochdruck oder als Ergebnis eines altersbedingten Schwundes an Lebensenergie: Für den Betroffenen und



Foto: David Maupilé, Hamburg

seine Partnerin besteht in solchen Fällen immerhin die Möglichkeit einer allmählichen Anpassung an die veränderte und oft gewiss nicht einfache Situation. Diese stellt sich aber ganz anders dar, wenn die Potenz schlagartig „von 100 auf 0“ absinkt, wie Raaflaub sich ausdrückt – der einem übrigens im Buch immer wieder als sympathisch sinnlicher Mensch begegnet, der auch eine sorgfältig zubereitete Mahlzeit oder ein gutes Glas Wein oder ein Gläschen Limoncello zu schätzen weiss.

In „Tote Hose“ wird mit beharrlicher Ausführlichkeit beschrieben, wie unter Einsatz von technischen Hilfsmitteln die Fähigkeit zur Kopulation ermöglicht werden soll – als Paar sei man heute schon sehr zufrieden, wenn es mit Pumpe und /oder Spritze mechanisch klappe, erwähnt Raaflaub im Gespräch. Sollten wir nicht auf das Thema Zärtlichkeit zu sprechen kommen?

Die Ratgeberliteratur wird nicht müde zu betonen, dass allmählich erlahmende Sexualität durch Zärtlichkeit abgelöst oder ersetzt werden müsse. Sie verweise in Ihrem Buch auf ein Gespräch, in dem Sie sagen, Zärtlichkeit werde gleichsam „von unten her“ angeschoben. Und was ist, wenn dieser „Schub“ einfach nicht mehr funktioniert?

Meine Frau und ich konnten jüngst im Haus von Verwandten Ferien in Florida verbringen. Vor unserer Abreise habe ich versucht, alles Anstehende aufzuarbeiten, um dann in den Ferien wirklich an nichts Unerledigtes denken zu müssen. Meine Frau Renata ist der Ansicht, in Florida sei ich ein völlig anderer und viel zärtlicherer Mann gewesen als zuvor. Weshalb? Ich war einfach völlig entspannt. Ich stieg nach dem Aufwachen nicht wie üblich sofort aus dem Bett, sondern blieb noch liegen, ich umarmte meine Frau, wir kuschelten, küssten uns, erzählten uns lustige Episoden. Zärtlichkeit hat eben immer auch

mit sozusagen geschützten Momenten zu tun. Bei uns sind die Umstände etwa dann günstig, wenn meine Frau nicht gerade Dienst hat und ich ebenfalls nicht mit einem dringenden Projekt beschäftigt bin. Aber im Gegensatz zu früher, als die Zärtlichkeit von der Erotik angeschoben wurde, steht heute für uns das schöne Beisammensein im Vordergrund. Auch bei der Frau kann das Bedürfnis nach Sexualität mit den Jahren abnehmen und an deren Stelle entwickelt sich das Gefühl für Zärtlichkeit.

Dann würden Sie dem Paartherapeuten Klaus Heer nicht widersprechen, wenn er sagt, Lustlosigkeit habe nichts mit Lieblosigkeit zu tun und Wollust sei nicht dasselbe wie Wohllust?

Ja, da kann ich zustimmen. Gerade wenn man wie meine Frau und ich beim Sex auf technische Hilfsmittel angewiesen ist, erlebt man das ausgleichende Gefühl der Zärtlichkeit doppelt dankbar.

Interview: Meta Zweifel

ZU WALTER RAAFLAUB,

72, war zunächst Lehrer und bildete sich auf dem zweiten Bildungsweg zum Allgemeinpraktiker aus. Von 1990 bis 2006 führte er in Schönried BE eine eigene Praxis. Mit seiner Frau Renata Raaflaub -Gmür lebt er noch immer in diesem Ort im Saanenland.

Raaflaubs schriftstellerische Begabung kommt in mehreren Büchern zur Geltung. Neu herausgegeben hat er den Titel „Mach mich nicht katholisch - Briefwechsel einer erschwerten Liebe“ (edition punktuell), das seinen Schwiegereltern Albin und Anna Gmür-Göldi gewidmet ist.

Sein Buch „Tote Hose: Worüber Männer schweigen“, 2007 erschienen im Wörterseh Verlag, hat mehrere Auflagen erlebt und in medizinischer und psychologischer Hinsicht bis heute nichts an Aktualität verloren.

Dem Arzt, dessen Allgemeinpraxis nicht dauerhaft weitergeführt wurde, ist es ein grosses Anliegen, in Vorträgen und in einem bis jetzt leider viel zu wenig genutzten Internetforum (www.totehose.info) für einen klareren Umgang mit dem Thema Impotenz zu plädieren und sowohl Allgemeinpraktiker als auch Spezialärzte/Urologen zu einer entsprechend offenen Haltung gegenüber ihren Patienten anzuregen.

Geliebte, zieh Deinen Körper aus.
Schnell. Und lass mich endlich
Deine Seele sehen – diese goldene Sonne.

Werner Sprenger



Liebestöter Alter?

Von Mathias Jung

Ist das Alter zwangsläufig ein Sexkiller?
»Alte Menschen gehen krumm und eingezogen«,
sagt ein chinesisches Sprichwort,
»alte Bäume haben dürre, kahle Äste«.
Spriesst da wirklich nichts mehr?

Unzählige Witze illustrieren diese gängige Meinung. Fragt der alte Mann seine bejahrte Ehefrau: »Sollten wir nicht noch einmal miteinander schlafen?« Die Frau: »Ja. Aber ich habe es im Rücken.« Der Mann: »Gut, dass du mir das sagst. Ich hätte woanders gesucht.« Oder der sarkastische Witz aus der Sexualwissenschaft: Drei Bullen stehen auf der Weide und sehen eine Herde Kühe, die entfernt weidet. Der jüngste Bulle, ganz begeistert: »Schaut mal, da kommen auf jeden von uns drei Kühe!« Der Mittlere: »Ach, eine würde mir schon reichen.« Darauf der Älteste: »Wenn wir uns ducken, sehen sie uns nicht.«

Selbstverständlich ist die Sexualität, darüber sollte man sich nicht hinwegmogeln, im Alter häufig schwieriger als einstmals. Physiologisch erleben Frauen und Männer im gleichen Masse Einbusen. Bei den Frauen wird häufig die Vaginalhaut dünner und die Lubrikation, das heisst die Flüssigkeitsproduktion der Scheide, verringert sich und macht den Koitus schmerzhaft. Allerdings ist dies in den meisten Fällen konservativ mit Gleitcremes oder mit einer Öl-Lotion zu mildern, wenn nicht gar zu beheben. Ältere Männer haben öfters Schwierigkeiten, eine Erektion zustande zu bringen oder sie zu halten. Die Refraktärzeit, also der Zeitraum, in dem sich der Penis nach dem Verkehr wieder versteifen

kann, verlängert sich. Störanfällig ist die männliche Potenz überdies durch Altersdiabetes, Herz-Kreislauf-Krankheiten, Prostata-Operation, Medikamente wie Betablocker gegen Bluthochdruck oder Psychopharmaka.

Aber ist dies das Ende der sexuellen Anziehung und des erotischen Genusses? Wenn sich, wie so oft, ein älterer Mann mit den Worten »bei mir läuft nichts mehr« in meiner Sprechstunde hinsetzt und die Frau bekümmert kommentiert, sie könnte jetzt geradesogut auch als Nonne leben, dann muntere ich den potenzgestörten Ehepartner mit einem positiven Witz aus der Sexualwissenschaft auf. Bisher hat noch jeder meiner Geschlechtsgeossen ihn verstanden: Sagt eine Frau zu ihrer Freundin, »mein Mann ist zweihundertprozentig impotent«. Die Freundin: »Das gibt es nicht.« Die Frau: »Doch, doch, hundertprozentig impotent ist er schon seit Jahren, aber jetzt ist er die Kellertreppe heruntergefallen und hat sich beide Hände gebrochen und auf die Zunge gebissen.« Es darf gelacht werden.

Sexualität ist mehr als Koitus

Meine therapeutische Erfahrung zeigt mir, dass viele Paare gerade im Alter eine ebenso unbeschwerte wie zärtliche Sexualität entdecken. Sie haben den Karriere- und Kinderstress hinter sich gelassen

und die emotionalen Spannungen geklärt. Sie haben sich verziehen und sind dankbar geworden für die Partnerschaft. Sie haben auch mehr Zeit für das lustvolle Getümmel der Leiber und Seelen. Vor allem Frauen entdecken nicht selten in einer zweiten Ehe die Ursachen ihrer früheren gebremsten Sexualität: Sie hatten mit einem chronischen Beziehungsmanko zu tun. Anna-Maria (Name, wie alle folgenden, geändert), offenbarte mir: »Als ich mich mit sechzig Jahren, exakt zum Zeitpunkt meiner Pensionierung, scheiden liess und einen ehemaligen, inzwischen verwitweten Schulkameraden als Lebensgefährten fand, hörten meine jahrzehntelangen Unterleibsbeschwerden über Nacht auf.« Über Nacht – das ist hübsch formuliert.

Männer müssen lernen, dass Sexualität nicht nur aus dem Koitus besteht, sondern dass Lust auch durch blosser Berührung, orale Befriedigung und vielfältige Formen der erotischen Massage und Masturbation zu gewinnen ist. Das könnten sie von ihren Frauen lernen, wenn sie diese denn endlich einmal fragen würden. Das individuelle Szenario der Sexualität entsteht im Sprechen, Phantasieren und Wissen voneinander. Aber ist das ein Trost für das Gros der männerlosen, über siebzigjährigen Frauen? Für sie ist es schwer, überhaupt noch einen Partner zu finden. Psychotherapeuten sollten sich

deshalb hüten, die alleinstehenden älteren Frauen zur Heterosexualität anzutreiben, wenn weit und breit kein Partner im Blickfeld ist. Das verstärkt eher kontraproduktiv die Enttäuschung der älteren Frau. Wohl aber kann sie vorsichtig und respektvoll ermuntert werden, ihre Eigenlust zu entdecken, sich selbst lustvoll zu befriedigen und – wenn sie mag – erotische Phantasien, Lektüre und Filme zu genießen.

Tilde, eine sechsundsiebzigjährige Witwe, gestand mir: »Mein Mann ist vor fünf Jahren gestorben. Ich habe ihn sehr geliebt. Er war gut zu mir. Ich habe noch häufig sexuelle Träume, in denen er mich auszieht, meine Brüste küsst und wild in mich eindringt. In meinem Schreibsekretär bewahre ich ein Bild von uns beiden am FKK-Strand auf. Das war ein heisser Kerl! Manchmal nehme ich dieses Bild ins Bett, lege unsere Lieblings-CD - Zarah Leanders ›Kann denn Liebe Sünde sein‹ - auf und bringe mich zu Orgasmus. Aber wichtiger ist noch, dass mein Mann unverrückbar in meinem Herzen ist. Es scheint mir oft, als ob er noch in seinem Sessel am Kamin sässe. Zu den Leuten sage ich nie ›Ich bin Witwe‹, sondern immer nur ›Wir sind zurzeit getrennt‹. So ist es ja auch. Ich bin sicher, dass wir uns in einem anderen Sein wieder begegnen werden.«

Im Land der Zärtlichkeit

Wohl die grösste sexuelle Entdeckung des Alters ist die Zärtlichkeit. Man spürt plötzlich: Ich kann ohne Sexualität leben, aber nicht ohne Zärtlichkeit. Zärtlichkeit ist das Eingeständnis unserer eigenen Zerbrechlichkeit, Zartheit und Bedürftigkeit gegenüber dem anderen. Sie ist Trost angesichts der Melancholie über unsere Endlichkeit und den näher rückenden Tod. Im Alter ereignen sich wahre Wunder der wiedererweckten Liebe, unter der Voraussetzung, dass ein Paar sich öffnet.

Bernhard und Sophia, er 74, sie 72 Jahre alt, kamen zu mir in die Praxis, weil sie es nicht mehr miteinander aushielten. Der Ärger und der Groll zwischen ihnen war leicht mit Hilfe von neuen »Liebesver-

einbarungen« zu überwinden: Bernhard war faul im Haushalt, Sophia verweigerte sich im Gegenzug häufig im Bett. Das tat sie aus Wut über sein Paschaverhalten, aber auch, weil er sich sexuell bedienen liess. »Ich hasse dich«, herrschte sie Bernhard in meinem Beisein an, »du faule Flunder«.

Es gab aber eine noch tiefer liegende Sperre. Beide, er Chemiker, sie Geisteswissenschaftlerin, waren vergeistigt und verkopft. Sie waren kinderlos und hausten in ihrer Bibliothek wie lichtlose Grottenolme in ihrer Höhle. Sie erschienen mir fast körperlos. Ich schlug Bernhard und Sophia vor, einmal am Morgen und einmal am Abend während einiger Minuten »Bonding« zu machen. Bonding, das klingt so hübsch amerikanisch. Ich habe es tatsächlich von amerikanischen Körpertherapeuten wieder gelernt. Dabei bedeutet es etwas Einfaches: Sich fest und schweigend in die Arme nehmen, Wange an Wange, Brust an Brust, Becken an Becken, Schenkel an Schenkel, Fuss an Fuss. Sich einfach spüren – den Atem, den Herzschlag des anderen. Sich in ihm geborgen fühlen und Geborgenheit schenken.

Bernhard und Sophia erledigten ihre »Hausaufgaben« – und begannen zu glühen.



Bernhard berichtete: »Am Anfang spürte ich meinen Widerstand beim Bonding. Ich wartete auf das Ende der Umarmungsminuten. Ich hätte dich, den Therapeuten Mathias Jung, ohrfeigen können. Das war mir alles zu nahe. Beim zweiten Mal gab ich den Widerstand auf. Ich liess mich fallen. Ich musste weinen wie seit Jahren nicht mehr – vor Glück. Beim dritten Mal wurde ich süchtig nach dieser Berührung und Geborgenheit mit Sophia.« Sophia ergänzte: »Wir machen jetzt mehrfach am Tag Bonding. Es ist für uns Zärtlichkeit pur. Wir sind anschliessend leicht und verspielt wie Kinder. Wir laufen mit nackten Füssen durchs Gras. Wir albern. Wir schmusen. Wir haben köstlichen Sex.«

Lebens- und Liebeszeit nutzen

Der alte Goethe klagte, typisch männlich: »Der schönen Zeiten gedenk ich / da alle Glieder gelenkig / bis auf eins. / Die schönen Zeiten sind vorüber / steif sind alle Glieder / bis auf eins.« Sind die schönen Zeiten im Alter wirklich vorbei? Gab es nicht schon immer Lust und Last der Sexualität? Treten im reifen Finale unseres Lebens nicht auch bereichernd »Agape« und »Philia« in unser Leben? Agape, die schenkende, ungeschlechtliche Liebe, wie sie die altchristliche Gemeinde im Liebesmahl praktizierte. Philia, die freundschaftliche Liebe zu den Menschen um uns und zum bedrohten schönen blauen Planeten Erde. Vielleicht muss man älter werden, um dieses Meer von Zärtlichkeiten, die das Leben bietet, zu entdecken. Darin ist die Sexualität wundersam eingebettet.

Das habe ich bei einem Klienten, nennen wir ihn Erhard, erlebt. Der gelernte Altphilologe, sechsundsiebzig, und sei-

ne gleichaltrige Frau schliefen schon seit langer Zeit nicht mehr miteinander und tauschten auch sonst so gut wie keine Zärtlichkeiten aus. Eines Tages, im Urlaub in Südtirol, standen sie gemeinsam vor einem alten Bauernhaus, an dessen Südseite eine Sonnenuhr angebracht war. Erhard las darunter den in gotische Fraktur gemalten Sinnspruch *sicut umbra fugit tempus*. Das heisst, etwas frei übersetzt, So wie der Schatten wandert, entflieht uns die Zeit.

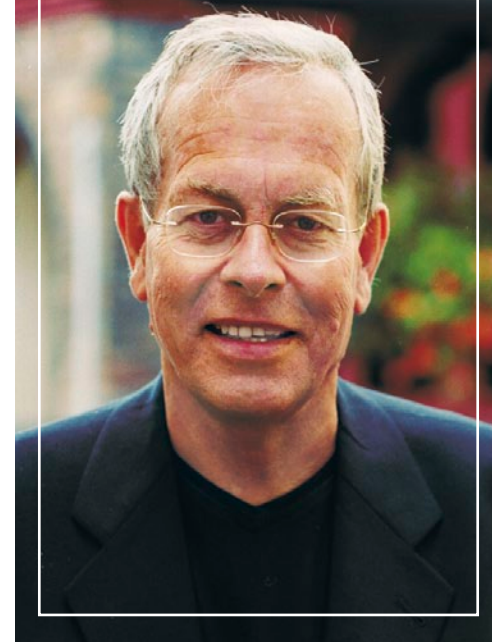
Erhard berichtete mir: »Ich las und spürte plötzlich, wie mir die Tränen die Wangen herunterliefen. Meine Frau reagierte bestürzt: ›Was ist los mit dir?‹, fragte sie. Ich übersetzte ihr den Spruch und sagte: ›Liebes, wenn die Sonnenuhr unseres Lebens erlischt, steigen wir beide lieblos ins Grab. Ist das nicht furchtbar?‹ Da begann sie auch zu weinen. Wir nahmen uns seit Jahren erstmals wieder in die Arme. Am gleichen Abend hatten wir ein langes Gespräch. Ich erzählte ihr mein Leid und ich erfuhr, dass sie an meiner Sprachlosigkeit und Rückzügen in mein Arbeitszimmer innerlich fast gestorben war. Wir haben uns noch vor Mitternacht an diesem denkwürdigen Tag ausgesöhnt und in diesem Urlaub begonnen, wieder miteinander zu schlafen. Vor allem aber waren wir zärtlich, von morgens bis abends, unersättlich. Es war, als ob ein Damm gebrochen wäre und alle Zärtlichkeiten dieser Welt zu fliessen begonnen hätten. Meine Frau sagte etwas Schönes damals: ›Deine Tränen haben dich und mich erlöst.‹«

Wenn meine Frau, 73, und ich, 72, aus der tiefen Arbeit an unserem Gesundheitszentrum Dr. Max Otto Bruker-Haus wieder auftauchen und uns eine Raum-

und Zeitinsel für Sex schaffen, dann halten wir es mit dem römischen Dichter Decimus Magnus Ausonius. Er hat vor 2000 Jahren den Menschen ein fröhliches Leitmotiv auf den Weg der Lust mitgegeben: »Wir werden alt, die Zeit flieht dahin: Nütze deine Lenden!«

ZU DR. MATHIAS JUNG

Dr. Mathias Jung, 72, ist Gestalttherapeut am Gesundheitszentrum Dr. Max Otto Bruker-Haus in D- Lahnstein und Autor zahlreicher Bücher aus den Bereichen Philosophie, Lebenshilfe, Gesundheit.



Bücher von Mathias Jung, alle aus dem emu-Verlag

- *Reine Männersache: Der Mann - ein emotionales Sparschwein? Gefühle. Sex. Geschlechterkrieg. Männerkrankheiten*
- *Zeit für Zärtlichkeit. Vom Abenteuer der Zuneigung*
- *Das sprachlose Paar: Wege aus der Krise*

Eine Prise Poesie Von Julia Onken

MEHR DENN JE

*Was heisst das nur, ich werde alt
Was heisst das nur, wie soll ich es empfinden
Ich kann den Morgenhimmel in mir finden
Und Frühlingsstürme – mehr denn je*

*Was heisst das nur, ich werde alt
Was heisst das nur, wie soll man es verstehen
Ich kann wohl meine Hände altern sehen
Doch schön ist das Berühren – mehr denn je*

*Mein Körper ist mir Freund
Und meine Haut geniesst den Wind wie eh und je
Und all das, was ein reifer Mensch nicht mehr zu fühlen hat
Das fühl ich mehr denn je –*

*Was heisst das nur, ich werde alt
Was heisst das nur, wie soll ich es empfinden
Ich kann so viel Verwirrung in mir finden
Und ungeduldig bin ich – mehr denn je*

*Mein Haar wird langsam grau
Doch weht der Wind mir ins Gesicht wie eh und je
Und all das, was ein reifer Mensch nicht mehr zu denken hat
Dran denk ich mehr denn je -
Was heisst das nur, ich werde alt
Was heisst das nur, wie soll ich es empfinden
Ich kann den Morgenhimmel in mir finden
Und Frühlingsstürme mehr denn je.*

„Mehr denn je“ lautet nicht nur der Titel eines ihrer Lieder, sondern ist auch ein Lebensmotto der österreichischen Autorin, Sängerin und Schauspielerin Erika Pluhar, 74. Pluhars Schaffen bringt ihre künstlerische Präsenz wie eh und je zur Geltung - oder mehr denn je.

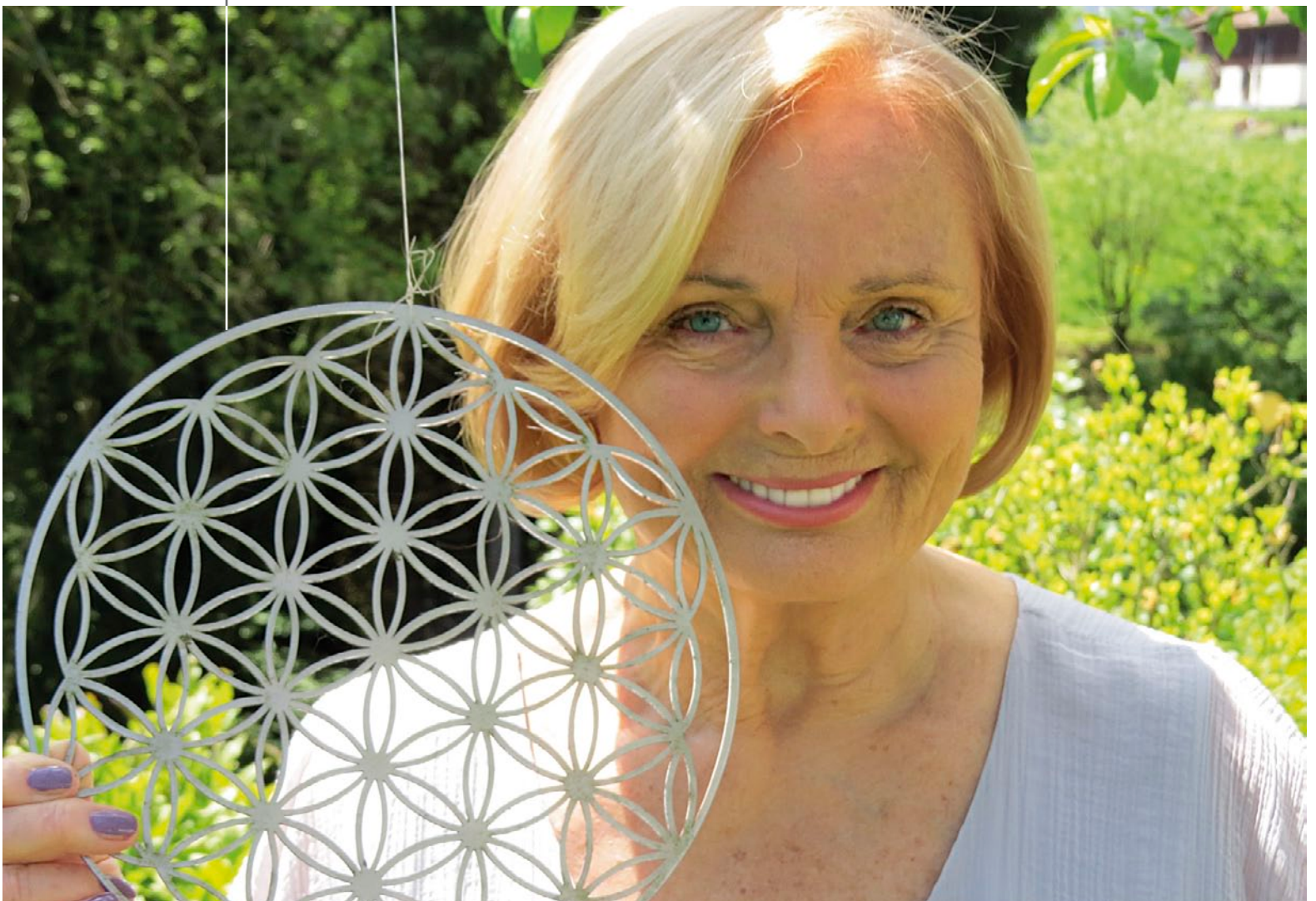


Mich hat Erika Pluhar mit ihren Texten durch einige Krisen begleitet. Den Text „Mehr denn je“ las ich in einer Lebensphase, in der man sich als Frau auf die Zeit danach vorzubereiten beginnt. Auf jene Zeit, in der man die ersten Vorboten nachlassender Resonanz beim anderen Geschlecht wahrnimmt. Für uns Frauen eine ziemlich harte Nuss, die es zu knacken gilt: Feststellen zu müssen, dass die körperliche Attraktivität allmählich schwindet, die Sehnsucht nach Wahrgenommenwerden indes ungebrochen erhalten bleibt. Erika Pluhar hat in ihrem Roman „Spätes Tagebuch“ (Residenz Verlag) ebenfalls zu diesem unausweichlichen Konflikt geschrieben und dabei in die feinsten Seelenfältchen hineingeleuchtet. Ihr Text lässt Trost finden im Gemeinsamen und leitet wegweisend den Reifeprozess ein, der verhindert, dass man sich als Frau nicht in die Lächerlichkeiten künstlicher Jungbrunnenverheissungen verirrt.

Auch der Liedtext „Mehr denn je“ kann zum Zugewinn werden, der den eigenen Entwicklungsprozess transparenter macht. Einerseits ist da ein inneres Erleben, das unangetastet von Lebensjahren erfahren wird, also irgendwie unentwegt frühlingshaft, unverbraucht und unvergänglich bleibt. Und andererseits ist da eine sich im Äusseren manifestierende Realität, die auf die Vergänglichkeit hindeutet. Diese beiden entgegengesetzten Strömungen gilt es zu vereinen, damit kein gefährlicher Strudel, sondern ein kräftiges und belebendes Fließen entsteht. Und ich meine, das hat viel mit Reife zu tun.

Ruth Maria Kubitschek: „Wir sind die Gestalter unseres Lebens“

Ruth Maria Kubitschek, 82, gehört zu jenen Ausnahme-Schauspielerinnen, die weder künstlerisch noch als Persönlichkeit in einem bestimmten Genre stecken bleiben, sondern sich im Verlaufe der Jahre kontinuierlich weiter entwickeln. Ihr ist überdies eine erstaunliche Vielseitigkeit eigen, denn sie hat sich auch als Malerin, Autorin und Gartengestalterin einen Namen gemacht.





In der Rolle der «Frau Ella»

In Frankreich kennt man die charmante Redewendung „une femme sans âge“, eine Frau ohne Alter. Ruth Maria Kubitschek, die ihr Alter nie verheimlicht hat, verkörpert den Typ „Frau ohne Alter“ perfekt und aufs Allerschönste: Sie strahlt heitere Gelassenheit, Lebensreife und Intelligenz aus und bietet ein optisch und modisch höchst erfreuliches Erscheinungsbild. Nun ja, es müssen auch gute Gene mit im Spiel sein. Nicht jede Frau hat ein architektonisch derart gut konzipiertes Gesicht mit hohen Wangenknochen wie die Kubitschek – und vermutlich auch nicht die gleiche Veranlagung zu Pflege- und Lebensdisziplin, von der noch zu reden sein wird.

Ruth Maria Kubitschek, die Frau ohne Alter: Als sie 40 Jahre und also halb so alt war wie heute, stand diese Zahl „wie ein schwarzes Tor“ vor ihr, wie sie in ihrem Buch „Anmutig älter werden“ schreibt. „Sie wissen sicher, dass diese Vier und die Null dahinter bei den meisten Frauen einen leichten Schock auslöst und ihnen bewusst macht, dass nun ihre Jugend endgültig beendet ist und etwas Neues beginnt. Man muss sozusagen beginnen, zum Menschen zu werden“, erklärt unsere Gesprächspartnerin mit ihrer Wohlklang-Stimme.

Und wie war das, als ihr 40 Jahre später eine 8 und dahinter eine 0 vor Augen standen? Sah sie wiederum ein schwarzes Tor vor sich? Ruth Maria Kubitschek lacht: „Nein, denn dieses Tor war der Übergang in eine völlig andere Energie. Mit 80 kannst du Dinge tun, aber auch lassen. Vor allem hast du es nicht mehr nötig, dich ständig vor dir selbst und anderen beweisen zu müssen. Diese Freiheit ist herrlich.“

Im Gespräch mit dieser lebensklugen Frau beginnt man besser zu verstehen, was alles unter der anmutigen Art des Älterwerdens zu verstehen ist. Das bewusste Erleben einer inneren Freiheit gehört

dazu. Übereinstimmend stellen wir fest, dass dieses Freiheitsgefühl sich aber nur dann voll entfalten kann, wenn die finanzielle Situation eines alten Menschen so weit gesichert ist, dass er nicht in ständiger Sorge ums tägliche Brot und zu bezahlende Rechnungen leben muss.

Die Kunst der Lebensgestaltung

Der selbstaufgelegte Zwang, mindestens 10 Jahre jünger aussehen zu müssen und die entsprechenden, angestregten kosmetischen oder chirurgischen Rettungsaktionen sind mühselig, oft vergeblich und zuweilen lächerlich. Ruth Maria Kubitschek hält aber viel von Disziplin im Umfeld Gesichts- und Körperpflege. „Wenn Sie Schauspielerinnen sind und immer wieder Ihr Gesicht hinhalten müssen, dann ist Disziplin einfach eine Voraussetzung, die zur Folge hat, dass man auf sich achtet und sich manche Dinge verbieten muss. Eine Frau, die nicht ständig fotografiert wird, sich in einem privaten Kreis bewegt und vielleicht eine viel beschäftigte Grossmutter ist, muss sich aber wirklich nicht wegen jeder Falte grämen. Entscheidend sind die Warmherzigkeit, die aus ihren Augen blickt und ihr Lächeln, ihre Lebensweisheit – das, was man als Ausstrahlung bezeichnet.“

Ruth Maria Kubitschek, nach ihrem derzeitigen „Lebensrezept“ gefragt, sagt ganz einfach: „Ich meditiere. Ich male. Ich schreibe meine Bücher. Ich kümmere mich um meinen Garten.“ Sie bringt aber auch den Begriff „Willensakt“ ins Gespräch: Wer sich dauernd mit düsteren Zukunftsaussichten beschäftigt, wird mit seiner vorauseilenden Angst und seinen negativen Gedanken eine negative Entwicklung förmlich anziehen, davon ist Kubitschek tief überzeugt. „Wer sich immer wieder angsterfüllt zum Beispiel seine Übersiedelung in ein Altersheim ausmalt, wird auch dort ankommen. Wer jedoch seine Energie bündelt und darauf vertraut, dass ihm seine Selbständigkeit erhalten bleibt, hat die besseren Chancen, auch wirklich selbständig zu bleiben.“ Die sich selbst erfüllende Prophezeiung ist im übrigen ein Thema, mit dem sich auch die Psychologie und die Philosophie beschäftigen. Ruth Maria Kubitschek formuliert es so: „Wir sind die Gestalter unseres Lebens. Wir geben den Ton an und jedes unserer Worte hat Bedeutung.“

Blicke nach aussen und nach innen

Wer erinnert sich nicht an die Kubitschek, die 1983 in der herrlichen Serie „Monaco Franze – Der ewige Stenz“ von ihrem

Schauspiel-Partner Helmut Fischer notorisch „Spatzl“ genannt wurde? Sie spielte hervorragend im unvergesslichen „Kir Royal“ und in der Serie „Das Erbe der Guldenburgs“ und in vielen anderen Fernsehfilmen. Ruth Maria Kubitschek ist mit mancherlei Preisen und Auszeichnungen geehrt worden, 2013 wurde ihr der Ehrenpreis des Bayerischen Ministerpräsidenten für ihr Lebenswerk überreicht, überdies die Auszeichnung des Leading Ladies Award 2013 in Wien.

Diese Schauspielerin, die schon so viele unterschiedliche Menschen dargestellt hat und in ihrem neuesten Film „Frau Ella“ mit bewundernswerter Eindringlichkeit eine alte Frau verkörpert, beobachtet Menschen rund um sich herum mit einem besonders intensiven, wenn nicht gar hellstichtigen Blick und schätzt sie entsprechend ein. „Aber ich habe begonnen, mich zu einem anderen Verhalten zu erziehen, weil ich mir sage, dass ich doch gar kein Recht habe, zu beurteilen. Auch in meinen Gedanken rufe ich mich selbst rasch zur Ordnung, wenn ich im Begriff bin, mir ein Urteil zu bilden – das unter Umständen ein Vorurteil sein kann.“ Man kann ihr nicht widersprechen, wenn sie ausführt, dass fehlgeleitete Gedanken und übertriebene Kritiksucht zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen führen können. „Ich erinnere mich, wie ich einmal jemanden in Gedanken stark kritisiert und abqualifiziert habe und randvoll von Wut war. Da habe ich einen Anfall von Bronchial-Verengung erlebt und fast keine Luft mehr bekommen – um dann einzusehen, dass ich mit meiner Ausschüttung von negativer Energie diesen Anfall selbst provoziert hatte.“ Auf den Zusammenhang zwischen seelischer Gestimmtheit und körperlicher Verfassung geht Kubitschek auch in ihrem neuesten Buch ein. Mit einer Meditationskassette regt sie dazu an, Kontakt mit dem Körper und seinen Organen aufzunehmen – mit der Hülle, die uns in diesem Leben umgibt und die sich mit Seele und Geist zu einer Einheit zusammenfügen sollte.

Und die Liebe?

Im Gespräch mit Ruth Maria Kubitschek tauchen viele inspirierende Gedanken auf.... man wünscht sich, diese Frau würde sich beispielsweise in Kolumnen zur grassierenden Handy-Sucht äussern oder etwa ihre Idee eines Clubs für junge und alte Menschen weiter ausführen.

Bei Lesungen zitiert die Autorin Kubitschek gerne eine Passage aus ihrem Buch „Das Flüstern Pans“: „Ihr Menschen webt den

Teppich eures Lebens, seine schönen und hässlichen Muster selbst...Schau dich um, was dich umgibt. Von der Wohnung, über die Dinge bis zu den Menschen. Gefällt es dir, wolltest du es so?...Schau deinen Mann an oder deine Frau. Wolltest du ihn oder sie genau so?“

Ruth Maria Kubitschek ist seit 37 Jahren mit dem Fernsehproduzenten Wolfgang Rademann partnerschaftlich verbunden, das Paar lebt jedoch nicht zusammen. Ob in dieser Beziehung das Goethe-Wort „Entfernung nähert“ eine gewisse Bedeutung hat? „Ja, dass jeder seinen Freiraum hat, trägt sicher zur Beständigkeit unserer Beziehung bei“, meint Ruth Maria Kubitschek. „Diese Partnerschaftsform setzt allerdings voraus, dass man seine eigenen Interessen und sein berufliches Umfeld gut pflegt und es auch aushalten kann, wenn man auch einmal an Feiertagen allein ist und sie nicht mit dem Lebensgefährten zusammen verbringen kann.“

Das Zusammensein sei schön, aber danach könne auch das Alleinsein wieder als schön und gut erlebt werden – Ruth Maria Kubitschek kann sich vorstellen, dass sich in Zukunft unter Menschen höheren Alters solch offene Beziehungsformen noch vermehrt entwickeln werden.

Erlebt sie das Zusammensein mit ihrem Lebensgefährten auch als sinnliche Begegnung? „Ja, selbstverständlich – allerdings anders als in jüngeren Jahren. Im Alter verändert sich die erotische Wahrnehmung. Die körperliche Nähe findet andere Ausdrucksformen und gewinnt an Tiefe und Gehalt.“ Anmutig älter werden – Ruth Maria Kubitscheks Buch-Thema ist wahrhaft spartenübergreifend.

www.ruth-maria-kubitschek.ch:

Auf der Website der am Bodensee lebenden Schauspielerin und Autorin, die übrigens vor rund einem Jahr das Schweizer Bürgerrecht erworben hat, findet man Angaben zur langen Reihe ihrer Bücher.

„Anmutig älter werden“ ist vom Nymphenburger-Verlag herausgegeben worden.





MACHT WEISS AUCH WEISE?

Von Elisabeth Schnell



Nein, es ist kein unbedingt leichter Entscheid, wenn eine Frau sich entschliesst, der langsam immer deutlicher werdenden «Weissheit» ihrer Haare den Lauf zu lassen. Als ich bei der Zürcher Märchenbühne zum zweiten Mal die «Frau Holle» spielte, unter schneeweissen Büffelhaaren notabene, entschloss ich mich, von nun an auch «im Leben» Abstand zu nehmen von chemischen Farbunterstützungen. Die Reaktionen auf mein weisses Haupt waren vorwiegend positiv:

«Momoll, stah der guet, hasch ja na es einigermasse jungs Gsicht drunder!» Das könnte man sogar als Kompliment auslegen! Es gab auch ein paar Änderungen, Farben, die ich liebte, passten plötzlich nicht mehr, Hellblau oder ein beiges Make-up zum Beispiel. Doch Türkis ist auch recht schön. Sicher, manchmal, wenn ich meine jugendlich gesträhten Mitschwestern sehe, kommt kurz leises Sehnen nach dem einstigen Rotbraun auf. Als jedoch eine Kollegin gestand, sie würde auch gern aufs Färben verzichten, aber ihr Mann wolle - wörtlich - «halt nicht mit einer alten Frau verheiratet sein» (!), da war ich dann doch sehr stolz auf meinen Entschluss. Weisshaarige Frauen werden, statistisch gesehen, in Supermärkten öfters beraubt, man wird oft scheel angesehen, wenn man sich getraut mittags einzukaufen.

Ich kann damit leben. Merke: Auch Weisshaarige stehen noch im Arbeitsprozess.

Etwas aber kann mich unter meinem Silberschopf immer wieder zur Weissglut bringen: Die Autobahnraser, die «das wisse Gützi» -womöglich noch rechts - röhrend überholen. Dann überleg ich mir kurz den Kauf einer blonden langen Perücke, und wenn der Rowdy dann - aus anderem Grund - doch überholt, freu ich mich auf den Schockblick im Rückspiegel: «Hinten Lyzeum, vorne Museum»! Ist «weiss» doch noch nicht ganz «weise»?



Wenn der Witz vom Kopf her stinkt

Von Meta Zweifel

Die Qualität eines Witzes oder eines witzig angelegten Textes hängt in erster Linie von der Intelligenz des Autors ab, und die Reaktion darauf fällt in jedem Fall subjektiv aus. Auch Witzeleien über das Alter und alte Menschen sind Geschmacks- und Empfindungssache. Nicht selten jedoch haben sie einen bitteren Nachgeschmack.

Wer die Antennen auf Empfang ausgefahren hat, stösst bei der Zeitungslektüre immer wieder auf Beiträge, die sich in angestrengter Munterkeit um Wortwitz bemühen und dabei zu Bildern vom Alter und von alten Menschen greifen, die arg vergilbt und in letzter Konsequenz diskriminierend sind.

Jüngst wies der Autor eines Weltwoche- Beitrages auf das vielseitige Wirken von Moralaposteln hin, die im Auftrag des Staates voll Eifer und nicht frei von ideologischem Übereifer versuchen, uns zu Verhaltensänderungen anzuspornen und zu gesünderen und moralisch einwandfreieren Individuen umzuerziehen. Am Ende des interessanten und intelligenten Textes kommt der Autor auf die Idee eines „Vegi-Tages“ zu sprechen, der ja auch in Deutschland ein grünes Thema ist. Die „Menschenverbesserer“ seien nicht zu stoppen, meint der Autor und schreibt: „Nicht einmal wer im Rollstuhl sitzt, ist vor ihnen sicher. Auf Geheiss

von oben müssen die Altersheime der Stadt Zürich seit kurzem einen wöchentlichen Vegi-Tag einhalten. Jetzt haben die Alten mit ihren klapprigen künstlichen Gebissen also Körner zu picken – dem Klima zuliebe.“

Über die gesundheitlichen und ökologischen Aspekte eines Vegi-Tages sowie über dessen kulinarische Gestaltung wollen wir uns hier nicht unterhalten. Wohl aber über das Bild von alten Menschen mit ihren klapprigen künstlichen Gebissen: Es untermauert die Vorstellung, beim Alter handle es sich zwangsläufig um eine defizitäre und manchmal der Verwahrlosung zuneigende Lebensphase.

Nette, aber einfältige „Oldies“

Vor einiger Zeit erschien in der Sonntagspresse eine Kolumne mit dem liebenswürdigen Titel „Oldies are Goldies“. „Meine

„liebsten Reisekollegen sind Rentner“, liest man da. Aus dem Text geht nicht hervor, ob die schreibende Dame, die sich im Bild sehr ansprechend und mit wallender Blondhaarmähne zeigt, als Reiseleiterin für ein Car-Unternehmen arbeitet, oder ob sie grundsätzlich gern zusammen mit älteren Menschen auf Reisen ist.

So weit, so gut, so sympathisch. Es mufelt dann aber unerwartet unangenehm modrig, wenn man liest: „Doch die älteren Semester haben auch ein paar (bescheidene) Ansprüche: Sie möchten wissen, wo sie am Abend essen werden. Sie sind froh, wenn alles gut organisiert ist. Und sie brauchen Pausen: Kaffee-Pausen. Pipi-Pausen. Nickerchen-Pausen. Fussballresultategucken-Pausen. Beinevertreten-Pausen.“ Wie schön doch auch, dass

das Fassungsvermögen der Blase von jüngeren Menschen unlimited hoch ist und sie deshalb auf Reisen selbst nach ausgiebigem Biergenuss nie sozusagen seitwärts ins Gebüsch eilen und Pipi machen müssen. Und dass ihre erstklassig sportgestählten Beinvenen auch auf sehr langen Reiserouten nie nach Bewegung schreien. Und dass sie, wenn sie unterwegs sind, kategorisch darauf verzichten, auf ihrem iPhone die Resultate des von ihnen favorisierten Fussballclubs zu checken.

Ach ja, die netten, geistig schon etwas dezimierten Oldies. Sie sind weder an Landschaft noch an Architektur noch an geschichtlichen Zusammenhängen interessiert – die Sehnsucht der leicht vertrottelten Alterchen geht in Richtung WC in der nächsten Raststätte, und simultan freuen sie sich auf Geschnetztes mit Nüdeli, Erbsli und Rüeblli.

Tatsächlich kann man bei Gruppenreisen älteren Menschen begegnen, die sich extrem lange über den miserablen Kaffee in der Autobahnraststätte ereifern, denen das Klima im Bus einfach nie behagt oder die beim Abendessen beim ersten Blick auf den Teller wegen zu grosser Essensportionen reklamieren und so tun, als sei das Restaurant im Begriff, sie zu vergiften. Jedoch: Mühsame Menschen, Motz- und Reklamier-Typen gibt es in jeder Alterskategorie.

Der zitierte Kolumnentext tarnt sich mit vermeintlichem Wohlwollen, macht dann aber die „Oldies“ mit einer Anhäufung von Clichés lächerlich. Und so stinkt dann eben der Witz sozusagen vom Kopf her.



Auf der Suche nach Sinn

Von Annemarie Pieper



Das Alter will erfahren, bewusst gelebt, gut genutzt und in seinen Glücksmöglichkeiten auch genossen werden. Je älter ein Mensch wird, desto unausweichlicher rückt jedoch das Bewusstsein der eigenen Sterblichkeit in den Vordergrund. Die Philosophin Annemarie Pieper befasst sich mit der Frage, wie man sich diesem Bewusstsein stellen kann, ohne sich die Freude am Leben überschatten zu lassen.

Unter den Gedichten, die im West-östlichen Divan versammelt sind, findet sich eines, das Goethe mit „Selige Sehnsucht“ überschrieben hat. Die erste Strophe lautet:

*Sagt es niemand, nur den Weisen
Weil die Menge gleich verhöhnet,
Das Lebend'ge will ich preisen
Das nach Flammentod sich sehnet.*

Der Dichter will das Lebendige preisen, das paradoxerweise sterben möchte, und zwar im Feuer. Die Sehnsucht nach dem Flammentod könnte erotisch gedeutet werden, was die beiden folgenden Strophen zu unterstützen scheinen, wo von Liebesnächten, Zeugung, Verlangen und Begattung die Rede ist. Aber der erste Vers „Sagt es niemand, nur den Weisen“ wehrt diese Deutung ab. Nicht die breite Masse, sondern nur die Dichter und die Philosophen verstehen Leben und Tod als Gegensätze, die sich wechselseitig anziehen und sich nicht – wie häufig angenommen wird – abstossen. Der Tod als Erfüllung des Lebens und das Leben als Erfüllung des Todes: In der vierten Strophe beschreibt Goethe einen Schmetterling, der jede Entfernung überwindet, um, angezogen vom Licht, in der Sonne zu verglühen.

*Keine Ferne macht dich schwierig,
Kommst geflogen und gebannt,
Und zuletzt, des Lichts begierig,
Bist du Schmetterling verbrannt.*

Was Goethe am Schmetterling bzw. Dichter beispielhaft vorführt, gilt im Grunde für jeden Menschen, der sich darum bemüht, seinem Leben Sinn zu geben, indem er an seine Grenzen geht, sogar seinen Tod riskiert, um seine ganze Kraft und Lebendigkeit zu spüren und entsprechend einzusetzen. So lautet die fünfte Strophe des Gedichts „Selige Sehnsucht“:

*Und so lang du das nicht hast,
Dieses: Stirb und werde!
Bist du nur ein trüber Gast
Auf der dunklen Erde.*



Das Leben als endlicher Prozess

Den Tod als etwas Natürliches, zum Leben Gehöriges zu betrach-

ten bzw. das Leben als endlichen Prozess zu begreifen, der unausweichlich tödlich verläuft, war einerseits Sache der Weisen, der Philosophen, andererseits der Theologen und Religionsanhänger. Für den Alltagsmenschen spielen solche Überlegungen je nach Alter eine unterschiedliche Rolle. Solange man jung ist und alle Kräfte einsetzt, um sich seinen Platz im Leben zu erobern, verschwendet man kaum Gedanken an den Tod, es sei denn, Krankheiten oder körperliche

Der Rat, man solle jeden Augenblick so leben, als könnte es der letzte sein, klingt banal, zeugt aber meines Erachtens von Lebensklugheit, denn der geglückte Augenblick genügt für sich selbst, auch wenn es der letzte sein sollte, auf den nichts mehr folgt.

Behinderungen erinnern schon früh an die eigene Vergänglichkeit. In den mittleren Jahren blickt man, wenn das Leben gut gelaufen ist, mit einiger Zufriedenheit auf bereits Erreichtes und erzielte Erfolge zurück, versucht die Karriere weiter zu optimieren und weiss sich in gefestigten Verhältnissen aufgehoben. Für Gedanken an den Tod ist auch hier noch wenig Platz, obwohl die zunehmende Gebrechlichkeit der Eltern Vorbote des Endes ist, dem man auch selber näher gerückt ist.

Wenn das Leben jedoch nicht so gut gelaufen ist, wenn Misserfolge sich gehäuft haben, Lebenspläne gescheitert sind, bricht in den mittleren Jahren der Todesgedanke oft vehement in den Alltag der Frustrierten ein. Schon bald könnte alles vorbei sein, wo man doch noch gar nicht richtig gelebt, vielleicht sogar sein Leben verpfuscht hat. Burnout-Syndrom, Midlifecrisis, die Angst, das Wesentliche zu verpassen, bevor man an sein Ende gekommen ist – dies alles führt zu unterschiedlichen Reaktionen. Den einen erscheint der Tod als Schreckgespenst, dem sie mit allen

Wenn das Leben jedoch nicht so gut gelaufen ist, wenn Misserfolge sich gehäuft haben, Le-

Mitteln zu entfliehen versuchen. Träume von einer radikalen Veränderung der Lebensverhältnisse, von einem Ausstieg, verbunden mit einem absoluten, privaten oder beruflichen Neuanfang gaukeln die Chance eines zweiten Lebens vor, in dem man alte Fehler vermeidet und alles besser macht, so dass man am Ende doch sagen kann: Es hat sich gelohnt, das Leben.

Andere wieder neigen zu Depressionen, klagen resigniert, dass sowieso alles umsonst ist, jede weitere Anstrengung bloße Zeitverschwendung wäre und die Zukunft ebenso sinnlos sein wird wie die Vergangenheit. So erscheint es als eine gute Sache, das Leiden am Leben abzukürzen und freiwillig einen vorzeitigen Tod zu wählen. Das Nichtmehrsein wird dem Leben vorgezogen.

Beide Reaktionen sind ein Selbstbetrug. Zwar gelingt es einigen wenigen tatsächlich, aus ihrem alten Leben auszusteigen und in ihren späten Jahren noch einmal von vorn anzufangen. Der Wunsch, sich selbst loszuwerden, scheitert in der Regel an einer falschen Vorstellung vom Sinn des Lebens. Dieser Sinn müsste sich, so glaubt man, als persönliches Lebensglück mit einem Schlag unverlierbar für immer und ewig einstellen.

Vom Sinn des Augenblicks

Die realistischere Mehrheit sieht sich zu Kompromissen genötigt, um wieder zu einer positiven Lebensbilanz zu gelangen. Dabei ist es ganz wichtig, sich auch mit dem Tod zu arrangieren, ihn buchstäblich als eine deadline in den Alltag miteinzubeziehen. Nicht dass man ständig an den Tod denken soll. Im Gegenteil:

Es gilt zu leben und jeden Augenblick auszuschöpfen, ihn mit Sinn zu erfüllen, unabhängig davon, wie alt man ist. Man sollte nichts, was einem am Herzen liegt, aufschieben, sondern sich hier und jetzt um seine Verwirklichung bemühen. Später könnte es zu spät sein.

Der Rat, man solle jeden Augenblick so leben, als könnte es der letzte sein, klingt banal, zeugt aber meines Erachtens von Lebensklugheit, denn der geglückte Augenblick genügt für sich selbst, auch wenn es der letzte sein sollte, auf den nichts mehr folgt. Wenn wir uns an die Schöpfungsgeschichte in der Genesis des Alten Testaments erinnern, so hat Gott nicht erst am Ende der Woche, in welcher er die Welt erschaffen hat, Bilanz gezogen, sondern jeden Tag sein Werk begutachtet und festgestellt: Siehe, es war gut. Die Erschaffung der Welt wäre zwar nicht vollendet gewesen, wenn Gott aus welchen Gründen auch immer, vorzeitig damit aufgehört hätte. Aber indem er jede Etappe für sich betrachtete und als gelungen erklärte, bekundete er, dass der Wert des Ganzen in jedem einzelnen Teil bereits voll und ganz präsent ist und nicht erst am Ende des Prozesses.

Ein gelassener Mensch bewegt sich nicht linear auf ein Ziel zu, dem er sich schrittweise annähert, bis er es erreicht hat. Er bewegt sich im „Uhrzeigersinn“, indem er um einen von ihm selbst bestimmten, feststehenden Mittelpunkt kreist.

Auch die Kreislinie ist nicht schon gleichsam vorgespurt, sondern wird im Fortgang der individuellen Lebensgestaltung allererst erzeugt: In immer wieder neuen Anläufen bewegt ein Ich sich

denkend, fühlend, wollend, handelnd um seinen Sinnmittelpunkt herum und versucht dabei jedes Mal, den als Zentrum entworfenen Sinn vollständig in seine Selbstverwirklichungsakte einzuschließen.

Vom Sinn der Gelassenheit

Sinn ist demzufolge einerseits eine Konstante im Leben. Wir wollen, dass sich durch alles, was wir tun und was mit uns geschieht, Sinn hindurch zieht wie ein roter Faden, an dem wir uns ständig orientieren und festhalten können. Noch einmal im Bild des Kreises gesprochen: Wie die englische Marine einst die Taue der königlichen Flotte dadurch kennzeichnete, dass sie einen roten Faden in alle Stricke hinein wob, den man nicht herauslösen konnte, ohne das Tau zu zerstören, so bemüht sich auch der gelassene Mensch beharrlich und ausdauernd darum, in seine Handlungen jenen Sinn einzuflechten, den er als Mittelpunkt seines Lebens, als sein Glücksziel bestimmt hat. Auf diese Weise gelingt es ihm, die unzähligen Punkte, aus denen sich sein Leben auf der Kreisperipherie zusammensetzt, miteinander zu verbinden und zu einer zusammenhängenden, seine Identität verbürgenden Geschichte zu machen und als sein Sinnganzes zu verwirklichen.

Glück im Alter hat nichts mit Resignation oder Verzicht zu tun. Wenn mit Pro-Aging gemeint ist, dass man sich einerseits in Gelassenheit einübt, andererseits die Lebenslust aktiviert, dann erhält man sich die Fähigkeit, durch immer wieder neue Sinnentwürfe, die an die jeweilige Lebenssituation angepasst sind, glücklich und zufrieden zu sein, bis ins hohe Alter.

Vom Mann, der die Bestattungskultur reanimiert hat

Von Julia Onken

Ueli Sauter, 72, wohnhaft in Mammern im Kanton Thurgau, hat der üblichen Bestattungskultur mit Reihengrab und Grabstein einen neuen und im Wortsinn naturnahen Impuls gegeben. Sein „Friedwald“, in dem die Asche des Verstorbenen im Wurzelwerk eines Baumes ihren Platz findet, kommt dem Empfinden vieler Menschen entgegen.



Friedhöfe mit Gräberfeldern, weitgehend einheitlich bepflanzt. Grabsteine, zwar individuell gestaltet, aber doch den jeweiligen örtlichen Vorschriften entsprechend genormt. Ueli Sauter, der in der Grenzstadt Kreuzlingen als Nachzügler mit vier um viele Jahre älteren Geschwistern aufwuchs, war diese Friedhofswelt von Kindsbeinen an vertraut. Er lernte sämtliche Friedhöfe im Kanton kennen, weil sein Vater ein Steinhauergeschäft für Grabsteine betrieb und er oft zuschauen konnte, wie ein Grabstein gesetzt wurde. Als Ueli fünf Jahre alt war, fiel ihm beim Spielen ein Kindergrabstein derart heftig auf die Beine, dass Knochen in beiden Oberschenkeln zertrümmert wurden. Die Ärzte rieten zu einer Amputation des rechten Beines, dieser schwere Eingriff wurde als notwendige Überlebensaktion dringend empfohlen. Vater Sauter verweigerte jedoch sein Einverständnis. Dieser Entscheid sollte sich als richtig erweisen: Das Kind Ueli kam mit dem Leben davon, es musste sich zwar sehr lange mühsam an Krücken fortbewegen, aber es entwickelte sich zu einem durchaus lebensstüchtigen jungen Menschen. Der junge Sauter konnte seiner Neigung entsprechend eine Lehre als Elektromonteur machen, sich anschliessend an der Ingenieurschule in Konstanz weiterbilden und nach Beendigung des Studiums eine eigene Firma für Elektroplanung gründen.

Der Weg führte weiter

Ein erfolgreicher Geschäftsmann. Was die Frauen anbelangt alles andere als ein Kostverächter, neudeutsch gesagt ein „womanizer“, alle Sinnes- Antennen stets auf Empfang gestellt, drei Ehen: Das war Ueli Sauter, der stämmige Mann mit dem ausgeprägten

A photograph of a forest path in autumn. In the foreground, a large, dark tree trunk curves from the left side towards the center. The ground is covered with fallen orange and yellow leaves. In the background, several tall, thin tree trunks stand vertically, and a bright light source, likely the sun, is visible through the misty air, creating a soft glow and long shadows.

Charakterkopf und den Sinnlichkeit signalisierenden vollen Lippen – aber daneben gab es noch einen ganz anderen Ueli Sauter. „Immer mehr begann ich mich für die Themen Parapsychologie und Astrologie zu interessieren. Ich las entsprechende Bücher, suchte den Kontakt zu den Autoren und bot Lesungen und Diskussionsrunden an, die den Autor, das Buch und den Leser miteinander in Verbindung bringen sollten.“ Sauters Initiative war derart erfolgreich, dass er schliesslich Ferienkurse veranstalten konnte– im autofreien Ort Stoos im Kanton Schwyz, 1800m ü.M., fernab von touristischer Betriebsamkeit und nur mit einer Seilbahn erreichbar. Während 20 Jahren wurden diese Stoos-Ferienkurse von insgesamt etwa 10'000 Teilnehmerinnen und Teilnehmern besucht: Eine ganz eigene Erfolgsgeschichte, über die sich wohl ein Buch schreiben liesse.

Eine Idee taucht auf

Ein regelmässiger Besucher der Sauter-Kurse auf dem Stoos war Michael, ein mit Hellsichtigkeit begabter Londoner, der den Kursteilnehmern auf Wunsch die Zukunft voraussagte. Ueli Sauter und Michael wurden Freunde. Als Michael nach vielen Jahren schwer erkrankte und wusste, dass sein Tod bevorstand, bat er seinen Freund Ueli um einen letzten Dienst: Die Asche seines irdischen „Gewandes“ sollte auf dem Stoos verstreut werden. In Ueli Sauter entwickelte sich eine Idee, die seinem Leben eine völlig neue Richtung geben sollte. Er beschloss, die Asche seines Freundes Michael nicht einfach zu zerstreuen, sondern einen Baum zu pflanzen und die Asche wie eine



Art Nährstoff dem Wurzelwerk beizugeben, gleichsam in den Kreislauf der Natur zurückzubringen. Der Baum als letzte irdische Ruhestätte, eine Manifestation des Lebens in aller Vergänglichkeit, eine ganz andere, neue Form von Bestattungskultur: Die Idee „Friedwald“ war geboren.

....und fasst Fuss

Im Verlaufe der Menschheitsgeschichte haben sich Bestattungsrituale und religiöse Vorschriften immer wieder entwickelt oder auch verändert. In Mitteleuropa war während langer Zeit eine Erdbestattung die einzig gültige Regel, die Kremation setzte sich erst allmählich und gegen grossen Widerstand durch – ein „Friedwald“ mit Bäumen, welche die Asche eines Verstorbenen beherbergen und deren Stamm allenfalls mit einer kleinen Plakette auf die Bedeutung des Ortes hinweist, wäre vor Jahrzehnten noch als Verrücktheit und Verhöhnung des Totengedenkens vehement abgelehnt worden. Ueli Sauter musste denn auch für seine Idee kämpfen, er musste gegen eine Menge Vorurteile, gesetzliche Bestimmungen und gewohnheitsrechtliche Abläufe ankämpfen. In unzähligen, zähen Gesprächen mit Gemeinden, Förstern und Politikern musste er versuchen, seine Idee verständlich und umsetzbar zu machen und Waldbesitzer zur Überzeugung zu bringen, dass es richtig sei, ein Stück Wald und Bäume für einen „Friedwald“ freizugeben. „Ich war einfach zutiefst überzeugt, dass es hier weder um irgendeine modische Neuerung noch um einen verletzenden Bruch mit der Tradition geht. Die Idee, die Asche eines Toten an die Wurzeln eines Baumes zu streuen, seinen Erdenrest gleichsam zurück zu den Wurzeln zu bringen, schien mir einem Urbild und einem tiefen Bedürfnis des Menschen zu entsprechen.“

Seit 10 Jahren wird der Begriff „Friedwald“ im Duden geführt und erläutert. Der „Friedwald“ als mögliche Bestattungsart ist längst weit über die Landesgrenzen hinaus bekannt geworden, im Nachbarland Deutschland haben bisher schon über 100.000 Menschen diese Bestattungsart gewählt. Auch sie hat genauso ihren irdischen Preis wie etwa eine Grabstätte mit einem Grabstein - als Ort des Gedenkens hat sie aber ihre ganz eigene Aussage. Gespräche und Gedanken zu Tod und Vergänglichkeit würden in unserer Zeit immer noch nach Möglichkeit verdrängt, wird gesagt. Jenen Menschen, die schon zu Lebzeiten ihren Baum auswählen, zu dessen Füßen ihre Asche und vielleicht auch diejenige des Lebenspartners oder sonst eines Lebensmenschen eingebettet werden soll – diese Menschen jedoch sind alles andere als Verdränger. Schon 2005 hat Ueli Sauter auf Einladung einer Universität in Korea an einem Symposium vor 350 Teilnehmenden über seinen „Friedwald“ gesprochen, Fernseh- und Radiostationen übertrugen die Veranstaltung, Ueli Sauter wurde zu seiner Idee und seiner Initiative beglückwünscht. In aller Welt berichteten Zeitungsartikel über den Friedwald-Pionier. Heute lebt Sauter als Single in seinem Traumhaus am Untersee, die Retriever-Hundedame Kiki ist seine Gefährtin. Wichtiger Bezugspunkt in seinem Lebensumfeld ist nach wie vor sein Friedwald-Büro in Mammern, in dem er arbeiten will, solange es ihm vergönnt ist.

www.friedwald.ch

Telefon 052-741 42 12

Schöne Aussichten!

Über Lebenskunst im hohen Alter

Von Rosmarie Tufilli, dipl. Pflegefachfrau HF

Die Fotografin Ursula Markus, geb. 1941, und die Journalistin Paula Lanfranchi, Jahrgang 1950, machen uns in ihrem Bildband mit 20 alten Menschen bekannt. Das Buch ist 2007 erschienen, hat aber von seiner Unmittelbarkeit und Frische nichts verloren.

Schon das knallpink unterlegte Buchumschlagbild mit der munter ausschreitenden alten Frau macht neugierig. Lesend und betrachtend wird man immer mehr angezogen von einer Phase des menschlichen Seins, die von der Gesellschaft als eher düster, schwierig und defizitär eingeschätzt wird: Wir begegnen dem Alter. Aber ob dieses nun bewusst oder unbewusst verdrängt wird: Unser aller Alter beginnt nicht morgen oder übermorgen oder irgendwann, sondern es hat schon gestern begonnen, es setzt sich im Heute fort und wird morgen seinen weiteren Lauf nehmen.

Die eindrücklichen Bilder der Fotografin Ursula Markus und die Authentizität der von der Journalistin Paula Lanfranchi verfassten Texte zeigen auf, dass das Alter nicht einfach ein Zustand, sondern ein Prozess ist. Da wird etwa La Bella Bionda vorgestellt, eine vor Energie und Erotik sprühende Frau, die weiss, dass Nähe und Sexualität im Alter nicht einfach ausgelöscht werden, sondern recht

eigentlich als Lebenselixier empfunden werden können. La Bella Bionda hat erkannt, dass eine enge Verbindung zwischen Körper, Seele und Geist selbst in aussichtslos scheinenden Situationen zu positiven Veränderungen führen kann. Ein weiteres Beispiel für die Vielfalt an spannenden Persönlichkeiten ist „Die Wärmende“, eine Frau, die sich früh schon mit dem Älterwerden und Wohnformen für ältere Menschen auseinandergesetzt hat. Sie ist zur Erkenntnis gelangt, dass ein Mehrgenerationenhaus zu einem wertvollen und hilfreichen Miteinander von Menschen unterschiedlichen Alters führen kann. Zu einer Lebensform, bei der sich alle ihrem Alter und ihren Bedürfnissen entsprechend weiterentwickeln können.

„Schöne Aussichten!“ vermittelt in wahrhaft ansprechender Form die Botschaft, dass das Alter kein Zustand voller Tristesse, sondern eine Phase ist, die Entwicklung und Vertiefung ermöglicht. Eine Chance, Überblick zu gewinnen, sich der eigenen Stärken und Schwächen bewusst zu werden und zu erkennen, welche Ressourcen zur Verfügung stehen, um das Abenteuer Alter mutig, mit Humor und Zuversicht anzugehen.

Ursula Markus, Paula Lanfranchi, Schöne Aussichten!: Über Lebenskunst im hohen Alter (Verlag Schwabe, 2007).

Von Meta Zweifel

Nur Mut, altes Hirn!

Die hektische Suche nach dem Hausschlüssel, gelegentliche Wortfindungsstörungen, winzige Erinnerungslücken und andere Defizite dieser Art lösen wohl bei jedem Menschen jenseits der Lebensmitte ein gewisses Erschrecken aus. Was geht da vor sich, nimmt die Gedächtnisleistung im Alter etwa kontinuierlich und unaufhaltsam ab? André Aleman, Professor für Neuropsychologie an der Universität Groningen, weiss Bescheid.

Aus der schlanken Flasche träufelt die Gastgeberin etwas hellgelbe Flüssigkeit in mein Glas und füllt dieses anschliessend mit Schaumwein auf. Schmeckt angenehm frisch, leicht süsslich, ob das wohl... „Es ist Waldmeister“, erklärt die Freundin, „ein Hauch vom elsässischen Aspérule odorante-Likör gibt dem Getränk eine ganz besondere Note.“

Sehr angenehmer Abend. Auf dem Nachhauseweg stellt das Hirn unvermutet die Frage: „Wie heisst doch schon mal das französische Wort für „Waldmeister“? Zu dumm, das Wort ist weg, wie ausgelöscht. Na ja, zu Hause kann man das Wörterbuch konsultieren. Aspérule odorante. Dieses eine Wort entwickelt sich während zwei Tagen zur wahren Obsession, weil es sich mir offenbar einfach nicht einprägen will. So sehr ich mir immer wieder gut zurede – „das ist jetzt ein Wort, das du nicht wirklich kennen musst, mit dem kommst du in keiner franzö-

sisch sprechenden Gegend weit, falls du nach dem Weg fragen musst oder sonst eine Auskunft brauchst“: Es befremdet mich, dass es mir dermassen schwer fällt, dieses Überflüssig-Wort im Hirn zu speichern.

Schliesslich war der Begriff „Aspérule odorante“ dann doch fest einprogrammiert. Und steht seither in Verbindung mit einer leisen, beharrlich nagenden Angst vor einem Nachlassen der Gedächtnis-Kräfte. Kennen Sie dieses mulmige Gefühl ebenfalls? Waren Sie vielleicht immer ein bisschen stolz auf Ihr „gutes“ Gedächtnis – das Sie nun aber ab und zu im Stich lässt?



Verschiedene Gedächtnis-Zonen

Gedächtnis, so erklärt der holländische Neuropsychologe André Aleman, ist keine einheitliche mentale Fähigkeit, sondern lediglich der Oberbegriff für unterschiedliche mentale Prozesse. Allgemein bekannt ist die Unterscheidung in Kurzzeit- und Langzeitgedächtnis. Wollen wir uns eine Telefonnummer oder nur schon eine Postleitzahl merken, wird das Kurzzeitgedächtnis wirksam

– das allerdings sowohl bei jungen wie bei alten Menschen nur dann zuverlässig funktioniert, wenn sie sich nicht zwischendurch ablenken lassen. Der Verbündete des Kurzzeitgedächtnisses ist das Arbeitsgedächtnis, das sich dann einschaltet, wenn es beispielsweise um sich verändernde Zahlenwerte beim Lösen einer Rechenaufgabe geht. Das Langzeitgedächtnis ist für all das zuständig, was länger als eine Minute und selbst dann gespeichert werden soll, wenn man sich zwischenzeitlich anderweitig beschäftigt hat. Es ist in die Abteilungen prozedurales Gedächtnis und deklaratives

Gedächtnis unterteilt. Die erste Abteilung ermöglicht uns die Wiederholung von erlernten Techniken und Handlungsabläufen, so etwa Fahrradfahren. Bei der zweiten Abteilung geht es um die Speicherung von verbalen oder visu-

ellen Eindrücken – und hier kommt es abermals zu verschiedenen Gedächtnis-Verästelungen. Um beispielsweise zu wissen, was ein Fahrrad ist, wie man es handhabt und wann man es zum letzten Mal unter welchen Umständen benutzt

„Wir sind nicht nur unser Gehirn, sondern wir sind, wer wir sind.“

hat, müssen verschiedene Segmente unseres Gedächtnisses aktiv werden.

Was man lieber nicht hören möchte: Mit zunehmendem Alter beginnt dieser komplizierte Gedächtnis-Apparat allmählich etwas zu erlahmen. Die Hirnzellen fangen an zu schrumpfen, die Denkvorgänge und das Denkvermögen arbeiten nicht mehr so rasch und zuverlässig wie ehemals. Das Bild, das der grosse Aristoteles für diesen Vorgang gewählt hat, ist zwar eingängig, aber dennoch kein Trost. Der griechische Philosoph hat das junge Gehirn mit einer weichen Wachstafel verglichen, in die sich Schriftzeichen mit Leichtigkeit einritzen lassen – während das alte Hirn einer spröden Wachstafel gleicht, die sich nur mit Mühe beschriften lässt.

Die wissenschaftlich belegte Tatsache, dass sich die Denkgeschwindigkeit schon vom 20. Lebensjahr des Menschen an verlangsamt, stimmt einen auch nicht sonderlich positiv.

Nur keine Resignation

Wehleidigkeit ist eine genauso schlechte Ratgeberin wie die Angst. Aleman sei Dank, dass er sehr deutlich auf die Mechanismen der „self-fulfilling prophecy“

hinweist: Ein düstere Sichtweise und die vorausseilende Was wäre wenn- Ängstlichkeit bauen geistig-seelische Blockaden auf, die sich eines Tages tatsächlich zu unüberwindbaren Hindernissen auftürmen können. Selbstblockade ist ebenso gefährlich wie Selbstbetrug, vor beidem sollte sich ein alter Mensch hüten.

Der Neuropsychologe Aleman weist auf wissenschaftliche Untersuchungen hin, die ergeben haben, dass das Netz einer alten Spinne nicht mehr so dicht gewebt und stabil ist wie das einer jungen Artgenossin – und so verhehlt er auch nicht, dass einem alten Menschen beispielsweise die Vernetzung mehrerer Elemente oder Handlungsabläufe schwerer fällt als einem jungen Menschen und dass die Denkgeschwindigkeit abnimmt. Aber er warnt ausdrücklich vor „negativen Stereotypisierungen“ und lässt dem Individuum und seiner ganz persönlichen Entwicklung Raum: „Eine positive Sicht auf das Altern hat einen grösseren Einfluss auf unsere Gesundheit als Faktoren wie körperliche Bewegung, Rauchen oder Übergewicht.“

Stur auf „positiv“ programmiertes Denken kann Fehleinschätzungen zur Folge haben oder führt dazu, dass wichtige Warnsignale übersehen werden. Wenn Aleman von „positiver Erwartungshaltung“ spricht, meint er mit Sicherheit etwas anderes. Er weist darauf hin, dass manche „mentalen Funktionen wie Weltwissen und Wortschatz“ vom Altern unberührt bleiben, ja sich sogar verbessern. Lebenserfahrung ist, wenn man so will, ebenfalls eine höchst effiziente Gedächtnisleistung: Im reiferen Alter kann

der Mensch aufgrund seines Erfahrungsschatzes komplexe soziale Situationen angemessener erfassen und sicherer bewerten als in seinen jungen Jahren. Im allgemeinen gelingt es ihm vergleichsweise besser, mit negativen Gefühlen umzugehen. Er versteht es, im Hier und Jetzt zu leben und ist geneigt, mit sich selbst ins Reine zu kommen. Alles höchst bedeutungsvolle Denkvorgänge und Hirnleistungen.

Ressourcen nutzen

Eine kleine, im wahren Leben beobachtete Episode. Auf dem Weg einer Gartenanlage rund um eine Siedlung mit grosszügigen Wohnungen für wohlhabende Senioren liegt eine leere Zigarettenschachtel. Einer Bewohnerin fällt dies beim Spaziergang im Garten unangenehm auf. Umgehend startet sie empört eine Telefonkampagne. Man

muss den Hauswart – wozu bezahlt man denn den Mann? – dringend massregeln, weil er diesen Unrat nicht sofort entfernt hat. In Kürze entfaltet sich ein hausgemeinschaftlicher Flächenbrand, es wird heftig diskutiert, die einen finden eine Strafaktion unumgänglich, die anderen eher lächerlich.... Verengungen des Gesichtsfeldes und verbissene Fixierung auf Kleinigkeiten und Nebensächlichkeiten sind vermutlich für die soziale Umwelt und den individuellen Geisteszustand schädlicher als eine Verlangsamung von Denkvorgängen.

Das „Spinnennetz“ des alternden Denkapparates mag weniger dicht gewebt sein als jenes eines jungen Menschen.

Die alte Spinne verfügt aber vermutlich im Vergleich mit der jungen Spinne – trivial gesagt – über ein grösseres Repertoire an Möglichkeiten, um eine Fliege oder Mücke zu fangen. Sie weiss um den Wert der Geduld, sie kann warten. Und sie weiss wohl auch, wie rasch ein Windhauch selbst ein stabiles Netz zerstören kann. Man müsste einen Spinnenforscher fragen, ob die alte Spinne die fragilen Netz-Bereiche wahrnehmen kann und ob sie nicht vielleicht in der Lage ist, sie auszubessern oder ihnen allenfalls auszuweichen und also, menschlich gesagt, zu kompensieren.

Der Neuropsychologe Aleman gibt Hin-

lung, die man sich nicht genug tief einprägen kann: „Wir sind nicht nur unser Gehirn, sondern wir sind, wer wir sind.“ Optimale Merkfähigkeit, zuverlässige Gedächtnisleistung und blitzschnelle intellektuelle Verarbeitung und Umsetzung von komplexen Zusammenhängen sind wertvolle Qualitäten – aber sie machen nicht den ganzen Menschen aus. Entscheidend ist in jedem Lebensalter, was das Individuum aus seinen Fähigkeiten und Möglichkeiten macht, wie es sich in seinem sozialen Umfeld bewegt, welche Weltsicht und welche Einsicht es hat und von welchen Wünschen, Zielen und Hoffnungen es sich leiten lässt.

„Eine positive Sicht auf das Altern hat einen grösseren Einfluss auf unsere Gesundheit als Faktoren wie körperliche Bewegung, Rauchen oder Übergewicht.“

weise für die Hirngesundheit, die auch dem Laien längst bekannt sein sollten: Ausgewogene Ernährung, Mässigung, ausreichende Körperbewegung und pro Tag mindestens anderthalb Liter Flüssigkeitszufuhr. Was vielleicht noch nicht allzu bekannt ist: „Spiritualität, Religion und Achtsamkeit haben einen nachweislich positiven Einfluss auf die geistige Gesundheit.“ Prof. Dr. med. Detlef Moka, Vorsitzender des Berufsverbandes Deutscher Nuklearmediziner, weist nachdrücklich darauf hin, dass geistige Aktivitäten und soziale Kontakte die kognitiven Reserven im Gehirn anregen, wachrufen, nutzen und so den Hirnleistungsstörungen entgegenwirken. Aleman wiederum macht eine Feststel-



André Aleman,
Wenn das Gehirn älter wird
(Verlag C.H. Beck)

Altern: Licht und Schönheit der inneren Ernte



Von Franz Josef Köb

Ich sitze auf einer Bank am Bahnhof in Dornbirn, habe viel Zeit und warte deshalb nicht auf den nächsten, sondern auf den über-übernächsten Zug. Es eilt ja nicht. Ich lese, lasse meine Gedanken ziehen, schaue ab und zu in die Luft, geniesse die angenehme Spätsommerwärme.

Gebannt lese ich, wie John O'Donohue, der irische Philosoph und Schriftsteller, das Altern gleichsetzt mit der Schönheit der inneren Ernte: „Der Herbst unseres Lebens kann eine Zeit reicher Ernte und grosser Behaglichkeit sein. Er ist eine günstige Zeit, um die Früchte unserer Erfahrung heimzutragen.“

Seele und Körper

John O'Donohue, der an der Universität Tübingen mit einer Arbeit über Hegel promoviert hat, verbindet in seinen faszinierenden Büchern die keltische Weisheit seiner Vorfahren kreativ, mutig und eigenständig mit philosophischer Theologie.

Von grosser Bedeutung ist für ihn die Seele. Im Gegensatz zur üblichen Auffassung, dass die Seele im Körper wohnt, geht er davon aus, dass der Körper in der Seele wohnt: „Auch

wenn der Körper altert und seine Geschmeidigkeit, Kraft und Gesundheit einbüsst, bleibt er dennoch allezeit in der Geborgenheit der ihn umgebenden Seele aufgehoben. Dass der Körper in der Seele wohnt, bedeutet einen grossen Trost und Schutz. Mit zunehmendem Alter kann uns immer deutlicher zu Bewusstsein kommen, dass unsere Seele unseren Körper umfassen hält und behütet; diese Einsicht aber verscheucht die Angst, die den Alterungsprozess oft genug begleitet. Diese Einsicht kann uns sogar ein tieferes Gefühl von Kraft, Zugehörigkeit und Ausgeglichenheit schenken.“

In einer Kultur, die auf das Äusserliche fixiert ist, wird Altern zu einer Katastrophe, die bekämpft und verdrängt wird. Erst wenn wir unseren Blick, unsere Perspektive ändern, erscheint das Altern in einem anderen Licht. John O'Donohue

nennt klar die Bedingung: „Ja, wenn es uns gelingt, das Alter nicht als den Niedergang unseres Körpers, sondern als die Vollendung unserer Seele zu begreifen, dann erkennen wir auch, dass dieser Lebensabschnitt eine Zeit grosser Stärke, Ausgeglichenheit und Zuversicht sein kann.“

Er lädt uns ein, „die Kunst des inneren Erntens“ zu erlernen. Damit ist gemeint, „dass wir allmählich anfangen, die Früchte unserer Erfahrung auszuwählen, in Gruppen zusammenzufassen und zu integrieren. Wir sollen uns den eher vernachlässigten, den unbeachteten, verdrängten oder vergessenen Bereichen unseres Lebens zuwenden, den Dingen, die uns im Leben schwer gefallen sind gegen die wir grosse innere Widerstände verspürt haben. Dazu gehören vor allem unsere inneren Wunden.“ Doch John O'Donohue warnt vor zwei destruktiven





Wegen: Vor dem Bedauern und vor der analytischen Sezierung der Wunden.

Wir sollen die Wunden nicht dem grellen Scheinwerferlicht der analytischen Methode aussetzen, denn „wenn wir uns mit dieser ‚Wundologie‘ befassen, werden wir unsere Seele in eine einzige blutende Wunde verwandeln. Ein Teil des Geheimnisses spiritueller Seelenselbst-Gegenwart ist die Fähigkeit, bestimmte Aspekte unseres Lebens unberührt zu lassen – sich selbst zu überlassen. Das ist die Kunst der spirituellen ‚Nicht-Einmischung‘. Andere Aspekte wiederum verlangen dringend nach unserer Aufmerksamkeit.“

Eine wichtige Empfehlung im Umgang mit unbeachteten, verletzten Bereichen unseres Lebens ist das Mitgefühl für sich selbst. „Manche von uns können anderen viel Mitgefühl entgegenbringen, behandeln sich selbst aber mit erbarmungsloser Strenge. Eine Tugend, die wir deswegen in uns entwickeln sollten – und zwar besonders in den späteren Jahren unseres Lebens –, ist das Mitgefühl mit uns selbst.“ Eng damit verbunden ist die Fähigkeit, sich selbst zu vergeben. Mitfühlende Aufmerksamkeit für unsere Wunden und Vergebung für unsere Fehler leiten den Prozess der Heilung ein.

Zukunft Alter

Im Hinblick auf das, was uns im Alter erwartet, schreibt John O'Donohue so kühne Sätze wie: „Unsere Zukunft wird durch die Weise bestimmt, wie wir sie betrachten. Mit anderen Worten: Unsere Erwartung formt die Zukunft.“ So destruktiv das Bedauern im Hinblick auf die Vergangenheit ist, so destruktiv sind

Sorgen im Hinblick auf die Zukunft. Deshalb sollen wir uns nicht sorgen, weil sich Sorgen immer tiefer in uns einnisten und schliesslich Wirklichkeit werden können. „Die Erfahrung zeigt, dass das Leben sich uns gegenüber ganz genauso verhält, wie wir uns ihm gegenüber verhalten“ ist John O'Donohue überzeugt.

Dies ist keine Aufforderung zu erbarmungslos positivem Denken, sondern zu einer Haltung des „Trotzdem“. John O'Donohue präzisiert: „Wir wissen um die trostlosen Seiten des Lebens, wir wissen um seine Fähigkeit, zu enttäuschen und bisweilen zu zerstören. Doch trotz dieser realistischen Einsicht in das negative Potenzial des Lebens bewahren wir uns eine gesunde, hoffnungsvolle und heitere Einstellung.“

Und erfrischend provokant meint der Autor: „Bisweilen sind die schwersten Lasten, unter denen die Menschen stöhnen, diejenigen, die sie sich selbst erfinden. Leute, die Jahre und Jahre in die Konstruktion einer privaten Bürde investiert haben, sagen gern: ‚Ich habe wahrhaftig ein schweres Los, weiss der Himmel, und ich hoffe nur, dass Gott mich einst für meine Duldsamkeit belohnen wird.‘ Das ist aber barer Unsinn. Wenn Gott herabschaut und Menschen sieht, die unter einer selbst ersonnenen und selbst geschaffenen Bürde ächzen, denkt er wahrscheinlich: Wie dumm er doch ist, sich einzubilden, seine Probleme hätten auch nur das Mindeste mit Schicksal oder meinem unerforschlichen Ratschluss zu tun! Sie rühren weit eher von seinem unglaublich ungeschickten Gebrauch der Freiheit und der Möglichkeiten her, die ich ihm geschenkt habe.“

Das Kapitel „Altern: Die Schönheit der inneren Ernte“ beschliesst John O'Donohue mit folgenden Segensworten ab:

Möge das Licht deiner Seele dich behüten.

Mögen all deine Ängste vor dem Alter dahinschwinden wie Eis in der Sonne.

*Möge dir das Auge deiner Seele die nötige Weisheit verleihen,
diese schöne Zeit der Ernte recht zu würdigen.*

*Mögest du den Willen haben, deines Lebens Frucht zu ernten, zu heilen,
was dich versehrte, es näher und näher kommen und eins werden zu lassen mit dir.*

*Möge dir ein Gefühl deiner Würde und Freiheit zuteil werden,
vor allem aber die herrliche Gnade,
dem ewigen Licht und der Schönheit zu begegnen,
die in dir sind.*

Mögest du gesegnet sein,

und mögest du in dir selbst unendliche Liebe zu dir selbst entdecken.

Literaturangaben:

Die Zitate sind entnommen aus John O'Donohue „Anam Cara. Das Buch der keltischen Weisheit.“ Deutscher Taschenbuchverlag, ungekürzte Ausgabe 2010, 19. Auflage. -

Weitere Bücher von John O'Donohue:

Echo der Seele / Von der Sehnsucht nach Geborgenheit;

Vom Reichtum des Lebens / Die Schönheit erwecken (beide dtv).

Der Vorruhestand und der Beginn des Ruhestandes stellen die meisten Menschen vor ernstzunehmende Fragen, die über die materielle Existenzsicherung hinausgehen. Die Psychotherapeutin Dr. med. Petra Feind-Zehr, die in D-Rotenburg praktiziert, gibt Wegleitung und Anregungen.

Vor eineinhalb Jahren hielt ich meinen ersten Rentenbescheid in Händen. Nach 37 Jahren konnte ich aufhören zu arbeiten. Die Überraschung war gross. So weit war ich schon! Ich würde ab jetzt ganz freiwillig jeden Morgen um sechs Uhr aufstehen, Klienten betreuen, Vorträge halten und unterrichten. Zunächst machte ich also weiter wie immer. Aber wenn ich abends müde die zu meiner Wohnung hinaufführende Treppe hochstieg, schlichen sich immer häufiger flüsternde Stimmen in mein Bewusstsein ein. Willst Du das alles noch? Und wenn ja, wie lange? Macht es Dir wirklich so viel Freude? Ist es tatsächlich sinnvoll, was Du da tust? Und schliesslich: Was würdest Du denn tun ohne Deine Arbeit? Was sollte noch kommen? Jetzt war es an der Zeit, das Thema „Ruhestand“ in meinen Gedanken Raum greifen zu lassen.

Ruhestand: Was genau bedeutet das?

Ruhestand, das schien mir nach Langeweile, nach beigen Jacken im Partnerlook, nach Kursen und Fitness-Studio zu riechen. Alles in Ordnung - aber für mich? Ist „in Ruhe stehen bleiben“ ein Modell für die Lebensphase, die je nachdem ein Drittel unseres Lebens ausmachen kann? Wenn wir neuen Studien in Deutschland glauben wollen, dann haben 22 Prozent der Bevölkerung das Bedürfnis, ihren Ruhestand aktiv zu erleben. Sie wollen sich einbringen in die Gesellschaft, Erkenntnisse weitergeben, mitgestalten an der Welt von heute und morgen. In diese Richtung gehen vor allem jene Menschen, die sich ein Stück Freiheit haben erarbeiten können und die sich nicht vordringlich um die Sicherung ihres Lebensunterhaltes kümmern müssen. Welch ein Luxus, diese Ruhestands-Zäsur, mussten doch unzählige Generationen vor uns einfach weiter machen im ständigen Kampf um die tägliche Existenz. Etwa ein Drittel der Bevölkerung arbeitet nach der Pensionierung weiter. Diese Menschen fühlen sich im alten Beruf gebraucht, müssen Versorgungsaufgaben gegenüber Kindern und Eltern gerecht werden, wollen ihren alten Lebensstandard aufrechterhalten oder müssen hinzuverdienen. Der Anteil dieser Menschen nimmt zu. Und ist es nicht zunächst auch



logisch, auf bekannten Pfaden weiter zu wandern? Wir sind gut. Wir haben Erfahrung. Wir können auf Grund unserer zunehmenden Vernetzungszintelligenz den Wald und die Bäume eines Problems gleichzeitig im Auge behalten. Hier sind wir jungen Menschen überlegen, die neueres Wissen haben, schneller, innovationsfreudiger sind, dabei aber gelegentlich das grosse Ganze aus dem Blickfeld verlieren. Kluge Arbeitgeber wissen um diese Zusammenhänge und schaffen gemischte Teams, in denen Alte und Junge komplexe Fragenstellungen gemeinsam lösen. In Zeiten des demographischen Wandels scheint es gesellschaftlich geboten, uns Ältere als stille Arbeitsreserve mit einzuplanen.

Auch das Innehalten ist wichtig

Ingrid Riedel, Psychologin und Theologin, stellt fest: An einem Punkt im Leben entscheiden wir, ob wir zu einem Auslaufmodell oder einer Antiquität werden wollen. Haben wir uns für die Variante Antiquität entschieden, müssen auch das ruhige Stehenbleiben und das Innehalten ein Thema sein – zum individuell richtigen Zeitpunkt.

Wir wissen, dass besonders bei Männern in den fünf Jahren nach der Pensionierung die Sterblichkeit markant hoch ist. Mit ihren zunehmend durchgängigen

Erwerbsbiographien werden Frauen wahrscheinlich diesem Schema bald folgen.

Der amerikanische Altersforscher Gene D. Cohen ermutigte die Menschen in seinen Kursen, schon im Alter von etwa 55 Jahren innezuhalten und sich mit der nahenden Zeit der Pensionierung innerlich auseinanderzusetzen.

In meinen eigenen Veranstaltungen erlebe ich es immer wieder, dass insbesondere Männer davon profitieren, wenn sie sich einmal mit all dem beschäftigen, was an Träumen noch in ihnen wohnt, haben sie doch häufig 30, 40 Jahre lang in den vorgegebenen Bahnen gelebt und gearbeitet. Da ist noch so vieles, das nicht gelebt und nicht erfahren worden ist. Vielleicht ist da der Traum von einer Abenteuerreise, von einer Motorrad-Fahrt auf der berühmten Route 66? Ein Mann, der einigermassen abgeschieden auf dem Lande lebte, hat vielleicht den Wunsch, sich sozial zu engagieren und auch das kulturelle Angebot einer grossen Stadt zu nutzen. Was immer ein Mann sich erträumt und was er noch realisieren und erleben möchte: Nie sollte er vergessen, frühzeitig seine Partnerin in seine Gedankenwelt einzuladen und mit ihr über Pläne und Absichten zu sprechen! Die Tatsache, dass Frauen in dieser Ruhestands-Übergangszeit oder bald nach der Pensionierung des Mannes die Scheidung einreichen, hat weitgehend damit zu tun, dass sie als Partnerin überhaupt nicht wahrgenommen und schon gar nicht nach ihren Plänen und Wünschen gefragt wurden.

Das jeweils Gemässe finden

Erträumtes ins Leben übertragen: Der Ruhestand bietet dazu Möglichkeiten. Wichtig ist jedoch, dass man sich nicht in schwer Erfüllbares oder gar Unerfüllbares versteigt, sondern einen wirklich gangbaren Weg findet. Vielleicht kann sich die Buchhändlerin ihren Lebenstraum „Literatur-Studium“ nicht mehr so ohne weiteres erfüllen. Nun gilt es abzuwägen: Bündle ich alle meine Kräfte und ziehe ich dieses Studium durch? Oder fühle ich mich vielleicht auch dann ausgefüllt, wenn ich in einem Lesezirkel oder in Vorträgen Bücher vorstelle und zu Diskussionen anrege?

„Wer den Hafen nicht kennt, in den er segeln will, für den ist kein Wind der richtige“, sagt Seneca. Es geht nicht um die Devise „Höher, Schneller, Weiter“, sondern das Ziel muss sein, im ureigenen Innern herauszufinden, welchen Hafen ich ansteuern, welches Ziel ich erreichen möchte. Unsere Zielsetzungen

müssen wir immer mit den persönlichen Möglichkeiten und Beschränkungen abgleichen. Aber auf keinen Fall sollten wir blind dem nacheifern, was der Zeitgeist uns meint vorschreiben zu müssen. Wir sollen uns auch nicht bedingungslos all dem anpassen, was Gesellschaft, Familie oder unser bisheriges Lebensumfeld uns vorgeben oder vorschreiben.

Die Musse geniessen

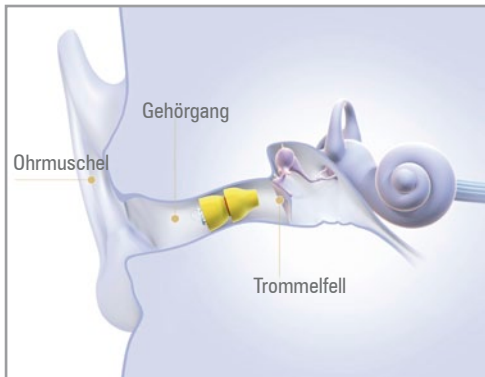
Musse - welch köstliches Wort, wie viel Freiheit steckt darin. Sich Zeit nehmen zu können, zum Gestalten, zum Nichtstun, zum Da-sein. Für sich und andere. Musse gibt Raum. Raum für Kreativität, die wir nutzen können, um lang vergessene Liebhabereien wieder hervorzulocken oder Neues wachsen zu lassen. In finnischen Studien wird eindrucksvoll gezeigt, dass ältere Menschen fit und leistungsfähig bleiben, wenn sie längere Pausen machen, sich also immer wieder Musse gönnen. Statt Dauerurlaub verlängerte Wochenenden, so lautet die Empfehlung. Viele Ältere tun das ganz von allein. Drei Tage Fahrradurlaub mit Freunden. Gespräche im Wechsel mit Stille. Das Wochenende am Meer, den Wellen zuschauen, Angeln, lange Spaziergänge machen.

Wer sich entschlossen hat, ein etwas gemächlicheres Tempo einzuüben, fühlt sich möglicherweise aus dem Kreis der Jüngeren und Leistungsfähigeren ausgegrenzt. Schmerzlich kann es auch sein, wenn man immer besonders kraftvoll und rasch unterwegs war und nun von der körperlichen Verfassung her genötigt ist, alles etwas langsamer anzugehen. Hilfreich ist da das Motto: Akzeptiere, ja versuche zu lieben, was du doch nicht ändern kannst.

Ein verlangsamtes Tempo kann unter Umständen sogar zu einem Zuwachs an Genuss führen. Im Genuss spüre ich mich. Indem ich meine Sinne nutze, bekommt mein Dasein Sinn. Es kann sein, dass unsere Sehfähigkeit, das Gehör oder eine andere Sinneswahrnehmung sich im Verlaufe der Jahre verringern. Umso mehr sind wir gehalten, unsere Sinne zu schulen, neugierig zu bleiben und neue Bilder, Klänge, Geschmacksnuancen und Gerüche wahrzunehmen und kennen zu lernen. Die Entwicklung der Genussfähigkeit verheisst Freude auch für unsere späten Jahre – damit wir nicht als Gourmands, sondern als Gourmets durch die uns noch geschenkte Lebenszeit gehen. Noch duftet die Nelke, noch singt die Drossel, schrieb die Dichterin Rose Ausländer.

Besser hören – mehr Lebensqualität

Von Meta Zweifel



Zwischen mehr oder minder starkem Hörverlust und hohem Lebensalter muss nicht, aber kann eben doch ein Zusammenhang bestehen, stellt der Zürcher Hörakustik-Meister Michael Stückelberger fest. Ausserdem können aber auch ganz unterschiedliche Beeinträchtigungen wie etwa ein Defekt im Mittelohr oder ein perforiertes Trommelfell die Hörfähigkeit beeinträchtigen. In solchen Fällen kann ein einfaches Gerät, das lediglich als Verstärker wirkt, ausreichen.

Menschen mit beginnender Altersschwerhörigkeit haben meist Schwierigkeiten, sich in Gesellschaft und im Stimmengewirr vom Gehör her zurechtzufinden – wiederum ein Fall für zwei, für den Kunden und den Hörakustiker, der bei der Wahl eines Hörgerätes berät, sodass die richtigen Mikrofon-Einstellungen und allenfalls Störlärmunterdrücker zum Einsatz kommen. Hörgerätebeschaffung im Do it yourself-Verfahren ist zwar möglich, mit Risiken und Nebenwirkungen

Wer Hörprobleme hat und feststellt, dass vieles nicht mehr einwandfrei durchs Ohr bis in die Aufnahme- und Verarbeitungszentrale im Hirn vordringt, fühlt sich isoliert oder läuft gar Gefahr, zu vereinsamen. Hörhilfen werden zwar sogar in Versandhauskatalogen angeboten, fachmännische und individuelle Beratung ist jedoch unentbehrlich. Ein versierter Hörakustiker weiss auch um die Vorteile des neuesten Hörgerätes „Lyric“ aus dem Hause Phonak.

und Enttäuschungen ist jedoch zu rechnen. „Ein einfacher, vergleichsweise günstiger Hörverstärker mit minimalstem Serviceangebot kann durchaus bewirken, dass man zum Beispiel im Wohnbereich den Partner oder den Nachrichtensprecher am Fernsehen wieder gut versteht. Man freut sich – um dann schon beim nächsten Restaurantbesuch oder beim nächsten Vortrag festzustellen, dass die Stimmen von mehreren Personen sich sozusagen in einen Worte-Brei verwandeln“, weiss Michael Stückelberger aus beruflicher Erfahrung.

High-tech im Gehörgang

Zwei Jahre sind vergangen, seitdem ein Basler Spezialarzt einer Kundin nach eingehender Abklärung ihres Hörvermögens mitteilte: „Ihre Hörkapazität beträgt noch 70 Prozent. An Ihrer Stelle würde ich mit der Anschaffung eines Hörgerätes noch zuwarten, denn die Technik wird in einem oder zwei Jahren enorme Fortschritte machen.“ Die Prognose des HNO-Arztbesuches erwies sich als richtig: Neu auf dem Markt ist Lyric, ein Hörgerät, das so eingesetzt werden kann, dass es ganz und gar unsichtbar und gleichsam Äonen entfernt ist von jenen alten, deutlich sichtbaren mettwurstfarbenen

Knöpfen im Ohr, die womöglich zur Unzeit mit Pfeifgeräuschen irritierten.

In einem Zeitungsartikel wurde das Hörgerät Lyric als „Kontaktlinse fürs Ohr“ bezeichnet. Nun ist bekannt, dass Kontaktlinsen zwar die verschiedensten Vorteile aufweisen, der Tragekomfort jedoch nicht bei allen Augen und Individuen gleich angenehm und störungsfrei ist. Wie ist die Situation bei den „Kontaktlinsen“ fürs Ohr? Zunächst wird mit einer Gehörganganalyse abgeklärt, ob sich die jeweilige Gehörgang-„Konstruktion“ für das System Lyric eignet. Schon nach kurzer Probezeit zeigt es sich, ob das Gerät beispielsweise trotz eines konisch geformten Gehörgangs fest sitzt oder sich allenfalls während der Nacht gelockert hat und sich somit für diesen bestimmten Träger nicht eignet.

Und welches sind nun die technischen Raffinessen, welche die Lyric Technologie auszeichnet? Michael Stückelberger fasst zusammen: „Das Gerät wird auf die jeweiligen Höranforderungen programmiert und im Gehörgang 4 mm vor dem Trommelfell so platziert, dass es bei den meisten Trägern absolut unsichtbar ist. Je nach der notwendigen Hörverstärkung bleibt es zwischen zweieinhalb und vier Monaten rund um die Uhr an Ort und Stelle, sein Träger muss sich um gar nichts kümmern, also weder ums Ein- und Ausschalten, noch um Batteriewechsel.“ Raffiniert ist ebenso, dass sich die Hörverstärkung ständig an die akustische Umgebung anpasst – selbst Musiker mit Hörproblemen können davon profitieren, wie Stückelberger schon vor einem Jahr in einem Beitrag im Mitteilungsblatt der Schweizerischen Gesellschaft für Musik-Medizin SMM dargelegt hat.

Wartung und Kosten

Nach Ablauf der jeweils angemessenen Frist wechselt der Hörakustiker die Geräte aus. Die neuen, in Alu verpackten Geräte werden mit Software individuell perfekt eingestellt und sodann in den Gehörgang eingesetzt.

Man kennt die Episoden vor allem von männlichen Wesen, denen es einfach nicht gelingt, zu ihrem Hörgerät ein freundschaftliches Verhältnis aufzubauen – deshalb sperren sie das möglicherweise teure Teil in einer Schublade weg. Die Anpassungsbereitschaft von Frauen scheint etwas höher zu sein. „Ja, Menschen sind eben unterschiedlich und reagieren deshalb auch unterschiedlich, sowohl auf Hörbeeinträchtigungen als auch auf Hörgeräte“, weiss Michael Stückelberger, der übrigens seit einem Jahr selbst Lyric-Hörgeräte trägt und überzeugt ist, dass dieses System zukunfts-

weisend ist. Beim System Lyric fällt der Verweigerungseffekt beim Träger insofern weg, als das Gerät ja sozusagen im Gehörgang eingenistet ist, selbst im Schlaf oder beim Duschen.

Zur Preisgestaltung kann man beim jeweiligen Hörakustiker Informationen einholen. Bei Michael Stückelberger-der einen Monat Probezeit anbietet - kostet das Lyric-Jahresabonnement pro Ohr Fr. 2.400, darin inbegriffen sind ausser den eigentlichen Geräten verschiedene Hörtests und der Service beim jeweiligen Wechsel der Geräte. Im Verlaufe von Jahren kommt wohl eine ansehnliche Summe zusammen: Wie so oft im Leben wird man nach einer Güterabwägung entscheiden müssen, was einem wann wie viel Geld wert ist.

www.phonakpro.com

www.stueckelberger-hoerberatung.ch



Schreibwettbewerb

„Ich schreibe, um herauszufinden, was ich denke.“

Susan Sontag

Wenn Schatten länger werden wird es Zeit, über sich und sein Leben nachzudenken. Vielleicht kann erst im Rückblick verstanden werden, welchen Gedanken und Überlegungen zu bestimmten Handlungen und Entscheide führten.

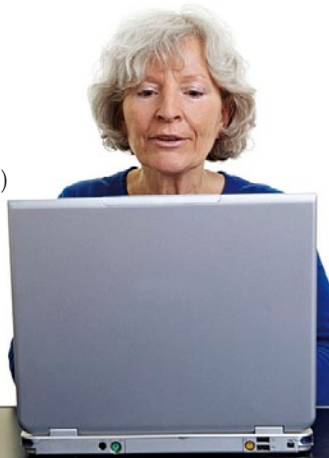
Dies sind die Themen:

Mehr denn je / Weisst Du noch? / Alles hat seine Zeit

Machen Sie mit beim Schreibwettbewerb für Menschen ab 65 Jahren!

Die Texte der Preisträger und Preisträgerinnen werden auf dem Web GENERATION SUPERIOR veröffentlicht.

Ihr Text wird von einer Fachjury (Autoren und Autorinnen) bewertet. Mitmachen lohnt sich, denn wer sich am Schreibwettbewerb beteiligt, erhält in jedem Fall als Geschenk das Buch „Schlaflos glücklich“ von Brigitte Hieronimus. GENERATION SUPERIOR freut sich auf Ihre Texte!



Info: www.generation-superior.ch

Die eigene Biografie Schreibseminar

- mehr über sich selbst erfahren
- den roten Faden in der eigenen Lebensgeschichte entdecken
- dem eigenen Schicksal auf der Spur

Ob für sich selbst, für die Nachkommen oder eventuell als Buch zur Veröffentlichung, die Begegnung mit sich selbst ist auf jeden Fall spannend.

26. – 29. Juli 2014

Kurskosten Fr. 980.-

Leitung Brigitte Hieronimus

Auch Männer sind herzlich dazu eingeladen.



 Frauenseminar Bodensee
Julia Onken

Rufen Sie an wir beraten Sie gerne:

Tel. 071 411 04 04 – Tel. 043 211 00 11

Romanshorn – Uster

www.frauenseminar-bodensee.ch

Impressum

HERAUSGEBERIN

Julia Onken

REDAKTION

Julia Onken

mail@julia-onken.ch

Meta Zweifel

meta.zweifel@swissonline.ch

REDAKTIONSADRESSE

Meta Zweifel

Emil Frey-Strasse 140

4142 Münchenstein

POSTADRESSE

Generation Superior

Bahnhofstrasse 4

Postfach 226

8590 Romanshorn

ANZEIGEN UND BEILAGEN

Schweiz:

Verena Lüthi

verena.luethi@generation-superior.ch

Titelbild

Ruth Maria Kubitschek in ihrem Garten

Foto: Agnes Forsthuber, Hamburg

VERTRIEB

Verena Lüthi

verena.luethi@generation-superior.ch

Tel. +41 (0) 76 345 92 42

ABONNENTEN-SERVICE

mail@generation-superior.ch

Tel. 071 460 24 18

VERLAG

media-didacta Verlag

Bernhard Gaisser

Amriswil

Tel. 071 411 04 06

media_didacta@julia-onken.ch

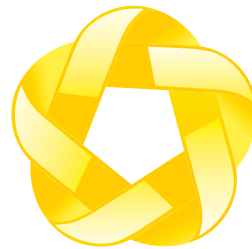
LAYOUT

Gravis Konstanz

DRUCK

werk zwei Print+Medien

Konstanz GmbH



GENERATION
SUPERIOR

AULA VOR ORT

Vorträge · Seminare · Lesungen Buchpräsentationen · Diskussionen · Erfahrungsaustausch

Vorträge

Mi. 05. März 14 FSB Uster	14.00–16.00 Uhr	Sein Leben im Rückblick verstehen Vom Gewinn der individuellen Lebensernte	Brigitte Hieronimus
Do. 03. April 14 Basel Stadtcasino*	20.00 Uhr	65 und so weiter	Julia Onken
Mi. 07. Mai 14 Brugg Windisch*	20.00 Uhr	Die Kunst des langen Lebens	Julia Onken

* Anmeldung nicht erforderlich
Eintritt Fr. 26.- / Abonnenten Generation Superior Halbtax

Tagesseminare

Do 06. März 14 Romanshorn	9.45–17.30 Uhr	Den roten Faden in der eigenen Biografie verstehen lernen	Brigitte Hieronimus
Di. 06. Mai 14 Liestal BL	9.00–17.00 Uhr	65 und so weiter	Julia Onken
Di. 03. Juni 14 Thalwil ZH	9.00–17.00 Uhr	Auftakt in eine neue Lebensphase	Julia Onken
Mo. 16. Juni 14 Romanshorn	9.45–17.30 Uhr	Neue Lebensräume gestalten	Dr. Petra Feind-Zehr

Seminarkosten inkl. Mittagessen Fr. 270.- / Abonnenten Generation Superior Halbtax

Anmeldung: Sekretariat GENERATION SUPERIOR · Tel. 071 460 24 18
mail@generation-superior.ch

Laufend weitere Termine: www.generation-superior.ch

GENERATION SUPERIOR

Kongress 30. Sept. 2014

Von der Kunst des langen Lebens

Referate – Diskussionen – Gespräche – Begegnungen

Kongresshaus Zürich

Info: www.generation-superior.ch