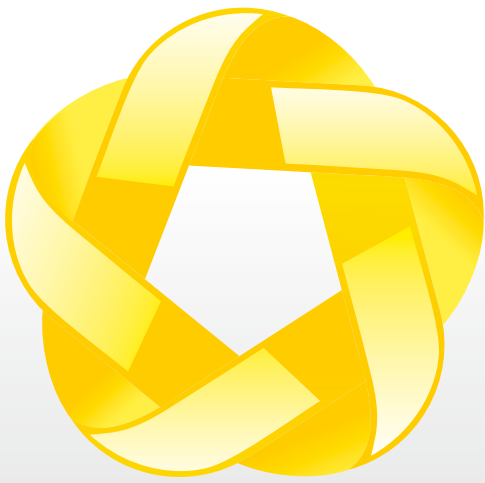




65 und so weiter

GENERATION SUPERIOR

**Langlebigkeit ist
keine Krankheit**

Emil Steinberger
Ich lebe in der Gegenwart

Carla Del Ponte
Eine Frau, die nie aufgibt

Von der Kunst des langen Lebens

Unsere Autorinnen und Autoren in dieser Ausgabe

MENSCHEN, DIE ETWAS ZU SAGEN HABEN:

623 Jahre Erfahrungskapital

Prof. Dr. Gerald Hüther, 62



Prof. Dr. Peter Gross, 72



Brigitte Hieronimus, 62



Prof. Dr. Anton E. Brunner 67



Emil Steinberger, 80



Dr. Eckart Ruschmann, 71



Dr. Carla del Ponte, 66



Dr. Mathias Jung, 72



Julia Onken, 71



Herzlich willkommen, liebe Leserinnen und Leser!

Das Alter wird flächendeckend in düsteren Farben illustriert. Da spricht man vom bedrohlichen demographischen Wandel, von der Gefahr der Überalterung der Gesellschaft, vom Ausbluten der Sozialwerke, die von den Rentnern unbekümmert geplündert würden, von den explodierenden Kosten im Gesundheitswesen – und alles verursacht von den Alten.

Überdies spriessen die angeblich durch das Älterwerden bedingten Krankheiten förmlich aus dem Boden. Der Eindruck entsteht, ab Alter 60 gingen die meisten Menschen an Krücken, seien vergesslich und hätten völlig die Orientierung verloren. So wird eine Zielgruppe entwickelt, die als genereller Krankheitsstand lukrativ bewirtschaftet werden kann. Wer mit 70 Jahren mit Leidenschaft einer beruflichen Tätigkeit nachgeht und genau das zur Geltung bringt, was er oder sie schon seit Jahrzehnten mit Hingabe ausgeübt hat, sieht sich einem Fragenkatalog ausgesetzt, den er selbst nicht beantworten kann: Was, Sie sind in Ihrem Alter immer noch aktiv? Was, Sie sind immer noch berufstätig? Wie, Sie sind immer noch fit? So oder ähnlich klingt es. Man könnte nun

einfach zurückfragen: “Weshalb eigentlich nicht?” Aber solche Fragen nerven auch – denn sie enthalten meist die ominöse Floskel „immer noch.“

Das Magazin GENERATION SUPERIOR will nicht in diesen trübseligen Schwannengesang auf das Älterwerden einstimmen, sondern im Gegenteil einen anderen Ton anschlagen und zeigen, dass die Realität anders und vor allem vielfältiger ist. Langlebigkeit ist grundsätzlich keine Krankheit. Für einen grossen Teil der Gesellschaft gehören die späten Jahren zu den glücklichsten des Lebens. Die vielen gelebten Jahre werden als Zugewinn an Lebensqualität empfunden, das Erfahrungskapital erschliesst Lebensgesetzmässigkeiten und ermöglicht Übersicht und Gelassenheit. Menschen, die auf ein langes Leben zurückblicken können, sind mit einem Baum zu vergleichen, dessen prächtiger Stamm fest und tief in der Erde verwurzelt und dessen Baumkrone voll entfaltet ist.

Im Magazin GENERATION SUPERIOR, das ich Ihnen hier vorstellen möchte, kommen Menschen mit reicher Lebenserfahrung zu Worte. Sie berichten, wie sie die Erntezeit ihres Lebens gestalten

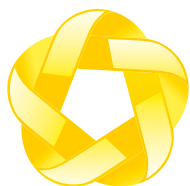


Julia Onken
Herausgeberin

und wie sie mit geistiger Zugriffsigkeit, mit Freude und Dankbarkeit täglich ihr Leben leben. Sie erzählen von privaten Erlebnissen und Erfahrungen, von ihren beruflichen oder künstlerischen Fachbereichen, von ihren Beziehungen, von öffentlichen Engagements, von Liebe und Sexualität. Der Irrtum, die Alterskeule strecke einen Menschen gnadenlos zu Boden und mache ihn zum gesellschaftlichen Auslaufmodell, wird gründlich widerlegt. Und ist es nicht so, dass langlebige Menschen als einzige legitimiert sind, über diese Lebensphase wirklich Gültiges auszusagen?

Lassen Sie sich von GENERATION SUPERIOR inspirieren. Wir freuen uns auf Ihre Reaktionen.

Herzlich
Julia Onken



GENERATION
SUPERIOR

5 Titelthema

Langlebigkeit ist keine Krankheit
Julia Onken

8 Interview

Emil Steinberger: ich lebe in der Gegenwart
Meta Zweifel

12 Kolumne

Vom leisen Glück der Schlaflosigkeit
Brigitte Hironimus

14 Essay

Alter – Glücksfall oder Katastrophe?
Peter Gross

17 Porträt

Carla Del Ponte: eine Frau, die nie aufgibt
Meta Zweifel

20 Philosophie

Unterwegs zur Weisheit?
Eckart Ruschmann

22 Neurowissenschaft

Von der Kunst älter zu werden,
ohne dabei im Gehirn einzurosten
Gerald Hüther

28 Bücherseite

Wer liest, weiss mehr
Meta Zweifel

30 Mathias Jung liest gerade

Vergiss Alzheimer
Mathias Jung

33 Poesie

Erich Kästner: Der August
Meta Zweifel

34 Altersdiskriminierung

Ganz klar Altersdiskriminierung
A. E. Brunner

38 Generationensprung

Reflexionen übers Älterwerden
Julia Onken / Christine Maier

40 Projekt Alter

Alter als Entwicklungsfeld
Meta Zweifel

44 Rund um Alltagsfragen

Beratung und Begleitung
Julia Onken

47 Vorschau

- Im Garten der Freundschaft
- Pensioniert. Was nun?
- Liebe. Sinnlichkeit. Sexualität
- Die liebe Familie

Langlebigkeit ist keine Krankheit

Von Julia Onken

Nachdem ich meinen 60. Geburtstag hinter mich gebracht hatte, dachte ich, nun hätte ich den Schritt ins Alter geschafft. Nicht nur würdevoll, sondern gleichsam mit Pauken und Trompeten. Mein Verlag C.H. Beck sponserte ein grosses Geburtstagsfest auf einem Bodensee-Schiff. Und so wurde ich auf den Wellen des Sees bei strahlendem Sonnenschein und bester Laune von weiblichen Hundertschaften in einen neuen Lebensabschnitt begleitet: In mein Alter. Gleichzeitig erschien mein neuestes Buch mit dem Titel „Altweibersommer“.

Es wäre glatt gelogen, würde ich sagen, diese Altersschwelle Marke 60 habe mich stark beschäftigt. Vielleicht gelegentlich, nachts, da beschlich mich das unangenehme Gefühl, nun doch zum so genannten alten Eisen zu gehören. Doch bis zum Morgengrauen war alles wieder vergessen, und ich genoss das frühmorgendliche Katzenwohlgefühl, sich reckend, streckend und wohligh schnurrend dem neuen Tag entgegen zu gehen und sich schaffensfroh vielfältigen Aufgaben widmen zu dürfen.

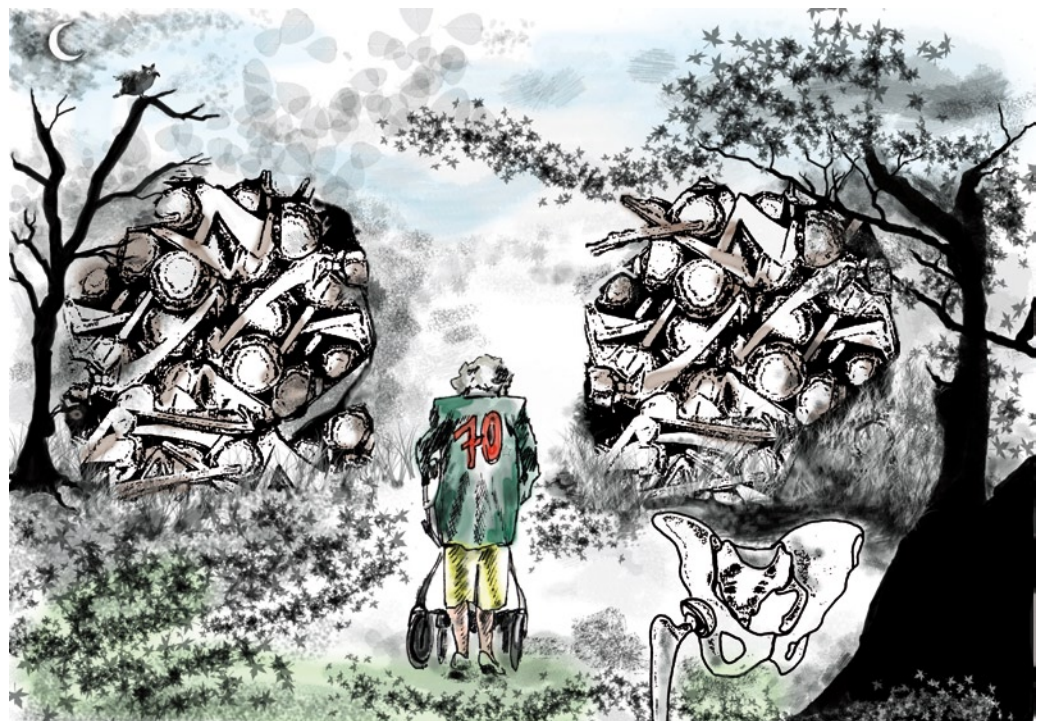
Überdies stellte ich beglückt fest, dass mein Denken eine neue Qualität gewonnen hatte. Ich hatte das Gefühl, den Eindruck, gesellschaftspolitische und psychologische Lebenszusammenhänge in einer neuen und grösseren Dimension überblicken und verstehen zu können. Auch meine Leistungsfähigkeit im Sinne der intellektuellen Produktivität nahm zu. Was sollte ich mir mehr wünschen wollen?



So verbrachte ich denn äusserst angenehme Jahre, zumal ich beruflich selbstständig war und mich nicht mit der Frage einer Altersgrenze befassen musste. Es kam auch keineswegs zu einer Reduktion des Arbeitspensums, im Gegenteil: Die Anfragen für Vorträge, Textbeiträge, TV-Talks und anderes mehr nahmen zu. Sorgfältig konnte ich das auswählen, was mich thematisch am meisten interessierte. Das Alter war für mich kein Thema – und wenn doch, dann empfand ich es eher als erstklassigen Logenplatz.

Dann stand unversehens der siebzigste

Geburtstag vor der Tür. „Schatz“, fragte mich mein Lebenspartner, 59, „wie möchtest Du diesen runden Geburtstag feiern?“ Und meine Töchter wollten wissen, ob sie ein grosses Zelt ordnen sollten, um möglichst viele Gäste darin unterbringen zu können. Die Vorstellung, als 70-Jährige gefeiert zu werden, löste bei mir Panik und Entsetzen aus. 70, diese Zahl bedeutete den definitiven Eintritt in die Eiszeit. In ein graues Abseits, wo hinter jeder Ecke Krankheiten lauern, wo künstliche Hüftgelenke und Knieprothesen wie Kaminfeuer-Holz aufgestapelt auf chirurgischen Spitalabteilungen auf ihren baldigen Einsatz warten, und wo sich Demenz wie düstere Nebelschwaden allmählich auf mentalen grünen Wiesen ablagert. Und all das sollte Anlass sein für eine Feier?



Unter keinen Umständen. Mein Entschluss stand fest: Ich will zu unserer Freundin Pia nach Frankreich, ins Landhausparadies, weitab von allem. Ich will nicht gefeiert werden, sondern will mich in eine Region zurückziehen, wo die elektrischen Leitungen in den Dörfern an krummen Pfählen herunterbaumeln. Dorthin, wo die Natur wild durcheinander wuchert, plötzlich mitten an einem Wegstück ein kleiner Bach vor sich hin plätschert und ebenso jäh wieder irgendwohin unterirdisch verschwindet. Wo die Häuser nicht sauber verputzt sind, sondern eher verschlafen vor sich hindösen. Wo die Vögel morgens um vier Uhr vergnügt zwitschern, der Uhu sehnsuchtsträchtig ruft und Märchenwälder von alten Zeiten erzählen. Hier will ich im kleinen Freundeskreis mit Roberto und Jean-Pierre feiern. Mit Menschen, die mir ein Leben lang Weggenossen waren. Meine Wünsche gingen in Erfüllung. Schöne, besinnliche Tage, gute Gespräche, ein kleines festliches Essen. Rundum gut.

Aber kaum zurück in der Schweiz, wurde ich vom Strassenverkehrsamt schriftlich aufgefordert, mich einem ärztlichen Gesundheitstest zu unterziehen. Obwohl ich schon im Bekanntenkreis von dieser Verfügung erfahren hatte, erwischte es mich kalt. Das hiess nun also, dass die medizinische Überprüfung ermitteln sollte, ob bei mir noch alle Tassen im Schrank und das Gehör und das Sehvermögen noch ausreichend intakt seien und ich also den verkehrstechnischen Anforderungen noch genügen könne. Weiss man doch,

dass Hochbetagte gelegentlich schwere Verkehrsunfälle verursachen.

Dennoch war es ein beklemmendes Gefühl, die mentale Leistungsfähigkeit unter Beweis stellen zu müssen. Dass schon wenige Tage nach diesem amtlichen Aufruf eine unangenehme Erfahrung auf mich wartete, konnte ich nicht ahnen.

Nach einem Vortrag fuhr ich nachts heimwärts. Auf der Hauptstrasse, wenige Meter nach der Grenze Österreich-Schweiz, rammte mich ein Auto, das aus einer Einfahrt Richtung Strasse gelenkt wurde. Ach, dachte ich, so ist das also, wenn es ordentlich kracht. Bisher war ich während 50 Jahren überall und quer durch Europa völlig unfallfrei gefahren – ich hatte mir einzig beim Parkieren ein paar Dellen eingehandelt. In meinem Jaguar fühlte ich mich immer so geschützt wie in einem Panzer – und tatsächlich konnte ich völlig unversehrt aus meinem Wagen steigen, obwohl dieser derart lädiert war, dass an eine Weiterfahrt nicht zu denken war. Dem anderen Auto

entstiegen vier junge Männer, alle etwa 20 Jahre alt. Keiner von ihnen hatte auch nur einen Kratzer abbekommen.

Das Ganze hatte sich direkt vor den Augen eines Polizisten abgespielt, er nahm sich denn auch sofort der Sache an. Für mich war die Lage in Bezug auf die Schuldfrage eindeutig. Zum Glück war niemand verletzt worden, es gab also keinen Grund zur Aufregung. Ich setzte mich am Strassenrand auf einen Stein, der von der Sommerhitze noch angenehm erwärmt war und wartete ab. Erstaunt beobachte ich jedoch, wie die vier jungen Männer aufgeregt miteinander diskutieren, einige hatten ihre Handys am Ohr. Der Grund für diese Hektik wurde bald deutlich: Der Mann, der am Lenkrad gesessen hatte, kam zu mir hin und teilte mir mit, dass ich Schuld habe am Zusammenstoss. Ich sei ohne Licht gefahren, seine drei Kumpels könnten dies bezeugen.

Die Taktik der jungen Leute wurde mir sofort klar: Wenn vier Zwanzigjährige



aussagen, die Frau da sei ohne Licht unterwegs gewesen, hat die Aussage einer Siebzيجjährigen geringe Chancen. Nicht wahr, in diesem Alter kann es schon vorkommen, dass man vergisst, das Licht einzuschalten. In diesem Alter nimmt der Grad der Zurechnungsfähigkeit eben merklich ab. Ich realisierte, dass sich da eine Katastrophe anbahnte – zum Glück kam mir der Polizist zu Hilfe. Er kündigte an, die paar Meter zur Zollstelle zurück zu gehen und die Foto beschaffen zu wollen, die beim Grenzübergang automatisch von der Video-Überwachung gemacht worden sei. Nach wenigen Minuten lag das Beweisstück vor: Mein Wagen war vorschriftsgemäss beleuchtet gewesen, mich traf keine Schuld. Ich war erleichtert, aber voll Schrecken verstand ich, wie rasch ein Mensch disqualifiziert und diskriminiert werden kann – auf Grund seines äusseren Erscheinungsbildes, seiner ethnischen Zugehörigkeit – oder eben auch auf Grund seines höheren Lebensalters.

Dieses Erleben hat mein Denken verändert. In den folgenden Wochen las ich mich quer durch die Altersliteratur, vor allem aber recherchierte ich in meinem Umfeld. Immer wieder stiess ich auf Beispiele, die zeigten, wie ältere Menschen mit offensichtlicher oder versteckter Abwertung entwürdigt werden. Besonders kränkend sind die Beispiele aus dem Berufsalltag. Weshalb sollte das Erfahrungskapital eines Menschen von einem Tag auf den andern auf null sinken, wenn er das 65. Altersjahr erreicht hat? Ich begriff, dass Bilder unser Denken

beeinflussen und wie eine Hirnwäsche wirken: Mit 65 ist, salopp gesagt, der Ofen aus.

Dieses Denkschema erinnerte mich an ein ähnliches Muster. Vor 30 Jahren begriff man die Wechseljahre einer Frau als Jahre der Abdankung und des Rückzugs. Die Sachbuchliteratur äusserte sich genau in dieser Richtung. Als damals 42-Jährige war ich jedoch nicht bereit, diese Thesen einfach so hinzunehmen – ich roch den Braten, ich nahm den Geruch der Diskriminierung wahr. So begann ich denn, das Feld der Wechseljahr-Vorurteile durchzupflügen und deutlich zu machen, dass die Frau keine Fehlkonstruktion ist. Ich darf sagen, dass es mir gelungen ist, vielen Frauen die Sinnhaftigkeit der Wechseljahre und ihrer Veränderungen verständlich zu machen

und ihnen eine neue Lebensperspektive zu zeigen: Wechseljahre sind keine Krankheit, sondern Auftakt zu einer neuen, anderen Phase der Fruchtbarkeit.

Mit diesem widerständigen Denkansatz habe ich gute Erfahrungen gemacht und viele Menschen zum Umdenken ange-regt. Jetzt geht es mir darum, den Prozess des Alterns in ein neues Licht zu stellen, auf neue Weise zu analysieren und deutlich zu machen, dass Langlebigkeit keine Krankheit ist, sondern Auftakt für neue Herausforderungen und neue Einsichten.



ICH LEBE IN DER GEGENWART

Emil Steinberger, als Kabarettist und Autor seit Jahrzehnten schon eine viel geliebte Schweizer Institution, konnte im Januar 2013 seinen 80. Geburtstag feiern. Hat Steinberger diesen Tag als wichtige Wegmarke empfunden? Was geht in ihm vor, wenn über Themen wie Älterwerden, Alter und Abschied gesprochen wird? Generation Superior war mit dem „Lachtzigjährigen“ im Gespräch.

Emil Steinberger, was ist Ihnen an Ihrem Geburtstag beim Erwachen in den Sinn gekommen?

Ich dachte „Hallo, heute ist doch etwas Bestimmtes los. Meine Güte, ich werde ja 80. Aber was hat diese Zahl denn mit mir zu tun?“

Sie konnten die Zahl 80 mit Ihrem Lebensgefühl nicht wirklich in Einklang bringen?

Ja, so kann man das sagen. Kürzlich bin ich von einer Zeitung gebeten worden, mich zu einer Umfrage zu äussern, bei der es um das Thema „70 ist heute 50“ ging. Ich sollte sagen, welche Vorzüge mir das Alter im Vergleich zu früheren Lebensjahren bringe und was ich „schöner“ fände als noch vor Jahrzehnten. Und überdies sollte ich erklären, was alles ich unternehme, um jung zu bleiben. Ich habe der Redaktion mitgeteilt, dass ich mich an der Umfrage nicht beteiligen wolle, weil mich derartige Fragen überhaupt nicht beschäftigen. Ich lebe in der Gegenwart und bin der, der ich gerade jetzt bin.

Sie lassen sich nicht von Zukunftsängsten belasten?

So ist es, weder halte ich mich mit Vorwärts- oder Rückwärtsgedanken auf, noch verschwende ich Zeit für Anstrengungen, mich jung zu halten. Ich möchte gesund bleiben und arbeiten können, selbstverständlich – aber dieses krampfhaft Bemühen ums Jungbleiben, das ist doch schrecklich. Viele Leute küm-

mern sich eifrig um ihre körperliche Fitness, und allzu wenige denken darüber nach, wie sie ihr Leben gestalten wollen, wenn sie nicht mehr im Berufsleben stehen. Sie nehmen nicht wahr, dass sie auf ein tiefes Loch zusteuern, in das sie unweigerlich fallen werden, wenn sie sich nicht vorsehen. Mein Hausarzt hat mir erzählt, dass er schon bei vielen Lebensverläufen von Patienten feststellen konnte, dass sie bald nach dem Übertritt in die Pensionsphase an körperlichen Beschwerden oder depressiven Verstimmungen zu leiden begannen.

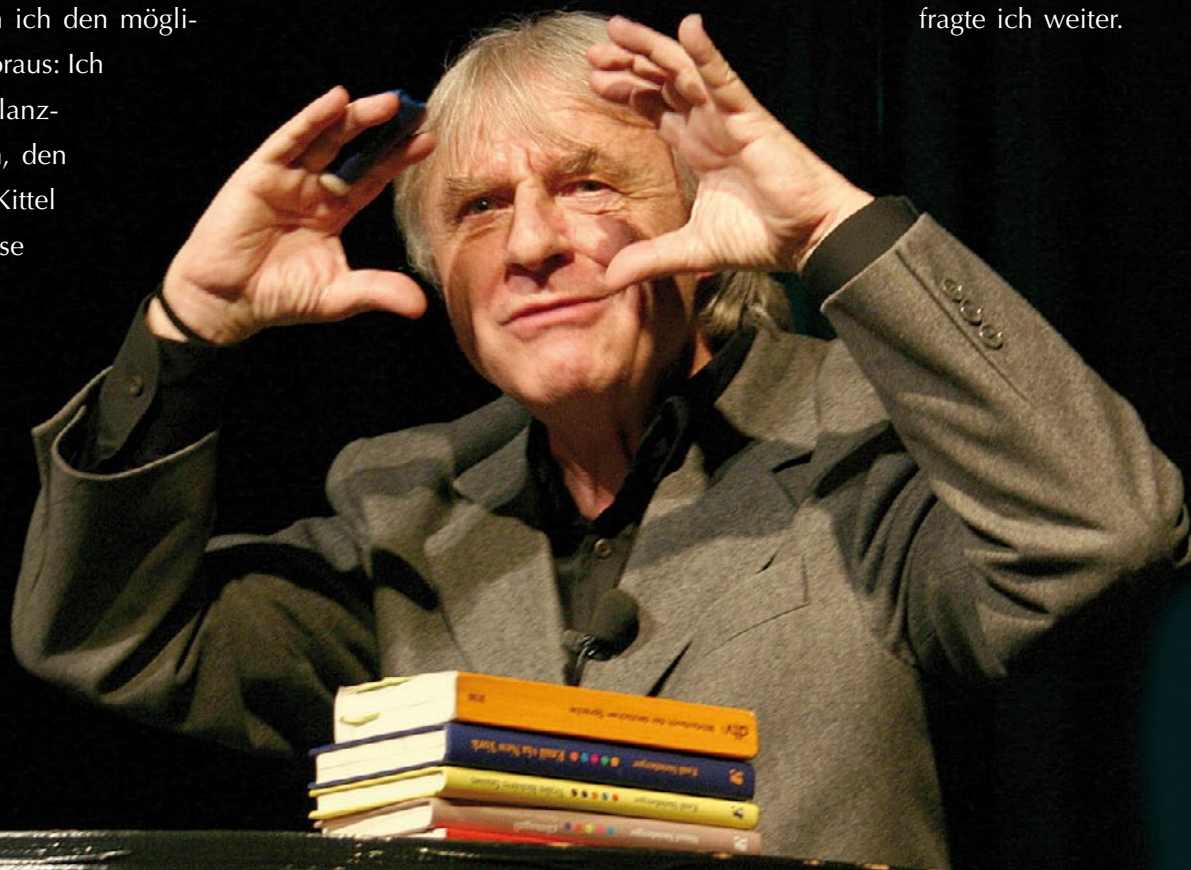
Der Gewinn an frei verfügbarer Zeit wird häufig nicht als Geschenk empfunden?

Selbstverständlich möchte ich nicht verallgemeinern. Ich kann jedoch beobachten, dass viele ältere Menschen auf Interessen oder Aktivitäten verzichten, weil sie den Eindruck haben „dafür bin ich zu alt, da passe ich doch nicht mehr hin.“ Es handelt sich hier um einen schweren Denkfehler, der vertieft diskutiert werden müsste. Ein einfaches Beispiel für diesen Denkfehler und seine Folgen: Ein älterer Mann erzählte mir, dass er sich eigentlich sehr für Filme interessiere. Aber er gehe dennoch nicht ins Kino. Weshalb nicht? „Weil im Kino so viele junge Leute sind.“ Viele Ältere ärgern sich über gewisse Herabsetzungen und Diskriminierungen, die sie erleben müssen – und übersehen völlig, dass sie sich oft selbst diskriminieren.

Als frei schaffender Künstler unterliegen Sie keinem Pensionierungszwang und Ihre Arbeit gibt Ihnen ständigen An- und Auftrieb. Wie würden Sie sich wohl fühlen, wenn Sie seinerzeit Angestellter der Post geblieben und heute als Leiter einer Post-filiale im Ruhestand leben würden?

Schon als ich 27 Jahre alt war, sah ich den möglichen Verlauf meines Berufslebens voraus: Ich würde jeden Abend Geld zählen, Bilanzblätter ausfüllen, alles kontrollieren, den Kassenschrank schliessen, meinen Kittel vom Haken nehmen und nach Hause gehen. Vor diesem Gleichmass hatte ich Angst. Ich war mir sicher: Das konnte nicht mein Leben sein. Neulich sagte mir ein Bankfachmann: „Emil, jetzt muss ich nur noch acht Jahre

machen, dann werde ich pensioniert – nur noch acht Jahre.“ Ich fragte ihn, was er denn danach zu machen gedenke. Nach Spanien werde er gehen, dort habe er sich schon lange eine Wohnung gekauft. „Und was machst Du dann in Spanien?“, fragte ich weiter.



„Jaaa, dann werde ich jassen und ein Weinlein trinken.“ Ist das nicht Verschwendung von Lebenszeit, wenn man Jahr für Jahr auf die Pensionierung und ein vielleicht freundliches, aber gleichförmiges Rentnerleben wartet?

Ebenso tragisch ist es, wenn leistungsfähige und erfahrene Berufsleute ausgemustert werden, weil sie das Alter 50 überschritten haben.

Der Spruch, jede Krise sei auch eine Chance, trifft zwar nicht in jedem Fall zu. Aber mir ist jüngst in Deutschland eine interessante Geschichte erzählt

Keine Zeit mit Selbstmitleid
verschwenden, sich nicht
fallen lassen, sondern sich
auf die eigenen Stärken
besinnen

worden. Ein im oberen Kader beschäftigter Angestellter eines grossen amerikanischen Konzerns wurde zu einer Besprechung eingeladen. Nach fünf Minuten wurde ihm gesagt, dass man seine Dienste nicht mehr benötige und ihm noch 15 Minuten gewährt würden, um sich von seinen Mitarbeitern zu verabschieden. Der Mann verliess also das Gebäude, ging nach Hause, legte sich schlafen. Am andern Tag stand er wie gewohnt auf und kleidete sich mit Hemd und Krawatte genau so wie für den Berufsalltag. Dann richtete er sich ein kleines Zimmer so ein, dass es als Büro dienen konnte – und begann unverzüglich, sich als Unternehmensberater zu etablieren. Dass er heute ein erfolgreicher,

selbständiger Berufsmann ist, mag ein bisschen wie ein Märchen klingen. Bemerkenswert ist immerhin die Botschaft: Keine Zeit mit Selbstmitleid verschwenden, sich nicht fallen lassen, sondern sich auf die eigenen Stärken besinnen. Bei solch einem Entscheid wie auch bei der Tages- und Wochenplanung ist aber immer auch ein grosses Mass an Selbstdisziplin nötig. Besonders alleinstehende Menschen laufen Gefahr, sich mehr und mehr zu vernachlässigen und in mehrfacher Weise in einen Zustand der Unordnung zu geraten. Was ich sagen will: Als älterer Mensch, der nicht mehr voll im Arbeitsprozess ist, muss man sich schon im Griff haben.

Immer wieder wird gesagt, mit zunehmendem Alter müsse man lernen, „loszulassen.“ Gibt es Dinge, die Sie bewusst und gerne loslassen?

Nun ja, manchmal erlaube ich mir, die aktuelle Zeitung beiseite zu legen und erst tags darauf zu lesen. Oder ich sage da oder dort nein zu einer Einladung, einem Anliegen oder zur Aufforderung, ein Referat zu halten – und darf wissen, dass ich mir mit dieser Absage nicht schade. Und wenn dann jemand von mir enttäuscht ist, kann ich damit leben. Übrigens reagiere ich auch immer dann ablehnend, wenn man mich bittet, von meinen Lebenserfahrungen zu berichten. Ich mag das nicht, denn da werden moralische Leitsätze erwartet – ich will doch keine Emil Steinberger-Richtlinien anbieten!

Die kluge Frau Marie von Ebner-Eschenbach hat gesagt, das Alter verkläre oder versteinere den Menschen. Beide Tenden-

zen sind bei Ihnen nicht festzustellen.

Der Alltag gibt mir täglich Aufgaben, die gelöst werden wollen. Neue Aufgaben, neue Themen und Ideen hindern mich daran, zu verklären oder zu versteinern.

Ich überlege mir übrigens oft, wie sich das Zusammenleben bei Paaren gestaltet, wenn der Mann voll in der Computerwelt aufgeht und die Frau ganz andere Interessen hat, sodass sich die Partner überhaupt nicht austauschen können. Es sagt sich so leicht, in einer Paargemeinschaft müsse man immer wieder miteinander reden. Aber wenn der Funke fehlt..... Manchmal fehlt es allerdings beim Gespräch auch an einem inneren beteiligt Sein. Da will der eine etwas erzählen, und der andere unterbricht ihn sofort, etwa mit den Worten „fängst du schon wieder damit an“ oder „du erzählst auch immer wieder das Gleiche.“

Dass ich derart aktiv sein darf, hat ganz wesentlich damit zu tun, dass ich mit meiner Frau Niccel in einem ständigen Dialog stehe und meine Gedanken bei ihr auf ein lebhaftes Echo stossen.

<<http://www.emil.ch/>> Hier auch Angaben zu Emil und Niccel Steinbergers Buchprogramm, zur CD-Reihe und zu Auftritten. Neu: Emil Steinberger, „Lachtzig“, erschienen im Knapp Verlag und Niccel Steinberger „Mein Humorbuch“ (Edition E).

ZU EMIL STEINBERGER Auf Emil Steinbergers Lebensbühne ereignet sich mit interessanten Szenenwechseln immer wieder Spannendes. Neues. Aus dem 1933 geborenen Emil wurde zunächst ein Postbeamter, der allerdings früh schon mit Kabarett-Programmen wie „Emil's Neid-Club“ oder „Onkel Emil's Hütte“ auf sich aufmerksam machte. Rundum gab es Kopfschütteln, als Steinberger seine sichere Beamtenstelle aufkündigte und sich an der Schule für Gestaltung in Luzern zum Grafiker ausbilden liess. Grafikatelier, 1967 Gründung eines Kleintheaters, 1970 wurde aus Emil Steinberger „der“ EMIL, Tournee mit dem Circus KNIE, Hauptrolle im erfolgreichen Schweizer Film „Die Schweizermacher“ – was immer Emil Steinberger anpackte, wurde zum Erfolg und erntete über die Landesgrenzen hinaus grossen Applaus. 1993 entschloss sich Steinberger, die Schweizer Zelte hinter sich abzurechnen und in den USA als Mr. Nobody ein Sabbatjahr zu verbringen. Schon bald war er jedoch wieder in interessante Projekte verwickelt – zum lebensentscheidendsten Projekt und zum Glücksfall wurde die Heirat mit seiner Frau Niccel, der Lachforscherin und Autorin. Mit dieser Frau, die Emil liebevoll als Kostbarkeit bezeichnet, gründete er im Jahr 2000 die Edition E, „den Verlag für gute Unterhaltung“. Sein aktuelles Bühnenprogramm „Drei Engel“ wurde zum anhaltenden Erfolg.

Zum Geheimnis dieses sich ständig multiplizierenden Steinberger-Erfolges gehört wohl, dass immer spürbar wird: Da gebärdet sich einer nicht als Wichtigtuer, er verfällt nicht in Masslosigkeit. Er ist kein intellektueller Fertigmacher, sondern hat einen gut entwickelten Sinn für Mitmenschlichkeit. Weil er gross ist, muss Emil Steinberger nicht „der Grösste“ sein.



à point

Welches Buch beschäftigt Sie derzeit?

Das Buch „Die Nimmersatten“. Die Wahrheit über das System ARD und ZDF“ aus dem Verlag eichborn. Der Autor Hans-Peter Siebenharr beschreibt, wie die beiden Fernsehanstalten finanziell „wursteln“.

Was halten Sie von Sport?

Nichts gegen Sport. Aber Ich kenne nicht wenige Leute, die immer Sport getrieben und sogar am New York-Marathon mitgemacht haben. Sie leben heute mit Ersatzgelenken. Wenn das ein erstrebenswertes Ziel sein soll...also ich weiss nicht.

Während sechs Jahren haben Sie in den USA gelebt. Welches amerikanische Gericht vermissen Sie am meisten?

Als ich mit meinem Sohn Philipp zwei Wochen lang auch in ländlichen Gegenden in Amerika unterwegs war, stellte ich fest: Die Speisekarte ist überall die gleiche, immer wieder Hamburger, immer wieder Caesar's salad. In Aspen entdeckten wir dann ein Schweizer Lokal. Das war ein Gefühl, als seien wir in der Wüste nach langem endlich wieder auf Wasser gestossen.

Haben Sie eine Reise-Wunschdestination?

Nein, ich bin weder strandmässig verlangt noch wild auf Exotik. Reizen würde mich allenfalls eine ausgedehnte Reise durch Amerika. Die Routen sind klar angelegt, man findet überall Unterkunft, die Bekleidung spielt keine Rolle. Diese Unkompliziertheit ist schon sehr angenehm.

Wie entspannen Sie sich am besten?

Mir genügt schon die Zeitungslektüre mit der Fülle von Informationen aus aller Welt. Die Teilnahme am Welttheater bietet mir ausreichend Ablenkung.

Vom leisen Glück der Schlaflosigkeit

Von Brigitte Hieronimus



Als die Wechseljahre näherrückten, wurde mir von allen Seiten her eingeredet, ich hätte mich auf viel Ungutes gefasst zu machen: Ich sei im Begriff, zu einem launischen und lustlosen Neutrum zu mutieren, bachnass verschwitzt und alles andere als erotisch. Will ich Medienberichten und den Prognosen mancher Altersforscher Glauben schenken, stehe ich mit zunehmendem Alter vor einem

zweiten Abgrund. Schreckensszenarien wie Demenz, Altersarmut, Alzheimer und Aufbewahrungsanstalten, die sich Alters- und Pflegeheime nennen, lassen nicht ein einziges positives Bild in mir aufsteigen.

Viele langlebige Menschen tragen zum bestürzend negativen Bild des Alters bei. Sie berichten in aller Ausführlichkeit von ihren Gebrechen, als da sind Gicht, Osteoporose, Diabetes und Bluthochdruck bis hin zu Krebs und Herzleiden. Befasst man sich näher mit der Lebensgeschichte dieser Menschen, ist oft von Kriegszeiten, von Entbehrungen und Existenzkämpfen die Rede - zumal in jenen Ländern, in denen der 2. Weltkrieg ganz unmittelbar gewütet hat. In vielen Seelen hat er Verletzungen hinterlassen, die nie ganz verheilt sind und sich nun im hohen Alter als Krankheiten bemerkbar machen.

Zum Glück beginnt man nun doch, da und dort differenzierter zu denken und zum Beispiel von den „jungen Alten“ zu sprechen. Von den Menschen, die sich im Vorruhestand oder auch schon im Rentenalter befinden, deren Fähigkeiten aber noch gebraucht werden. Noch? Was ist damit gemeint? Noch nicht zu

alt für den Arbeitsmarkt? Vor allem dann nicht, wenn Wissen und Können ehrenamtlich zur Verfügung gestellt werden, wenn der Senior sich bei einem Entwicklungshilfe-Projekt engagiert oder eine Seniorin in Kindergärten die Rolle einer Vorlese-Oma übernimmt? Noch nicht zu alt für den Kauf von Aktien, für Luxus-Kreuzfahrten oder fürs Mitmachen bei einer Ü 60 Party? Noch nicht zu alt für eine Hüftoperation oder ein Lifting? Gut denn, noch sind wir nicht pflegebedürftig, noch fallen wir unseren Kindern nicht zur Last. Noch leben wir. Aber da sind jene Nächte, in denen wir lange nicht einschlafen können oder aufwachen und uns vermeintlich endlos lange schlaflos im Bett hin und her drehen.

Schlaflosigkeit als Geschenk

Schlaflosigkeit wird als Belastung empfunden, ist aber wie Langlebigkeit keine Krankheit, sondern ein ganz natürlicher Prozess. Ab Alter 50 nimmt die Schlaftiefe ab, der Schlaf wird fragiler. Was am Tag beschäftigt, taucht in der Stille der Nacht wieder auf und will durchdacht werden. Ist das Alter 60 erreicht, nehmen die Pflichten des Alltags meist ab – und ungeahnte Kapazitäten werden frei. Zwar mag man nicht mehr wie ein junger Hüpfen die Treppe hochjagen, das Hirn dagegen ist lebendig und wendig. Schlaflosigkeit macht Sinn, schenkt sie uns doch Zeit zum Nachdenken, Überlegen und Planen. Wachsein in der Nacht macht wach für Fragen, die im Tagesverlauf zu kurz kommen. Wie alt möchte ich werden? Mit wem möchte ich meine späten Jahre verbringen? Wie steht es um meine geistige Schaffenskraft? Nutze ich sie? Was sollte ich aufgreifen und was eher loslassen? Welche familiären „Gallensteine“ liegen auf meinem Weg? Wie sieht die Bilanz meines derzeitigen Lebens aus?

In einer schlaflosen Nachtstunde können wir uns auch eine Frage stellen, die manchmal prominenten Gesprächspartnern reiferen Alters am Ende eines Interviews gestellt wird: Welcher Satz auf dem Grabstein würde mein Wesen am ehesten charakterisieren? „Sie hat viel geliebt und viel gelacht“? Oder „Geschuftet bis zum Umfallen?“ Wie auch immer: Schlaflose Stunden machen uns bewusst, dass es lohnend ist, die eigene Biographie näher anzuschauen. Plötzlich entdeckt man Pas-



sagen, die noch längst nicht verdaut und verarbeitet sind und man überlegt sich, wie Verhärtungen aufgelöst werden können. Die gut genutzte schlaflose Stunde kann deutlich machen, dass manche Irrtümer notwendig waren, weil sie uns zu unserem innersten Wesenkern geführt haben. Oder wir erkennen, dass diese oder jene leidvolle Enttäuschung die Folge einer Selbsttäuschung war.

Die Dunkelheit der Nacht, die schlaflose Stunde kann zu mehr Licht und Klarheit verhelfen und uns erkennen lassen, dass die Ernte unseres Lebens uns dazu aufruft, geistiges Saatgut neu auszusäen. Wir sind unterwegs, um uns mit uns selbst zu befreunden, zu leben und zu lieben.

Brigitte Hieronimus:

Mi. 05.03.14, 14 Uhr

*Vortrag – Sein Leben im Rückblick verstehen
Vom Gewinn der individuellen Lebensernte
Frauenseminar Bodensee, Romanshorn*

Di. 26.11.13, 9.45 – 17.15 Uhr

*Seminar – Miteinander im Gespräch bleiben
Frauenseminar Bodensee, Romanshorn*

*Vom Glück der Schlaflosigkeit
Ein Kopfkissenbuch für wache Nächte
Orell Füssli (€ 19,90).*



Altern - Katastrophe oder Glücksfall?

Von Peter Gross

Das Idealbild des Menschen ist, obwohl wir immer älter werden, nach wie vor der junge Mensch. Das Alter hingegen wird in ein apokalyptisches Licht getaucht. Neulich hat in einer grossen Tageszeitung eine kroatische Literatin beklagt, dass die allgemeine Verlängerung des Lebens weltweite Verwerfungen zur Folge habe, die schlimmer seien als die Erderwärmung. Was soll am Alter positiv sein? Was gar Glücksfall?

Freud und Leid sind in jeder Lebensphase gleich verteilt. Glücksfall meint im Zusammenhang mit der Zunahme von alten Menschen in unserer Gesellschaft einige Errungenschaften, die gerne übersehen werden.

Bemerkenswert ist zunächst, dass so viele Menschen so gut alt werden können. Zu verdanken ist dies besseren Lebensumständen, einer gesünderen Ernährung und einer im Vergleich zu früheren Epochen geradezu imposanten medizinischen Versorgung. Ein Büblein, das heute bei uns zur Welt kommt, hat eine Lebenserwartung von fast 80 Jahren, ein Mädchen hat Aussicht auf bald 90 Lebensjahre.

Die gestiegene Lebenserwartung bringt es mit sich, dass noch nie so viele Kinder ihre Grosseltern oder sogar ihre Urgrosseltern gekannt haben wie heute. Die Anzahl der gleichzeitig lebenden, einander überlagernden Generationen steigt, die Zahl der Mitglieder der Fami-

lie pro Generation sinkt aufgrund kleinerer Geschwisterzahlen.

Von dieser Konstellation können auch die jungen Menschen profitieren. Sie sollten bedenken, dass die Pensionierten weiterhin Steuern zahlen und immer mehr Erwerbstätige und -willige über ihr AHV-Alter hinaus beruflich tätig und damit ab einem bestimmten Einkommen AHV-pflichtig sind. Allerdings wird mit der hohen Lebenserwartung der Erbgang – in der Schweiz werden jährlich gegen dreissig Milliarden Franken vererbt – zu einer Verlagerung von Geldmitteln von Hochbetagten zu ebenfalls schon betagten Menschen. Das Geld, das die Jungen für die Lebenshaltung, die Ausbildung der Kinder oder auch den Erwerb eines Hauses gebrauchen könnten, wechselt die Taschen erst dann, wenn Erblasser und Erben beide schon alt sind. Dies lässt sich allerdings korrigieren, wenn Eltern ihren Kindern dann Geld zukommen lassen, wenn sie dies auch wirklich nötig haben.

Es ist nicht abzustreiten, dass nicht alle

alten Menschen vermögend sind, sondern dass es auch Altersarmut gibt. Das Armutsrisiko trifft jedoch heute mit Wucht vor allem viele junge Familien. Eine Hilfe können ihnen gebensfrohe alte Menschen sein, die weder mit Zeit noch mit Geld geizen und sie grosszügig begleiten.

Dann ist der «Glücksfall Alter» auch ein Glücksfall für die Jungen. Und vielleicht weist ihnen das Beispiel der Alten dann einmal den Weg, wenn sie selbst älter und alt werden.

Neue Herausforderungen

Dass sich mit einer alternden Bevölkerung neue Herausforderungen stellen, versteht sich.

In der Tat: Die gewonnenen Jahre sind mit Fragezeichen versehene leere Seiten. Und leere Seiten machen Angst. Aber Tränen über vergangene Zeiten helfen nicht weiter. Man muss lernen, Neues zu entdecken. Literatur, Musik. Die Schönheiten der Natur! Das Nachlassen der Körperkräfte hat auch seine Vorteile.

PETER GROSS,

wurde 1941 in St. Gallenkappel geboren. Er besuchte die Schulen im Toggenburg. Nach dem Studium an den Universitäten Zürich und Bern und der Promotion zum Dr.rer.pol. arbeitete er zwanzig Jahre in Deutschland, zuletzt als Professor an der Universität Bamberg.

Von 1989 bis 2006 hatte er den Lehrstuhl für Soziologie an der Universität St.Gallen inne. Seit seiner Emeritierung ist er als Autor und Publizist tätig. Er ist Mitglied von PEN-International.

Weithin bekannt geworden ist Peter Gross durch seine Bücher. „Die Multioptionsgesellschaft“ ist sein bekanntestes, „Jenseits der Erlösung. Die Wiederkehr der Religion und die Zukunft des Christentums“ sein umstrittenstes Buch. Mit dem Alter, seinem persönlichen „neuen Lebensabschnittspartner“, befasst er sich zusammen mit Karin Fagetti im Buch „Glücksfall Alter“. Es ist beim Herder-Verlag soeben in einer Taschenbuchausgabe im 18. Tsd. erschienen.



Langsamkeit lässt sich entdecken, Liebe neu sehen. Die Besänftigung der Leidenschaften ist auch eine Befreiung.

Philia und Agape, die freundschaftliche und die karitative Liebe, bereichern das Alter - gerade in einer Welt, in der Liebe häufig auf nackte Sexualität reduziert wird.

Die private Lebensführung ist überhaupt ein gewaltiges neues Experimentierfeld. Die für moderne Gesellschaften typische Individualisierung erhält mit der Pensionierung noch einmal einen Schub. Die erwerbswirtschaftlichen Regulierungen des Lebens und des Miteinanders fallen weg, der alternde Mensch ist in eine neue Freiheit entlassen. Nicht wenige fallen allerdings in ein Loch. Einer Umfrage zufolge würden übrigens mehr als die Hälfte der Pensionierten gerne weiter arbeiten, wenn sie einen adäquaten Arbeitsplatz hätten. Andere wiederum sind froh, aus dem Arbeitsprozess aussteigen zu können erfreuen sich der gewonnenen Freiheiten.

Glücksfall Schweiz

Ein Glücksfall ist schliesslich auch die Drei Säulen- Altersversicherung in der Schweiz. Zu häufig wird, was ihre Zukunft betrifft, die Rechnung ohne den Wirt gemacht: Nämlich ohne die kommenden Generationen, die ebenfalls alt werden wollen und die ihre Antworten auf die finanziellen Herausforderungen geben werden. Zum Beispiel durch die Öffnung der Lebensarbeitszeit nach oben und die Harmonisierung der Altersstrukturen in Wirtschaft und Gesellschaft.

Das massenhafte Altern in modernen Gesellschaften hat indes noch einen prinzipiellen, einen modernitätsgemässen Sinn. Der Planet Erde trägt derzeit sieben, bis zum Ende des 21. Jahrhunderts zehn Milliarden Menschen. Er ist übergewichtig. Dieser Zustand erfordert, um die Hungernden zu ernähren, eine

Weltmässigung. Europas demographische Entwicklung verhilft dazu. Überall in der modernen Gesellschaft werden Rufe zur Askese und zum Verzicht laut. Du musst Dein Leben ändern – dieser Buchtitel von Peter Sloterdijk bringt das Unbehagen an einer sich beschleunigenden und irgendwie richtungslos auseinanderlaufenden Gesellschaft, die als einzigem Gott dem Wachstum huldigt, auf den Punkt.

Zeit für Gelassenheit

Wer altert, wird skeptisch gegen überzogene Heilserwartungen. Die Resistenz gegenüber Perfektions- und Vollendungs Vorstellungen dämpft die Hoffnungen auf eine irdische Seligkeit. So lange im vorwärtsdrängenden Leben mitgeeifert und mitgekämpft wird, fehlt jene Musse, die im Alter in so reichem Masse vorhanden ist.

Jeweils in den Ferien in den südlichen Gegenden Europas sieht man auf den Dorfplätzen Gruppen von älteren Männern sitzen, die gelassen das geschäftige Treiben ihrer Landsleute und der Touristen betrachten. Das Leben auf dem Dorfplatz bekommt einen Schutzschirm verpasst, den die älteren Dörfler bilden. Das blosse Dasein älterer Menschen formt Orte der Stille. In modernen Gesellschaften bilden sich mit ihrem Älterwerden zunehmend solche Oasen der Ruhe aus. Es geht nicht um Grabesruhe, sondern um Zeiten der Nachdenklichkeit und der Reflexion.

*Di. 15.10.13, 14 Uhr,
Vortrag – Wir werden älter.
Vielen Dank. Aber wozu?*

*Frauenseminar Bodensee, Uster
Prof. Peter Gross*



Carla Del Ponte: Eine Frau, die nie aufgibt

Von Meta Zweifel



Wird ihr Name genannt, wird fast gleichzeitig ihre Funktion als ehemalige Chefanklägerin für Ex-Jugoslawien beim UN-Tribunal in Den Haag erwähnt. Nachdem Carla Del Ponte 2008 zur Schweizer Botschafterin in Argentinien berufen und im Frühjahr 2011 in den Ruhestand getreten war, meinte die in aller Welt bekannte Juristin, nun finde sie wohl ausreichend Zeit, um sich aufs Golfspielen zu konzentrieren. Weit gefehlt: Von der UNO wurde sie im September 2012 in die Kommission berufen, welche die Kriegsverbrechen und die Verbrechen gegen die Menschlichkeit ermitteln sollen, die in Syrien begangen werden.

Die Redewendung „ich bin ganz Ohr“ nimmt in Carla Del Ponte gleichsam Gestalt an: Die Frau blickt ihrem Gegenüber fest in die Augen und hört ihm dann mit höchster Intensität zu, sie ist ganz Ohr. Die Pressefotos, welche die weltweit bekannte Frau oft mit zusammengekniffenen Augen, gerunzelter Stirn oder einem übellaunigen Gesichtsausdruck zeigen,

werden ihr nicht gerecht: Dieses Gesicht kann liebenswürdig lächeln, seine lebhafteste Mimik macht es zu einer interessanten und ausdrucksstarken Landschaft. Und Carla Del Pontes kehlige Stimme, die ist unverwechselbar – von der Schärfe eines exzellenten Gewürzes, das die Qualität einer Speise hervorhebt. Wir sitzen uns in einem Solothurner Re-

staurant gegenüber. Am Abend zuvor hat Carla Del Ponte vor der Akademie der Generationen in einem Vortrag von ihrer Tätigkeit am Internationalen Strafgerichtshof in Den Haag berichtet, von den Kriegsverbrechern, die damals proper gekleidet vor ihr sassen und durchaus wie Durchschnittsmenschen aussahen, „mit Krawatte und so.“ Das Grauen, das



sich hinter der Maske des Biedermannes versteckt. Oder auch die blanke Menschenverachtung in der Robe des Verteidigers, der bei der Zeugeneinvernahme einer sechzehnmal vergewaltigten Frau vorwirft, die genaue Zahl der Vergewaltigungen sei nicht präzise nachweisbar, weil sich die Frau ja nicht nach jedem Akt waschen können. Gräuel aller Arten, Gruben voll von verwesenden Leichen: Wie kann man da standhalten, wie geht man in der Erinnerung mit solchen Schreckensbildern um? Wie gut, dass Carla Del Ponte sich weder in die Pose der emotionalen Heroin noch in jene eines unter der Last der Verantwortung ächzenden weiblichen Sisyphos begibt. Ganz schlicht sagt sie: „Mein Bestreben geht dahin, möglichst vielen Opfern zu Gerechtigkeit zu verhelfen. Wir können wohl nicht erlauben, wie wichtig dies auch für die Hinterbliebenen ist, deren Angehörige ermordet worden sind.“

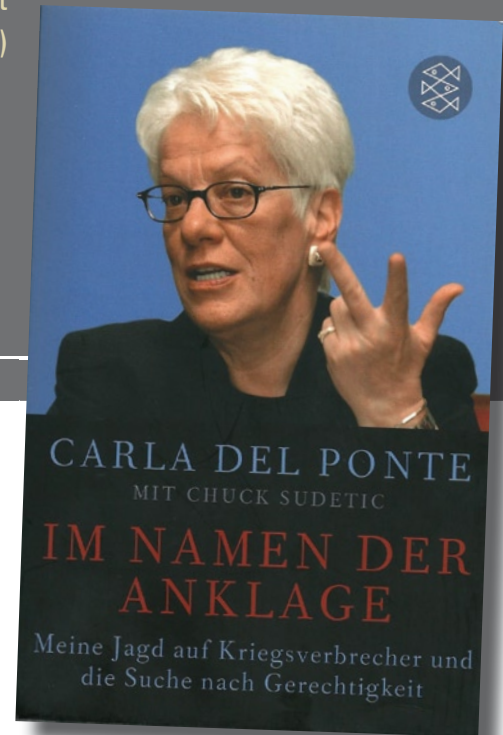
Jägerin auf der Suche nach Gerechtigkeit

Die 66-jährige Carla Del Ponte, die schon bedroht, bespuckt und verhöhnt worden ist, verfügt über ein erstaunliches

Mass an Unerschrockenheit. Dass diese Eigenschaft bereits in Kinderjahren manifest wurde, wird in Del Pontes Buch „Im Namen der Anklage“ deutlich. „Schon als Kind jagte ich zusammen mit meinen Brüdern Schlangen: Vipern und andere giftige Arten, die in den Wäldern und an den felsigen Kalksteinhängen nahe des Ortes lebten, in dem wir aufwuchsen“. Der Ort im Tessiner Maggia-Tal heisst Bignasca, die Eltern Del Ponte führten dort ein kleines Hotel. Die Schlangenfängerin und ihre Brüder spürten mit dem vierbeinigen Hunde-Experten Cliff die Schlangen auf. Diese wurden dann in mit Luftlöchern versehenen Schuhschachteln nach Locarno in ein medizinisches Labor gebracht, das Schlangenserum herstellte. Der Schlangendeal und die Bahnfahrten nach Locarno flogen schliesslich auf - und mit den satten Prämien von 50 Franken pro Giftschlange war es aus. Mit liebevollem Respekt erzählt Carla Del Ponte von ihrer Mutter Angela: „Ohne ihre Unterstützung wäre ich wohl nie über die Grenzen meines Heimatkantons Tessin hinausgekommen.“ Mamma Angela versicherte der kleinen

Carla, dass sie immer dann mit mütterlicher Unterstützung würde rechnen können, wenn sie sich selbst treu bleibe und sich nach ehrlicher Selbstbefragung im Recht fühle. Carla wurde Anwältin, Staatsanwältin, Bundesanwältin, UN-Chefanklägerin. Die Frau, die in einem Vortrag auch durchaus die eine oder andere unterhaltsame Anekdote einfließen lassen und von den eleganten Handküssen des einstigen französischen Staatspräsidenten Jacques Chiracs erzählen kann, wurde wegen ihres Kampfes gegen Geldwäsche, organisierte Kriminalität, Waffenschmuggel und Wirtschaftskriminalität als „Carla la Pesta“ beschimpft oder später als Hure bezeichnet. Carla Del Ponte kann standhalten, auch dann, wenn Kollegen oder andere Fachpersonen vom sicheren Büroschreibtisch aus Vorhaltungen machen oder ihr einen Hang zur Selbstdarstellung nachsagen. „Immer, wenn ich unter Druck stand, Gefahr auf mich zukommen sah oder mich durch Kritik verletzt fühlte, habe ich mich gefragt, ob ich wirklich glaubte, im Recht und der Wahrheit treu zu sein. Und wenn ich dies mit Ja beantworten

Carla Del Ponte,
Im Namen der Anklage.
Meine Jagd auf Kriegsverbrecher und
die Suche nach Gerechtigkeit
(Fischer Taschenbuch)



konnte, spürte ich den Rückhalt meiner Mutter, und das gab mir Kraft“, schreibt Del Ponte in ihrem Buch.

Der nicht enden wollende Kampf

Syrien, ein im Wortsinn schreckliches Thema. Verbrechen auf Seiten des Regimes, aber auch auf Seiten der regierungsfeindlichen Gruppen, Morde, Folter, Vergewaltigungen, Plünderungen, Flüchtlingselend: Man hört davon in den Nachrichten, sieht grässliche Bilder in der Tagesschau – und reagiert wie die Schnecke, die erschreckt ihre Fühler einfährt und sich ins sichere Schneckenhaus zurückzieht. Carla Del Ponte und das Ermittler-Team haben Zeugenaussagen gesammelt, sie selbst hat mit Deserteuren gesprochen, deren Aussagen mithelfen können, hohe politische und militärische Verantwortliche zu identifizieren. „Wir haben in unseren Büros in Genf sehr viel Beweismaterial beisammen. Nun warten wir ab, bis der Sicherheitsrat oder die internationale Gemeinschaft den Entscheid trifft, dass sich in Den Haag ein Tribunal damit beschäftigt.“ Die Juristin und Gerechtigkeitssucherin Del Ponte ist

wieder einmal an einem Punkt angelangt, an dem sie warten muss, bis die zuständigen Stellen reagieren und das ihre dazu beitragen, dass Unrecht als Unrecht deklariert wird. Ist diese Verzögerung nicht ungemein belastend? „Ja, es ist frustrierend, dass unsere Arbeit bis jetzt keine gerichtlichen Folgen hatte. Ich hoffe wirklich, dass es bald zu einer gerichtlichen Lösung kommt, sei dies ein ad hoc Tribunal oder der Internationale Gerichtshof. Es eilt, denn der Krieg in Syrien dauert nun schon seit zwei Jahren, und jeden Tag werden neue Verbrechen begangen.“

Carla Del Ponte strahlt Stärke und Energie aus und wirkt – der Ausdruck sei erlaubt – erstaunlich unverseht. Allerdings hat auch sie schon die Selbstbeherrschung verloren. Dann, als sie, die ehemalige UN-Chefanklägerin, ausrief „Wo ist er, der gerechte Gott?“ Milosevic, der grausame Despot aus Ex-Jugoslawien, der Menschen zu Tausenden hatte abschlachten lassen, wurde als Häftling medizinisch einwandfrei betreut und konnte in seinem Bett sterben. Wo ist er, der gerechte Gott? – eine uralte Mensch-

heitsfrage.

Was macht, dass diese starke Frau nicht in Resignation versinkt? „Wissen Sie, ich habe mich immer in Bescheidenheit geübt. Ich weiss, dass ich die Welt nicht retten kann. Mit meinem Streben nach Gerechtigkeit werde ich auch nie in der Lage sein, der Welt zu Frieden zu verhelfen – immerhin ist es uns seinerzeit gelungen, 161 hohe politische und militärische Verantwortliche aus Ex-Jugoslawien zu verhaften, ihnen den Prozess zu machen und sie zu verurteilen. Wichtig ist, dass man sich bemüht, dass man versucht, Schritt für Schritt auf dem richtigen Weg voranzukommen. Jeder von uns muss an der Stelle, an der er sich befindet, für mehr Gerechtigkeit kämpfen.“ Carla del Pontes dunkle Augen blitzen: „Man darf nie nachlassen, nie aufgeben. Man muss immer weitermachen!“

Unterwegs zur Weisheit

Eckart Ruschmann



Das Leben ist eine Reise, so heisst es. Wir sind unterwegs. Es sind unterschiedliche Ziele, die uns auf unserem Lebensweg motivieren, und sie verändern sich im Laufe unseres Lebens, erhalten verschiedene Prioritäten, ihr Stellenwert wird anders. So ist das Erreichen einer guten beruflichen Position für viele Menschen ein wichtiges Lebensziel, und der Beruf kann einen bedeutsamen Beitrag zur Lebenszufriedenheit leisten. Nicht umsonst wird deshalb die Beendigung der beruflichen Tätigkeit oft als ein schwieriger Übergang geschildert. Gibt es dann neue Ziele, die sinnvoll erscheinen?

In meiner langjährigen Tätigkeit im Bereich des Seniorenstudiums habe ich immer wieder erlebt, wie befriedigend es sein kann, sich mit neuen Themen zu beschäftigen bzw. solche, die früher einmal wichtig waren, wieder aufzunehmen, ohne dass dies einem äußeren Zweck dient, ganz nur den eigenen, persönlichen Interessen folgend. Diese können sich z.B. auf die Philosophie richten, die Psychologie, Religionswissenschaft oder Spiritualität, Literatur, Kunst usw.

Es gibt ein relativ neues psychologisches Forschungsgebiet, die empirische Weisheitsforschung, die gerade zum Thema der Lebensziele wichtige und interessante Beiträge geliefert hat. So wurde Menschen eine Frage gestellt, die ich hiermit auch an Sie richte: Kennen Sie Personen, die Sie als weise bezeichnen würden?

Fast jeder kann diese Frage mit ‚Ja‘ beantworten. Oft sind bzw. waren es ältere Menschen aus dem Kreis der Verwandten oder näheren Bekannten – und sie zeigten Merkmale, Fähigkeiten und Charaktereigenschaften, die als besonders wertvoll eingeschätzt werden. ‚Weisheit‘ unterscheidet sich deutlich von bloßem Faktenwissen – so ist ein zentrales Kennzeichen prozessuales Wissen, ein Wissen in Bezug auf grundlegende Fragen des Lebens (nach der Definition des sogenannten Berliner Weisheitsparadigmas, entwickelt von der Gruppe um den inzwischen verstorbenen Altersforscher Paul Baltes).

Weisheit ist gesammelte Lebenserfahrung

Zur Weisheit gehört weiterhin ein hohes Maß an Wissen über die Bedeutung von Lebenskontexten, unterschiedliche Lebensphasen mit ihren spezifischen Gewichtungungen bestimmter Erfahrungsbereiche.

Auch Wissen um die generelle existentielle Unsicherheit des menschlichen Lebens und ein gutes, angemessenes Umgehen damit kennzeichnet Menschen, die als weise eingeschätzt werden.

Und ein weiteres, von der Berliner Forschergruppe formuliertes Merkmal betrifft die Werte: Weise Personen wissen, dass Menschen unterschiedliche Werte und Ziele haben, und gerade deshalb schätzen sie die orientierende Wirkung von Werten sehr hoch ein. Sie stehen zu

ihren eigenen Werten und ermutigen andere zu einer werteorientierten Lebensführung, ohne dabei moralisierend oder belehrend zu wirken. Solche Menschen werden auch gerne aufgesucht, wenn man einmal Rat braucht, aber nicht in eine bestimmte Richtung ‚geschoben‘ werden möchte.

So ist verständlich, dass diese Weisheitsqualitäten als ein besonderes und hohes Lebensziel bezeichnet werden, das seine Bedeutung über die gesamte Lebensspanne behält. „Unterwegs zur Weisheit“ zu sein bedeutet, den Prozess des lebenslangen Lernens und Reifens immer wieder als Freude und Befriedigung zu empfinden, nicht als auferlegte Pflicht.

Wenn wir uns in dieser Weise in einem ständigen Prozess befinden, können auch unsere Beziehungen lebendig und erfüllend bleiben, und wir erhalten uns die Möglichkeit, auch in höherem Alter neue Kontakte anzuknüpfen. Gerade in Zusammenhängen gemeinsamen Lernens und Forschens, wie im Seniorenstudium oder sonstigen Fortbildungen, konnte ich miterleben, wie sich Kontakte und Freundschaften entwickelten.

So werden die Möglichkeiten, ein ‚gelingendes Leben‘ zu führen, nicht weniger, sondern eher mehr. Empirische Studien haben gezeigt, dass Menschen im besten Fall mit steigendem Alter eine immer höher ansteigende Lebenszufriedenheit erfahren.

Die persönliche Weltsicht reflektieren

Psychologische Untersuchungen zum Prozess der Sinnfindung haben gezeigt, dass es gut ist, verschiedene „Sinn-Ressourcen“ zur Verfügung zu haben. Besonders wichtig sind dabei Erfahrungen, in denen wir uns in einen Kontext stellen, in denen wir Verbundenheit spüren. Man kann sie als ‚Transzendierungserfahrungen‘ beschreiben, wir überschreiten die engen Grenzen des eigenen Ich, des Ego.

Die ‚Richtung‘ dieser Erweiterung und Vertiefung des inneren Raumes kann dabei unterschiedlich sein. Eine sogenannte horizontale Transzendierungserfahrung, hin zu anderen Menschen und zur Natur, kann ergänzt und vertieft werden durch die Öffnung zu einer transzendenten (spirituellen, religiösen) Dimension, bildhaft als vertikale Richtung beschreibbar.

In Seminaren zur eigenen Lebensphilosophie, die ich durchführe, geht es vor allem um die Reflexion der ganz persönlichen Weltsicht. Nicht immer sind unsere Konzepte den Erfahrungen angemessen - dann ist es möglich, sie zu prüfen, um sie zu vertiefen bzw. zu verändern. Das kann wichtige Lern- und Reifungsprozesse ermöglichen.

Es zeigt sich immer wieder, welche transformierende Wirkung die Beschäftigung mit der eigenen Weltsicht haben kann. Aussagen in diesem Kontext haben für mich philosophische Qualitäten. Vor kurzem

habe ich ein Buch veröffentlicht, in dem ich die Erfahrungen aus den philosophischen Seminaren der letzten Jahre zusammengestellt habe, mit vielen Beispielen von „Laienphilosophen“, wie ich die Teilnehmer(innen) bezeichne¹. Weitgespannte Konzepte vom Sein und dem Seienden gehen dabei Hand in Hand mit Gefühlen, die tiefere Aspekte des Seins erschliessen: Achtung, Ehrfurcht, Demut, - und vor allem Liebe.

Eckart Ruschmann:

Mi. 23.10.13, 9.45 – 17.17 Uhr

Seminar – Unterwegs zur Weisheit

Frauenseminar Bodensee, Romanshorn

Mi. 22.01.14, 9.45 – 17.15 Uhr

Seminar – Überlegungen zu Geburt und Tod

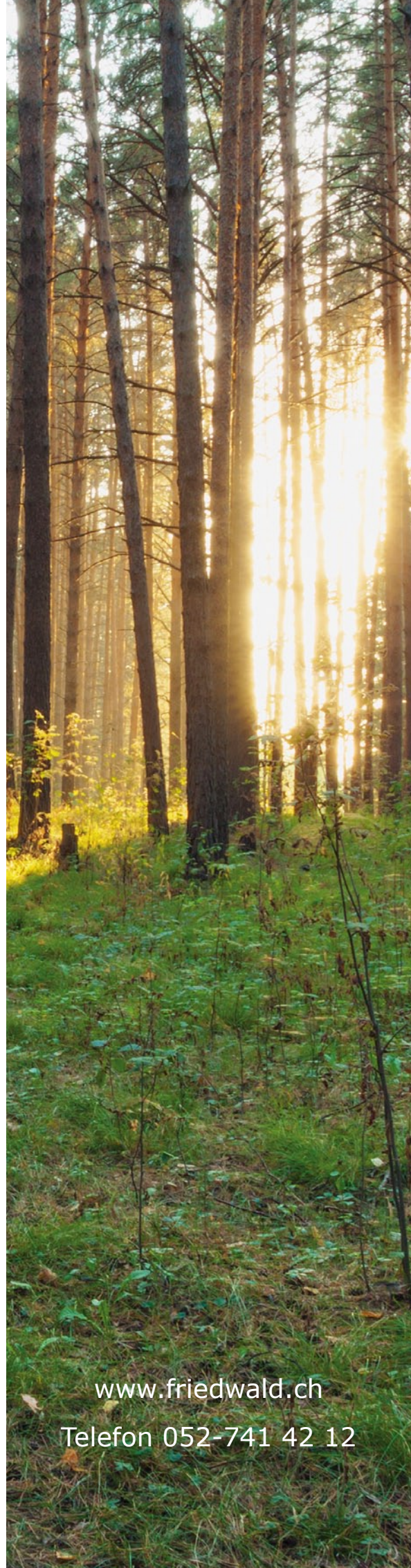
Frauenseminar Bodensee, Romanshorn



*Weltanschauungen und Gottesbilder.
Reflexionen für (und von) Laienphilosophen.
Bielefeld: tao.de 2012 (€ 20,--)
www.bodensee-kolleg.ch*

www.friedwald.ch

Telefon 052-741 42 12





Von der Kunst älter zu werden, ohne dabei im Gehirn einzurosten

Von Gerald Hüther

Nach landläufiger Meinung ist der menschliche Organismus und mit ihm das Gehirn mit zunehmendem Lebensalter des Menschen zwangsläufig Verschleisserscheinungen unterworfen. Gerald Hüther, Professor für Neurobiologie an der Universität Göttingen, folgt dieser mechanistischen Sichtweise nicht, sondern öffnet den Blick für ganz neue Zusammenhänge.

In den hochentwickelten Industriestaaten steigt die Anzahl derjenigen Menschen, die ein hohes Alter erreichen, ohne dabei dement zu werden. Diese Entwicklung ist allein mit der Verbesserung der Lebensbedingungen und der medizinischen Versorgung nicht so ohne weiteres zu begründen. Denn jene Personen, die ein sehr hohes Lebensalter erreichen, zeichnen sich gegenüber dem Durchschnitt der Bevölkerung nicht dadurch aus, dass sie ein besonders bequemes Leben in Wohlstand geführt, noch besonders intensive medizinische Versorgungsleistungen in Anspruch genommen haben. Wer sehr alt wird, verdankt dies

also weder der allgemeinen Verbesserung der Lebensbedingungen, noch dem medizinischen Fortschritt. Damit stellt sich die Frage, weshalb es heute bei uns inzwischen so viel mehr hochbetagte Menschen gibt als noch vor 50 Jahren.

Im Kontext unserer gegenwärtigen Denkmuster ist diese Frage nur schwer zu beantworten. Diese Denkmuster sind noch immer stark geprägt von der in dem letzten Jahrhundert entstandenen und in den Gehirnen der meisten Menschen noch immer tief verankerten Vorstellung, der menschliche Organismus funktioniere so ähnlich wie eine besonders komplex

aufgebaute Maschine. Dazu gehört der Glaube, unsere genetischen Anlagen seien – ähnlich wie die Baupläne für die Konstruktion von Autos, Waschmaschinen und Flugzeugen – dafür verantwortlich, dass sich die verschiedenen Organe und Organsysteme in exakt vorbestimmter Weise herausbilden. Selbstverständlich müsste es dann auch optimalere und weniger optimale Baupläne für die Entwicklung eines gesunden, leistungsfähigen Organismus geben, und im Verlauf der Nutzung der verschiedenen Organe und Organsysteme sollte es dann – wie man das bei Maschinen ja zur Genüge kannte – zu entsprechenden



Abnutzungserscheinungen und Defekten kommen. Diese im normalen Betriebsmodus des Körpers unvermeidbaren, bei manchen Personen früher, bei manchen später zutage tretenden Defekte sollten sich – wie das auch bei Maschinen der Fall war – durch entsprechende Reparaturen beheben lassen.

So entstand ein medizinisches System, das seine vorrangige Aufgabe in der Behebung von Störungen einzelner Organe und

Organfunktionen sah, die im Laufe des Lebens und mit zunehmendem Alter immer häufiger auftraten. Dieses von den

Unsere Denkmuster sind noch immer stark geprägt von der in dem letzten Jahrhundert entstandenen und in den Gehirnen der meisten Menschen noch immer tief verankerten Vorstellung, der menschliche Organismus funktioniere so ähnlich wie eine besonders komplex aufgebaute Maschine

Denkmustern des Maschinenzeitalters geprägte Reparaturdenken beherrscht

noch heute weite Teile unserer medizinischen Versorgungssysteme. Es war enorm erfolgreich und hat dazu geführt, dass die

meisten Menschen noch heute daran glauben, dass alles, was in ihrem Körper aus irgendeinem Grund nicht richtig funktioniert, irgendwie – wie ja auch die meisten Maschinen – wieder repariert werden könne. Diese Vorstellung gilt auch für das komplizierteste

und deshalb wohl auch störanfälligste Organ, das wir besitzen: unser Gehirn.

So glauben die meisten Menschen noch heute, dass es ganz natürlichen Abnutzungs- und Degenerationsprozessen zuzuschreiben ist, wenn ihr Gehirn im Alter zunehmend seine Leistungsfähigkeit verliert. Und sie erhoffen sich von der medizinischen Forschung, insbesondere von der Neurobiologie, dass sie Mittel und Wege findet, um diese Leistungseinbussen zu reparieren.

Es gibt freilich auch Erkenntnisse über Möglichkeiten zur Aufrechterhaltung geistiger Fitness im Alter, die nichts mit Reparaturmassnahmen zu tun haben und nicht von wirtschaftlichen Interessen geleitet sind. Die Verbreitung solcher Befunde ist allerdings nicht einfach. Sie passen nämlich nicht so recht zu den vorherrschenden Denkmustern einer breiten Öffentlichkeit, und noch fehlen die massgeblichen Multiplikato-

dingungen, günstigere und ungünstigere Lebensstile und Verhaltensweisen, günstigere und ungünstigere innere Einstellungen und Haltungen gibt.

Innere Haltungen, Einstellungen und Ausformungen

Die äusseren Lebensbedingungen, die Menschen eines bestimmten Kulturkreises auf einer bestimmten Stufe ihrer kulturellen, sozialen und ökonomischen Entwicklung vorfinden, sind historisch entstanden, und diese „Umwelt“ ist vom Einzelnen kaum beeinflussbar. Aber Menschen bewerten bestehende Verhältnisse, also die „Umwelt“ in der sie leben, individuell sehr unterschiedlich. Ausschlaggebend für diese subjektiven Bewertungen sind die von einer Person im Lauf ihres Lebens unter den jeweils herrschenden Verhältnissen gemachten

gen Erfahrungen werden zusammen mit den dabei aufgetretenen unangenehmen Gefühlen in ihrem Frontalhirn in Form sogenannter erfahrungsabhängig herausgeformter neuronaler Verschaltungsmuster strukturell verankert.

Immer wieder in ähnlichen Kontexten gemachte Erfahrungen bzw. die dadurch im Frontalhirn stabilisierten Verschaltungsmuster verdichten sich dabei zu einer Meta-Erfahrung. Diese nennen wir im Deutschen „Innere Einstellung“ oder „Innere Überzeugung“ oder „Haltung“. Im Englischen spricht man von „Mindset“.

Diese einmal entstandenen und strukturell im Frontalhirn verankerten Haltungen und Einstellungen bestimmen anschliessend darüber, wie die betreffende Person bestimmte, in ihrer jeweiligen Lebenswelt vorgefundene äussere Bedingungen künftig bewertet - was ihr also gefällt, was sie ablehnt, wofür sie sich interessiert und was ihr wichtig ist, um was sie sich kümmert und was sie nicht weiter beachtet. Es gibt somit in Wirklichkeit gar keine objektive „Umwelt“, die das Leben eines Menschen bestimmt. Was wir „Umwelt“ nennen, ist immer abhängig von unserer subjektiven Bewertung. Deshalb kann durch diese „Umwelt“ im Gehirn auch kein „Schalter“ umgelegt werden, der dazu führt, dass ein Mensch seine angeborene Lust am Lernen und am eigenen Denken verliert. Immer sind es die bisher in einer bestimmten Lebenswelt gemachten subjektiven Erfahrungen und die daraus abgeleiteten subjektiven Bewertungen, die darüber entscheiden, was einem Menschen in seiner jeweiligen Lebenswelt bedeutsam und wichtig ist, wofür er sich interessiert, was er wahrnimmt und

Viele Untersuchungen belegen, dass jeder Mensch ein inneres Wissen besitzt. Dieses Wissen umzusetzen fällt vielen Menschen deshalb so unendlich schwer, weil ihre Erfahrungen und die daraus entstandenen Haltungen sie blockieren.

ren, die eine weit gestreute Information ermöglichen würden. Aus den erwähnten Erkenntnissen lassen sich auch keine Gewinne erzielen, und meist erntet man dafür auch keine besondere Anerkennung. Oft bestätigen sie das, was die meisten Menschen bisher ohnehin schon geahnt, wenn nicht gar befürchtet hatten: dass es für die Aufrechterhaltung geistiger Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter günstigere und ungünstigere Lebensbe-

Erfahrungen. Es gibt Personen, die im Lauf ihres Lebens und unter Umständen schon sehr früh die Erfahrung gemacht haben oder machen mussten, dass sie von anderen abgelehnt oder gar abgewertet wurden. Ihre Fähigkeiten und ihre Leistungen wurden nicht gewürdigt, im Schulunterricht oder im Beruf erlebten sie wenig Freude und in der Arbeit wie auch in ihren Beziehungen konnten sie nur wenig Erfüllung finden. Diese ungünsti-



Immer dann, wenn man sich für etwas begeistern kann, wird im Hirn eine Art Giesskanne in Gang gesetzt, die einen Dünger freisetzt, der die im Zustand der Begeisterung besonders intensiv genutzten neuronalen Netzwerke zum Wachsen bringt.

was er übersieht, worum er sich kümmert und was ihm kalt lässt.

Die im Laufe des bisherigen Lebens von einem Menschen gemachten Erfahrungen und die daraus entstandenen Haltungen bestimmen aber nicht nur seine Bewertungen all dessen, was in seiner „Umwelt“ geschieht. Sie bestimmen auch sein Denken und sein Verhalten. Es gibt Menschen, die die Erfahrung ma-

gen können. Sie lieben es, sich selbst zu spüren und sind empfänglich für die Sig-

nale, die aus ihrem Körper kommen. Sie lenken ihr Verhalten so, dass sie ein gutes Körpergefühl haben. Das ist das Ergebnis einer Haltung, nicht eines krampfhaften Bemühens. Solche Menschen essen nicht mehr, als ihnen gut tut, sie ernähren sich so, dass sie sich in ihrem Körper wohl fühlen. Solche Menschen lieben es, sich bis ins hohe Alter zu bewegen und körperlich fit zu bleiben – nicht weil

sie das in Büchern und von Ratgebern so empfohlen bekommen, sondern weil es Ausdruck ihrer inneren Haltung ist.

Ebenso gibt es Menschen, die die Erfahrung gemacht haben, dass es ihnen nicht nur gut tut, wenn sie auf ihren Körper achten, sondern dass es auch ein sehr angenehmes und erfüllendes Gefühl ist, wenn sie ihre Beziehungen zu anderen Menschen so gestalten, dass es ihnen – und diesen anderen Menschen – gut tut. Sie suchen nicht ständig an anderen Personen nach etwas, was ihnen widerstrebt und was sie ablehnen. Sie versuchen bei diesen anderen Personen immer wieder irgendetwas zu entdecken, was sie mögen und was ihnen gefällt. In dieser Bereitschaft fällt es ihnen leicht, Kontakte zu knüpfen und gute Beziehungen aufzubauen. Ihre Freundlichkeit und Offenheit gegenüber anderen Menschen ist keine krampfhaft eingeübte Verhaltensweise, sondern Ausdruck einer inneren Haltung, die ihr Verhalten zu diesen anderen Menschen bestimmt. Diese Haltung ist ihnen nicht angeboren, sondern durch Erfahrungen entstanden.

Schliesslich gibt es Menschen, die im Lauf ihres Lebens die Erfahrung machen konnten, dass es ihnen immer wieder gelungen ist, zu verstehen, was in ihnen und in der Welt, in der sie leben, geschieht.

Meist haben diese Menschen es auch in schwierigen Situationen geschafft, ihre Gestaltungskraft nicht

zu verlieren. Sie sind zu der Überzeugung gelangt, dass sie etwas bewirken können. Und nicht zuletzt haben viele dieser Menschen auch die Erfahrung machen können, dass ihr Leben einen Sinn hat und dass sie einen Beitrag leisten können zu etwas, das grösser und bedeutender ist als sie selbst und dass sie innerhalb dieses Grossen und Ganzen irgendwie auch gehalten, dass sie davon getragen werden. So ist bei ihnen die Überzeugung gewachsen, dass es in dieser Welt etwas gibt, was sie hält und trägt und ihrem Leben Sinn verleiht. Auch dies ist Ausdruck einer Haltung und lässt sich nicht dadurch herbeiführen, dass man krampfhaft zu meditieren oder zu beten versucht oder sich von spirituellen Lehrern empfohlene Verhaltensweisen zu eigen macht.

Was das Einrosten des Gehirns verhindert

Bemerkenswert an diesen im Lauf des Lebens aufgrund der individuell von jedem Menschen gemachten und im Frontalhirn verankerten Erfahrungen und der daraus entstandenen inneren Einstellungen, Haltungen und Überzeugungen ist der Umstand, dass man sie weder sehen noch messen kann. Sie äussern sich einzig in der Art und Weise, wie eine Person all das, was ihr im Leben begegnet, bewertet und wie sie sich in bestimmten Situationen oder im alltäglichen Leben verhält.

Viele Untersuchungen belegen, dass jeder Mensch ein inneres Wissen besitzt. Dieses Wissen umzusetzen fällt vielen Menschen deshalb so unendlich schwer, weil ihre Erfahrungen und die daraus entstandenen Haltungen sie blockieren. Es geht um folgendes Grundwissen:

Weniger essen und sich sorgfältig überlegen, was man isst.

Sich mehr bewegen und die Möglichkeiten zur Steuerung des eigenen Körpers und ebenso der eigenen Beweglichkeit erkunden.

Sich an der Vielfalt und Schönheit der Welt begeistern.

Sich die Freude am eigenen Nachdenken, am eigenen Entdecken und Gestalten, am Lernen und an der eigenen Weiterentwicklung nicht durch andere verderben lassen.

Sich nicht an dem orientieren, was andere für wichtig halten, sondern das zu tun, was man selbst für wichtig erachtet, was einem selbst wirklich gut tut.

Sich nicht davon abbringen lassen, nach dem Sinn seines Lebens zu suchen und ein Leben zu führen, dass dieser Sinngebung entspricht.

Beziehungen zu anderen Menschen so zu gestalten, dass man mit diesen Anderen gemeinsam über sich hinauswachsen kann, statt diese zur Stärkung der eigenen Bedürftigkeit auszunutzen.

Für all das braucht man keine Medikamente, all das geht von ganz allein, wenn man sich öffnet und frei macht, um das wieder zu finden, was wir im Lauf unseres Lebens unter dem gegenwärtig



herrschenden Verhältnissen leider allzu leicht verlieren: die Freude am eigenen Entdecken und Gestalten, die wir alle schon bei unserer Geburt mit auf die Welt gebracht haben.

Es ist nie zu spät für eine neue Erfahrung

Die wohl in jeder Hinsicht interessante und in seiner Tragweite bisher kaum verstandene Erkenntnis, die die Hirnforscher in den letzten Jahren zutage gefördert haben, lässt sich in einem Satz zusammenfassen: Unser Gehirn – also das komplexe Gefüge von neuronalen Verschaltungsmustern und synaptischen Netzwerken in unserem Gehirn – passt sich immer wieder neu an die Art und Weise an, in welcher Weise und wofür wir es mit Freude und Begeisterung benutzen. Immer dann, wenn wir etwas wahrnehmen, erleben, denken oder tun, was uns erfreut oder beglückt, kommt es zu einer Aktivierung der emotionalen Zentren in den tieferen Bereichen des Gehirns. Dort befinden sich Nervenzellgruppen mit langen Fortsätzen, die in alle anderen Bereich des Gehirns hineingreifen und an deren Enden immer dann, wenn diese Nervenzellgruppen aktiviert werden – wenn wir uns also über etwas freuen oder von etwas begeistert sind – ein Schwall sogenannter neuroplastischer Botenstoffe freigesetzt wird. Diese neuroplastischen Botenstoffe führen in nachgeschalteten Neuronenverbänden zur Aktivierung einer rezeptorvermittelten intrazellulären Signaltranssoluk-

tionskaskade, die bis in den Zellkern hineinreicht und dort die Abschreibung von DNA-Sequenzen in Gang setzt, aus denen anschließend Eiweiße gebildet werden. Diese werden für das Auswachsen von Fortsätzen, für das Knüpfen und die Verstärkung synaptischer Kontakte gebraucht.

Mit anderen Worten heisst das: immer dann, wenn man sich für etwas begeistern kann, wird im Hirn eine Art Giesskanne in Gang gesetzt, die einen Dünger freisetzt, der die im Zustand der Begeisterung besonders intensiv genutzten neuronalen Netzwerke zum Wachsen bringt. Begeisterung ist also Dünger fürs Hirn, und wenn der nicht mehr freigesetzt wird, weil man sich für nichts mehr interessiert, sich an nichts mehr erfreut und sich für nichts mehr begeistert, dann ändert sich auch nichts mehr im Hirn. Kleine Kinder begeistern sich noch fünfzig Mal am Tag. Deshalb können sie auch so viel lernen.

Leider bietet die Welt, in der wir leben, für die meisten Menschen bei zunehmendem Alter immer weniger Gelegenheiten für Freude und Begeisterung. Nur wenigen gelingt es, ihre angeborene Entdeckerfreude und Gestaltungslust bis ins hohe Alter zu bewahren. Sie bilden die Ausnahmen. An ihnen müssten wir uns orientieren, von ihnen müssten wir lernen, sie müssten wir fragen, wie es ihnen gelungen ist, so alt zu werden, ohne im Gehirn einzurosten.

GERALD HÜTHER, geb. 1951 in Emleben/Thüringen, Dr. rer. nat. Dr. med. habil. ist Professor für Neurobiologie an der Universität Göttingen. In seiner wissenschaftlichen Arbeit befasst er sich mit dem Einfluss früher Erfahrungen auf die Hirnentwicklung, mit den Auswirkungen von Angst und Stress und der Bedeutung emotionaler Reaktionen. In seiner Öffentlichkeitsarbeit geht es ihm um die Verbreitung und Umsetzung von Erkenntnissen aus der modernen Hirnforschung. Er versteht sich als Brückenbauer zwischen wissenschaftlichen Erkenntnissen und gesellschaftlicher bzw. individueller Lebenspraxis. Ziel seiner Aktivitäten ist die Schaffung günstigerer Voraussetzungen für die Entfaltung menschlicher Potenziale, speziell im Bereich Erziehung und Bildung sowie auf der Ebene der politischen und wirtschaftlichen Führung.

Er ist Autor zahlreicher wissenschaftlicher Publikationen und populärwissenschaftlicher Darstellungen (Sachbuchautor), Beirat in verschiedenen wissenschaftlicher Gremien und Gründer von relevanten Netzwerken. Mehr erfahren Sie unter www.gerald-huether.de



Zwei Bücher aus der Publikationsreihe von Gerald Hüther:

- *Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn*
- *Die Macht der inneren Bilder* (beide Verlag Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen).

Das Alter schenkt Freiheiten

Der Religionsphilosoph Martin Buber hat sie in Umlauf gebracht, die Legende von Rabbi Sussja. Im hohen Alter soll der weise Mann gesagt haben: „In der kommenden Welt wird man mich nicht fragen „warum bist du nicht Mose gewesen?“ Die Frage wird lauten: „Warum bist du nicht Sussja gewesen?“

Von Meta Zweifel

Die Psychotherapeutin und Analytikerin Ingrid Riedel kommt am Anfang ihres Buches „Die innere Freiheit des Alterns“ auf diese chassidische Legende zu sprechen und trifft damit einen zentralen Punkt. In der Rückschau auf mehrere vergangene Lebensjahrzehnte fragen sich wohl viele ältere Menschen, weshalb dieses oder jenes Ziel nicht erreicht worden ist und warum dieser oder jener hochfliegende Plan sich nicht hatte realisieren lassen. Die entscheidende Frage heisst jedoch: Ist man genügend „Sussja“ gewesen? Ist man irgendwelchen falschen Vor- oder Trugbildern nachgehechelt und hat man im ständigen Bestreben nach Ansehen und Wertschätzung vergessen, was für einen selbst wirklich wichtig war? Hat man die eigenen Talente genügend erkannt und genutzt? Und wie weit ist man sich selber treu geblieben?

Ingrid Riedel will einen, wie sie sagt „existentiellen Zugang zum Altern“ schaffen. Also keine zusätzliche Altersstudie, kein larmoyanter Aufruf zur Besinnlichkeit, keine Wehleidigkeiten oder Rührseligkeiten. Wenn die Autorin von der Freiheit des Alters spricht, macht sie eine befreiende Kehrwendung: Nicht Defizite, Abbau und Abschied stehen in Vordergrund, sondern im Gegenteil

eine neue Freiheit, viel Frischluft. Gemeint sind jedoch weder unbeschränkte Planungs- oder Entscheidungsfreiheit, es geht um innere Freiheiten.

Befreiung von bedrückenden Erinnerungen

Mit wunderbarem Einfühlungsvermögen behandelt die 78-Jährige etwa das Thema Erinnerungen. Belastende Erinnerungen sollen nicht verdrängt werden, so dass sie als unangenehme oder gar gefährliche Stolpersteine auf der Seelenlandschaft liegen bleiben. Riedel spricht von einer „Neubewertung“, von einem „Ausfilterungsprozess“, der dunkle Ecken aus der Vergangenheit hervorholt, beleuchtet, überarbeitet und zur Erkenntnis führt: Alles, wirklich alles, hatte seine zwei Seiten - ich darf mich mit dem Vergangenen und mit mir selbst versöhnen und frei werden für das Hier und Heute.

Reisen nach innen

„Es ist immer Jetzt“ heisst die Kapitelüberschrift zu einem Text zum Thema Reisen. Mit berührender Intensität schildert Riedel ihre Reise im Norden von Kambodscha und wie sie an der Hand eines Führers die „schwankend übereinanderliegenden Gesteinsplatten, Säulen und Quader“ überqueren konnte. Reisen im Alter kann in weite Fernen führen, aber auch ein Wiedersehen mit nahen und vertrauten Orten bedeuten – die Freiheit, zu entscheiden, was richtig und wichtig und denkwürdig ist, liegt ganz beim einzelnen Menschen. Gehe es nun um Reisen oder Beziehungen, um die äussere Erscheinung oder um die Entdeckung der eigenen Spiritualität: Für Ingrid Riedel steht alles unter dem Zeichen einer Entwicklung, die zu grösserer inneren Freiheit und schliesslich zu einer gelassen-heiteren Selbstannahme führt. „Sich mit sich selbst verständigen“, „sich mit sich selbst versöhnen“ und sich mit all dem befrieden, was im Leben nur Fragment geblieben ist: Ingrid Riedel ist eine kenntnisreiche, weise Begleiterin auf dem Weg zum eigenen Wesenskern und zu mehr seelischem Freiraum. Ingrid Riedels Buch macht Mut zum Aufbruch. Man fühlt sich an ein Wort von Martin Buber erinnert: „Ein herrlich Ding, wenn man nicht verlernt hat, was anfangen heisst.“

*Ingrid Riedel:
Die innere Freiheit des Alterns.
(Walter Verlag, Mannheim)*

Eine Geschichte von Alter, Wandel und Kraft

Von Andrea Hasler

Velma Wallis, die Autorin der Erzählung „Zwei alte Frauen“, wurde 1960 in eine Familie mit dreizehn Kindern geboren und wuchs im Dorf Old Crow bei Fort Yukon in der Nähe des Polarkreises auf. Sie wurde nach den Traditionen ihrer Vorfahren aus dem Indianerstamm Gwich'in erzogen. Als sie 13 Jahre alt war, starb ihr Vater. Velma Wallis verliess die Schule, um ihrer Mutter im Haushalt und bei der Betreuung der fünf jüngeren Geschwister zu helfen. Die tiefe Bindung zu ihrer Mutter, die immer noch die Stamessprache spricht, vermittelte ihr viele Informationen über die Geschichten, die Bräuche und Legenden ihrer indianischen Vorfahren. Zum Geschichtenschatz der Mutter gehörte auch jene Geschichte, die von zwei alten Frauen erzählt, die einem Nomadenstamm angehörten.

Two Old Woman: Die Geschichte der beiden alten Frauen war als mündlich überlieferte Legende in der Region um Fort Yukon lange schon bekannt. Als ihr Velma Wallis schriftliche Fassung vorgelegt wurde, entschied die kanadische Verlegerin Lael Morgan, den Text als Buch herauszugeben.

Eigenständigkeit kann wachsen

In der Polargegend von Alaska lebt ein Nomadenstamm in einer bedrohlichen Notsituation: Es herrscht grimmige Kälte, es gibt nur geringe Jagdbeute, die Suche nach Nahrung wird zum verzweifelten Kampf gegen den Hungertod. Eines Tages verkündet der Stammeshäuptling, dass jeder im Stamm etwas

zum Überleben beitragen müsse. Zwei alte Frauen, die schon immer durch ihr ständiges Jammern und Klagen auffielen und sich mitleidheischend auf ihre Stöcke stützten, waren mit diesem Bescheid durchaus nicht einverstanden. So kam es denn, dass der Stammesrat entschied, man werde weiterziehen – und die beiden alten Frauen werde man zurücklassen. Alle Stammesmitglieder, von ihrer Notlage verängstigt, stimmten zu. Selbst die Töchter der beiden Frauen leisteten keinen Widerstand. Einzig der Enkel der einen Frau steckte seiner Grossmutter ganz im Geheimen ein Beil zu.

Da sassen denn nun die beiden alten Frauen vor ihrem Feuer. Weshalb hatte man sie zurückgelassen? Hatten sie nicht Zeit ihres Lebens für den Stamm Felle gegerbt und Kleider genäht? Das war das Ende, sie waren am Ende.

In dieser verzweifelten Situation gab die eine Frau ihrer Gefährtin zu verstehen, wenn man nun schon sterben müsse, wolle man sich nicht einfach dem Schicksal ergeben, sondern das Leben gleichsam in aufrechter, selbstbestimmter Haltung beenden. Als es den beiden Frauen gelang, ein Eichhörnchen zu erlegen, besannen sie sich auf Tätigkeiten, die sie in ferner Kinderzeit beobachtet und gelernt hatten: Schneeschuhe anfertigen, Fallen stellen, Behältnisse herstellen.... Allen Widrigkeiten, aller Kälte und allen Beschwerden zum Trotz entdeckten und entwickelten sie Fähigkeiten, die ihnen ein Überleben ermöglichten.

Die Essenz der Legende

Packend erzählt Velma Wallis, die zeitweilig in der Trapperhütte ihres Vaters überwintert und sich als Jägerin, Fallenstellerin und Fischerin versucht hatte, was den alten Frauen alles begegnet und wie sich ihr gemeinsame Leben und Überleben weiter gestaltet. Die beiden Frauen lernen verstehen, dass ihnen nichts geschenkt wird. Seltsam: Allen beinahe übermenschlichen Anstrengungen zum Trotz und ungeachtet ihres Alters brechen sie nicht zusammen. Sie überstehen bedrohliche Tiefpunkte und sind froh und dankbar, wenn sie als Fallenstellerinnen Erfolg hatten und etwas Vorrat anlegen können.

Als Leserin und Leser nimmt man überrascht wahr: Diese beiden alten Frauen denken gar nie an ihr Alter. Sie verschwenden keine Energie mit Klagen, und sie jammern nicht, dass sie in ihren alten Tagen noch derart hart arbeiten müssen. Sie sehen sich vor Aufgaben gestellt, die unmittelbar gelöst werden müssen. In diesem Bemühen lernt sich jede von ihnen besser kennen und entdeckt Fähigkeiten, die sie sich nicht zugetraut hätte. Beide Frauen erleben und erfahren, dass ihre Kräfte weiter reichen, als sie je gedacht hätten.

Eine weise Legende, ein spannendes und ermutigendes Buch.

Velma Wallis:

Zwei alte Frauen.

Eine Legende von Verrat und Tapferkeit.

(Piper)

Angstmacher Alzheimer



Von Mathias Jung

Ich habe einen wiederkehrenden Albtraum. Ich stehe in einer Telefonzelle. Ich rufe meine Frau an. Ich weine. Ich sage: »Hilf mir. Hole mich ab. Ich weiß nicht, in welcher Stadt ich bin. Ich habe vergessen, wo ich den Wagen geparkt habe.« Das ist meine Angst vor Alzheimer, dass dieser Morbus Alzheimer meinen Verstand und meine Erinnerung auslöscht. Dass ich wie der Tübinger Rhetorikprofessor Walter Jens, wie Gunter Sachs, wie die Schauspieler Rita Hayworth und Peter Falk oder wie die Politiker Ernst Albrecht, Ronald Reagan und Margaret Thatcher die Reise ins Vergessen antrete.

Und nun der aufrüttelnde Report von Cornelia Stolze **Vergiss Alzheimer. Die Wahrheit über eine Krankheit**, die keine ist. Was sagt sie dort: »Alzheimer ist keine Krankheit wie Tuberkulose oder Krebs. Der ›Morbus Alzheimer‹ ist ein Konstrukt. Ein nützliches Etikett, mit dem sich wirkungsvoll Forschungsmittel mobilisieren, Karrieren beschleunigen, Gesunde zu Kranken erklären und riesige Märkte für Medikamente und diagnostische Verfahren schaffen lassen. Bis heute weiß niemand, was ›Alzheimer‹ wirklich ist.« Was unter der Diagnose Alzheimer auftritt und mit einem gewaltigen medikamentösen Aufwand bekämpft wird, ist, so entnehme ich der sorgfältigen Studie der Diplombiologin und Wissenschaftsjournalistin, in vielen Fällen nicht das

von dem deutschen Nervenarzt Alois Alzheimer im Fall der Auguste Deter festgestellte Krankheitsbild. Als seine Ausnahmepatientin 1906 starb, entdeckte er in den Gewebeproben des Gehirns zahlreiche Ablagerungen, so genannte Amyloid-Plaques sowie so genannte Tau-Fibrillen, die aus abgestorbenen Nervenzellen herausragten. Das führte zur Demenz. Sie bedeutete, wie der lateinische Begriff *de mente*, weg vom Verstand. Aber trifft das auf alle von mir genannten Alzheimer Kandidaten zu? Vom dem 78-jährigen Millionenerben, Fotografen und Kunstsammler Gunter Sachs wissen wir aus seinen Abschiedsbrief, dass er keinen Rückgang seines logischen Denkens konstatierte, sondern lediglich eine Verschlechterung seines Gedächtnisses. Tat-

sächlich erinnerten sich seine Freunde, dass er bis in die letzten Tage hellwach, sprachmächtig und erinnerungsfähig war. Und Walter Jens? Cornelia Stolze hat recherchiert: »Jens litt nicht nur seit seiner Kindheit an Asthma, das er mit oft hohen Dosen von Cortison bekämpfte. Immer wieder plagten ihn auch psychische Krisen und krankhafte Ängste. Nach einer schweren Depression im Alter von 63 Jahren wird er abhängig von Medikamenten. Er schluckt Antidepressiva, Schlafmittel, Benzodiazepine – jahrzehntelang, hoch dosiert und zum Teil ohne jegliche Kontrolle.« Und: »Inge, wo ist das ›Tavor?‹, fleht der 81-Jährige seine Frau vor einem Auftritt an – und sie gibt nach. Überall zu Hause, so zeigt sich später, hat er kleine Tabletten-Depots, Tavor in Schubladen,



in Anzugtaschen, ja sogar zwischen Fontanes Werkausgabe versteckt. Viele der Mittel, die Walter Jens nahm, sind seit Langem für ihre Gefahren bekannt. Ihre Nebenwirkungen und Entzugsercheinungen reichen von Verwirrung, unkoordinierten Bewegungen, Artikulationsstörungen und einer erhöhten Gefahr von Stürzen bis hin zu Bewusstseinsausfällen, Angstzuständen, Entfremdungserlebnissen und unbeabsichtigten Gewalttaten.

Sie alle können noch auftreten, wenn man längst mit dem Schlucken der Mittel aufgehört hat. Denn die Wirkstoffe werden im Körper nur langsam abgebaut. Gerade bei älteren Menschen ähneln die Nebenwirkungen auf fatale Weise den Symptomen einer Demenz.« Schließlich: »Vieles spricht . . . dafür, dass seine Demenz sowohl auf Nebenwirkungen und Spätfolgen seines Medikamenten-Missbrauchs als auch einer Vielzahl kleiner Schlaganfälle und Hirnverletzungen durch Stürze beruht.«

Und Rita Hayworth? Die einstige »Liebesgöttin« Hollywoods wurde 1981 als Alzheimerpatientin diagnostiziert.

Die nordamerikanische Alzheimer's Association warb mit der berühmten Schauspielerin. Cornelia Stolze: »Vieles spricht auch

hier für einen Etikettenschwindel. Denn Rita Hayworth war nicht nur unbeherrscht und launisch. Jahrelang hing die Diva auch an der Flasche. Im Rausch warf sie ihrem Nachbarn leere Gin-Flaschen über die Hecke und irrte mitunter verwahrlost und selbstvergessen durch die Straßen von Beverly Hills. Und seit langem weiß man: Alkoholexzesse verursachen schwere Schäden im Gehirn und sind eine der häufigsten Ursachen für eine irreversible Demenz«.

Alzheimer ist, so ahne ich inzwischen, nicht ein unvermeidbarer Schicksalsschlag in einem mystischen Lotteriespiel, das mich ohne Vorwarnung eines Tages treffen und in die ewige Nacht deportieren kann. Die schreckliche Krankheit ist häufig auf der Basis von Alkohol und Nikotinmissbrauch, chronischer Fehlernährung, Übergewicht, Diabetes, Medikamentenvergiftung und zahlreicher anderer, vermeidbarer Faktoren entstanden.

Häufig wird vergessen, so Cornelia Stolze, »dass Demenzen oder demenzähnliche Symptome durch verschiedenste Erkrankungen oder vermeidbare toxische Schädigungen ausgelöst werden können. Ärzte und Betroffene sollten deshalb sorgfältig



nach Hinweisen auf Krankheiten oder Medikamente suchen, die als Auslöser von Hirnleistungsstörungen in Betracht kommen. In vielen Fällen ist eine Demenz – sofern die wahren Ursachen behoben werden – nämlich reversibel (umkehrbar – M. J.).« Die möglichen Ursachen reichen von einer Schilddrüsenunterfunktion, Unterzuckerung, über Mangelernährung (Vitamin-B1- Mangel durch Fabrikzucker), postoperative Bewusstseinsstörung, Depression bis zu Schlaganfällen, Hämatomen unter der Hirnhaut und geriatrischer Polymedikation, der Vielfachmedikation von Alterspatienten. Auch die Hormonersatztherapie – denken wir an die millionenfache Kontrazeptiva bei Frauen – scheint das menschliche Denkorgan schrumpfen zu lassen.

Ob Alzheimer »keine Krankheit, sondern ein Schreckgespenst« ist, wie die Autorin behauptet, mag ich in dieser Rigorosität nicht zu beurteilen. Wichtiger scheint mir jedoch, die vorsichtige Abwägung Cornelia Stolzes: »Vieles deutet darauf hin, dass hinter der Diagnose »Alzhei-

mer« in Wirklichkeit oft eine andere Form von Demenz steckt, die so genannte vaskuläre Demenz.« Vaskulär, das heißt zu den Blutgefäßen gehörig. Sie sind durch Mini-Infarkte oder »Schlägle«, wie man in meiner Heimat sagt, verursacht. Das umgebende Hirnareal erhält keinen Sauerstoff und Nährstoffe mehr.

Da liegt das grundsätzliche Problem. Cornelia Stolze: »Solche Mini-Schlaganfälle kommen in der Regel nicht aus heiterem Himmel. Sie sind meist die Folge einer jahrelangen Schädigung der Blutgefäße. Und die hat nicht zuletzt mit dem eigenen Lebensstil zu tun. Das zumindest lassen zahlreiche Studien vermuten, in denen der Zusammenhang zwischen Faktoren wie Ernährung, Bewegung, Rauchen oder Übergewicht auf der einen und Gesundheit auf der anderen Seite untersucht worden ist.« Und: »Rauchen setzt auch den Blutgefäßen und damit sowohl dem Herzen als auch unserem Denkorgan zu. Zigarettengifte verengen die kleinsten Schlagaderäste, die Arteriolen. Sie erhöhen den Blutdruck und die Gerinnungsneigung des Blutes. Zudem wird die Innenauskleidung der Arterien geschädigt und Arteriosklerose gefördert.« Finger weg vom Glimmstängel also. Sich bewegen. Abspecken. Auf Fabrikzucker verzichten. Schluss mit dem Dauerkonsum von Alkohol: »Oft kommen die Schäden, die ein regelmäßiger und langjähriger Alkoholkonsum im Gehirn verursacht, erst im Alter zum Tragen und zeigen dann die typischen

Symptome einer Demenz.« Weg mit der Dauermedikation von Beruhigungsmitteln, Psychopharmaka, Schmerz- und Schlafmitteln. Her mit Frisch- und Vollwertkost, Sauna und Kneipp'schen Maßnahmen!

Cornelia Stolze zieht das Fazit: »Warum sollte man nicht einfach versuchen, etwas für den eigenen Körper – und damit vielleicht auch etwas für den Erhalt der geistigen Gesundheit zu tun?«

Die glänzend dokumentierende Sachbuchautorin orientiert über viele weitere medizinische Einzelheiten und das Alzheimer-Kartell aus Pharmaindustrie und geschäftstüchtigen ärztlichen »Alzheimer- Experten«. Das alles wird uns die mutige Aufklärerin und Biologin als Referentin auf der Herbsttagung am 26. – 28. Oktober in der Stadthalle Lahnstein erläutern. Dr. Jürgen Birmanns hält zum gleichen Thema einen medizinischen Fachvortrag. Ich kann also meine Angst loslassen. Beide Wissenschaftler sprechen gegen das Geschäft mit der Angst und machen Mut zur Vorbeugung.

Dieser Text wurde uns freundlicherweise von der GGB Gesellschaft für Gesundheitsberatung zur Verfügung gestellt, Dr.-Max-Otto-Bruker-Haus, www.ggb-lahnstein.de

Cornelia Stolze

Vergiss Alzheimer

Die Wahrheit über eine Krankheit, die keine ist

Kiepenheuer & Witsch,

245 S. 18,99 €

zu beziehen über emu-Verlag

Eine Prise Poesie

Bei einer Umfrage „Welches ist Ihr Lieblingsgedicht?“ würden vermutlich die meisten Befragten mehr als einen Titel nennen wollen. Welches Gedicht, welche Verse sind Ihnen besonders lieb, besonders nahe? Mit einer „Prise Poesie“ möchten wir Sie ermuntern, auch bei sich selbst auf Schatzsuche zu gehen.

Erich Kästner – ja, der von „Emil und die Detektive“ und „Das doppelte Lottchen“: Er wurde vor allem als Kinderbuchautor berühmt, war aber überdies ein leidenschaftlich engagierter Zeitkritiker, ein scharfzüngiger Kabarettist und ein vielseitig begabter Schriftsteller. Und er war, um ein Wort Conrad Ferdinand Meyers zu zitieren, in seiner Lebensgestaltung geradezu exemplarisch „ein Mensch mit seinem Widerspruch.“

Kästners Gedicht „Der August“ ist befrachtet mit Bildern eines längst verschwundenen ländlichen Lebens. Aber so nostalgisch dieses Gedicht auch wirken mag: Seine Verse senden Düfte aus, die der Seele noch immer wärmend wohl tun. Eine Sommermelodie verbindet sich mit herbstlichen Klängen zu einem Lied, das behutsam von Zeit und Vergänglichkeit spricht und an Dichtungen aus der Zeit des Barock gemahnt. Etwa an den Andreas Gryphius-Vers „Mein sind die Jahre nicht, die mir die Zeit genommen. Mein sind die Jahre nicht, die etwa mögen kommen. Der Augenblick ist mein.....“ Der Augenblick, der sich zu einem kleinen Stück Ewigkeit verdichten kann.



DER AUGUST Erich Kästner

*Nun hebt das Jahr die Sense hoch
und mäht die Sommertage wie ein Bauer.
Wer sät, muss mähen.
Und wer mäht, muss säen.
Nichts bleibt, mein Herz.
Und alles ist von Dauer.*

*Stockrosen stehen hinterm Zaun
In ihren alten, brüchigseidnen Trachten.
Die Sonnenblumen, üppig, blond und braun, mit
Schleiern vorm Gesicht, schaun aus wie Frau'n die
eine Reise in die Hauptstadt machten.*

*Wann reisten sie? Bei Tage kaum,
stets leuchteten sie golden am Stakete.
Wann reisten sie? Vielleicht im Traum?
Nachts, als der Duft vom Lindenbaum
an ihnen abschiedssüß vorüberwehte?*

*In Büchern liest man gross und breit,
selbst das Unendliche sei nicht unendlich.
Man dreht und wendet Raum und Zeit.
Man ist gescheiter als gescheit -
das Unverständliche bleibt unverständlich.*

*Ein Erntewagen schwankt durchs Feld.
Im Garten riecht's nach Minze und Kamille.
Man sieht die Hitze. Und man hört die Stille.
Wie klein ist heut die ganze Welt!
Wie gross und grenzenlos ist die Idylle.*

*Nichts bleibt, mein Herz.
Bald sagt der Tag Gutnacht.
Sternschnuppen fallen dann, silbern und sacht,
ins Irgendwo, wie Tränen ohne Trauer.
Dann wünsche Deinen Wunsch,
doch gib gut acht!
Nichts bleibt, mein Herz. Und alles ist von Dauer.*

Ganz klar Altersdiskriminierung

Von Julia Onken / Anton E. Brunner

Wer in der Schweiz im Besitz eines Führerscheins und das 70. Altersjahr erreicht hat, muss sich beim Hausarzt einem Fahrtauglichkeitstest unterziehen. Der Gesetzgeber geht von der Wahrscheinlichkeit aus, dass Menschen höheren Alters an wie immer gearteten Defiziten leiden, die ein korrektes, dem Strassenverkehr angemessenes Verhalten in Frage stellen.

Schon die Vermutung, ein 70-jähriger Mensch sei mit grosser Wahrscheinlichkeit nicht mehr oder nicht mehr vollumfänglich in der Lage, sich als Autolenker sicher im Verkehr zu bewegen, geht in Richtung Diskriminierung – ja kann sogar als Kränkung empfunden werden. Zweifelsfrei sind viele Seniorinnen und Senioren vital und munter in Fahrt. Ob es wohl Erhebungen gibt zur Zahl all jener, die seit vielen Jahren unfallfrei und auch im höheren Alter noch unfallfrei unterwegs sind? Gewiss gibt es Ausnahmen. Es fragt sich allerdings, ob diese Ausnahmen weit weniger zahlreich sind als jene jüngeren und jungen Autofahrer, die alkoholisiert oder unter Drogeneinfluss Mitmenschen gefährden.

Die meisten älteren Menschen unterziehen sich dem Test beim Arzt. Mit der Faust im Sack. Denn wer weiss, ob man nicht der Gruppe der chronisch uneinsichtigen und renitenten Rentner zugeordnet und womöglich ausgesondert wird, wenn man es wagt, seinem Unmut Luft zu machen? Auch die Hausärzte und Hausärztinnen sind in diesem Umfeld nicht in einer komfortablen Lage. Bislang standen sich die Beteiligten als Arzt und Patient gegenüber. Dieses Verhältnis wechselt nun zur Beziehungsebene einer kontrollleurverdächtigen Kontrollperson.

Hier liegt einiges im Argen. Und es ist höchste Zeit, dass die aktuellen Ergebnisse über die Zusammensetzung der

Gruppe der Unfallverursacher publiziert werden. Laut Unfallstatistik sind die 70 – 80-jährigen absolut unauffällig und verursachen nicht mehr Unfälle als andere Altersgruppen. Erst ab dem 80. Altersjahr ist ein Anstieg der Unfallgefährdung zu verzeichnen, was aber wiederum nicht heisst, dass alle über 80-Jährigen nicht mehr fahrtauglich sind.

Ebenso ist es notwendig, dass sich die sozusagen unter Generalverdacht stehenden älteren Menschen zur Wehr setzen, wenn man sie in diskriminierender Weise wie Individuen behandelt, die unter Kontrollverlust leiden.

Unerträglicher Wechsel der Perspektive

Das nachfolgende Beispiel ist leider kein Einzelfall, und es ist höchste Zeit, dass derartige Missstände nicht länger toleriert werden. Es erzählt Frau Marianne Verfürth, 76:



Der Übergang ins Rentenalter verlief für mich kaum merkbar. Ich lebe mit meiner Familie, mit den Hunden, küm-

mere mich um Haus und Garten wie eh und je. Dazu muss ich sagen, dass ich mich sehr gerne körperlich betätige, mal rasch ein paar Blumen pflanzen, einen störenden Ast wegschneiden, flink einkaufen gehen, alles mache ich gerne und mühelos. Zudem bin ich stets an gesellschaftlichen und politischen Fragen interessiert, lese, informiere mich, diskutiere und denke über vieles nach, was das Leben so bringt. Und diese Lebensart hat sich bis zum heutigen Tag nicht geändert.

Mit 70 Jahren kam das erste Aufgebot zum Fahrtauglichkeit-Check. Ich ging davon aus, dass der Arzt Seh- und Hörvermögen sowie das Gleichgewicht prüft. Dem war nicht so. Mir wurde eine Reihe von vorgegebenen Fragen vorgelegt, die ich zu beantworten hatte: Zeichnen, Rechnen, Schreiben..., aber ich vermisste eine medizinische Untersuchung.

Das gleich Szenario wiederholte sich mit 72 Jahren. Meine Zeichen-, Schreib- und Rechenkünste hatten sich wohl in den zwei Jahren noch verbessert, be-

sonders das Subtrahieren oder Multiplizieren der Streifen am Zebrastreifen sind eine gute Testvorbereitung. Eine Untersuchung meines Seh- und Hörvermögens fand wieder nicht statt.

Als ich dann mit 74 Jahren wieder aufgeboten wurde, fragte mich der Hausarzt zunächst: „Wissen Sie, wo Sie sind!?“ Er ging wohl davon aus, dass ich bereits derart verwirrt wäre und nicht mehr wüsste wo ich bin.

Ich war erstaunt und antwortete, „Ich bin gesund!“

Der Arzt entgegnete mir etwas unwirsch „ja, weiss ich das?“

Ich erwiderte ungeduldig „Dann untersuchen Sie mich doch!“

Es fand keine Untersuchung statt, sondern es entwickelte sich eine heftige Diskussion - und damit war der diagnostische Teil meiner Fahrtauglichkeit beendet.

Es war für mich klar, dass ich mir unverzüglich einen neuen Hausarzt suchen würde.



Wir haben uns mit Prof. Anton E. Brunner, 68, Unfallforscher, in Verbindung gesetzt und ihm einige Fragen gestellt.

Herr Brunner, rechtfertigt die Statistik über Unfallverursacher von über 70-jährigen den Generalverdacht der Fahruntauglichkeit?

Untersuchungen haben gezeigt, dass die 70-Jährigen noch nicht signifikant in der Unfallstatistik auftreten. Erst im Alter von 80 Jahren zeigt sich eine deutliche Zunahme der Verkehrsunfälle. Ein

Generalverdacht der Fahruntauglichkeit ist in keinem Fall zulässig. Klar ist, dass mit zunehmendem Alter die Leistungsfähigkeit des Körpers abnimmt und somit auch die Leistungsfähigkeit, der für das Fahren so wichtigen Sinnesorgane. Die Sehkraft und das Gehör seien hier als erstes genannt. Etwa 30 Prozent aller 65-Jährigen hören nicht mehr so gut, auch nimmt das Sehvermögen schon früher ab. Doch beides lässt sich mit entsprechenden Massnahmen korrigieren. Meine Erfahrungen haben gezeigt, dass gerade in diesen beiden Bereichen ein schleichender Prozess stattfindet. Fast unbemerkt nehmen Sehkraft und Hörvermögen ab und werden nicht selten durch eine veränderte Fahrweise kompensiert. Hier wäre eine Kontrolle sicherlich sehr hilfreich.

Welche Altersgruppe verursacht am meisten Unfälle?

Die meisten Unfälle verursachen die Junglenker im Alter von 18 bis 25 Jahren und zwar sehr deutlich mehr als alle anderen Altersgruppen.

Halten Sie es persönlich für zulässig, wenn über 70-Jährige derartig diskriminiert werden?

Der von Marianne Verfürth aufgeführte Fall ist wohl kaum als eine medizinische Kontrolluntersuchung zu bezeichnen, die über die Fahrtauglichkeit Auskunft geben kann. Hier hat der untersuchende Arzt etwas falsch verstanden. Er hat darüber zu urteilen, ob aus medizinischer Sicht eine Fahrtauglichkeit vorhanden ist und nicht mit lapidaren Fragen den Untersuchenden zu verunsichern oder ihn gar zu diskriminieren.

Gibt es aus Ihrer Sicht ein Verfahren, dass die Fahrtauglichkeit im fortgesetzten Alter – ohne diskriminierende Checks – beurteilen könnte?

Hier sind wir uns einig, dass, wenn die Fahrtauglichkeit überprüft werden muss, auch tatsächlich eine objektive Prüfung stattfinden soll. Grundsätzlich ist dies nicht diskriminierend. Ich bin dafür, dass man sich, vor allem zu seiner eigenen Sicherheit, kontrollieren lässt, und zwar vergleichbar in Art und Weise eines Gesundheitschecks. Sie wollen wissen, wie es um Ihre Gesundheit bzw. Ihre Fahrtauglichkeit steht. Dazu

sollte man sich vorbereiten, damit man nicht überrascht wird und sich nicht einschüchtern lässt.

Bei vielen Fahrlehrern kann man sich zu einer Kontrollfahrt anmelden, damit man von dieser Seite her eine Aussage über die Fahrtüchtigkeit bekommt.

Die **terzStiftung** hat sich diesem Thema sehr engagiert angenommen und zahlreiche Publikationen im Internet veröffentlicht. Darunter auch einen Test www.sicher-mobile.ch, den jeder in aller Ruhe zu Hause machen kann.

Und zu guter Letzt: Fragen Sie den Arzt, wie und was er gerade jetzt bei Ihnen getestet, damit Sie ihm entsprechend antworten können. So kommt es dann sicherlich nicht zu diskriminierenden Fragen. Gute Fahrt!

Prof. E.A. Brunner:

Di. 05.11.13, 9.45 – 17.17 Uhr

*Vortrag – Apropos Fahrtauglichkeit im Rentenalter
Sinn und Unsinn zum Thema*

Frauenseminar Bodensee, Uster

Melden Sie sich!

GENERATION SUPERIOR möchte in der Rubrik **Altersdiskriminierung** Menschen zu Wort kommen lassen, die auf irgendeinem Gebiet auf Grund ihres Alters Diskriminierung erlebt haben. Es ist wichtig, dass kleinere oder grössere Fälle von Geringschätzung oder Herabwürdigung publik gemacht werden – und dass Anstrengungen gemacht werden, dass solche Formen von Diskriminierung verschwinden. Schreiben Sie uns, wir freuen uns auf Ihre Zuschrift.

Und sollte ich hundert Jahre alt werden, wird
meine Seele nicht aufhören, kurze Hosen zu tragen.

Vladimir Nabokov

Reflexionen übers Älterwerden

Christine Maier, 47, ist als Fernseh-Journalistin und Moderatorin der Sendung „10 vor 10“ eine Person des öffentlichen Lebens. Sie und Julia Onken lernten sich vor Jahren kennen, damals ging es um ein Interview, das Christine Maier im Auftrag der Schweizer Illustrierten führte. Seither sind die beiden Frauen miteinander in freundschaftlichem Kontakt geblieben.

Von Julia Onken

Schon bei unserer ersten Begegnung war mir Christine Maier sympathisch. Ihre klugen, kritischen Fragen und ihr wacher Geist gefielen mir sehr. In den folgenden Jahren kreuzten sich unsere Wege immer wieder, sowohl beruflich wie auch privat. Immer hatten wir uns viel zu erzählen. Uns beide beschäftigten Themen rund um die Stellung der Frau in unserer Gesellschaft und wir fanden uns in intensiven und spannenden Diskussionen. Zwischen Christine und mir liegt eine Generation, dennoch wäre es mir nie in den Sinn gekommen, über diesen Altersunterschied nachzudenken. Nie fühlte ich mich reifer oder erfahrener als meine Gesprächspartnerin: Wir diskutieren immer sozusagen auf Augenhöhe. Seit meinem 70. Geburtstag hat sich mein Blickwinkel etwas verändert. Ich

fürchtete plötzlich, unsere Interessengebiete hätten sich etwas verschoben, die Berührungspunkte seien weniger und die Gesprächsdichte dünner geworden. Höchste Zeit also, nachzufragen und herauszufinden, ob und wie Christine Maier über den Alterungsprozess und das Alter nachdenkt.

Christine, was hältst Du vom Thema Älterwerden?

Hier geht es um einen Prozess, von dem ich früher dachte, dass er mich nichts angeht. Jetzt denke ich oft darüber nach, erlebe, wie meine Kids erwachsen werden, frage mich, was ich in den kommenden Jahren tun und bewegen möchte. Ich beobachte ältere Menschen. Auch deshalb, weil ich nach Vorbildern Ausschau halte. Wie werde ich in Würde, mit Humor



und Grandezza älter? Übrigens stelle ich fest, dass tägliche Spaziergänge mit dem Hund nicht mehr reichen, um fit und in Form zu bleibe.

Wenn Du an Dein eigenes Älterwerden denkst, was wäre da die Horrorvorstellung?

Allein zu sein. Krank. Mich nicht mehr

für das Leben zu interessieren, abzustumpfen, desillusioniert zu sein, keine Träume mehr zu haben.

In Deinem Beruf ist das Aussehen nicht unwichtig. Während Männer bis ins hohe Alter freiberuflich am Bildschirm tätig sein können, sind Frauen von einem bestimmten Alter an nicht mehr gefragt. Was heisst das für Dich?

Dass ich mich frage, was nach dieser wunderbaren, spannenden Karriere im TV kommt. Dass ich beginne, mich neuen Ideen und Optionen zu öffnen.

Welche Eigenschaften und Verhaltensweisen von älteren Personen werden von Dir besonders geschätzt?

Grosszügigkeit zu sein, gegenüber anderen, vor allem auch jungen Menschen. Sich körperlich und geistig fit zu halten. Sich für andere Menschen und auch Kulturen zu interessieren. Nicht das Gefühl zu haben, alles besser zu wissen, sondern bis zum letzten Augenblick klüger werden zu wollen. Aktiv zu sein, nicht zu jammern, nicht zu klagen, dass früher alles besser war. Und fähig sein, sich in Würde mit dem Älterwerden abzufinden. Das ist wohl das Schwierigste. Ich kenne nur wenige, die das schaffen.

Welche älteren Frauen nimmst Du Dir gerne als Vorbild?

Da gibt es zwei, drei ältere Freundinnen, die an die 80 gehen und noch mitten im Leben stehen, offen sind, humorvoll und zufrieden.

Welche Verhaltensweisen von älteren Personen nerven Dich?

Es sind nicht viele, die mich nerven.

Aber Mühe machen mir jene, die ständig jammern, die rechthaberisch, verbittert oder verbissen sind oder sich gehen lassen. Oder auch jene, die neidisch sind auf junge Leute und sich nicht mehr daran erinnern, dass auch sie einmal jung und voller Träume waren. Das alles nervt mich im übrigen auch an Menschen, die jünger sind als ich.

Was würdest Du älteren Menschen empfehlen, auf was sollten sie insbesondere achten?

Niemals würde ich mir anmassen, anderen Empfehlungen zu geben! Was weiss ich schon, weshalb ein Mensch so oder anders ist? Ich gebe mir selbst die Empfehlung, jeden Tag zu nehmen wie er ist, das Beste draus zu machen und am Abend immer darüber nachzudenken, was am vergangenen Tag besonders schön war. Ich möchte nicht auf dem Sterbebett liegen und verbittert darüber sinnieren, was alles ich versäumt habe. Welche Chancen ich verpasst habe. Oder festzustellen, dass ich wunderbare Momente achtlos hab vorübergehen lassen. Oder lass es mich kurz zusammengefasst sagen. Ich wünsche mir, dass auf meinem Grabstein steht: Sie hat geliebt. Und gelebt. Und es war gut.

Nach diesem Gespräch mit Christine Maier war mir klar: Der Altersunterschied von 23 Jahren, der zwischen ihr und mir liegt, ist nach wie vor nicht von Bedeutung. Da ist nichts von "generation gap", von Generationenkluft und altersbedingten Verständigungsschwierigkeiten.

Wir verstehen uns. Und werden weiterhin miteinander im Gespräch bleiben und uns austauschen.

LEBENSLANGES LERNEN

Es ist nie zu spät, zu lernen und sich neue Kompetenzen anzueignen

COACHING
PSYCHOLOGISCHE BERAATUNG
KURSLEITUNG

In diesem Tätigkeitsfeld wird das Erfahrungskapital eines langen Lebens besonders wertgeschätzt und gewürdigt.

Lehrgänge mit
anerkanntem Abschluss



Frauenseminar Bodensee

Rufen Sie an:
wir beraten Sie gerne
Tel. 071 411 04 04 – Tel. 043 211 00 11
Romanshorn – Uster
www.frauenseminar-bodensee.ch

Alter als Entwicklungsfeld

von Meta Zweifel



Der Titel „Projekt Alter als Entwicklungsfeld“ wirkt vermutlich emotional so trocken wie eine Scheibe Knäckebrot. Er will jedoch signalisieren, dass es erlaubt sein muss, das Alter nicht einfach als Schicksal zu tragen oder zu ertragen, sondern ihm mit Gestaltungswillen zu begegnen.



Kennen Sie den Begriff „Alterssimulationsanzug“? Neulich schilderte in einer Tageszeitung eine Journalistin ihren Selbstversuch mit eben diesem Gerontologischen Testanzug, kurz GERT genannt. Gewichte an Armen, Beinen und am Oberkörper sollen den mit dem Alter einhergehenden Verlust an Muskelkraft und Bewegungsfähigkeit simulieren. Mit Handschuhen und Bandagen werden die Gelenke versteift, Kopfhörer sorgen für Hochton-Schwerhörigkeit und eine Brille vermittelt den Eindruck einer Eintrübung der Augenlinsen. Die vermutlich noch recht junge Journalistin machte sich also in der GERT-Ausrüstung - selbstverständlich schwer auf einen Rollator gestützt - auf den Weg, der eine Tram- und eine kurze Bahnfahrt und überdies Manipulationen an Ticketschaltern einbezog. Am Ende der Übung war die Frau total erschöpft: „Neben der Langsamkeit fühlte ich mich bereits mit der leichten Seh- und Hörbehinderung von der Aussenwelt isoliert.“

Gegen das Bestreben, mit den Ergebnissen von Studien und Tests älteren und alten Menschen die Alltagsgestaltung zu erleichtern, hat niemand etwas einzuwenden – zumal nicht selten auch die Allgemeinheit einen Nutzen daraus zieht. Dass es bei Tramwagen nun vermehrt Niederflur-Einstiege gibt, ist nicht nur für Senioren-Arthrose-Knie eine Erleichterung, sondern ebenso für Mütter mit Kinderwagen oder Leute, die einen Rollkoffer

oder einen Rucksack mit sich schleppen. Wenn sich der Backofen in der modernen Küche nicht mehr tief unten, sondern rückenfreundlich auf Sichthöhe befindet, ist dies nicht bloss ein geriatrischer Luxus, sondern für Hausfrauen und -männer jeden Alters eine Arbeits-erleichterung.

Vereinfachungen und Verbesserungen aller Art: Wunderbar. Aber wir wollen doch auch nicht vergessen, dass das Thema „Alter und Gesundheit“ in zunehmendem Masse ein riesiges Geschäftsfeld urbar macht. In einer Pressemitteilung der Leuphana Universität Lüneburg vom April 2013 wird diese Tendenz in elegant verschwurbeltem Mediendeutsch so formuliert: „Ein grossangelegtes EU-Vorhaben zur wissenschaftlichen Innovationsförderung mit dem Titel „Healthy Living and Active Aging“ soll die wissenschaftlichen Wachstumspotentiale des demographischen Alters erschliessen und Menschen ein aktives Leben bis ins hohe Alter ermöglichen.“ Das zuständige Konsortium, mit dem auch die Universität Zürich partnerschaftlich verbunden ist, erwartet „die Entstehung eines neuen Marktes mit einem Umsatz von bis zu 210 Milliarden Euro im Laufe von sieben Jahren“, wie der Presstext vermeldet.

Zurück zum Testanzug GERT. Er mag ja zu wissenschaftlichen Erkenntnissen beitragen. Es fragt sich jedoch, welches

Image er der jüngeren und jungen Generation vermittelt – sofern sie überhaupt davon Kenntnis nimmt. GERT bringt doch zum Ausdruck: Das Alter ist gleichbedeutend mit Last, Abbau, Beschwerden, Verlangsamung, Ausgrenzung, mit Defiziten aller Art. Selbstverständlich ist ein Test immer nur ein Test und deshalb zeitabhängig und in Wiederholungen veränderbar. Aber in diesem und in ähnlich gelagerten Fällen werden doch auch Ängste implantiert und Vorurteile versteift. Der Alterssimulationsanzug ist in greifbares Material umgesetzte Resignation mit starker Tendenz in Richtung Depression.

Wenn der Berg ruft

Wer meint, das Alter gleiche immer und in jedem Fall einem angenehmen, steigungs- und stolpersteinfreien Spazierweg, ist genauso töricht wie jener, der es als dunkle, gefährvolle Schlucht einschätzt. Das Alter lässt sich wohl eher mit einem Berg vergleichen, dessen Besteigung oft unerwartete Schwierigkeiten, aber immer wieder auch eine erstaunliche Weitsicht bringt. Jede Herausforderung aktiviert den Durchhaltenwillen und die Leistungsbereitschaft. Der zu Berge Steigende kann lernen, wie er mit bestimmten Situationen am besten zurechtkommt.

Eine Baselbieter Juristin und Unternehmerin – eine ausgesprochen verantwortungsbewusste Persönlichkeit – pflegt in ihrem Berufsleben fünf „Bergführer-Regeln“ zu befolgen. Diese können auch dann von Nutzen sein, wenn der Berg mit Namen „Alter“ ruft.

Regel 1: **Verlass dich niemals nur auf Prognosen.**

Wer meint, das Alter halte sich an ganz bestimmte und unausweichlich festgelegte oder prognostizierbare Etappen, ist nicht gut unterwegs. Der Alterungsprozess verläuft sehr individuell und ganz gewiss nicht nach Fahrplan. Ziehen Sie sich also nicht ängstlich oder zwanghaft vom Leben zurück, weil sich nach gängiger Meinung ein 70- oder ein 80-jähriger Mensch in bestimmten Normen zu bewegen hat. Die Freiheit des selbständigen Entscheids darf man sich auf keinen Fall von düsteren Prognosen vermiesen lassen.

Regel 2: **Wer seinen Standort nicht kennt, kennt auch sein Ziel nicht.**

Der Aufstieg auf den Berg „Alter“ verlangt immer wieder nach Pausen und Innenschau. Wo stehe ich und wo will ich hingelangen? Wie sehe ich meine nahe und einigermaßen überschaubare Zukunft? Und wie sehe ich meine fernere



Zukunft, im Wissen, dass sie nicht durchgängig planbar ist?

Regel 3: **Der Schwierigkeitsgrad der Tour richtet sich nicht nach dem Mut, sondern nach der Leistungsfähigkeit.**

So wenig man sich von Meinungen und düsteren Prognosen behindern lassen darf, so wenig sollte man den ewig Jugendlichen mimen wollen oder meinen, man müsse mit rastloser Tätigkeit oder sportlichem Übereifer sich oder der Umwelt unveränderte Agilität beweisen. Die vernünftige Einschätzung der eigenen Leistungsfähigkeit schützt vor Fehlentscheiden. Der Verzicht beispielsweise auf eine Fernost-Reise oder eine Trekking-Tour mag schmerzlich sein, lenkt jedoch gleichzeitig den Blick auf andere, den eigenen Kräften angemessene und oft auch überraschend erfreuliche Möglichkeiten.

Regel 4: **Bei anspruchsvollen Touren ist die Gefährtenwahl von höchster Wichtigkeit.**

Die Alters-Tour stellt in vielerlei Hinsicht hohe Ansprüche. Als Bergsteigerin oder Bergsteiger tun Sie gut daran, rechtzeitig zu überlegen, wer beim Aufstieg etwa das gleiche Schrittempo und die gleiche Atemkapazität hat wie Sie. Auf wen ist Verlass, wem darf man sich anvertrauen und wer ist unzuverlässig oder mühsam? Man soll tolerant und verständnisvoll sein, ja sicher. Aber dies kann wohl nicht bedeuten, dass man sich bis ins hohe Alter mit Menschen belasten müsste, die einem andauernd auf die Nerven fallen, Energie entziehen und die einen nötigen, Dinge zu tun, die einem im Grunde überhaupt nicht liegen.

Regel 5: **Halte die Kommunikation mit deinen Kameraden stets aufrecht.**

So sinnvoll es ist, dass Sie sich von belastenden Beziehungen in ruhiger Bestimmtheit zurückziehen, so sehr sind Freundschaftspflege und ganz allgemein Kommunikation ein Gebot – es sei denn, Sie gefallen sich in der Rolle des alternen Einsiedlers. Kommunikation ist ein weit ausholender Begriff. Meist geht es aber nicht um einen grossen Sprung, sondern um viele kleine Schritte. Um Mitdenken, Mitfühlen, um ein E-mail oder einen Anruf zur richtigen Zeit, um wohlthuende freundschaftliche Rituale. Hauptsache, man sitzt nicht einfach da und nimmt übel, dass sich niemand um einen kümmert.

Vom Recht auf Selbständigkeit

Der Werbespruch „weil ich es mir wert bin“ kann einem auf die Nerven fallen. Hebt man ihn jedoch aus dem kosmetischen Werberahmen heraus, macht er Sinn. Wenn ich mich selbst dann wertschätze, wenn mir mein Spiegelbild die nackte Alters-Wahrheit zeigt, oder wenn ich spüre, dass man meint, mich mit einer meinem Alter angepasster Nachsicht behandeln zu müssen – wenn ich in solchen und anderen Situationen meine Selbstachtung nicht verliere, bin ich auf das „Projekt“ Alter gut vorbereitet.

Der äussere Kreis des Projekts hat mit der Wohnsituation, mit der Einschätzung von Risikofaktoren, mit finanziellen Rahmenbedingungen und allfälligen Verpflichtungen zu tun. Es ist ein gehöriges Mass an Entscheidungskompetenz nötig, wenn es darum geht, zwischen sinnvoller oder gut gemeinter Beratung und konsequenter Selbständigkeit die richtige

Wahl zu treffen. Oft benötigt man ziemlich viel Energie, wenn es beim Projekt um die „Planungshoheit“ geht: Nicht selten haben erwachsene Kinder oder auch jüngere Menschen im Freundeskreis die liebevolle Tendenz, den alten Menschen mehr oder weniger sanft zu dirigieren und zu verplanen. Im richtigen Moment nein zu sagen und dankend abzulehnen – das setzt Projektsicherheit voraus.

Der äussere Projekt-Kreis ist der Rahmen, der mehrere innere, grössere oder kleinere Kreise umschliesst. Was möchte ich noch sehen, noch lernen, noch in Gang setzen helfen, noch gestalten? Was macht mir Angst und was hilft mir, sie zu bewältigen? Was macht für mich Sinn und von welchem Un-Sinn darf ich mich getrost verabschieden? Wo stehe ich und wo will ich hin? Was kann ich in verschiedenen Lebenssituationen tun, dass ich der Handelnde bleibe und nicht zum Behandelten degradiert werde?

Hie und da mag es einem an Projektierungslust und an Lebensgestaltungsenergie fehlen. Tief durchatmen. Und sich ein Wort des Philosophen Martin Buber durch den Kopf gehen lassen:

“Die Vergangenheit gehört uns nicht mehr, die Zukunft gehört uns noch nicht. Aber das Jetzt, das Heute, der Augenblick ist ganz unser. Das Heute ist die Frucht des Gestern und der Same des Morgen.“



Begegnungen 2013
Menschen die etwas zu sagen haben

Gesund versichert

Generation superior – 65 undsoweiter Die Kunst des langen Lebens

Vortragsdatum und Ort:

- 03.04.2014 **Basel BS**, Stadtcasino/Hans Huber-Saal,
Steinenberg 14
07.05.2014 **Brugg Windisch AG**, Campussaal,
Bahnhofstrasse 5a
09.09.2014 **St. Gallen SG**, Congress Hotel Einstein,
Berneggstrasse 2

Beginn: 20.00 Uhr

Eintritt: frei

Anmeldung: keine

Älterwerden in unserer Gesellschaft bedeutet, sich mit einer Vielzahl von Vorurteilen auseinander setzen zu müssen, die nicht immer sehr schmeichelhaft sind. In unserer Gesellschaft ist es eine grosse Herausforderung, sich erhobenen Hauptes mit den Veränderungen und dem Prozess des Älterwerdens auseinanderzusetzen und nicht die Flucht in die Vergangenheit anzutreten oder dem Jugendlichkeitswahn zu verfallen.

Wer jedoch begreift, dass es dabei vor allem darum geht, sich von vergangenen Vorstellungen zu lösen und alte Themen loszulassen, wird Raum für ein neues und erfüllendes Bewusstsein schaffen. Schliesslich ist der Horizont weiter als wir sehen können.

EGK-Gesundheitskasse

c/o GfM AG, Untere Steingrubenstr. 3, 4500 Solothurn
Tel. 032 623 36 31

SNE Akademie

Geniessen Sie Wissen, anregend, spannend und informativ!

SNE
Stiftung für Naturheilkunde
und Erfahrungsmedizin

Seminar/Workshop

Generation superior – 65 undsoweiter Auftakt in eine neue Lebensphase

«Weshalb sollte ich mich vor dem Alter fürchten, wo ich doch gerade erst gelernt habe, zu denken.» Maria Becker

Langlebigkeit ist keine Krankheit sondern eine Herausforderung, die geschenkten Jahre freudig und sinnvoll zu gestalten. Es sind verschiedene Themen, wie z.B. Familie und Partnerschaft, Verwirklichung von persönlichen Anliegen, usw., die uns beschäftigen und zu denken geben. Wer wagt, sich darauf einzulassen, wird überrascht sein, welche Fülle von Möglichkeiten die nächste Zeit für uns bereit hält.

In diesem Seminar werden die wichtigsten Schritte aufgezeigt und eingeübt, die jede Frau für sich tun kann, um freudig und heiter das eigene Leben in den späten Jahren zu gestalten und sinnvoll auszuschöpfen.

Es besteht während des Seminars die Möglichkeit zu einem Einzelgespräch von ca. 15-20 Min. mit Ilse Abt, Coach FSB, Frauenseminar Bodensee.

Seminardaten und Seminarorte:

- 06.05.2014 **Liestal BL**, Hotel Engel, Kasernenstr. 10
03.06.2014 **Thalwil ZH**, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16
21.10.2014 **St. Gallen SG**, Congress Hotel Einstein, Berneggstr. 2

Dauer: 1 Tag, 09.00 – 17.00 Uhr

Kosten: EGK-Versicherte/EGK-Therapeuten CHF 230.–
Andere CHF 270.–
(inkl. Verpflegung)

Anmeldung erforderlich, beschränkte Teilnehmerzahl
SNE, Solothurn, Telefon 032 626 31 13



Veranstaltungen mit Julia Onken

LEBENSLANGES LERNEN

**Wie die Psychologie
unser Leben bestimmt.
Auf drängende Fragen klärende
Antworten finden**

Warum ich mich immer wieder schuldig fühle

Warum ich Ärger und Wut herunterschlucke

Warum Menschen eifersüchtig
und neidisch sind

Warum ich es immer allen recht machen will

Warum es mir schwer fällt, Nein zu sagen

Warum Frauen nicht
wie ihre Mütter werden möchten

Warum Männer immer noch
Anerkennung vom Vater möchte

Warum ich geworden bin, wie ich bin

Warum ich oft nicht wage,
meiner Wahrnehmung zu vertrauen

Warum Frauen über weniger
Selbstbewusstsein verfügen als Männer

Warum Männer es schwer haben,
zu ihren Schwächen zu stehen

Warum ich mich frage,
was der Sinn des Lebens ist

Wer psychologische Gesetzmässigkeiten kennt,
versteht sich und andere besser.



Frauenseminar Bodensee

Rufen Sie an:
wir beraten Sie gerne
Tel. 071 411 04 04 – Tel. 043 211 00 11
Romanshorn – Uster
www.frauenseminar-bodensee.ch

Beratung und Begleitung

Im Laufe des Lebens werden wir mit unterschiedlichen, gelegentlich auch mit sehr schwierigen Aufgaben konfrontiert, die es zu bewältigen gilt. Es ist oft nicht einfach, sich allein damit auseinanderzusetzen zu müssen und so entsteht das Bedürfnis, einmal mit einer Fachperson darüber zu sprechen.

Die hier vorgestellten Spezialgebiete werden von ausgewiesenen Fachleuten vertreten. Es sind alles Personen, die absolut neutral sind, also nicht irgendwelche Produkte verkaufen wollen.

Die Kontaktadressen finden Sie unter **www.generation-superior.ch**.

Sie können direkt Kontakt aufnehmen und die Form der Beratung absprechen, sei dies nun schriftlich, telefonisch oder in einem persönlichen Gespräch.



Lebensrückblick

Zurückschauen und verstehen lernen, so heisst dieses Motto.

In jungen Jahren gibt es Themen, die wir erfolgreich – auch wenn sie uns bedrängen sollten – von uns wegschieben. Im Laufe des Lebens melden sich immer wieder Fragen, die uns beschäftigen und die nicht mehr einfach übergangen werden können. Gerade im fortgesetzten Alter kann der Wunsch entstehen, die eigene Lebensgeschichte zu ordnen und zu verstehen. Oft können wir erst in der „Nachspielzeit“ den Sinn unserer Ängste oder Irrtümer verstehen und sie als Sprungbrett zu neuer Lebenskraft nutzen.

Einen Lebensrückblick unter fachlicher Begleitung gibt Auskunft über die verborgenen Hintergründe biografischer Ereignisse und Zusammenhänge.

Grosselternschaft

Erziehung und Elternschaft ist bereits eine verantwortungsvolle Aufgabe. Nach dem Erwachsenwerden unserer Kinder atmen wir vielleicht erleichtert auf und gehen davon aus, dass alles was mit Erziehungsarbeit zu tun hat, vorbei sei. Erst allmählich, wenn die Enkel kommen, realisieren wir, dass damit noch lange nicht Schluss ist. Wenn wir Grosseltern sind, kommen nochmals neue Fragen auf uns zu, wie z.B. darf ich mich in die Erziehung meiner Enkel und Enkelinnen einmischen? Oder wieviel Betreuungsaufgaben sollten wir als Grosseltern übernehmen?

Wenn Paare in die Jahre kommen

Langjährige Beziehungen sind einerseits eine grosse Bereicherung, aber gleichzeitig auch eine grosse Herausforderung. Veränderte Umstände und Gegebenheiten beschäftigen uns und es gilt, neuen Möglichkeiten Raum zu geben, aber auch Grenzen wahrzunehmen. Jeder von uns ist einer ständigen Veränderung unterworfen, was zur Folge hat, dass sich auch die Partnerbeziehung verändert. Vielleicht zeigen sich plötzlich neue Verhaltensweisen, der allmähliche Verlust körperlicher Attraktivität stellt ein grosses Problem dar und wie ist mit unterschiedlichen Bedürfnissen nach Sinnlichkeit und Sexualität umzugehen? Es sind viele Fragen, die darauf warten, bearbeitet zu werden.

Lebenssinnfragen

Unser Leben ist zwischen Geburt und Tod ausgespannt und so ist es nicht verwunderlich, wenn uns gerade mit zunehmendem Älterwerden diese Themen zu beschäftigen beginnen und wir uns fragen: Woher komme ich? Wohin gehe ich? Gibt es eine ‚höhere‘ (transzendente) Dimension, in der ich mich tief geborgen fühlen kann? Das sind philosophische Fragen, auf die jeder Mensch seine eigene, persönliche Antwort finden muss und finden kann. Ein fachkundiger Gesprächspartner kann dabei helfen, dialogisch die eigenen Vorstellungen und Konzepte zu entfalten und zu überprüfen.

Trauerbegleitung

Wenn wir uns von einem uns nahestehenden Menschen verabschieden müssen, bedeutet das immer mit einem schweren Verlust in irgendeiner Weise fertig zu werden. Trauern ist Schwerarbeit für die Seele und oft ein langer Prozess, der aber für unsere Zukunft unverzichtbar ist. So sind Trauerprozesse auch Lernprozesse, denn gerade in diesen dunklen Stunden sind wir aufgefordert, Stärken zu entwickeln, die uns befähigen, das eigene Leben wieder in die Hand zu nehmen. Je besser es uns gelingt, diese Trauerphase zu bewältigen, umso grösser ist die Chance, aus diesen schmerzhaften Erfahrungen gereift und gestärkt neuen Lebensmut zu fassen.

Finanzberatung

Jahrzehnte waren Menschen damit beschäftigt, Vermögen und Ansprüche auf späteres Einkommen aufzubauen. Sie haben Beiträge in Sozialversicherungen einbezahlt, daneben private Versicherungen bedient, Immobilien gekauft und die Hypotheken darauf getilgt, Geld in verschiedensten Formen von Anlagen gesteckt. Alles mit dem Ziel, sich später einmal ein komfortables Leben damit leisten zu können. Wenn die Zeit gekommen ist, das bis dahin Geschaffene genießen zu können, was meist nichts anderes heisst, als es Stück um Stück zu verbrauchen, stellt sich oft Unsicherheit ein.



LEBENSLANGES LERNEN

**Wer mehr über sich weiss, kommt besser mit
sich klar – und mit anderen auch.**

PERSÖNLICHKEITSBILDENDE KURSE:

Selbstcoaching

Selbst bestimmen, wo es Lang geht

Sein Leben im Rückblick

Die eigene Biografie für sich selbst oder
für die Nachkommen aufschreiben

„Ich möchte auch einmal ein Buch schreiben“

Nicht nur davon träumen, sondern
in die Tat umsetzen

Über die eigenen Grenzen hinaus denken

woher – wohin – wozu

**Psychologie und Kommunikation
Gespräche auf den Punkt bringen**



Frauenseminar Bodensee

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

INSERTATE

Petra Frank-Braik
petra.frank.braik@gmail.com

ABONNENTEN-SERVICE

Ilse Abt
Tel. 071 917 15 70
ilse.abt@bluewin.ch

ILLUSTRATIONEN

Colette Ulrich

VERLAG

media-didacta Verlag
Bernhard Gaisser
Amriswil
Tel. 071 411 04 06
media_didacta@julia-onken.ch

LAYOUT

Gravis Konstanz

DRUCK

werkzwei



GENERATION
SUPERIOR

Vorschau auf die nächsten Titelthemen

Im Garten der Freundschaft

Mit zunehmendem Alter wird es immer wichtiger, dass wir uns mit Menschen umgeben, die uns rundum wohlgesonnen sind. Nicht immer ist dies innerhalb der Familie möglich. Umso bedeutungsvoller werden Freunde, mit denen uns eine warmherzige Beziehung und ein gegenseitiges Vertrauensverhältnis verbinden. Sich auf dem Weg durch die späten Jahre von Gleichgesinnten begleitet zu wissen, ist mit einem Spaziergang zu vergleichen, der durch einen wunderschönen, vom Abendlicht beschienenen Garten führt. Wie findet man diesen Garten?

Weitere Themen:

Lebensrückblick – das eigene

Leben im Rückblick verstehen

Vom Recht auf Genuss

und der Freude des Verzichts

Weisheit des Alters – wie geht dies ?

Die liebe Familie

Ob sich die Familie mit Schwiegertöchtern, Schwiegersöhnen und den Enkelkinder vergrössert oder ob sie eher schrumpft: Sie hört nicht auf, uns auf irgendeine Weise zu beschäftigen.

Sind wir Grosseltern, stellt sich uns die Frage, ob und in welchem Masse wir uns in die Erziehung der Enkelkinder einmischen dürfen. Oder wir müssen abwägen, wie weit wir uns für Betreuungsaufgaben engagieren können oder wollen oder wo wir uns abgrenzen sollen. Haben wir keine Kinder oder haben diese keine Nachkommen, sind wir dennoch in die Dynamik unserer Herkunftsfamilie eingebunden. Oft geht es um die Pflege und Betreuung der Eltern oder anderer naher Verwandter. Und Geschwisterrivalitäten führen häufig auch in höheren Alterskategorien noch immer latent oder offen zu Auseinandersetzungen, die nach Lösungen rufen. Die Familie – sie ist und bleibt „ein weites Feld.“

Pensioniert. Was nun?

Zweifellos gibt es viele Berufe, die körperlich derart anstrengend sind, dass der Tag der Pensionierung herbei geseht wird. Andererseits gibt es zahlreiche berufliche Tätigkeiten, die gerade durch ihre langjährige Ausübung zu einem Erfahrungskapital kumulieren, die Menschen zu intellektueller Höchstform auflaufen lassen. Für diese Personen ist die Vorstellung, ausgerechnet auf dem Zenit ihrer Leistungsmöglichkeiten vom Berufsleben jäh abgeschnitten zu werden, mit Qual verbunden. Was kann man tun, will man nicht genau dieser emotionalen Katastrophe zusteuern?

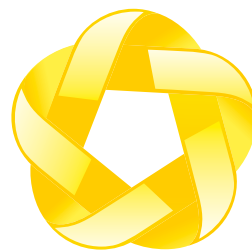
Liebe. Sinnlichkeit. Sexualität.

„Mein Haar wir 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.

aus dem Chanson
„mehr denn je“ von Erika Pluhar

GENERATION SUPERIOR
beleuchtet Fragen rund
um das Thema Liebe,
Sinnlichkeit und Sexualität. Menschen, die 65
Jahre und älter sind, erzählen offen, ehrlich und
ohne Beschönigung von
Freuden und Begrenzungen,
von Abschiedlichkeit und unerwartetem
Neubeginn.





GENERATION
SUPERIOR

AULA VOR ORT

Vorträge · Seminare · Lesungen Buchpräsentationen · Diskussionen · Erfahrungsaustausch

Vorträge in Uster

Di. 15.10.13	Wir werden älter. Vielen Dank. Aber wozu?	Prof. Peter Gross
Di. 12. 11. 13	Apropos Fahrtauglichkeit im Rentenalter Sinn und Unsinn zum Thema	Prof. E.A. Brunner
Mi. 04.12.13	Mitten im kalten Winter Die psychologische Bedeutung der Weihnachtsgeschichte für den eigenen Entwicklungsweg	Julia Onken
Di. 15.01.14	Ist Alter finanzierbar? Wirtschaftlichkeit versus Menschlichkeit	Stefanie Aufleger
Mi. 05.02.14	Pensioniert. Was nun?	Dr. Petra Feind-Zehr
Mi. 05.03.14	Sein Leben im Rückblick verstehen Vom Gewinn der individuellen Lebensernte	Brigitte Hieronimus

Frauenseminar Bodensee, 8610 Uster
14 – 16 Uhr
Anmeldung: uster@frauenseminar-bodensee.ch

Tel. 043 211 00 11
Eintritt Fr. 26.- /
Abonnenten Generation Superior Fr. 15.-

Tagesseminare in Romanshorn

Mi. 23.10.13	Unterwegs zur Weisheit	Dr. Eckart Ruschmann
Di. 26.11.13	Miteinander im Gespräch bleiben	Brigitte Hieronimus
Mi. 11.12.13	Meditative Oasen im Alltag	Ingrid Lama
Mi. 22. 01.14	Überlegungen zu Geburt und Tod	Dr. Eckart Ruschmann
Do. 06.02.14	Neue Lebensräume gestalten	Dr. Petra Feind-Zehr
Do. 06.03.14	Den roten Faden in der eigenen Biografie verstehen lernen	Brigitte Hieronimus

Frauenseminar Bodensee, 8590 Romanshorn
9.45 – 17.30 Uhr
Anmeldung: service@frauenseminar-bodensee.ch

Tel. 071 411 04 04
Seminarkosten inkl. Mittagessen Fr. 270.- /
Abonnenten Generation Superior Fr. 190.-

Laufend weitere Termine: www.generation-superior.ch

In Vorbereitung Veranstaltungen in Luzern, Locarno/Ascona, Chur, Bern, Basel und Konstanz