



Älter werden



Das Seniorenorchester Aarau fotografiert von Werner Erne bei der Probe im reformierten Kirchgemeindehaus Unterentfelden: 30 Musikerinnen und Musiker musizieren regelmässig und ohne Leistungsdruck unter der Leitung von Hans Bürge. Das ist gelebte Integration in eine Gemeinschaft, wo jedes Instrument seinen Platz hat und den Klangkörper mitgestaltet. Konzerthinweis: 4. Nov. 2007, 16 Uhr, Restaurant Löwen, Safenwil. www.seniorenorchester.ch

Lange Leben

Für eine neue Kultur im Alter

Wenn man über das Alter spricht, entsteht schnell der Eindruck von Prototypen. Gewöhnlich wird das Alter als Defizitmodell dargestellt, als körperlicher Zerfall und schleichender Verlust von Funktionen. Das andere gängige Altersbild bewertet alte Menschen nach Kategorien der Jugendlichkeit, wo Fitness zählt, nach dem Motto, immer gut drauf, unterwegs mit dem Seniorenticket als neue Konsumentengruppe. Das sind undifferenzierte Altersbilder, weil alte Menschen gerade durch ihre langen Leben zu Individualisten geworden sind.

Älter wird man mit jedem Tag, auch Kinder werden älter. Muss man also früh genug anfangen, Dinge tun zu lernen, die man im Laufe des Lebens versäumt hat? Wann ist man alt und wie fühlt sich das an? Beispielsweise so, wenn ein VW Käfer vorbei lärmt, und mich das irritiert? Ist es die Erinnerung an Dinge, die verschwunden sind, und die

ich nicht mehr mit allen Menschen teilen kann? Wenn man nicht mehr die Person ist, die damals so schrecklich liebte? Dann altert auch das Glück. Wohin entschwindet all das, was verloren geht, wenn man älter wird?

Noch besteht ein Mangel an Leitvorstellungen und Lebensmodellen für das Altern. Die steigende Lebenserwartung, der wachsende Anteil der über 60-Jährigen in der Gesellschaft und die Verschiedenheiten in der Lebensgestaltung sind die Rahmenbedingungen für die Entwicklung neuer, angemessener Altersbilder. Die Stadt Aarau hat ein zukunftsgerichtetes Altersleitbild in Angriff genommen, das sie im Dialog mit der gesamten Bevölkerung entwickeln möchte. Der Motor für die Diskussion ist das japanische Sprichwort, welches besagt, dass die grösste Kulturleistung eines Volkes seine zufriedenen Alten sind.

Wie müsste die Welt sein, damit ich gerne alt werde? Wie kann die Kultur gegen zunehmende Zukunftslosigkeit im Alter wirken? Müssen heute mehr Motorradtreffs für die ins Alter gekommene «Easy-Rider»-Generation angeboten werden? Fordern die Betroffenen ihr Mitwirken ein? Und reagieren Kulturinstitutionen mit attraktiven Angeboten, die zu neuen Wahrnehmungen anregen? Alte Menschen haben Potential, wird es auch ausgeschöpft? MR

Reden Sie mit! Unter www.aarau.ch/altersleitbild ist ein Forum eingerichtet, wo Anliegen, Visionen usw. deponiert werden können; ausserdem finden noch Diskussionsveranstaltungen in folgenden Quartieren statt:

- 30. Oktober 07, 19–20.30, Gemeinschaftszentrum Telli
- 31. Oktober 07, 19–20.30, Bullingerhaus, Jurastrasse 13, (Gönhard und Goldern)
- 8. November 07, 19–20.30, Aareschulhaus, Bündtenweg 2, (Aarau Nord)

Lust auf Theater

Senkrechtstart nach 60

«Theater für Menschen ab 60» ist ein Kurs, der von Priska Praxmarer, selber Theaterfachfrau, angeboten wird. Auf der Probebühne an der Schönenwerderstrasse in Aarau, Bushaltestelle direkt vor dem Haus.

Priska Praxmarer hätte nicht gedacht, dass selten alle Angemeldeten da seien, alle hätten viele Verpflichtungen, eine volle Agenda mit Terminen, Kurse, Ausflüge, Arztbesuche, Gruppenbildungen, Familienengagements. Ein bisschen wie Teenagers, die überall hin müssten, lacht sie.

Was bietet sie an? Keine Umsetzung von vorgegebenen Stücken. Weniger gehe es darum, in neue Rollen zu schlüpfen – oder noch nicht, als um das Ausloten der eigenen Möglichkeiten in Improvisationen. Anhand von Wahrnehmungsübungen, Bewegungen übers Kreuz, in Körperarbeit immer wieder Blockaden abbauen. Sich selber anders kennen lernen. Hin und wieder falle schon die Aussage, das hätte ich noch nie gemacht. Schwierig sei es, Bewegung und Sprache zusammen zu bringen. Da sei keine Rolle ge-

doubelt, nichts gekünstelt wie in Komödien und Lustspielen. Nichts dergleichen von Üben, krumm zu gehen, in der Art zu spielen, als sei man gealtert, so wie beispielsweise jüngere Generationen in Ausbildungslerngängen an ihren Spielfertigkeiten feilen. Das sei pure life, jedoch lustvolles Brückenbauen zwischen Vergangenheit und Gegenwart.

Im Theaterkurs für Menschen ab 60 sind authentische Darstellerinnen am Ruder, momentan fünf Frauen und zwei Männer, die älteste Person ist 70 Jahre alt. Sie reden, wie sie reden, und tun das mit einer Ehrlichkeit. Sie tun, was sie können, ein bisschen langsamer, ein wenig steifer. Sie kennen die eigenen Makel und wissen sehr genau, was sie wollen, am wenigsten etwas unter Beweis stellen. Sie schöpfen aus dem reichen Wissen über das Leben, aus ihren Erinnerungen. Stehen hin und vertreten ihre Sache. Sie haben weiss Gott viel erlebt und überlebt, Beziehungstiefschläge hinter sich, sind gezeichnet von Krankheiten. Und

leben in all dem einander gegenüber eine beeindruckende Toleranz vor. Das ist die grosse Stärke, ihre wunderbare Fähigkeit.

Zehn Mal trifft man sich während eines Kurses. Eigentlich zu kurz, findet Priska Praxmarer. Es freut sie deshalb sehr, dass die Gruppe weiter machen möchte nach der internen Werkstattaufführung, worauf man sich gegenwärtig vorbereite. Noch spielen sie in erster Linie für sich selbst. Das ist gut so. Wer weiss, vielleicht wird daraus eine Truppe, die viel von sich zeigt, vor einem Publikum, das hinschaut. Auf das Menschlichste am Menschen, und das brutalste an Natürlichkeit. Ein Impuls wäre das nicht nur für eine lebendige Diskussion über Kultur im Alter, sondern auch für das Theater ganz allgemein. Hier ist auch Priska Praxmarer die, die lernt, auf Neuland, sagt sie, das sei enorm spannend. MR

Neueinsteigerinnen und Neueinsteiger sind sehr willkommen und melden sich bei: Priska Praxmarer, T 062 897 33 25, prixax@gmx.ch

Generationenkitt

Mit Geschichten zusammenfügen, was zusammen gehört

Einst waren es die Alten, welche die Identität der Gemeinschaft garantierten. Gut war das auch nicht immer und die Jungen haben sich zu Recht gewehrt, wenn es darum ging, der neuen Zeit einen alten Stempel aufzudrücken. Heute lehren die Jungen den älteren Generationen, wie die Welt «funktioniert» – sei es Internet, Mobiltelefonie oder Globalisierung.

Tätig in der Scharnierfunktion zwischen Jung und Alt sind acht ältere Frauen im Aargauer Literaturhaus in Lenzburg, die einmal im Monat an einem Mittwochnachmittag zu zweit Kindern im Alter von 6 bis 8 Jahren Geschichten vorlesen. In erster Linie ein Leseförderprojekt, das gleichzeitig Generationen verbindet. Ein Lernfeld noch dafür, alte Menschen bei Konzeptentwicklungen einzubeziehen, um so auf ihre Bedürfnisse zu reagieren.

«Darf ich Ihnen ein paar Fragen stellen?», frage ich am Telefon die über 80-jährige Frau, die bei den «Kindergeschichten» dabei ist. «Wir wollen mal schauen, ich sage meistens, dafür bin ich zu alt, also beginnen Sie» und beginnt gleich selber, «Sie wissen ja, worum es geht, nehme ich an», und

schlägt ein rasantes Tempo an, so dass ich kaum mithalten kann.

«Wir geben uns sehr viel Mühe, lesen mit grosser Sorgfalt und viel Liebe Geschichten aus. Wir leisten etwas, wir konzentrieren uns auf das Wesentliche. Ich habe gerade einen Stapel von neuen Büchern zu Hause. Wissen Sie, die Kinder liegen mir sehr am Herzen. Ja, am Anfang wurden wir von einem Schauspieler geschult, der uns Lockerungsübungen zeigte, wie wir den Mund bewegen müssen für eine gute Aussprache. Das passt jetzt wirklich nicht mehr zu mir, habe ich gedacht. Ich erzähle so: Ich mache an bestimmten Stellen eine Pause oder eine Betonung, setze mal so eine Mine auf, schaue in die Runde. Zwei Stunden vorlesen ist anstrengend, wir wechseln uns deshalb ab. Die Kinder müssen sich zwischendurch bewegen, damit die Geschichte hineingehen kann, und verdauen. Beim Zvieri kann ich auch Werte vermitteln, etwa nicht «gschänge». Als ich ein Kind war, hat man gespart, heute geht man shoppen. Wie kann ein Kind all das verkraften? So viel Ablenkung, so viele Bilder im Fernsehen, dann den Terrorismus. Wir hatten ein Buch, ein Lieblingsbuch.

Was ich vermitteln möchte? Geborgenheit, Sicherheit bekommen im Leben, Realität. Ich wähle nicht einfach lustige Geschichten aus, ich suche nach solchen mit tieferem Sinn, die Halt geben, wo ein sozialer Umgang wichtig ist. Doch schwierig ist das schon, eine Beziehung aufzubauen, das braucht Zeit, und die haben wir nicht, weil wir im Turnus dran sind, und das nächste Mal sind schon wieder andere Kinder da.

Ich möchte verstehen, deshalb interessiere ich mich für viele Themen. Meine 16-jährige Enkelin meinte auch schon mal, wie so weisst du das. Die Tochter dann eher, davon will ich nichts wissen. Dann sage ich nichts. Aber das ist zu kompliziert, da muss ich weit ausholen. Sie fragen so direkt. Ich bemerke schon ein Interesse für die Zeit, in der ich ein Kind war. Ein Enkelkind hat mich mal gefragt, wie hast du denn schwimmen gelernt ohne Flügel. ... Aber nennen Sie meinen Namen nicht.» MR

21. November 2007, 14.15–16.15, Kindergeschichten im Müllerhaus Lenzburg. Anmeldungen sind jederzeit möglich, T 062 888 01 40, www.muellerhaus.ch

Frau Fuchs

Wären wir ruhiger, langsamer, so ginge es uns besser, ginge es schneller mit unseren Angelegenheiten voran (Robert Walser)

Es ist ein warmer Sonntagvormittag Ende September, und ich besuche Frau Fuchs in ihrem Garten. Sie sitzt vor einem Strauch um den, ich sag mal, hundert Bienen herumsummen, und freut sich. Wenn die Bienen einmal nicht mehr da sind (und vielerorts sind sie schon fast komplett verschwunden), dann, soll Einstein mal gesagt haben, dauert es noch drei, maximal vier Jahre, und ich zuckte mit den Schultern, bis auch die Menschen nicht mehr sind. Was für ein Anfang, Entschuldigung. «Grüessgottwohl erst mal», sagt Frau Fuchs und «ja, das ist auch eine Ansicht», blickt auf und lächelt, «eine traurige Ansicht – eines schlauen Mannes, wohl gemerkt.» Aber noch, füge ich hinzu, noch sind sie ja da,

die kleinen Bestäubungstierchen, und sorgen unentwegt und quasi gratis für lebenserhaltende Bestäubung. «Und noch», sagt Frau Fuchs, die ihr Leben lang regen Umgang mit Land und Menschen kultivierte, «noch bin sogar ich da, und wir können uns in aller Ruhe unterhalten.» Über gestern und heute und morgen und alles andere, sage ich, und versuche mich zu erinnern, was ich alles fragen wollte. «Aber erst mal», durchquert Frau Fuchs meine Gedanken und weist mir einen Platz, «erst mal wollen wir eine vernünftige Basis schaffen», und tischt auf: Zweierlei Fleisch, dazu Händöpfuschnitz und Bohnen. Dann ist die Grundlage gelegt, und es kann also losgehen. «Was willst du», sagt sie, zieht die

Augenbrauen hoch und schaut mich an wie einen unliebsamen Vertreter, der gerade im Begriff ist, ihr etwas vollkommen Unnötiges aufschwätzen zu wollen, – «interviewen willst du mich?», und ich entgegne erst: Nein nein, dann na ja, und schliesslich sag ich ja, eigentlich schon – aber dass wir es ja auch einfach reden nennen könnten, und sie sagt: «Gut, aber ich habe nichts zu sagen», und sagt: «Heutzutage wird viel zu viel geredet, früher wurde mehr getan. Und dann fragen sich alle, warum sie keine Zeit mehr für nichts mehr haben, und müssen so Bücher lesen wie «Zeitmanagement leichtgemacht», oder «Ich habe immer Zeit», und verplempern auf ihrer Suche nach verlorener Zeit, ohne es überhaupt zu merken,





schon wieder bloss kostbare Zeit.» Und schon sind wir mitten im Gespräch.

Also hatte man früher mehr Zeit, ob schon man ja im Grunde weniger davon hatte? «Nein, wir hatten nicht mehr Zeit, im Gegenteil. Aber gerade weil wir weniger hatten – Zeit und Luxus –, waren wir, ich denke, zufriedener. Wir haben gearbeitet, und dazwischen war Platz für Erholung. Für Träumereien war da kein Raum. Allerdings, und das muss man auch sagen, auch nicht für Zweifel oder gar Verzweiflung. Wir wussten: Ein kleiner Teil des Lebens nur ist wahres Leben, der ganze übrige Teil ist nicht Leben, sondern blosser Zeit. Zeit aber, in der wir uns aufgehoben fühlten, weil wir genau wussten, was wir zu tun hatten. Nicht, dass wir nicht auch mal keine Lust hatten und vielleicht lieber was anderes getan hätten – ein Bauernhof allerdings funktioniert nicht nach dem Lustprinzip, da würde einem die

dass die Gegenwart immer kürzere Zeitspannen umfasst, weil sie immer schneller veraltet. Ich will zum Beispiel gerade noch einen Moment über eine Sache nachdenken, bin vielleicht gerade im Begriff, etwas zu begreifen, möchte den Faden noch einmal aufnehmen und nachfragen – und erfahre, dass da längst andere Themen im Raum stehen und mein Thema gar nicht mehr aktuell ist.» Und auch das ist natürlich ein Phänomen unserer Zeit: Unser scheinbar unbändiger, von allgegenwärtigen, gewaltigen Medienapparaten – die uns permanente Verfügbarkeit von Wissenswertem suggerieren – angetriebener, nie zu stillender Heisshunger nach immer aktuelleren Informationen zu allem und nichts.

Und folglich wissen wir immer mehr über immer weniger und haben morgen schon wieder vergessen, was das war, woran wir uns gestern später einmal erinnern

immer und immer wieder zur Seite geschafft werden, bevor man überhaupt wieder in der Lage ist, einen klaren Blick auf sich und sein Umfeld zu werfen – und vielleicht wieder träumen kann. Die grösste Leistung in dieser Welt ist es vielleicht, denk ich manchmal, sich seinen ursprünglichen Blick bewahrt zu haben.» Und das grösste Unglück der Menschen kommt vielleicht wirklich, wie das Blaise Pascal vor mehr als vierhundert Jahren schon gedacht und aufgeschrieben hat, daher, dass sie es nicht aushalten, mit sich allein zu sein? «Könnte sein», sagt sie und beginnt über Religion zu reden. «Über wirkliche Religion, nicht Ersatzreligion oder Ideologie, die allein auf die Selbstmächtigkeit der Menschen setzt.» Und es wird interessant. «Religion», richtig verstanden und kultiviert», sagt sie, «lenkt die horizontale Suchbewegung der Menschen in die Vertikale. Wenn es Gott gibt, dann können die Menschen aufhören, so ängstlich um ihre Identität zu kämpfen, weil sie glauben dürfen, dass nur Gott sie wirklich kennt. Damit hilft die Religion den Menschen, zur Welt zu kommen, indem sie das Bewusstsein der Fremde wach hält. Sie erinnert die Menschen daran, dass sie nur zu Gast sind, mit beschränkter Aufenthaltsgenehmigung. Religion, das ist die spirituelle Antwort auf die Grenzen des Machbaren, sie lässt sich, richtig verstanden, als Kultur des Verhaltens zur Unverfügbarkeit verstehen.» Dann lehnt sie sich zurück und schweigt. Und auch ich sage nichts, und alles was man hört, sind die Bienen und ein paar Vögel über uns. Schliesslich steht sie auf und sagt: «Aber was definitiv verfügbar ist, das hol ich jetzt», und kommt mit selbstgebackener Zwetschgenwäje mit Zwetschgen vom eigenen Hof zurück. Wir essen und sie fragt: «Und, willst du mich noch etwas fragen? Der Moment ist gerade günstig, ich habe gut gegessen und bin zufrieden», und ich frage: «Frau Fuchs, wie stellst du dir den Rest deiner Zukunft vor?», und sie antwortet: «Gar nicht, ehrlich gesagt. Aber wenn du wissen willst, wie ich gerne einmal sein würde, später, dann würde ich sagen: «Gerne noch fragloser, Zukunftsloser, noch freier für die zukünftige Gegenwart.» TP

Fotos: Werner Erne (76)
Texte: Madeleine Rey (44)
und Tobias Pingler (33)
Gestaltung: Sandra Walti (37)

*«Man muss ja auch vergessen können», sagt Frau Fuchs,
«gerade in meinem Alter; das ist die Kunst, da Anfänge zu finden,
wo eigentlich keine mehr sind.»*

Lust dann schnell vergehen. Wenn du da nicht täglich weiterkultivierst, was du einmal angefangen hast, dann erntest du für deine Arbeit keine gescheiterten Früchte. Wer aber im Leben nicht weiss, was er präzise zu tun hat und auch nicht weiss, was er will, der will vielleicht immer zuviel, wird von unterschiedlichsten Zielen hin und hergetrieben und mag die Gegenwart folglich als unzulänglich empfinden, weil er ständig mit dem Blick auf vage Zukunftshoffnungen lebt.» Und ich habe unweigerlich das Gefühl, sie meint mich, und denke: Solange wir leben, gibt es Hoffnung – ein Leben ohne Hoffnung, das ist doch gar nicht vorstellbar. Aber was ist mit Zukunft?, und ich frage Frau Fuchs: «Frau Fuchs, so wenig Zukunft wie heute war selten, oder?» Sie lacht und sagt: «Auf mich gemünzt, trifft das wohl eindeutig zu, ja, und wohl auch auf all das, was man gemeinhin Fortschritt nennt – da wäre ein überlegter Schritt zurück vielleicht oft hilfreicher als unbedachte drei schnelle nach vorne, ja. Aber es ist auch klar: Was technisch machbar ist, das wird gemacht. Notfalls wider besseres Wissen. Getreu dem Motto: Not kennt kein Gebot. Aber ich will eigentlich gar nicht über Zukunft reden, ist gar nicht mein Thema. Viel lieber über Gegenwart, ja. Gegenwärtig erlebe ich die Gegenwart zum Beispiel als konstante Gegenwartsschrumpfung. Ich erlebe,

wollten? «Man muss ja auch vergessen können», sagt sie «gerade in meinem Alter; das ist die Kunst, da Anfänge zu finden, wo eigentlich keine mehr sind. Aber wenn alles so flüchtig ist, dass man nirgendwo mehr ansetzen kann, dann weiss man ja auch gar nicht mehr, was man alles vergessen hat, weil man sich an nichts mehr erinnert. Da möchte ich dann manchmal auch am liebsten nur flüchten. Weil, wer immer auf dem Sprung ist, ist nicht mehr auf dem Laufenden. Und ohne ein waches Bewusstsein für das, was in unserer Aussen- wie Innenwelt vor sich geht, kann sich auch kein Glück und keine Zufriedenheit einstellen.» Aber die tägliche Arbeit auf dem Bauernhof, die hat dich zufrieden gemacht, Frau Fuchs? «Aber ja doch. Und erst die Arbeit hat mir den Reichtum des Träumens eröffnet.» Und was hast du mit diesen Träumen angefangen, wenn dir keine Zeit dazu blieb, sie auszuleben? «Ich habe sie mir als tägliches Staunen bis heute am Leben erhalten und kultiviert wie alles, was da um mich herum wuchs und wucherte. Die westlichen Industriegesellschaften aber, leiden, als Folge eines steten Strebens nach immer mehr und mehr, an der (Affluenza), der Überflusskrankheit, einer schmerzhaften, ansteckenden Geschichte, deren Symptome in einem Überangebot an Konsumgütern, Ängsten und Abfall bestehen. Und das muss dann