

Von 90-Jährigen lernen, wie man gut altert

Was zeichnet Menschen aus, die älter werden als andere? Und ist alt sein schön? Marianne Pletscher hat nachgefragt.

Freitag 24. Mai 2019 10:00 «DerBund»
von Tina Huber

Der 95-jährige Ernst Gerber ist mobil: Neben den Genen hilft beim Altern vor allem eine gute Vernetzung in der Nachbarschaft. Foto: Marc Bachmann

Tina Huber[@tina_huber](mailto:tina_huber)

Wenn das Ende naht, wird alles andere relativ. «Meinen Jüngling» nannte die Grosstante von Marianne Pletscher ihren Liebsten. Er war 79. Die sieben Jahre, in denen die beiden ihre späte Liebe geniessen konnten, sollte die Grosstante später als die glücklichsten ihres Lebens bezeichnen. Am Beispiel aus ihrer Familie zeigt Marianne Pletscher im Vorwort ihres neuen Buches, wie man dem Alter am leichtesten begegnet: mit fröhlicher Unvernunft. Die Zürcher Publizistin und Dokumentarfilmerin porträtiert gemeinsam mit Fotograf Marc Bachmann sieben Frauen, einen Mann und ein Ehepaar – alle über 90 Jahre alt. Zwei von ihnen haben den 100. Geburtstag schon gefeiert. Ein Szenario, das Normalität werden dürfte: Wer heute geboren wird, lebt im Schnitt mehr als 90 Jahre lang. Jede vierte Frau wird 100.

Der fitte Pensionär auf dem Golfplatz – Sie wollen gegen Altersstereotype wie dieses anschreiben. Warum?

Mich stört, dass nur das junge Seniorenalter positiv dargestellt wird. «70 ist das neue 50.» Die Hefte, die Reiseanbieter, alle richten sich nur an die Konsumentengruppe 60plus. Ab Mitte 80 existieren die Menschen nicht mehr. Oder dann in negativem Kontext. Finden Sie mal ein Magazin oder einen Zeitungsartikel über Hochbetagte, in dem es nicht um Altersarmut, Einsamkeit oder Enkeltrickbetrüger geht.

Mit 90 ist das Lebennun mal beschwerlicher.

Ja, aber entscheidend ist, wie man damit umgeht. Ich wollte gegen die Ängste anschreiben, die man hat, wenn man ans hohe Alter denkt. Die Porträtierten in meinem Buch haben nicht weniger Gebrechen als Gleichaltrige. Mit einer Ausnahme sind beispielsweise alle schwerhörig. Aber das Spannende ist: Sie gehen positiver damit um.

Inwiefern?

Da war die 94-jährige Vreni Marbacher, die mir nach dem ersten Gespräch – ich hatte den Mantel schon wieder an – nebenbei sagte: «Ach, das habe ich ganz vergessen, kürzlich bin ich auf den Kopf gefallen und habe mir das Genick gebrochen.» Manche Menschen sind fähig, positiv mit Krisen umzugehen und sie vielleicht auch nicht so wichtig zu nehmen. Früheren Generationen fehlte wohl schlicht die Zeit, sich so um die eigenen Probleme zu kümmern. Den ganzen Psychostress gab es nicht.

Die Menschen, die Marianne Pletscher getroffen hat, weisen eine hohe Resilienz auf:

Laut Forschern sind Menschen, die sehr alt werden, oft wenig neurotisch. Sprich: Sie können loslassen und fressen Probleme nicht in sich hinein. Sie lassen sich weniger stressen.

Genau darum geht es. Alle Porträtierten weisen eine hohe Resilienz auf. Bis heute ist unklar, was verantwortlich ist, dass ein Mensch resilient, also psychisch widerstandsfähig ist. Sicher hilft, wenn man als Kind ein gutes Umfeld hatte. Aber es gibt auch Leute, die in schrecklichen Verhältnissen aufgewachsen und trotzdem fähig sind, etwas aus ihrem Leben zu machen. Ich bin zum Schluss gekommen, dass man sich Resilienz bis zu einem gewissen Grad aneignen kann.

Wie?

Indem man achtsam lebt und sich selbst motiviert zum Beispiel. Ich habe Freundinnen in meinem Alter, die mich immer mehr nerven, weil sie ständig jammern. «Dieses tut mir weh, jenes kann ich nicht mehr tun.» Ich finde: Wir haben weiss Gott keinen Grund zu klagen. Es ging noch nie einer Generation so gut.

Was Ihre Protagonistinnen ebenfalls verbindet: vielesoziale Beziehungen. Entweder in der Familie oder durch Vereine und Freiwilligenarbeit.

Die Buchvernissage war grossartig, zwei der Damen sind mit einem Clan von neun Personen angereist. Der 95-jährige Ernst Gerber aus dem Buch wird drei-, viermal pro Woche von Töchtern und Nachbarn zum Essen eingeladen. Die 91-jährige Johanna Fischer – sie studiert täglich Börsenkurse und handelt mit Aktien – wohnt in einer WG mit einer 80-jährigen Freundin und arbeitet als Freiwillige in einem Pflegezentrum. Die 94-jährige Agnes Guler geht mit Töchtern, Enkeln und Urenkeln an die 1.-Mai-Kundgebung. Alle haben sich intuitiv ein gutes soziales Umfeld aufgebaut. Das Sterberisiko Nummer eins ist Einsamkeit, das bestätigt die Forschung.

Die Wissenschaft sagt aber auch: Es hängt stark von guten Genen ab, ob jemand 100 wird.

Klar. Viele der Porträtierten haben sehr alte Familienmitglieder, die deutlich über 100 geworden waren. Die positive Lebenshaltung ist aber genauso wichtig.

Johanna Fischer studiert täglich Börsenkurse und handelt mit Aktien. (Foto: Marc Bachmann)

Wovor fürchten sich Hochbetagte am meisten?

Vor den Windeln. Die Vorstellung, am Schluss derart pflegebedürftig und auf andere angewiesen zu sein, macht allen extrem Mühe. Natürlich möchten alle schnell sterben, ohne zu leiden. Der Tod an sich macht ihnen aber eher keine Angst. Zwei der zehn Protagonistinnen sind bei Exit. Die anderen haben grosses Vertrauen in ihr Umfeld, sollten sie schwer krank werden. Die 95-jährige Rösli Vogel sagte: «Sie werden uns wohl nicht zehn Jahre rumliegen lassen, wie es bei meiner Mutter war.»

Stimmt es, dass die Tochter eines Interviewpartners Sie für eine Enkeltrickbetrügerin hielt?

Sie sass ganz bärbeissig neben ihrem Vater, als ich ankam. Später stellte sich heraus, dass er am Telefon den Grund meines Besuches nicht verstanden hatte, weil er das Hörgerät nicht trug.

Sie erwähnen den Entwurf einer Volksinitiative, die das Netzwerk Gutes Alter diskutiert. Diese soll Altenpflege in der Verfassung verankern. Muss das Alter

politischer werden?

Unbedingt. Die Bedingungen für gutes Altern schaffen sich nicht von allein, auch wenn in den letzten Jahren der Bund, viele Kantone und Städte Strategien entwickelt haben. Pflege, Wohnen und Altersvorsorge, das sind die drei grossen strukturellen Herausforderungen.

Konkret?

Es geht eigentlich nicht, dass alte Menschen mit über 90 allein in einem Einfamilienhaus wohnen, wie es bei zwei Porträtierten der Fall ist. Man kann sie aber auch nicht einfach in eine Zweizimmerwohnung stecken, wo sie allein sind. Es braucht mehr neue Wohnformen, wo alte Menschen gemeinsam leben können. Und Frauen erhalten heute im Schnitt 63 Prozent weniger Pensionskassengeld als Männer, das darf nicht sein. Armut erschwert es, ein Sozialleben aufzubauen. Man kann nicht einfach mit 75 sagen: «Ich führe jetzt ab sofort ein soziales Leben.» Gutes Altern beginnt früher.

Die Vorstellung, pflegebedürftig und auf andere angewiesen zu sein, macht allen Porträtierten extrem Mühe: Willi Vogel.

Was können Kinder tun, damit Ihre Eltern gut altern?

Würden sich alle Kinder und Enkel so intensiv und liebevoll um ihre Eltern kümmern wie die meiner Porträtierten, ginge es vielen alten Menschen besser.

Hochbetagte sehen viele ihrer Nächsten sterben. Verluste prägten auch Ihr Leben, Sie haben das Thema in einem Dokfilm aufgearbeitet. Wie geht man mit Verlusten um? Ich habe gelernt, dass Trauern etwas vom Individuellsten überhaupt ist. Ein Rezept gibt es nicht. Als ich etwa so alt war wie Sie, als junge Frau, habe ich kurz nach der Geburt mein Kind verloren. Fast 30 Jahre später hat sich mein Lebenspartner das Leben genommen. Die Trauer bleibt. Ich habe gelernt, dass man sie ins Leben integrieren kann. In manchen Momenten empfinde ich grossen Schmerz. Andererseits fühle ich mich dann meinem Partner sehr nah. Wir segelten oft gemeinsam, und dass ich nun mit seinem Schiff weitersegle, war am Anfang ein Kampf. Ich dachte, ich müsse es ihm zuliebe tun. Später sind daraus grossartige Erlebnisse entstanden.

Möchten Sie 100 werden?

Ich lege mich mal auf 93 fest. Also noch 20 Jahre. Ich bin Mitglied bei Exit. Ich würde zwar versuchen, mich auf Palliativmedizin einzulassen. Aber bei Demenz will ich nicht bis zum Schluss bleiben. Ich habe niemanden, der zu mir schaut. Das hohe Alter hat für mich im Lauf der Recherche aber an Schrecken verloren. Und ich bin demütiger geworden, auch wenn das pathetisch klingt. Ich hatte sehr viel Glück im Leben, besonders im Job. Ich habe auch sehr viel Unglück erlebt, vor allem im Privaten.

Ein soziales Umfeld hilft, gut zu altern: Verena Weiss.

Als junge Reporterin schockierten Sie die Schweiz Ende der 70er-Jahre mit Berichten über häusliche Gewalt.

Ein feministischer Ansatz war mir immer wichtig. Irgendwann habe ich aber beschlossen: Ich zeige die Frauen nicht mehr als Opfer, sondern ich zeige sie in ihrer Stärke. Und ich beschloss, nur noch Politikerinnen, keine Politiker mehr zu interviewen. Ich zog das etwa 15 Jahre lang durch. Dann, in einem Film über Frauen

im neuen Südafrika, bot man mir ein Interview mit Nelson Mandela an, da konnte ich nicht Nein sagen. Es war kurz nach seiner Wahl zum Präsidenten.

Erkennen Sie sich im heutigen Feminismus wieder?

Ich bin sehr froh, dass die Frauen heute vermehrt wieder für Gleichberechtigung kämpfen. #MeToo war nur eine Frage der Zeit. Es gab eine Phase vor 15, 20 Jahren, da fanden viele Frauen, sie hätten ja alles, und das traf für eine privilegierte Gruppe vielleicht zu. Aber vor allem jene in tiefen Lohnklassen müssen kämpfen, immer noch. Und wenn Sie ins Ausland schauen, dann steht etwa in den USA die Fristenlösung wieder zur Debatte. Wie können wir sicher sein, dass das bei uns irgendwann nicht auch wieder Thema wird?

Am 14. Juni ist Frauenstreik. Gehen Sie hin?

Ich war schon 1991 dabei, und ich werde auch jetzt wieder teilnehmen. Gemeinsam mit Freundinnen. Ich denke, viele ältere Frauen werden sich daran beteiligen. Ich finde Initiativen wie die Grossmütter-Revolution oder die Klimaseniorinnen super. Auch wenn wir Alten wissen, dass wir nicht erleben werden, wie die Welt einmal aussehen wird, geht uns die Zukunft etwas an. Selbst wenn man keine Enkel hat.

Marianne Pletscher, Marc Bachmann: 90 plus, Limmat-Verlag, Zürich 2019. 252 S., 38 Fr.

Die Dokumentarfilmerin und Autorin (72) begann ihre Karriere als Journalistin beim Fernsehen.

Freitag 24. Mai 2019 10:00

von Tina Huber

Wissen

Warum es Senioren mit weniger Medikamenten oft besser geht

In der Schweiz nehmen Menschen ab 65 täglich fünf bis sechs Arzneimittel. Was das auslöst – und was man dagegen tun kann.

Schweiz

Volksinitiative für Rentenalter 66

Bürgerliche Jungparteien wollen keine Reform zulasten der Jungen und die Jusos fordern den Ausbau der AHV zur Volksrente.

Markus Brotschi