



Monika Stocker, Kurt Seifert (Hg.)

Alles hat seine Zeit

Ein Lesebuch zur Hochaltrigkeit

TVZ



Alles hat seine Zeit

T V Z



Alles hat seine Zeit

Ein Lesebuch zur Hochaltrigkeit

Herausgegeben von Monika Stocker und Kurt Seifert
Mit Illustrationen von Vroni Grütter-Büchel

T V Z

Theologischer Verlag Zürich

Gedruckt mit freundlicher Unterstützung von
Pro Senectute Kanton Zürich,
Evangelisch-reformierte Landeskirche des Kantons Zürich,
Schweizerische Nationalkommission Justitia et Pax,
Vereinigung der Freundinnen und Freunde der Neuen Wege

Bibliografische Informationen
der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografi-
sche Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Umschlaggestaltung
Simone Ackermann, Zürich
Unter Verwendung eines Bildes von Vroni Grütter-Büchel,
Pfaffhausen

Druck
ROSCH-BUCH GmbH, Schesslitz

ISBN 978-3-290-17841-3
© 2015 Theologischer Verlag Zürich
www.tvz-verlag.ch

Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, der foto-
grafischen und audiovisuellen Wiedergabe, der elektronischen
Erfassung sowie der Übersetzung, bleiben vorbehalten.

Inhalt

- 7 Monika Stocker, Kurt Seifert
 Das hohe Alter in unserer Gesellschaft
- 11 Judith Giovannelli-Blocher
 Geht es noch?
- 15 Max Keller
 Fragilität im Alter
- 21 Walter Lüssi
 Alles hat seine Zeit
 Schicksal, Machsals, persönliche Zeitansage
- 25 Kurt Seifert
 Stark sein in der Schwäche
 Das hohe Alter als Schrecken oder als Möglichkeit
 der Sinnstiftung
- 33 Peter Gross im Gespräch mit Monika Stocker
 Wir werden älter. Vielen Dank. Aber wozu?
- 37 Gian Domenico Borasio im Gespräch
 mit Monika Stocker
 «Die Medizin der Zukunft wird eine hörende sein»
- 41 Adolf Muschg im Gespräch mit Martin Ebel
 «Was mich reut, sind Versäumnisse an Courage»

- 59 Ursula Brunner im Gespräch mit Matthias Hui
**Bananen, Familie und der Glaube
an die Gerechtigkeit**
- 73 Elisabeth Dolderer-Thalmann
**Menschen mit Demenz begleiten –
eine Lebenslektion**
- 79 Albert Wettstein
Gewalt gegen fragile Hochbetagte
- 87 Leni Altwegg
Ich habe gelebt, und es war gut
- 95 Edith Hess
**Werden, was wir sind
Spiritualität im hohen Alter**
- 101 Kurt Marti im Gespräch mit Matthias Hui
«Gott ist nicht in den Starken mächtig»
- 111 Kurt Seifert
**Schöner sterben?
Wider die Rede vom «eigenverantwortlichen Tod»**
- 123 Vroni Grütter-Büchel
**Alles hat seine Zeit
Meine zeichnerischen Beschreibungen
meiner Mutter**
- 126 Nachweis der Erstveröffentlichung

Das hohe Alter in unserer Gesellschaft

Die Menschheit steht in ihrer langen Geschichte vor einer noch nie dagewesenen Situation: Eine schnell wachsende Zahl von Frauen und Männern erreicht ein hohes Alter. Zumindest in der «entwickelten» Welt stellt ein vorzeitiger Tod, der durch Hungersnöte, Seuchen oder Kriege verursacht wird, nicht mehr die Regel, sondern die grosse Ausnahme dar. Allerdings ist auch in den reichen Gesellschaften Europas die durchschnittliche Lebenserwartung abhängig vom sozialen Status, und die Altersarmut kehrt selbst hierzulande wieder zurück.

Das lange Leben unter würdigen Bedingungen – dieser alte Menschheitstraum – ist eine Errungenschaft, auch wenn das heute vielfach in Zweifel gezogen wird. Beispielsweise durch die immer wieder zu hörende Behauptung, die «Überalterung» bedrohe unseren Wohlstand, Renten- sowie Gesundheitskosten seien auf Dauer nicht mehr tragbar. Wer solche Katastrophenszenarien verbreitet, verfolgt oft ganz eigennützige Interessen: So werden, um ein Beispiel zu nennen, staatliche Sicherungssysteme in Zweifel gezogen, um stattdessen private Vorsorge zu propagieren.

Doch gibt es durchaus ernsthafte Fragen nach dem Sinn dieses verlängerten Lebens: Was machen wir mit den gewonnenen Jahren? Vor allem, wenn wir nicht nur konsumieren wollen (oder können)? Haben wir noch Interessen und Aufgaben, die uns am Leben halten und uns mit dem Leben verbinden? Bleiben wir Teil der Gesellschaft, wenn unsere Kräfte schwächer werden und unser Spielraum sich verengt?

Von 2012 bis 2015 haben die Schweizerische Nationalkommission *Justitia et Pax*, das sozialetische Beratungsorgan der Schweizer Bischofskonferenz, sowie die reformierten Kirchen der Schweiz zusammen mit Pro Senectute eine Kampagne unter dem Titel «Alles hat seine Zeit. Das hohe Alter in unserer Gesellschaft» geführt. Es ging und geht darum, Menschen dafür zu sensibilisieren, dass nicht nur die Fitten und Leistungsfähigen zählen, sondern dass wir alle zur Gesellschaft gehören – und deshalb auch die alten und sehr alten Menschen gehört werden sollen. Im Rahmen der Kampagne wurden zahlreiche Veranstaltungen durchgeführt und Beiträge veröffentlicht, die sich mit dem hohen Alter und den Beziehungen zwischen den Generationen befassen.

Die Zeitschrift *Neue Wege* hat die Kampagne aufgenommen. Einige der Texte, die in den vergangenen Jahren veröffentlicht wurden, sind im vorliegenden Buch zusammengestellt, erweitert um ein Interview mit dem Schriftsteller Adolf Muschg, das ursprünglich im Zürcher *Tages-Anzeiger* erschienen ist.

In der Redaktion von *Neue Wege* haben wir versucht, nicht nur über die Hochaltrigkeit zu reden, sondern Menschen gebeten, uns zu berichten, *wie sie diese Lebensphase erleben*, welche Fragen sie umtreiben, welche Erkenntnisse sie gewinnen, wo sie Sinn und Belastung erfahren. Ebenso haben wir nachgefragt bei Menschen, die als Angehörige oder Fachleute die Hochaltrigkeit kennen. Die Künstlerin Vroni Grütter-Büchel ermöglicht uns mit ihren Zeichnungen und Bildern den Zugang zur Hochalt-

rigkeit auf eine andere, tief berührende Art. Zusammen mit den gesellschaftspolitischen Fragen, die einzelne Beiträge aufzeigen, ist ein Lesebuch entstanden, das – so wünschen wir uns – für alle, die es in die Hand nehmen, zur Bereicherung, zum Nachdenken, vielleicht gar zur gelasseneren Vorfreude werden kann.

Wir danken Pro Senectute Kanton Zürich, der Evangelisch-reformierten Landeskirche des Kantons Zürich, der Schweizerischen Nationalkommission *Justitia et Pax* sowie der Vereinigung der Freundinnen und Freunde der Neuen Wege für ihre finanzielle Unterstützung! Sie haben es überhaupt erst möglich gemacht, dieses Lesebuch zu veröffentlichen.

Monika Stocker, Co-Redaktorin
der Zeitschrift *Neue Wege*

Kurt Seifert, Mitarbeiter der Kampagne
«Alles hat seine Zeit»



Geht es noch?

Judith Giovannelli-Blocher

Ein Wegkreuz überschritten?

Ich stehe am Übergang vom autonomen zum fragilen Alter! (Vorsicht, mahnt mein Mann gleich; nicht zu viel von deiner Fragilität schreiben, sonst fragt man mich wieder: Lebt Ihre Frau noch?) Das autonome Alter habe ich voll ausgekostet: seit meiner Pensionierung habe ich sieben Bücher verfasst, ich habe unzählige Lesungen gehalten, meinen Bekanntenkreis ausgeweitet, meine Identität vertieft. Aber jetzt sieht man mir das Alter an. Ich werde auf der Strasse, in Zügen, während Veranstaltungen voll und ganz ignoriert. Wenn man mich nicht kennt, rechnet man mich nicht mehr zu denen, die drauskommen. Ich gehe am Stock und wegen Gleichgewichtsstörungen mit Vorteil am Arm meines Mannes. In der Öffentlichkeit, zum Beispiel bei Verhandlungen am Bahnschalter, ziehe ich häufig das Gesicht zusammen, denn ich bin schwerhörig, und in lärmiger Umgebung hilft mein Hörapparat zu wenig. Zudem werden heute jeden Tag neue Begriffe für Dinge des täglichen Umgangs erfunden,

von denen ich einfach nur die Hälfte verstehe. Kurz: Wenn ich am Fenster meiner Wohnung stehe, weggehen sollte, zögere ich. Ich werde vom Gefühl beherrscht, das ich mit fast allen fragilen Hochaltrigen teile: Das Hinausgehen macht mir Angst. Schliesslich geht es dann meistens besser als erwartet. Aber ich bin nicht nur sturzgefährdet, sondern überdies manchmal «sturm», weil alles in so kurzer Zeit geändert hat und gleich wieder ändert. Man kann sich immer seltener im Vertrauten orientieren. Kein Wunder präsentieren wir Fragilen uns in der Öffentlichkeit so, dass man am liebsten wegschaut ... Wir haben ein Wegkreuz überschritten, nach dem es in eine andere Richtung weitergeht als auf der Strasse der übrigen Gesellschaft.

Wir Hochaltrigen, Fragilen merken, dass wir auf die Verlustseite des Lebens eingeschwenkt haben, dorthin, wo man täglich das Schwinden der Kräfte und, was mich noch schlimmer dünkt, der bisher gewohnten routinierten Lebensbewältigungsfähigkeiten feststellt. Wenn ich dies schreibe, höre ich sogleich den Chor derjenigen, die gegen diese Behauptung ankämpfen, es nicht wahrhaben wollen, dass die finalen Jahre des Lebens häufig Leiden und Schmerzen, Vereinsamung und Lebensenttäuschungen bedeuten. Wahrhaftig keine modischen Werte.

An den schwächer Gewordenen vorbei

Gibt es keinen Trost, keine Abhilfe? Doch, aber ich glaube, Trost und die Alternativen zum breiten Weg des Lebensgenusses und Vorwärtstrebens, der Verdrängung und der Gier nach Anerkannt-Sein in unserer verrückten Welt werden erst glaubwürdig, wenn die Tatsache des Älterwerdens akzeptiert und geteilt wird – sowohl von den Betroffenen wie von der Gesamtgesellschaft. Und diese zielt unentwegt an den schwächer gewordenen Menschen vorbei.

Eben hat die Bahn ein neues ausgeklügeltes System bekannt gegeben, dank dem das Ein- und Aussteigen der immer grösseren Menschenmassen rationalisiert werden soll, damit die Halt- und Umsteigezeiten erneut gekürzt werden können.

Überall stellt man fest, dass Sitzbänke verschwinden; sie sind die Hoffnungen von älteren Herrschaften, die nicht nur die Beine vertreten wollen, sondern dazwischen auch ausruhen müssen. Ebenso verschwinden Wartsäle und Bahnhofrestaurants. Häufige Begründung: Gefahr, dass diese Einrichtungen von Randständigen missbraucht werden. Pflegebedürftige erleben den ständigen Zeitmangel derer, die sie betreuen: Spitex-Mitarbeiterinnen und -Mitarbeiter, Ärzte, Pflegepersonal, alle müssen jedes «unnötige» Wort, welches sie für ihre Mitmenschen übrig haben, verrechnen. Wer im Heim ist, geht vergessen, ist die ständige Parole derer, welche dort leben.

Sein oder Schein?

Die Parolen dieser Gesellschaft, mit welcher sie die Hochaltrigen aufzumuntern versuchen: Sie haben Zeit, dürfen langsamer werden, sie können innere Werte kultivieren, loslassen, an die Ewigkeit denken, sie gewinnen Altersweisheit, sie können Lebenserfahrung auskosten etc. etc. – diese Sätze wirken verlogen, da kein Mensch vor Eintritt der Fragilität von diesen Werten etwas wissen will.

Dabei stimmt es: Das hohe Alter kann ungeahnte Befreiung von den Lebenszwängen unserer gehetzten Wettbewerbsgesellschaft, ein tiefes Lebensglück in der Rückschau auf ein gelebtes Leben schenken. Dankbarkeit für das Leben überhaupt stellt sich ein, die Verbundenheit im enger werdenden Horizont, mit den Nächsten, so man hat, die Wunder der Natur auf dem Balkon und im Quartier, das Auf- und Untergehen der Sonne, die Erkenntnis, dass so vieles passiert, das wir nicht beeinflussen können!

Trotzdem bleibt nach wie vor der Schulterschluss mit denen, die nachkommen und das Leben meistern müssen, wenn auch unsererseits nicht mehr tatkräftig, so doch wenigstens im Geist und im Gebet mit dabei. Ich ertappe mich je länger je mehr, dass ich einfach da sitze und nichts tue; das kann eine halbe Stunde dauern. Ich sinne dem nach, was ich soeben in der Tagesschau gehört habe oder dem, was mir meine Nichte von ihrem Lebenskampf erzählt hat.

Bringt das etwas? Brauchen wir solche Alten? Die Leserinnen und Leser mögen es selber beantworten. Nach meiner Meinung wären alte Menschen, die zu ihren Einschränkungen stehen und das, was sie daraus machen, der Gesellschaft zur Verfügung stellen, ebenso dringend wie Junge, die mutig vorwärtsstreben und das Neue anpacken. Die Schöpfung hat das schon gut eingerichtet so.

Judith Giovannelli-Blocher (*1932)
war Sozialarbeiterin und ist Schriftstellerin.

Fragilität im Alter

Max Keller

Ende 2005 habe ich, wenige Monate nach meiner Pensionierung, nach vielen Untersuchungen das Urteil der Ärzte erhalten: chronisch krank, unheilbar. Rückblickend habe ich den Verdacht, dass einige der konsultierten Ärzte schon seit Monaten meinen Befund ahnten, aber immer wieder neue Untersuchungen anordneten, um Gründe zu finden, dass eine weniger schwere Diagnose sich belegen liesse.

Kurz vor dieser Diagnose habe ich im Zürcher Kunsthaus die Bilder des alten Gottfried Keller, gemalt von Arnold Böcklin und von Karl Stauffer-Bern, gesehen: Was wollen sie zeigen, was wollen sie verbergen, fragte ich mich. Ich hoffte insgeheim, ich würde mit der Zeit Antworten erhalten, würde sie verstehen, die Bilder würden zu mir sprechen. Ich begann, Kunstkarten und Fotos alter Menschen zu sammeln. Und entdeckte Erstaunliches.

**«Es genügt die Tatsache, dass man überlebt
von Alltag zu Alltag»**

Erasmus von Rotterdam im Kunstmuseum Basel, gemalt von Hans Holbein der Jüngere, hat das Gesicht eines alten Mannes, ist aber erst 35 Jahre alt. Alberto Giacometti sieht auf den mir vorliegenden Aufnahmen wie ein alter Bergler mit ledernem Gesicht aus, ist an der Arbeit an Figuren in seinem Pariser Atelier und zählt sechzig Jahre. Max Frisch, der in seinem zweiten Tagebuch, erschienen 1972, auf Grund von Beobachtungen bei einem Kuraufenthalt in Vulpera als Sechzigjähriger über die Überalterung der Gesellschaft und die Vergreisung der Menschen schrieb, flaniert mit beobachtendem Blick in New York. Das Foto passend zu einem Eintrag im «Tagebuch 1966–1971»: «Man erwacht, geht auf die Strasse und überlebt. Das macht fröhlich, fast übermütig, Es braucht nichts Besonderes vorzufallen; es genügt die Tatsache, dass man überlebt von Alltag zu Alltag.» Er lebte noch zwanzig Jahre.

Es scheint zutreffend zu sein, dass mehr Menschen älter werden als in früheren Zeiten. In meinem Umkreis sind dies alles Menschen, die eines gemeinsam haben: es sind nicht unbeschwerte, rüstige Senioren. Es sind Menschen, die mit Krankheiten, Gebrechen kämpfen. Sie leiden unter Schmerzen, ihre Leistungs- und Genussfähigkeit ist eingeschränkt. Sie sind auf die Unterstützung und das Verständnis von Partnern oder Partnerinnen angewiesen. Manche leben gerne und nehmen vieles auf sich, um länger zu leben. Sie möchten aber in Würde leben, was auch heisst, sie wollen ernstgenommen werden, gefragt werden auch in den alltäglichen Dingen.

Ich kenne auch über Achtzigjährige, von denen mir keine körperlichen Leiden bekannt sind. Sie haben das Problem, dass sie aktiv sein können, aber keinen entscheidenden Einfluss mehr haben. Auch ihre Gestaltungszeit ist vorbei.

Sie kennen die Vielfalt des Lebens alter Menschen nicht

Ich mache immer wieder die Erfahrung, dass Bekannte, Verwandte, Freunde, Freundinnen sich nach meinem Ergehen erkundigen. Sie wollen wissen, aber nicht zuhören. Sie meinen zu wissen, wissen aber wenig, kennen die Vielfalt des Lebens alter Menschen nicht. Sie haben nur Angst vor der eigenen Zukunft. Sie geben gut gemeinte Ratschläge, die ich nicht erbeten habe. Sie kennen viele andere Schicksale und erkennen nicht, dass diese Berichte mir nicht helfen, mich nur zusätzlich belasten. Ich habe erneut beschlossen, nicht mehr über meine Krankheiten zu reden. Ich bin kein Objekt für eine Fallstudie, für niemanden.

Bei Nachfragen werde ich sagen: Es geht mir den Umständen entsprechend gut. Ich lebe.

Hilfreich könnte sein, die Gesichter anzusehen und sich zu fragen, was diese erlebt haben, was sie erzählen wollen, was sie verbergen, wie sie leben wollen. Seid bereit zu erfahren, dass alte Menschen ihr Leben neu interpretieren, dass sie nicht auf die Vergangenheit festgelegt sein wollen, dass sie in wichtigen Punkten anders urteilen als früher. Akzeptiert, dass ältere Menschen vielleicht auch sagen möchten, in welchen Punkten sie sich geirrt haben, in welchen Engagements sie dumm waren, wo sie Kräfte verschleudert haben. Nehmt zur Kenntnis, dass manche Entscheide rückschauend noch einmal überlegt sein wollen.

Cuno Amiet hat 1899 das Ölbild «Richesse du soir» gemalt. Es ist schwer zu erklären, was dieses symbolistische Gemälde mit der Realität zu tun hat. Fünf Frauen in gepflegten Festtagskleidern schreiten über eine Blumenwiese, die so erstarrt wirkt wie die Gesichter der Frauen. Der Reichtum des Abends deckt die Traurigkeit ihres Lebens nicht zu. Vielleicht ist «Richesse du soir» ein Sehnsuchtsbild nach einem erfüllten Leben, das es nicht gab und das trotzdem ersehnt bleibt. Der Abendglanz als Wunsch, den keine Seniorenresidenz zu keinem Preis erfüllen kann.

Die Zeit wird kurz

Die Zeit wird kurz. Damit sind die alten Menschen den Betrügerinnen und Betrügern ausgeliefert. Was ihnen versprochen, aber nie gegeben wurde (etwa das Einkommenssplitting bei Verheirateten oder die Rückerstattung von zu viel bezahlten Krankenkassenprämien) wird sich durch Zuwarten von selbst lösen. Aber ihr täuscht euch, ihr Betrüger. Ich vertraue euch nicht mehr.

Alle politischen und religiösen Machtverwalter, die sich seit Jahren durch leere Versprechen, durch Hinausschieben von Reformen an der Macht erhalten haben, verlieren ihre letzte Chance. Wir brauchen euch nicht mehr, wir entziehen euch unsere Aufmerksamkeit, unsere Achtung. Sterben werden wir auf jeden Fall. Wir wissen nun, wir können sterben ohne jede Verpflichtung zur Solidarität gegenüber den Institutionen, die Solidarität nicht verdient haben.

Im letzten Buch von Christa Wolf, «Ein Tag im Jahr im neuen Jahrhundert. 2001–2011», habe ich unterstrichen: «Der Sinn des Lebens ist das Leben, das man mit Kraft und Engagement führen sollte, auch wenn ihm keine Dauer beschieden ist.» Und: «[...] ich nahm gewissenhaft zur Kenntnis (was sich ereignete), aber es berührte mich nur am Rande [...], weil die heutige (politische) Lage mich nicht mehr in Konflikte stürzt: Ich fühle mich nicht mehr verantwortlich für das, was geschieht.» Diese Sätze decken sich mit meiner Erfahrung.

Ich übe unermüdlich, als fragiler Mensch in Würde zu leben

Ich bin chronisch krank. Meine Krankheit ist nicht heilbar, aber sie ist behandelbar. Ich kann sehen, dass es neue Komplikationen gibt, dass neue Eingriffe nötig werden, aber auch Verbesserungen können eintreten. Manchmal werde ich dann so mutig, dass ich mir neue Teilziele setze. Kleine Wünsche formuliere für

mich und jene, die mir nahe sind. Ich übe unermüdlich, als fragiler Mensch in Würde zu leben. Fragt mich nicht, wie es mir geht, schaut mir in die Augen.

Max Keller (1939–2014), Dr. theol.,
war während mehr als dreissig Jahren
Leiter der Paulus-Akademie Zürich und u. a.
Mitglied der Nationalkommission von
Justitia et Pax. Er starb am 9. August 2014.

