

Kolumnen & Texte

Wir sind eine Gruppe von ganz unterschiedlichen Frauen im Seniorinnenalter mit und ohne Enkelkinder, die gerne schreiben und etwas zu sagen haben.

In unseren Kolumnen und Texten

schildern wir unsere Befindlichkeit im aktiven Alter. Wir berichten über unsere Beobachtungen und Erfahrungen und äussern unsere Meinung rund ums Alter. Die Kolumnen und Texte veröffentlichen wir jeweils unter unseren Namen.

Mit unseren Texten möchten wir veraltete Bilder aufbrechen, gesellschaftliche und politische Vorstellungen und Entscheide hinterfragen und zum Nachdenken über das eigene und die öffentliche Haltung zum Alter anregen.

Gerne können Sie unsere Kolumnen und Texte mit Quellenangabe veröffentlichen!

Viel Spass beim lesen wünschen

Margot Bryner, Lyn Fey, Monika Fischer, Ruth Fries, Hanna Hinnen, Bernadette Kurmann, Bernadette Hattan



Margot Bryner

Margot Bryner lebt in Winterthur, war Reisebürokauffrau, dipl. Sozialarbeiterin und Familientherapeutin. Sie war Mitglied einer Schulpflege. Sie hat einen Sohn und zwei Enkel.

- Verlust und Gewinn
- Wilhelm Tell
- Bahnhofs-Zvieri
- Grosis Brief ans Christkind
- Die Liebe meiner Grossmutter
- Städteplaner
- Projektarbeit im Rentenalter
- Grossmutter werden
- Beim Einkaufen

Ein emotionaler Verlust – ein energetischer Gewinn

Fast dreieinhalb Jahre habe ich jeden Mittwoch meine beiden Enkelsöhne betreut. Vom Kindergarten bis in die zweite Klasse. Ich habe mich jeden Mittwoch auf die Beiden gefreut. Es hat mir viel Zufriedenheit gegeben, an ihrer Entwicklung teilzuhaben. Es war schön, ihre Kindergartenzeit und die ersten Schritte in der Schule mitzuerleben. Ihr Strahlen beim Heimkommen und ihre Umarmung habe ich jede Woche genossen.

Wir haben in der vergangen Zeit unsere Fantasie ausleben können. Wir spielten Feuerwehr, Polizei und Sanität. Retteten Teddybären und sonstige Plüschtiere. Wir spielten ganze Geschichten wie Aschenbrödel oder Apollo 13 mit einer Mondrakete aus der Kartonverpackung eines Kühlschranks. Alles in der Wohnung. Es war eine tolle Zeit.

Die Jungs sind jetzt gross, und ihr Spielverhalten hat sich geändert. Sie lieben Sport und das Zusammensein mit Schulkollegen. Das ist mir letzten Herbst schon aufgefallen. Wir spielten «Ball über die Schnur», nein, natürlich spielten wir «Volleyball»! Ich versuchte, mitzuhalten. Oft hörte ich dann den Zuruf der Jungs: »Grosi, du kannst nicht einfach die Arme strecken, du musst rennen!» Ich bin überhaupt nicht sportlich und relativ schnell ausser Puste. Es war nicht mein Ding.

Da kamen die Beiden auf die Idee, dass wir uns nach den Hausaufgaben und dem Üben für den Musikunterricht, Gesellschaftsspielen widmen könnten. Dem einen gefiel Monopoly, der andere wollte nur die Bank sein. Das ging eine gewisse Zeit gut, dann wollten beide die Bank sein – schwierig! Sie hatten völlig unterschiedliche Vorlieben, was die Spiele betraf. Der eine wollte Schach spielen, der andere Lotti-Karotti!

Im Winter kamen dann Schulkollegen zu Besuch. Da wurden die Raufereien aber auch schon mal heftig. Es kostete mich viel Energie, etwas Ruhe in den Nachmittag zu bringen. Bei gutem Wetter holten sie die Fahrräder aus dem Keller und rasten auf dem Trottoir im Quartier rauf und runter. Auch das kostete mich Energie – zu hoffen, dass nichts passierte!

Eine Veränderung der Betreuungssituation zeichnete sich ab. Mein Sohn übernahm nach den Sportferien den Mittwoch, indem er 90 % arbeitete. Am Mittwochmorgen macht er «homeoffice», und am Mittwochnachmittag betreut er jetzt die Jungs. Die sportlichen Ambitionen der Buben werden so sicher gut befriedigt werden.

Ich erlebte diese Umstellung tatsächlich als emotionalen Verlust. Sie nicht mehr jeden Mittwoch zu sehen, machte mich einerseits traurig, und andererseits fühlte ich mich auch entlastet. Ich werde nun als Springerin eingesetzt und als Feriengrosi gebraucht. Die Verantwortung für die regelmässige Mittwochsbetreuung abzugeben, das gibt Energie für Neues in meinem Alltag. Das ist auch ein Gewinn für mich.

© 2018 Margot Bryner

Wilhelm Tell im Kinderzimmer

«Woher kennt ihr beide Wilhelm Tell?», fragte ich meine 6-jährigen Zwillingenkelbuben an einem Betreuungsmittwoch erstaunt. «Vom Globibuch», war die spontane Antwort.

«Wir möchten ein Kasperlitheater aufführen für unsere «Kindergartenspänli», das war das Anliegen der beiden Buben. «Kannst du die Figuren zeichnen», fragten die Beiden. Als Vorlage holten sie das Globibuch und zwei weitere Bilderbücher von Wilhelm Tell. Sie brachten Papier, Bleistift und Gummi, und ich machte mich an die Arbeit. Bei Wilhelm Tell seien der Bart und die Armbrust sehr wichtig; beim Walterli durfte der Apfel auf dem Kopf nicht fehlen. Dann musste ich den Gessler zeichnen, und der musste richtig grimmig aussehen. Als die Figuren ausgeschnitten auf dem Tisch lagen, war es Abend. Die Fortsetzung musste am nächsten Mittwochnachmittag stattfinden. Bis dann sollten die Jungs die gezeichneten Figuren bunt anmalen.

Sie waren am nächsten Mittwoch tatsächlich bemalt. «Der Gessler braucht ein Pferd, und den Hut auf der Stange solltest du auch noch zeichnen», so tönte es, nachdem sie aus dem Kindergarten kamen. Die Nachmittagsbeschäftigung war klar struk-

turiert. Endlich lagen die bemalten Pferde und die Figuren auf dem Tisch. Mir war sofort klar, dass die Papierfiguren in den Kinderhänden schnell zerknittern würden. Also klebten wir Sirupröhrlin hinter die Figuren, sodass diese in alle Richtungen bewegt werden konnten. Die beiden waren begeistert.

Am darauffolgenden Mittwoch besprachen wir das Bühnenbild fürs Kasperltheater. Wir suchten eine Papierrolle, die wir über die Kinderwandtafel spannen konnten. So zeichnete ich vier Bilder: Tells Haus, Altdorf, den windgepeitschten Vierwaldstättersee mit Tellsplatte und natürlich die Hohle Gasse. Mit Eifer bemalten die Jungs die Zeichnungen mit Wasserfarben. An einem weiteren Mittwoch suchten wir zu dritt Bilder von Wilhelm Tell im Computer. Diese brauchten sie unbedingt für ein A4-Plakat, das die zwei an die Haustüre hängen wollten. Auch Eintrittsbillette gestalteten wir gemeinsam. Popcorn als Pausenverpflegung war ihre Idee und eigentlich die Hauptsache.

Nun standen die Sommerferien vor der Tür, und für die Vorführung fehlte die Zeit. Als Höhepunkt und zum Abschluss des Wilhelm Tell – Projektes fuhren wir in den Ferien mit dem Raddampfer von Luzern nach Flüelen und mit dem Bus nach Altdorf. Die Zwillinge waren mehr als entschädigt, als sie dort von meinen Bekannten eine Führung im Theater der Tellspiele Altdorf erhielten. Auch ohne abgehaltene Kinderführung gab es am Ende des Projektes «Wilhelm Tell» nur strahlende und zufriedene Gesichter.

© 2018 Margot Bryner

Bahnhofs-Zvieri

Ich habe sie genossen, die Bahnhofs-Zvieri mit meinen beiden Enkelsohnen. Als Tochter eines Lokomotivführers sollte ich das ja auch. Ich behauptete jedoch, meine beiden Enkel liebten diese Bahnhofs-Aufenthalte genauso.

Die Beiden besuchten eine Kindertagesstätte in Zürich. Ihr Heimweg führte über den Hauptbahnhof. Die Zwillinge waren ungefähr 18 Monate alt, als ich sie das erste Mal am Nachmittag in der Kita abholen durfte. Ich nahm einen Zvieri mit, etwas zu trinken und viel Zeit. Im Hauptbahnhof suchten wir einen Gepäckwagen am Anfang

der Geleise und setzten uns gemütlich hin. Das Weggli und das Schoggistängeli blieben in ihren Händen, denn es gab ja so unglaublich viel zu bestaunen.

Ich wusste bis dahin auch nicht, dass dieser Bahnhof eine solche Faszination ausstrahlte. Die Köpfe der beiden drehten sich, denn da pfiff der Kondukteur und winkte mit einer weissen Karte, damit der Zug auf dem Gleis hinter uns abfahren konnte. Schon fuhr auf dem Gleis vor uns ein Zug ein. Viele Menschen drängten auf's Perron und an uns vorbei. Da kamen zwei Gleisarbeiter um die Lokomotive abzukoppeln. Der Lokomotivführer stieg aus und wischte die Stange beim Ausstieg ab, damit der nachkommende Lokomotivführer nicht tote Insekten an den Händen hatte. Schon stiegen die Reisenden ein und bald machte sich der Kondukteur am orangen Abfahrtsignal-Kasten zu schaffen. Alles war für die Beiden spannend, ja sogar aufregend.

Als die Beiden älter wurden, verliefen die Zvieris etwas anders. Es kamen die Fragen, was denn der Kondukteur in seiner Tasche hätte? Netterweise öffnete sogar ein sehr Freundlicher seine Tasche und erklärte deren Inhalt. Sie kommentierten die Lautsprecher-Ansagen, bewegten sich ungeniert auf dem Gepäckwagen und vergassen auch den Zvieri nicht. Als fast fünfjährige Jungs wurde der Gepäckwagen zum virtuellen Zug umfunktioniert. Einer war Lokomotivführer und Gleisarbeiter in einer Person, der andere Kondukteur und ich durfte die Reisende spielen. Natürlich wurde mein Bahnbillet kontrolliert.

Als fast sechsjährige Buben waren ihnen die Abläufe im Bahnhof bekannt. Ich spürte, dass dieses Zvieri-Ritual an Spannung verlor. Einmal noch ging ich mit ihnen hin, drückte jedem einen Fotoapparat in die Hand und bat sie ihre persönlichen Fotos zu machen. Der Eine fotografierte Züge und Menschen. Der Andere kroch unter den Gepäckwagen und machte Fotos von der Deichsel. Es sei etwas kaputt und er müsse die kaputte Stelle fotografieren, meinte er zu seinen technischen Bildern.

Heute sind sie im Kindergarten und die Zeiten auf dem Gepäckwagen am Hauptbahnhof Zürich sind vorbei. Wir haben bereits andere Zvieri-Rituale ausprobiert, die uns auch viel Spass machen.

Grosis Brief ans Christkind

Weihnachten rückt schnell näher. Selbstverständlich möchte ich meinen beiden siebenjährigen Enkelsöhnen etwas zu Weihnachten schenken. Allerdings wird das Christkind das Geschenk an Weihnachten bringen. Nur weiss dieses nicht, was angesagt ist. Also frage ich die Zwillinge, was ich auf den Wunschzettel fürs Christkind schreiben soll.

«Cool» müsse es sein, sagt der eine der Zwillinge. «Genau, etwas Cooles wäre toll», meint der andere. Ich bin unsicher. Spricht das Christkind englisch? Genauere Angaben für den Wunschzettel wären für das Christkind hilfreich, meine ich. Schon verschwinden die beiden im Kinderzimmer. Es dauert eine ganze Weile bis sie mit dem Playmobil-Katalog wiederkommen. Playmobil zu schenken: Das freut das Christkind und das Grosi. Mit Playmobil können wir drei spielend die wunderbarsten Abenteuer erleben. Das haben wir mit den bereits vorhandenen Autos und Männchen bereits variantenreich ausprobiert.

Ein Weihnachtskatalog für zwei Jungs ist einer zu wenig. Ich versuche das Blättern etwas langsamer und ruhiger zu gestalten. Es ist offensichtlich, dass die beiden nicht dieselbe Seite des Kataloges im Kopf haben. Die rosa Mädchenseiten werden achtlos übergangen. Aber als wir bei den Autos, den Schiffen und den Ritterburgen angekommen sind, wird es spannend. Es hat so viele «coole» Sachen, die Auswahl ist riesig und sich einzuschränken ist für siebenjährige Jungs schwierig. Es wird einfacher, als ich sage, dass ich zwei Wünsche für jeden aufschreibe werde. Das Christkind könne dann auswählen.

Tatsächlich, es fehlt dem einen noch eine Ambulanz und ein Feuerwehrauto, dem andern die Hundestaffel der Polizei, ein Eishockey-Tor sowie der Torwart der NHL Chicago Blackhawks. Das Auswählen ging schneller, als ich gedacht hatte.

Nun, es ist Anfang November, und Weihnachten ist noch weit weg. Ich werde also sicher im Dezember nachfragen, ob der Wunschzettel ans Christkind noch aktuell ist. Erst danach werde ich ihn auf den Balkontisch legen. Ich bin jedoch sicher, dass auch das Christkind Playmobil «cool» finden wird.

Die Liebe meiner Grossmutter

Wie entstand die Liebe zu meiner Grossmutter, die ich bis heute spüre. Warum fühle ich mich mit ihr so verbunden? Das interessiert mich, seit ich selber Grossmutter geworden bin. Unlängst entdeckte ich Briefe, die ich in jungen Jahren an meine Grossmutter geschrieben hatte. So suchten meine Gedanken den Weg in die Vergangenheit.

Es sind deutliche Bilder, die ich aus früher Kindheit in meinem Herzen bewahrt habe. Als vier- und fünfjähriges Mädchen verbrachte ich Ferien bei ihr. Sie lebte noch in dem Dorf, wo sie aufgewachsen war. Sie kannte dort alle Leute. Wenn wir im Dorfladen einkaufen gingen, gab es auf dem Weg immer einen kleinen Schwatz. Ich liebte die gemeinsamen Besuche bei Verwandten und ihren Freundinnen. Sie stellte mich jeweils voller Stolz als ihre Enkelin vor. Sie ging mit mir an den Fastnachtsball im Dorffestaurant. Sie nahm mich mit an eine Beerdigung und ich durfte ihre direkten Nachbarn ganz alleine besuchen. Ich genoss es im eisernen Zuber auf der Terrasse zu baden; im Estrich in alten Kisten zu wühlen. Sie liess mich gewähren und freute sich mit mir über mein Tun.

Als ich ungefähr sieben Jahre alt war, verkaufte sie das Haus in dem Dorf und zog für zwei Jahre weit weg von meinem Elternhaus. Ich vermisste sie sehr. Einige Jahre später kaufte sie zusammen mit meinem Onkel und meiner Patin ein Kino in unserer Nähe. Ich durfte sie dann bald mit dem Zug alleine besuchen. Ich liebte diese Besuche sehr, nicht nur wegen dem Kino! Ich durfte mit meiner Grossmutter im selben Zimmer schlafen. Ich erinnere mich heute noch an die leise geführten Gespräche. Sie gaben mir das Gefühl: ich bin ihr wichtig. Sie bestärkte mich, meine Träume zu verwirklichen; sie nahm sich Zeit für mich.

Im Verlaufe meines Lebens durfte ich immer wieder auf ihr Verständnis und ihre Unterstützung zählen. Sie zeigte mir immer ihre Freude, wenn sie mich sah.

Das sind wunderbare Erinnerungen. Das Allerschönste, was meine Grossmutter mir hinterlassen hat, spüre ich bis heute: ihr war mein Wohlbefinden wichtig. Sie war stolz auf mich, ohne dass ich mich anstrengen oder verbiegen musste. Nun habe ich sechsjährige Enkelsöhne. Ich liebe beide so, wie sie sind. Als Grosi kann ich nun von meinem Grossmutter-Vorbild profitieren. Das ist ein zweites grosses Geschenk.

Städteplaner

Da steht er, der eine fünfjährige Zwilling, mein Enkelsohn, die Packpapierrolle unter seinen Arm geklemmt, das Klebeband in der einen Hand und die Filzstifte in der anderen. Er schaut mich an und sagt: «Grosi, ich möchte mit dir Stadt spielen!» Sein Bruder verbringt den Nachmittag beim Nachbarsjungen.

Wir beide wissen genau, was mit «Stadt spielen» gemeint ist. Ich breite das Plastik-tischtuch über den grossen Esstisch, entrolle das Packpapier, und gemeinsam kleben wir es am Tischtuch fest. Manchmal muss ich seine kleinen Finger von unbrauchbarem Klebeband befreien. Inzwischen gelangt das Klebeband ohne grössere Verluste an den Zielort. Als nächstes holt er die Schachtel mit den kleinen Matchbox-Autos.

Ich beginne vom Packpapierrand weg eine breite Strasse über den Tisch zu zeichnen mit diversen Abzweigungen, Rondells und Kurven. Nicht zu vergessen ist genügend Platz für den ange deuteten Mittelstreifen auf der Strasse.

Dann kommt meine spannende Frage: «Was braucht es denn für Gebäude in einer Stadt!» Naja, inzwischen weiss ich, dass bei ihm der Polizeiposten, ein Gefängnis, das Spital und das Feuerwehrdepot einen festen Platz haben müssen. Das, was danach gezeichnet wird, hängt von den Erlebnissen der Enkelkinder ab. Unlängst musste ich ein Zirkuszelt mit Parkplätzen zeichnen. Auch einen Bahnhof, weil er bei den Matchbox-Autos ein Taxi und einen Bus gefunden hat. Auch das Einkaufszentrum (ich mache hier keine Werbung!) muss entsprechend beschriftet werden.

Inzwischen ist auch der andere Enkelsohn mit seinem Freund heimgekommen, und es ist Zeit für ein Zvieri. Gut, dass es auf unserem Stadtplan einen eingezeichneten Bahnhof gibt! «Eine grosse Ladung Früchte ist gerade am Bahnhof angekommen, alle Lastwagen sollen diese Früchte abholen», sage ich. Schnell holen die beiden neuen Mitspieler einen Transporter aus der Kiste und düsen los. Sich beim Spiel an die Regeln des Rechtsverkehrs zu halten, klappt noch gar nicht. Vor allem nicht, wenn der Lastwagen mit dem Zvieri-Apfelschnitz ins Parkhaus des Krankenhauses, oder des Einkaufszentrums fahren muss. Dort wartet dann ein hungriger Junge auf das Apfelstückli, da werden sämtliche Signale und Stoppstrassen überfahren. Gut, dass es keine Fussgänger gibt.

Inzwischen können meine Enkelsöhne eine Grossstadt aus Packpapier entrollen. Es macht total Spass zu sehen, wie sich ihr Städtebild verändert. Das Spiel ist absolut ausbaubar, und der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Deshalb liebe ich es – und nicht nur ich!

© 2016 Margot Bryner

Projektarbeit im Rentenalter

Alle Zeit der Welt für mich allein: ich war frisch pensioniert. Ich kümmerte mich um den Haushalt, putzte die Schuhe öfters als früher, wusch die Vorhänge, kaufte ein und kochte. Ich begann die neu gewonnene Grossmutterrolle zu entdecken, Bücher zu lesen und die freie Zeit zu geniessen. Viel freie Zeit. Dann fragte ich mich, was ich mir für die Zukunft noch wünschte. Gab es noch Ziele, Träume zu realisieren?

Es war mein Glück, dass ich von verschiedenen Frauengruppen hörte, die sich mit der Zeit nach der Pensionierung auseinander setzen wollten. Ich entschied mich für Mitarbeit in einer Gruppe mit dem Thema: «Was muss ich noch anreissen, um mein Leben abzurunden?» Ein weites Feld dieses Thema, eine Projektarbeit in der Gruppe mit einem ganz persönlichen Ziel für jede Teilnehmerin. So wurde ich angeregt und auch begleitet auf dem Weg meine persönlichen Ziele zu formulieren, meiner Zukunft gestalterisch Zeit zu widmen. Das fühlte sich gut an.

In der Gruppe wurde uns klar, dass sowohl Frauen wie Männer im Alter Tätigkeiten ausbauen, die sie im Verlaufe ihres Lebens ausprobiert, aber aus Zeitmangel auf später verschoben hatten. Oder, es gab in jüngeren Jahren Träume, die aus unterschiedlichen Gründen vertagt wurden. Also war die erste Aufgabe eine Rückschau auf das eigene Leben zu halten. Die Gestaltung dieser Rückschau war jeder Teilnehmerin freigestellt. Ich begann einen kurvigen Flusslauf zu zeichnen, dessen Quelle bei meiner Wiege entsprang und der am Ende des Lebens – ich zeichnete einen Sarg – ins Meer floss. Ich begann alle meine Erlebnisse, Tätigkeiten und auch das, wovon ich zu bestimmten Zeiten geträumt hatte in Stichworten aufzuschreiben oder entsprechende Bilder auszuschneiden. Diese klebte ich der Reihe nach auf meinen Lebensfluss. Es gab ein reiches, buntes Bild von gelebtem und geträumtem Leben.

Ein Teil des Flusses bis zum Meer, die Lebenszeit, die noch vor mir lag, blieb vorerst unbeschriftet.

Hier war das Projekt – mein persönliches Projekt. Nun wollte ich eine gewisse Zeitspanne in meiner Zukunft beschriften. Hinschreiben, was ich nächstens anpacken wollte. Herausfinden, was ich gerne gemacht habe und nochmals machen möchte, was ich neu entdecken möchte.

Es hat mir geholfen zu sehen, dass Beziehungspflege innerhalb der Familie, mit Freunden und Bekannten, sowie die Arbeit in Gruppen für mich wichtig ist. Reisen, lesen und schreiben sind die Gewürze meines Lebens. Ich geniesse es ins Theater und ins Konzerte zu gehen, schöne Filme im Kino oder Fernsehen zu schauen. Das sind die Früchte im «z'Morge Müesli». Ich liebe Sprachen und freue mich Teil einer Englischkonversations-Gruppe zu sein, das ist intellektuelle Nahrung. Ich bewege mich gerne zu Musik und gehe ins «Everdance» der Pro Senectute, das ist meine sportliche Betätigung. Einiges habe ich in den letzten vier Jahren ausgebaut, anderes tatsächlich angerissen.

Das Ganze ist jedoch ein fortlaufendes Projekt ... wer weiss, was da noch kommt!

© Margot Bryner

Grossmutter werden

Eines Tages war es soweit: Mein Sohn und meine Schwiegertochter eröffneten mir, dass ich jetzt Grossmutter würde – und das von Zwillingen. Als erstes freute ich mich natürlich riesig für die Beiden. Während der Schwangerschaft meiner Schwiegertochter hatte ich genügend Zeit zu überlegen, wie sich das wohl anfühlen würde – Grossmutter zu sein. Ich liebte «mein Grossmuetti» mütterlicherseits sehr und sie liebte mich. Sie war es, die mir das wunderbare Gefühl gab: es ist einfach gut, wie du bist! Das war Liebe, das war Freude, und ich genoss das Zusammensein mit ihr. Ich fragte mich, wie das wohl mit den beiden sein würde und wie sollten sie mich nennen: «Nonna», «Nana» – ich hatte von «Gromi» gehört – es gab ja so viele Varianten.

Unerwartet bekam ich während einer Italienreise auf dem Markusplatz in Venedig einen Telefonanruf meines Sohnes: «Du bist Grossmutter geworden, es sind zwei Buben»! Trotz intensiver Auseinandersetzung mit der neuen Rolle im Vorfeld, liess ich fast das Handy fallen. Jetzt war es soweit. Wieder zu Hause, war der erste Gang ins Kinderspital, um die beiden neuen Erdenbürger zu begrüessen.

Ich stand am ersten Bettli und schaute auf das kleine Wesen, das noch mit diversen Schläuchen am Körper überwacht werden musste. Ganz leise schlichen sich ein paar Tränen der Rührung in meine Augen. Mein Finger war ja so gross in der kleinen Faust. In diesem Augenblick spazierte mein Enkelsohn geradewegs in mein Herz und hat es sich bequem gemacht. Beim zweiten Bettli war ich genauso berührt. Mein Sohn sagte zum Kleinen: «Schau mal, da ist dein Grossmami!» Die kleinen Finger klammerten sich an meinem Zeigefinger fest, und – schwupps – war auch der Zweite drinnen. Es waren unvergessliche Augenblicke.

Inzwischen sind fünf Jahre vergangen und die Beiden haben den Platz in meinem Herzen ausgebaut. Es ist wunderbar, dass die beiden Buben sehr gerne zu mir kommen und meine Schwiegertochter und mein Sohn sie mir anvertrauen. Die im Estrich gelagerten Spielsachen meines Sohnes sind ein grosser Abenteuerspielplatz. Dazu bringe ich viel Zeit mit, setze mich auf den Boden, zeige Neugier für ihr Spielverhalten und Fantasie für Geschichten. Sie sind noch so leicht zu begeistern.

Ich bin absolut sicher – die Beiden werden den Platz in meinem Herzen behalten. Uebrigens: sie nennen mich Grosi, mit Betonung auf dem O. Es ist wie Musik in meinen Ohren.

© Margot Bryner

Beim Einkaufen

Alles, was ich auf dem Einkaufszettel aufgeschrieben hatte, liegt nun - im Einkaufswagen - und das fast in Rekordzeit. Ein kurzer Blick und schon ist die Kasse mit der kürzesten Warteschlange erkannt. Vor mir sind drei Personen, das kann ja nicht so lange dauern.

Beim Warten kann ich überlegen, was ich mir für heute sonst noch vorgenommen habe. Ein Blick nach vorne zeigt, dass der Herr an der Kasse Probleme mit seiner Kreditkarte hat. Die Kassiererin schüttelt den Kopf, was soviel heisst wie: Mit dieser Karte kann nicht abgebucht werden. Er sucht sein Geld zusammen, aber leider reicht es nicht. Der Mann hat sichtlich Mühe zu entscheiden, was er wieder zurücklegen will. Es scheint ein wichtiger Wochenendeinkauf zu sein! Ich schaue auf die Uhr – endlich – er hat sich entschieden und kann seine Sachen einpacken.

Als Nächste legt eine junge Mutter ihre Bonuskarte heraus, und die Kassiererin nimmt die eingekauften Sachen vom Band. Hoppla, soeben hat das kleine Mädchen im Sitz des Einkaufswagens die Schokomilch verschüttet und schreit jetzt tränenreich. Die Kassiererin reagiert schnell, telefoniert einer Kollegin und bittet um Putzlappen und Wasser. Gleichzeitig beruhigt sie die Mutter und diese wiederum ihre kleine Tochter. Ich schaue nach hinten. Da stehen bereits vier weitere Personen mit vollen Einkaufswagen. Ein Entrinnen ist unmöglich.

Vor mir wartet nur noch die gutgekleidete Mittfünfzigerin, die so viel einkauft, dass ich ins Nachdenken komme: Bekommt sie übers Wochenende Besuch?

Es geht vorwärts. Bereits kann ich ein paar Sachen auf das Band legen. Die Kassiererin ist nicht nur hilfreich und reaktionsschnell bei Babygeschrei, sie arbeitet auch speditiv und freundlich. Die Frau reicht der Kassiererin die Bonuskarte zusammen mit einer Handvoll Quittungen und Zeitungsausschnitten! Die Karte wird eingelezen und umgehend zurückgegeben. Die Stirnfalten bei der Kassiererin bedeuten nichts Gutes. Einige Gutscheine sind nicht kummulierbar, einige sind abgelaufen. Bei der Mittfünfzigerin macht sich Unmut bemerkbar. Sie hat sich Arbeit gemacht beim Ausschneiden, beim Lesen des Magazins und die Quittungen haben in ihrem Portemonnaie viel Platz weggenommen. Es braucht Zeit, bis die Kassiererin die Situation mit Geduld gemeistert hat.

Endlich kann ich die Bonuskarte zeigen, meine Kreditkarte funktioniert und die vielen Gutscheine habe ich (leider) zu Hause liegen lassen. Jetzt nur noch schnell einpacken, dann bin ich weg. Das nächste Mal werde ich wohl meinen Einkauf einscannen, das geht schneller, weil die dafür bestimmten Kassen immer ohne Warteschlangen sind. Die Kassiererinnen werden wegrationalisiert – oder ihre Zahl mindestens stark reduziert. Will ich das? Sollte ich vielleicht mein Zeitmanagement als Rentnerin überdenken?



Lyn Fey

Lyn Fey aus Meilen, liebt Bücher, Musik, Kinder, Katzen, ein gutes Essen mit einem Glas Wein und den Austausch mit lieben Menschen. Sie meint: «Älterwerden ist für mich eine Lebensphase, die es mir erlaubt, Neues zu entdecken und auszuprobieren. Zu meinen Entdeckungen gehören immer wieder Bücher, die mich inspirieren und über die ich mich in meinen Texten mit den Leserinnen und Lesern unterhalten möchte.»

- Weise oder senil?
- Wo bitte ist der Pfad zum Quell ewiger Jugend?
- Jung bleiben ist auch keine Lösung ...
- Nonna sucht Liegeplatz
- Schneiden Sie die Tomaten doch mal anders ...
- Gedanken beim Gang durch die Wüste ...
- In die Sonne schauen...
- Altern beginnt im Kopf
- ... ungünstige, im Hirn abgelagerte Vorstellungen
- Warum altern Menschen so unterschiedlich?
- Abrunden
- Der Stoff, aus dem das Leben ist
- So nicht, meine Damen!
- Eigentlich bin ich ganz anders ...
- ... wie der Fisch das Wasser
- Ein Cartoon verfolgt mich
- Von Kreuzworträtseln keine Spur
- Frau sein – (k)eine Frage der Hormone?
- Ein Geschenk an die junge Generation

Weise oder senil?

Was glauben Sie: Werden Sie im hohen Alter eher weise oder senil? Wie Sie diese Frage beantworten, ist offenbar entscheidend für die Entwicklung Ihres Gehirns. Gehen Sie nämlich davon aus, altersschwach und dement zu werden, entwickelt sich Ihr Gehirn laut Studien auch dementsprechend. Die selbsterfüllende Prophezeiung lässt grüssen!

Vom 14. bis 18. März 2022 fand in Basel (und in anderen Städten) die «Woche des Gehirns 2022» statt. Veranstalter waren die Universität Basel und das Neuroscience Network Basel. Einer der Vorträge war den kognitiven Fähigkeiten im Alter gewidmet. Andreas Monsch, Leiter der Memory Clinic, und Barbara Studer, Leiterin Fachstelle Lernen und Gedächtnis, referierten über die Hirnleistungen im Alter und wie man diese bewahren und fördern kann.

Laut einer neuen internationalen Studie liessen sich ein Viertel bis die Hälfte aller Demenzfälle – zwei Drittel davon sind Frauen – vermeiden oder zumindest verzögern, wüssten wir mehr darüber, was wir tun können, um unser Oberstübchen gesund und fit zu erhalten.

In der Coop-Zeitung erschien kürzlich ein Interview mit der Neuropsychologin Barbara Studer, das hochinteressante Tipps enthielt. Ihre Website hirncoach.ch, die sie mit Expertinnen und Experten erarbeitet hat, vermittelt aktuelles Wissen über und Übungen für die Hirngesundheit. Und man kann kostenlos einen Test darüber machen, wie gut unser Lebensstil die eigene Hirngesundheit schützt.

Was sich allerdings auch beim normal alternden Gehirn nicht wegtrainieren lässt, ist eine Verlangsamung des Denkens. Doch das hat auch Vorteile – doch lesen Sie selbst im erwähnten Interview.

Bereits 2014 erschien das Buch «Die Alzheimer Lüge». Michael Nehls, Mediziner und Molekulargenetiker, setzt sich darin mit den vielfältigen Faktoren auseinander, die seiner Erkenntnis nach unnötigerweise ein Risiko für Demenz sein können. Für ihn ist Alzheimer zwar eine Gehirnkrankheit, jedoch ebenso sehr eine Kulturkrankheit, mehrheitlich verursacht durch einen nicht artgemässen Lebensstil.

Viele Menschen glauben, je älter eine Person wird, desto kränker wird sie. Dies führt zu einem ziemlich pessimistischen Ausblick auf das sehr hohe Alter. Jedoch zeigt

eine Bevölkerungsstudie (Thomas T. Perls, Universität Bonn), dass etwa 90 Prozent der Hundertjährigen mit 92 ihr eigenes Leben noch ohne Hilfe meistern konnten. Wenn all das nicht Grund genug ist, ab und zu unsere eigene Vorstellung vom hohen Alter zu überprüfen!

© 2022 Lyn Fey

www.hirncoach.ch (Unter «Medien» finden Sie u.a. den erwähnten Artikel der Coop-Zeitung.)

Wo bitte ist der Pfad zum Quell ewiger Jugend?

«Wenn der Mensch sein Leben nicht im Griff hat, ist er lebendig.» Steile These? Vielleicht. Doch lesen Sie lieber selbst, wie Michael Lehofer zu dieser Erkenntnis kommt. Ich jedenfalls bin beruhigt.

Alter ist eine Illusion lautet der Titel des Buches, das ich gerade lese. Es geht der Frage nach, ob es wirklich das Älterwerden ist, das uns ängstigt. Oder ob es nicht eher unsere Vorstellung darüber ist, die uns beunruhigt. Natürlich ist das Alter ein Fakt. Aber wie kommt es, dass manch ältere Menschen sich als quicklebendig erleben, während anderen das nicht so gut gelingt?

Die Suche nach dem Quell ewiger Jugend geht bis in die Antike zurück. Jung bleiben wollen heisst leider, rückwärtsgewandt zu leben. Ein rückwärtsgewandtes Leben wiederum macht uns alt. Michael Lehofer sieht die einzige Möglichkeit im Alter jung zu sein darin, das Jungsein zu leben. Indem wir beispielsweise das Gegenwärtige in uns aufnehmen, um uns weiterzuentwickeln. Leben als *Work in progress* sozusagen, denn das Werden sei ein Signum des Jungseins und das Fertigsein eines des Alters. Der Autor schöpft aus einer Fülle von Erfahrungen als Arzt, Psychologe, Psychotherapeut, Führungskräftecoach und Philosoph.

Uns unsere Lebendigkeit bis zum letzten Atemzug zu erhalten, dazu will uns dieses Buch mit einer Fülle von Denkanstössen inspirieren. Liebevoller, einfühlsamer und

vorsichtiger lässt sich das, was der Autor zum Thema uns mit auf den Weg geben will, kaum darstellen.

«Reifen und sich auf der Spur des Lebens entwickeln heisst, sich der Liebe zu ergeben. Nur wer dem Pfad der Liebe folgt, bleibt jung und reift dabei. (...) Man kann dem Pfad der Liebe auch Intuition sagen. (...) Es ist wichtig, so zu leben, dass man das Ohr am eigenen Herzen hat.» Dies ist nur eine von vielen Textpassagen, die in mir nachklingen.

Wie der bekannte Neurobiologe, Gerald Hüther, im Vorwort schreibt: Für alle, die noch ein kleines bisschen Lust auf ein spannendes und bereicherndes Leben haben, ist dieses Buch eine Offenbarung.

© 2021 Lyn Fey

Michael Lehofer – Alter ist eine Illusion – Wie wir uns von den Grenzen im Kopf befreien

Jung bleiben ist auch keine Lösung ...

Haben Sie sich auch schon gefragt, ob Altersweisheit nicht ein Mythos ist, den wir uns besser abschminken sollten? Werden wir jemals reif fürs Alter? Ist die Begrenztheit des Lebens eine Zumutung oder eher Glück? Wie altersgerecht sind eigentlich altersgerechte Wohnformen? Und wo genau ist die Grenze zwischen Bevormundung und Unterstützung älterer Menschen?

Andrea Schafroth und Peter Schneider gehen in ihrem neuen Buch den tausend Aspekten des Älterwerdens und des Alters nach. Aus ihrem je persönlichen Blickwinkel diskutieren sie Fragen, über die ich selten oder nie nachgedacht habe.

Dabei werden Klischees über Bord geworfen, fixe Vorstellungen hinterfragt, überraschende Schlüsse gezogen und selbst unlösbare Widersprüche locker aufs Tapet gebracht. Die Autoren sezieren zudem subtile Formen der Altersdiskriminierung. Wie ist denn in unserer Gesellschaft der Diskurs übers Älterwerden geprägt? Stichwort Überalterung, Deckmantel demographische Besorgnis ... Werden wir im Alter

vielleicht nur noch als pauschale Gruppe und gar nicht mehr in unserer Individualität wahrgenommen?

Das Buch ist ein engagiertes Plädoyer gegen die Tendenz, das Alter über einen Kamm zu scheren und darüber die simpelste aller Einsichten zu vergessen: Bedürfnisse sind und bleiben individuell.

Amüsant geschrieben, beschert mir dieses Buch so manche neue Perspektive. Statt mich künftig über dies und jenes zu echauffieren, werde ich mir nun öfters sagen: «Für diesen Scheiss bin ich zu alt.»

© 2020 Lyn Fey

Andrea Schafroth / Peter Schneider – Jung bleiben ist auch keine Lösung.

Nonna sucht Liegeplatz – Von Entdeckungen hinter der Müdigkeit

«Es gibt eine neue Krankheit, und ich habe sie.»

So beginnt das Büchlein, das gerade vor mir liegt. Wenn sich die Autorin* nicht alle zwei Stunden flach hinlegen kann, wird ihr schlecht, sie bekommt Schwindel, und es wird ihr elend. Nach kurzer Zeit sind ihre Batterien wieder aufgeladen, und sie kann sich dann erneut auf den Weg machen. Ja, auf den Weg machen, denn die Siebzigjährige denkt trotz ihrer Krankheit nicht daran, einfach zu Hause zu bleiben. So muss sie, wo immer sie gerade ist, sich jeweils unverzüglich nach einem Liegeplatz umsehen, sei es im Museum, im Büro einer Freundin, in einer Buchhandlung, auf dem Friedhof und an vielen weiteren ungewöhnlichen Orten.

Heitere Kolumnen sind aus diesen bunt schillernden Episoden entstanden. Sylvia Frey Werlen zeigt wunderbar auf, wie körperliche Einschränkung ein Tor zu neuen Erfahrungen öffnen kann. Und dass, wer seine Zunge braucht, nicht verloren geht, sondern auf Freundlichkeit und Hilfsbereitschaft zählen darf. Sie nimmt die ungeplanten Pausen zum Anlass, über ihr reiches Leben zu reflektieren und die Leserinnen und Leser tief einzubeziehen in ihre Welt.

Was mich bei der Lektüre so berührt ist vielleicht das, was der Psychologe James Hillman als den Zweck des menschlichen Alterns sieht: zum eigenen wahren Charakter vorzustossen, um ganz sich selbst zu werden. Sylvia Frey Werlen ist dies – für mein Empfinden – auf eindruckliche Weise gelungen.

© 2020 Lyn Fey

* *Sylvia Frey Werlen: Nonna sucht Liegeplatz – Von Entdeckungen hinter der Müdigkeit und von Kreisen, die enger und durchsichtiger werden.*

Das Büchlein ist erhältlich bei: kontakt@karpfenverlag.ch

Schneiden Sie die Tomaten doch mal anders ...

Kurz vor ihrem 90. Geburtstag (2018) war die Grande Dame des Schweizer Kabarets, Margrit Läubli, eingeladen in der Sendung «Musik für einen Gast» bei SRF 2 Kultur. Angesprochen auf ihr Alter, meinte sie, sie sei nach wie vor sehr aktiv, ins Leben verliebt und sehe noch viele Aufgaben vor sich. Auf die Frage, ob sie Angst vor der Zukunft habe, antwortet sie: «Nein, Angst habe ich nicht. Ich weiss, für alle Menschen gilt das Gleiche: Irgendwann ist es so weit, dass man Abschied nehmen muss. Aber bis dann ... – wott ich läbe!»

Ja, hindert uns denn etwas daran, zu leben bis zum letzten Augenblick? Die Verfasserin meiner neuesten Lektüre* gibt darauf eine klare Antwort: Ja, Alltagsroutine. Dabei geht es ihr nicht um bewusst gepflegtes regelmässiges Tun, das wir geniessen. Gemeint sind Gewohnheiten, die nur noch Mechanismen sind. Ein gewisses Mass an Muster und Routine braucht man wahrscheinlich. Folgen wir jedoch mehrheitlich eingefahrenen Schienen, wird unser Dasein linear, berechenbar und langweilig. Und diese Schienen blockieren jene Kreativität, die ihre Wurzeln im ganz normalen Alltag hat. Die Kunst besteht für die Autorin darin, die Freiheit des Geistes nicht zu beschneiden, um Platz zu schaffen für Neues, Spontanes, für Lebenslust.

Nur klebt leider kaum etwas so sehr an uns, wie eben – Gewohnheiten. Wenn wir uns ein kreatives Dasein wünschen, das sich stetig erweitert, das reicher wird an Farbe, Intensität und Lebensqualität, dann sollten wir tunlichst darauf achten, nicht zu

Sklassen unserer Gewohnheiten zu werden. Überrascht hat mich, in wie vielen verschiedenen Bereichen sich die Routine sozusagen häuslich einzurichten pflegt. Das Buch zeigt jedoch auch wunderbar auf, wie selbst kleinste bewusste

Veränderungen im Alltag uns vieles «neu» sehen und erleben lassen.

Wir alle spüren den Unterschied zwischen einfach existieren und wahrhaft leben. Bei den beeindruckenden 80-, 90- und 100-Jährigen, zu denen die Autorin für ein früheres Buch - Leben wagen bis ins hohe Alter - recherchiert hat, suchte sie u.a. nach **einem** gemeinsamen Nenner. Er lag erstaunlicherweise weder bei der Ernährung noch bei der Bewegung oder den Genen, sondern bei der Lust aufs Dasein! Noch bleibt mir zum Glück etwas Zeit, die Tomaten ab sofort anders zu schneiden ...

© 2019 Lyn Fey

Maria G. Baier-D'Orazio – Schneiden Sie die Tomaten doch mal anders als sonst
Silberschnur Verlag 2018

Gedanken beim Gang durch die Wüste

«Wann haben Sie zuletzt etwas zum ersten Mal gemacht?» Diese Frage entstammt einem Postkarten-Set, gestaltet vom Schriftsteller und Texter Thomas Meyer. Sie hat mich stutzig gemacht. Eine gute Frage – vor allem für jemanden im reiferen Alter... Und sie fiel mir wieder ein auf dem Heimweg nach einem Comedy-Abend, als sich meine Begeisterung in Grenzen hielt. Nicht weil die Vorstellung nicht gut gewesen wäre. Wohl eher, weil ich halt so vieles längst nicht mehr zum ersten Mal erlebe. War das jetzt ein Anflug von Altersverdrossenheit, in der einem der Sinn des Lebens nicht mehr ganz einleuchtet? Ist auch die Psyche der Gesetzmässigkeit des Wechselspiels von Werden und Vergehen unterworfen? Sodass man sich unversehens in der Wüste zwischen Nicht-mehr und Noch-nicht wiederfindet?

Der Mensch ist ein Wesen auf der Suche nach dem Sinn, so Viktor Frankl. Nur geht uns dieser zuweilen verloren. Man läuft dann ein Weilchen durch die Wüste und fragt sich: War's das jetzt? Passen Alter und Sinn überhaupt zusammen? Wie kann

ich sinnvoll auf mein Alter reagieren, damit ich weiterhin Freude am Dasein empfinden kann? Bringt der Gedanke an den Tod erst das Leben? Der Autor meiner gegenwärtigen Lektüre* geht diesen Fragen nach.

Aber was mache ich nun damit mitten in der Wüste? Bringt der Gedanke an den Tod erst das Leben...

Doch wo findet es statt und wie komme ich dahin? Wie kann ich mir ein Bewusstsein dafür schaffen, wofür es bedeutet, überhaupt hier zu sein? Und dafür, wie einzigartig jeder Augenblick sein könnte? Eine mögliche Antwort darauf gibt vielleicht ein Interview mit René Bridler.** Auf die Frage, was er tue, um sich psychisch gesund zu erhalten, antwortet er: «Mir helfen Meditation und der Gedanke: Das Leben ist hier und jetzt und sonst nirgends.» Im Hier und Jetzt – wäre da nicht jeder Augenblick neu? Empfänden wir dann nicht alles wie zum ersten Mal? Sogar mitten in der Wüste.

Bleibt noch die Frage: Ist Sinn etwas, das gefunden werden kann oder etwas, das erfunden werden muss? Christoph Quarch nimmt uns in seinem Buch*** mit auf eine spannende Expedition in die Welt der Philosophie. Die Reise führt zur eigentlichen Quelle des Lebenssinns: zum eigenen Herzen. Sie zeigt nicht zuletzt auch auf, wie wir gelassener mit den unauflösbaren Widersprüchlichkeiten und den finsternen Aspekten unserer Existenz umgehen können.

© 2019 Lyn Fey

* *Erich Schechner – War's das? – Die Sinnfrage in der zweiten Lebenshälfte, Kösel-Verlag 2013*

** *René Bridler, Ärztlicher Direktor im Sanatorium Kilchberg, Interview im DAS MAGAZIN 1. 12.2018*

*** *Christoph Quarch – Das grosse Ja – Ein philosophischer Wegweiser zum Sinn des Lebens, Verlag legenda Q 2019*

In die Sonne schauen...

«Natürlich habe ich Angst davor. Die Angst vor dem Tod ist in jedem von uns fest verankert. Sie ermöglicht es uns zu überleben. Diejenigen, die diese Eigenschaft nicht besitzen, wurden schon vor Urzeiten aus dem Rennen geworfen.» Diese Passage findet sich in einer der zehn packenden Erzählungen aus dem kleinen Bändchen «Denn alles ist vergänglich» von Irvin D. Yalom. Ja, jenem Yalom aus dem Film YALOMS CURE.

Der bedeutende amerikanische Psychoanalytiker und -therapeut, Denker und Schriftsteller, 1931 geboren, nutzt seine gesammelte Erfahrung, um sich mit den zwei grössten Herausforderungen des Menschseins auseinanderzusetzen: Wie es gelingen kann, ein sinnvolles Leben zu führen. Und wie sich die Tatsache ertragen lässt, dass dieses Leben ganz unvermeidlich ein Ende finden wird. Die Sterblichkeit hat uns seit Anbeginn der Geschichte verfolgt. Seit ewigen Zeiten haben grübelnde Philosophen versucht, die Wunde der Sterblichkeit zu bedecken und uns zu helfen, ein Leben in Harmonie und Frieden zu führen.

Irvin Yalom nähert sich diesen grossen Fragen auch in einem weiteren Buch - «In die Sonne schauen» - und zwar auf professioneller und zugleich zutiefst persönlicher Ebene. Das Buch basiert auf seiner reichen Erfahrung als Therapeut, der sein ganzes Berufsleben hindurch Todesfurcht behandelt hat, aber auch auf seiner eigenen Konfrontation mit dem Tod.

Anders, als Sie vielleicht vermuten, entstand kein düsteres Werk. Die Hoffnung des Autors ist vielmehr, dass wir begreifen, wie kostbar jeder Moment ist und wie tröstlich unser Miteinander, wenn wir unserer Endlichkeit, unserer kurzen Zeit hienieden, wirklich ins Auge sehen. Yalom ist überzeugt, dass uns die Konfrontation mit dem eigenen Tod erlaubt, statt eine giftige Büchse der Pandora zu öffnen, das Leben in reicherer, mitfühlenderer Form anzupacken.

© 2018 Lyn Fey

*Irvin D. Yalom – Denn alles ist vergänglich – Geschichten aus der Psychotherapie,
btb Verlag 2018*

*Irvin D. Yalom – In die Sonne schauen – Wie man die Angst vor dem Tod überwindet,
btb Verlag 2008*

Altern beginnt im Kopf – oder wie ein banaler Satz wissen- schaftliche Karriere macht

«Man ist so alt, wie man sich fühlt.» Mir schien das immer ein trivialer, leicht daher-
gesagter Spruch zu sein. Bei meiner neuesten Lektüre* werde ich jedoch soeben
eines Besseren belehrt.

Gemäss Prof. Dr. Hans-Werner Wahl, u.a. langjähriger Leiter der Abteilung für
Psychologische Altersforschung des Psychologischen Instituts der Universität
Heidelberg, belegen Metastudien ganz klar die Bedeutsamkeit sowohl des gefühlten
Alters als auch einer positiven Einstellung zum eigenen Älterwerden.

Das Gebiet der Neuen Alternspsychologie konnte in den vergangenen zwei Jahr-
zehnten vielfältige Erkenntnisfortschritte verzeichnen. Sie befasst sich weit über die
Psychologie hinaus auch mit Bereichen wie Rehabilitationsforschung und Alters-
medizin. Und sie setzt sich mit den Bedingungen auseinander, die u.a. für Wohl-
befinden und Emotionalität im Alter entscheidend sind.

Im Buch werden sowohl die Stärken als auch die vielschichtigen und manchmal
widersprüchlichen Seiten heutigen Alterns – bis hin zum Lebensende – beleuchtet.
Um auf das «Man ist so alt ... » zurückzukommen: Natürlich ist das kalendarische
Alter nicht nur Schall und Rauch. Dennoch rät der renommierte Forscher: «Seien
Sie auf der Hut vor negativen Altersstereotypen!» Sie beeinträchtigen nicht nur
unser Wohlbefinden, sie können nachgewiesenermassen auch unsere Lebenszeit
verkürzen. Wir sollten sie also mit Entschiedenheit zurückweisen, egal, ob sie sich
uns nun von uns selbst oder von anderen aufgedrängt werden. Es geht wohl darum,
eine kraftvolle Vision davon zu schaffen, wie wir unser eigenes Altern leben und ge-
stalten wollen. Dies natürlich im Bewusstsein, dass nicht alles in unserer Hand liegt.
Die menschliche Entwicklung ist bis ins höchste Alter hinein veränderbar. Das wirft
logischerweise die Frage auf: Sind wir unseres Alterns Schmied? Die Antwort ist
offenbar ein klares Jein.

Das fundierte, aufschlussreiche Buch zeigt uns: Wir können auch dem höheren Alter
entspannt entgegensehen und es aktiv gestalten. Denn die überraschendste Er-
kenntnis lautet: Altern beginnt nicht zuletzt im Kopf.

© 2018, Lyn Fey

**Die neue Psychologie des Alterns – Hans-Werner Wahl, Kösel Verlag 2017*

... ungünstige, im Hirn abgelagerte Vorstellungen

Wie ist eigentlich Ihre Sicht aufs Altern? Wovor haben Sie Angst? Auch wenn sich der defizitäre Blick langsam wandelt, irrlichtert meiner Wahrnehmung nach weiterhin ein Schreckgespenst unvermindert in unseren Köpfen herum: Demenz. Den alarmierenden Zahlen nach zu urteilen, scheint das auch berechtigt. Dass bei der heutigen älteren Generation erstmals einen Rückgang der Häufigkeit von demenziellen Erkrankungen verzeichnet werden kann, scheint ein gut gehütetes Geheimnis zu sein.

Das neueste Buch* des bekannten deutschen Hirnforschers, Gerald Hüther, bewirkt nun hoffentlich ein Umdenken. Fast zwei Jahrzehnte sind bereits seit der Veröffentlichung einer wissenschaftlichen Arbeit, der Nonnenstudie**, vergangen. Sie weist einwandfrei nach, dass es Menschen gibt, die trotz schwerster degenerativer Veränderungen im Gehirn geistig gesund bleiben. Gerald Hüther greift diesen Befund auf und verknüpft ihn mit einer weiteren neuen Erkenntnis, nämlich der grossartigen Umbaufähigkeit – der Neuroplastizität – unseres Gehirns. Weil alles Leben sich nur im Wechselspiel von Werden und Vergehen, von Neubildung und Abbau vollzieht, könnte grundsätzlich die Fähigkeit zur Selbstheilung bis ins hohe Alter bewahrt bleiben. Sofern uns nicht «ungünstige, im Hirn abgelagerte Vorstellungen» daran hindern ...

Um dieser Falle zu entkommen, müssten wir unser Leben – also den Kontext, in dem wir leben – als verstehbar, gestaltbar und sinnvoll erfahren. Diese Grundprinzipien führen zu jenem Gefühl von Kohärenz, das Voraussetzung für die Aktivierung der im Körper angelegten Selbstheilungskräfte ist. Angst und Stress sind zwei Faktoren, die verhindern, dass die durch Degeneration und Ablagerungen weggebrochenen Verbindungen im Gehirn an anderer Stelle wieder aufgebaut werden können.

Da wir unsere Tage nicht hinter Klostermauern verbringen, sondern in einer immer komplexer werdenden Welt, ist es wohl kaum möglich, in einem permanenten Zustand völliger Übereinstimmung zu leben. Was nicht weiter schlimm ist. Wenn es uns gelingt, alles was geschieht, auf eine Weise zu verarbeiten, dass es wieder in unser Leben passt, beschert uns das Glücksgefühl. Und die Überzeugung festigt sich, dass wir alles, was das Leben an Schwierigkeiten und Problemen mit sich bringt, auf eine konstruktive Weise meistern können.

Wie viel wir auch im Alter noch (neu) kultivieren können, um freudvoller, liebevoller und mehr im Einklang mit uns und unserer Umwelt zu leben, legt der Autor in seinem klugen, Mut machenden Werk dar. Freude an der eigenen Weiterentwicklung und Begeisterung sind übrigens purer Dünger fürs Gehirn!

© Lyn Fey

* *Raus aus der Demenz-Falle! Gerald Hüther, Arkana Verlag 2017*

** *Unter dem Suchbegriff «Nonnenstudie Snowdon» finden Sie im Internet Informationen dazu.*

Warum altern Menschen so unterschiedlich?

Nicht dass ich je von Unsterblichkeit geträumt hätte. Doch die Frage, warum wir Menschen so unterschiedlich altern und ob wir das eigentlich beeinflussen könnten, beschäftigt mich schon lange. Die Molekularbiologin und Nobelpreisträgerin Prof. Dr. Elizabeth BLACKBURN hat dieser Frage mehr als zwei Jahrzehnte Forschung gewidmet. Die Antwort gibt die relativ junge Wissenschaft der Telomer-Forschung. Im Buch DIE ENTSCHLÜSSELUNG DES ALTERNS werden zum ersten Mal alle Erkenntnisse der Telomer-Forschung – und damit eine völlig neue Sichtweise der menschlichen Gesundheit – in allgemein verständlicher Form zusammengeführt.

Die Telomer-Forschung dringt tief in das genetische Herz der Zelle ein, zum Chromosom. Telomere befinden sich - wie Schutzkappen - an den Enden der Chromosomen. Da sie bei jeder Zellteilung kürzer werden, beeinflussen sie die Zellalterung. Die ausserordentliche Entdeckung, die verschiedene Forscher-

gruppen weltweit gemacht haben, besteht nun darin, dass der Prozess des Alterns beschleunigt, verlangsamt und zum Teil sogar rückgängig gemacht werden kann. Altern muss nicht, wie lange Zeit geglaubt, eine unaufhaltsame Entwicklung hin zu Gebrechlichkeit und Verfall sein. Wir alle altern und eines Tages sterben wir. Doch ob wir gut altern, hängt in hohem Masse von unserer zellulären Gesundheit ab.

Was schädigt unsere Telomere und was beeinflusst sie positiv? Für Überraschung ist meiner Meinung nach gesorgt. Wer hätte beispielsweise gedacht,

dass unsere Zellen unseren Gedanken lauschen? Und dass Orte und Gesichter unseren Telomeren förderlich sein können – oder eben nicht? Und dass man der Gesundheit wohl keinen grösseren Dienst erweisen kann, als den Zuckerkonsum zu reduzieren? Weniger überraschend ist sicher, dass der schädigende Einfluss des Faktors Stress belegt wird. Hier kommt das wissenschaftliche Forschungsgebiet der Co-Autorin, Prof. Dr. Elissa EPEL, ins Spiel: psychischer Stress.

Es liegt auf der Hand, dass das Interesse an Telomeren und Altern rasant wächst und sich zu einem blühenden - wenn teils auch dubiosen - Wirtschaftszweig entfaltet. So wird beispielsweise behauptet, bestimmte Cremes oder Nahrungsergänzungsmittel würden Telomere und damit unsere Lebensdauer verlängern. Davor warnen die Forscherinnen ausdrücklich. Sollten diese Mittel tatsächlich eine Wirkung zeigen, könnten sie ein unkontrolliertes Zellwachstum anstossen, was typisch ist für Krebs.

Die Autorinnen stellen uns stattdessen eine Fülle sanfter Methoden zur Zellverjüngung vor. Zwei Beispiele, falls Sie gleich damit beginnen möchten, Ihre Telomere und Ihre Zellen zu regenerieren: Üben, sich stets voll und ganz auf das zu konzentrieren, was man gerade tut. Und lernen, Mitgefühl mit sich selbst zu entwickeln. Die ausführliche Anleitung dazu finden Sie im Buch.

© 2017, Lyn Fey

* *Die Entschlüsselung des Alterns – Der Telomer-Effekt Prof. Dr. Elizabeth BLACKBURN / Prof. Dr. Elissa EPEL – Mosaik Verlag 2017*

Abrunden

Wir tun uns schwer mit dem Paso Doble. Sein tänzerischer Charakter – Feuer, selbstbewusste Distanz, kühne Entschlossenheit, Eleganz und grosse Wendigkeit – liegt uns so gar nicht. Wir würden lieber zu etwas weicheren Rhythmen tanzen. Unsere Everdance-Lehrerin hat jedoch kein Einsehen. Sie findet es wichtig, Anteile, die wir noch nicht gelebt hätten, jetzt ins Leben zu integrieren. Darum gehe es doch im Alter, ums Abrunden. Um dann am Ende gut loslassen zu können.

Abrunden. Dieses Wort begegnet mir wieder bei meiner gegenwärtigen Lektüre. Die Professorin und Psychotherapeutin Verena Kast fächert in ihrem jüngsten Buch verschiedenste Facetten des Altwerdens auf. Sie sieht das Altern als einen Prozess mit Entwicklungsaufgaben, die uns herausfordern. Gutes Altern fängt ihrer Meinung nach schon früh an. Bestimmend für sie ist, das Leben abschiedlich zu leben: loslassen und immer wieder sich einlassen; enden lassen, um wieder neu zu beginnen. Ein Thema, das im Alter existentieller wird. Die Autorin beleuchtet die Ressourcen, die uns dabei – unabhängig von unseren Lebensumständen – zur Verfügung stehen. Und wie es gelingen kann, in einer schöpferischen Haltung auf neue Gegebenheiten in unserem Dasein einzugehen.

Den Fokus vor allem auf Räume, die sich in uns selbst eröffnen und die wir betreten können, richtet eine andere Autorin: Irmtraud Tarr. «Lebe deine eigene Melodie» ist ihre Anstiftung zum Älterwerden. Die Welt mit anderen Augen sehen, ausgetretene Pfade verlassen, sich auf eigensinnige Wege begeben – nichts belebt unseren Körper mehr, überflutet ihn mit vielen gesunden Glückshormonen. Ihr Buch beschert uns eine Fülle von Anregungen, wie wir Älterwerden als Unterwegssein und Geschenk erfahren können.

© 2016, Lyn Fey

ALTERN – immer für eine Überraschung gut, Verena Kast, Patmos Verlag 2016
LEBE DEINE EIGENE MELODIE – Eine Anstiftung zum Älterwerden, Irmtraud Tarr, Gütersloher V. 2012

Der Stoff, aus dem das Leben ist

Kennen Sie das wunderbare Gefühl, der Zeit dabei zusehen zu können, wie sie gemächlich vorüberzieht? Oder sind Sie – wie ich – eher damit vertraut, ihr hinterher zu hecheln? Wieso nur scheint die Zeit oft an allen Ecken und Enden zu fehlen, obwohl uns allen täglich 24 Stunden zur Verfügung stehen? Oder fliegt vorbei, wenn es am schönsten ist, und steht quasi still, wenn wir ungeduldig auf etwas warten?

Die innere Zeit gehorcht ihren eigenen, geheimnisvollen Gesetzen. Der Physiker und Wissenschaftsjournalist Stefan Klein vermittelt in seinem Buch* auf faszinierende Weise, was die Forschung bis heute darüber weiss. Wie zum Beispiel lässt sich unter engen Terminen die Ruhe bewahren? Stressfaktor Nummer eins ist überraschenderweise nicht die Menge der zu erledigenden Aufgaben, sondern das Gefühl, nicht selbst über seine Zeit bestimmen zu können. Denn Stress entsteht aus Verlust an Kontrolle.

Zeit kostet nicht nur die Tätigkeit, die wir gerade erledigen, sondern auch das, was wir an Unerledigtem im Kopf mit uns herumschleppen. Aufgabenlisten sind daher sinnvoll, denn sie entlasten das Arbeitsgedächtnis, das extrem flüchtig und vor allem schnell voll ist. Wer aber versucht, die Liste sklavisch abzuarbeiten, möglichst noch in einem gesetzten Zeitrahmen, hat schon verloren. Denn niemals sind alle Situationen vorhersehbar, die eintreten können. Mit den Fragen «Muss ich das tun?» und «Was geschieht, wenn ich es lasse?» bekommt man in der Regel schnell Luft. Die Exekutivfunktion im Gehirn kann sich dann mit der Frage beschäftigen, was im Augenblick das Wichtigste ist, und diese Aufgabe ruhig und konzentriert angehen. Aufgaben und Termine könnte man also – wenn ich das so frei assoziieren darf – als Jonglierbälle sehen. Haben wir ein paar Bälle zuviel in der Luft, brauchen wir nur zu entscheiden, welche wir auffangen und welche wir eben fallenlassen und später wieder aufheben. So gewinnen wir blitzschnell die Oberhoheit über unsere Zeit zurück und entziehen uns dem Diktat von aussen.

Auch dass die Zeit im Alter immer schneller vergeht, wie viele beklagen, ist kein Naturgesetz. Indem wir die eigene Wahrnehmung und Aufmerksamkeit schulen, wandelt sich auch das innere, subjektive Empfinden der Zeit. Das Buch gibt auch dazu wertvolle Anregungen. Wie der Autor schreibt: «Glück kann man lernen. Für einen entspannten und bewussten Umgang mit der Zeit gilt das nicht minder.»

Er macht uns zudem mit konkreten Schritten vertraut, wie wir zu einer längst fälligen, neuen Kultur der Zeit finden können.

Vergessen wir das allgegenwärtige «Zeit ist Geld». Nein, Zeit ist viel mehr als Geld. Sie ist der Stoff, aus dem unser Leben besteht.

© Lyn Fey, März 2015

* ZEIT, der Stoff, aus dem das Leben ist von Stefan Klein
www.fischerverlage.de

Ebenfalls von Stefan Klein: Die Glücksformel
www.fischerverlage.de

So nicht, meine Damen!

Auf dem Mäuerchen neben dem Fahrplanaushang sitzt ein Jugendlicher, glücklich versunken in die schöne Spätnachmittag-Stimmung über dem See. Zwei ältere Damen studieren den Schiffsfahrplan und offenbar findet, gerade als ich mich nähere, ein unfreundlicher Wortwechsel mit dem Jungen statt. Ich schnappe nur noch Fetzen auf: «Ab ins Altersheim!» Darauf die eine Frau: «Sind Sie endlich still!»

Als ich mich dem Fahrplan nähere, weiss ich, worum es ging. Auch ich stosse mit dem Fuss gegen das Kickboard. Es liegt quer im Weg, und das war wohl der Stein des Anstosses.

Dem Jugendlichen ist die gute Stimmung jetzt verdorben. «Haben sie Sie geärgert?» frage ich ihn. «Ja» kommt die Antwort, und er fügt traurig hinzu: «Sie hätten mich doch einfach fragen können, ob ich mein Kickboard wegnehmen kann. Aber die Alten haben heutzutage keinen Anstand mehr.»

Dass es um die Aufmerksamkeit der alten Damen auch nicht zum Besten steht, stellt sich wenig später heraus. Als das Schiff anlegt, stellen sie sich mitten vor den Roll-

steg, um einzusteigen, ohne die vielen Leute zu beachten, die aussteigen wollen. Das Personal muss die Frauen ausdrücklich bitten, den Platz freizugeben.

Die Geschichte beschäftigt mich noch lange. Der Junge hat etwas so Wichtiges gesagt: einfach das Bedürfnis aussprechen statt zu kritisieren. Das ist einer der ganz zentralen Punkte der gewaltfreien Kommunikation. Der international bekannte Konfliktmediator und Psychologe, Marshall B. Rosenberg, legt in seinen Büchern eindrücklich dar, wie sehr uns Kritisieren, Analysieren und Urteilen daran hindern, eine einfühlsame Verbindung zu uns selbst und zu andern aufzunehmen. Es geht um Mitgefühl, dieses wertvolle und zutiefst menschliche Potenzial. Wenn es uns gelingt, unserem Gegenüber zu vermitteln, was unsere Bedürfnisse sind, ist die Chance grösser, dass diese Person bereit ist, auf unsere Wünsche einzugehen.

Mir hat sich das Bild der beiden Damen eingepägt, wie sie vor dem Rollsteg stehen, sehr aufrecht, lächelnd, selbstgewiss.

Ich wusste schon immer, dass Alter mit Haltung zu tun hat. Doch so nicht, meine Damen!

Lyn Fey

*Marshall B. Rosenberg: Gewaltfreie Kommunikation – Eine Sprache des Lebens
(Das Standardwerk ist als Buch oder Hörbuch erhältlich)*

Eigentlich bin ich ganz anders ...

«Eigentlich bin ich ganz anders, ich komme nur so selten dazu.» Dieses Zitat Ödön von Horvaths ist für mich tröstlich. Wie oft ertappe ich mich doch beim Spagat zwischen Autonomie und Anpassung. Vielleicht liegt genau hier mein Missverständnis? Geht es im Leben nicht eher um Authentizität und um Verbundenheit mit anderen Menschen?

Brené Brown, Pionierin in der psychologischen Forschung über Verletzlichkeit, Scham und Authentizität, kommt in ihrem Buch* zum Schluss, wer authentisch leben will, bereit sein muss, Verletzlichkeit zuzulassen und sich von Schutzschildern

zu befreien, die wir uns im Laufe des Lebens zugelegt haben. Klingt irgendwie Angst einflössend.

Scham ist eine starke menschliche Emotion. Sie aktiviert in uns u.a. Angst vor Ausgrenzung. Wie wir mit Scham umgehen, bestimmt in hohem Masse unser Selbstwertgefühl. Im Buch wird aufgezeigt, wie wir Scham verstehen und sie überwinden können. Denn Menschen sind auf Verbundenheit, Liebe und Zugehörigkeit ausgelegt.

Brené Brown hat auch untersucht, was Menschen gemeinsam haben, die aus vollem Herzen leben, die Scham überwinden und an ihren eigenen Wert glauben. Auf einen Nenner gebracht: Aus ganzem Herzen lebende Menschen betrachten Verletzlichkeit als Katalysator für Mut, Mitgefühl und Verbundenheit. Diese Erkenntnis ist befreiend und bereichernd.

Was haben Horvaths Zitat und Browns Erkenntnisse mit dem Alter zu tun? Nun, Menschen mutieren ab 60 nicht einfach zu einer neuen Spezies, für die existenziell wichtige Themen nicht mehr relevant sind. Führt uns das Leben nicht gerade im Alter nochmals an Themen heran, die wir früher unter den Teppich gekehrt haben, weil uns vordergründig Dringenderes beschäftigte?

Jetzt haben wir endlich Zeit, die zu sein die wir wirklich sind. Dafür gibt es keine Alterslimite.

Und das Buch ist ein tolles Geschenk – für Männer wie Frauen jeden Alters!

Lyn Fey

** Brené Brown – Verletzlichkeit macht stark – Wie wir unsere Schutzmechanismen aufgeben und innerlich reich werden – Kailash Verlag, 2013*

... wie der Fisch das Wasser

«Der Mensch braucht den Menschen, wie der Fisch das Wasser.» Diesen Satz hörte ich vor einiger Zeit an einem Vortrag zum Thema «Beziehung vor Erziehung». Schon kleine Kinder suchen das, wonach wir alle ein Leben lang suchen: Verbundenheit zu anderen Menschen. Sie suchen den Blickkontakt, schenken uns ein Lächeln und warten gespannt auf unsere Reaktion.

Und wir Erwachsenen? Manchmal frage ich mich, ob uns diese einfachen kindlichen Fertigkeiten der Kontaktaufnahme im Laufe der Jahre abhanden gekommen sind. Warum sonst ist so viel von Vereinsamung in unserer Gesellschaft die Rede? Gut, Blickkontakt und Lächeln sind ein Anfang, anschliessend geht es darum, miteinander zu reden. Die einfachste Sache der Welt – habe ich jedenfalls lange gedacht. Heute scheint mir ab und zu, kaum macht jemand den Mund auf, ist das Missverständnis vorprogrammiert.

Lange Zeit war ich schlicht gekränkt, wenn ich spürte, dass ich missverstanden worden war. Bis mir ein Kommunikationstrainer folgendes beibrachte: «Nichtverstehen ist der Normalfall. Verstehen ist eine Leistung.» Das hat mein Weltbild in Sachen Kommunikation grundlegend verändert.

Der deutsche Psychologe und Kommunikationswissenschaftler Friedemann Schulz von Thun legt in seinem Vier-Seiten-Modell dar, dass jede noch so kleine Nachricht die folgenden vier Ebenen enthält:

1. Sachinhalt (worüber ich informiere)
2. Selbstoffenbarung (was ich über mich selbst kundgebe)
3. Beziehungsebene (was ich von dir halte und wie wir zueinander stehen)
4. Appell (wozu ich dich veranlassen möchte)

Empfänger brauchen im Grunde vier Ohren um die Nachricht des Senders einzuordnen. In der Regel ist oft ein Ohr auf Kosten der anderen besonders gut ausgebildet und je nach dem, welches Ohr gerade vorrangig auf Empfang geschaltet ist, kann das Gespräch einen sehr unterschiedlichen Verlauf nehmen.

Im täglichen Umgang miteinander ist uns diese Tatsache meist gar nicht bewusst. Wir interpretieren eine Nachricht auf unsere Weise, ohne uns klar zu machen, dass der empfangene Inhalt möglicherweise nicht deckungsgleich ist mit dem, was der «Sender» uns mitteilen wollte. Ist beispielsweise unser «Beziehungsohr» besonders

ausgeprägt, fühlen wir uns möglicherweise häufig verletzt. Die Frage, die sich stellt, ist, wie reagieren wir darauf. Sind wir beleidigt, sprachlos, ziehen wir uns zurück, verteidigen wir uns, greifen wir an oder brechen wir die Beziehung ab?

Wer von uns hat gelernt, in einer solchen Situation freundlich zurückzufragen, wie das Gesagte gemeint war oder vertrauensvoll zurückzumelden, wie das Gesagte bei uns angekommen ist, um so dem Gegenüber eine Möglichkeit zur Klärung einzuräumen?

Ich bin davon überzeugt, unsere kommunikativen Fertigkeiten beeinflussen unsere Lebensqualität in hohem Masse. Sie entscheiden darüber, ob wir fähig sind, Gefühle der Verbundenheit zu anderen Menschen zu entwickeln. Mir scheint, dass dies in jedem Alter ein ganz entscheidender Faktor ist, der uns wirksam vor Vereinsamung schützen kann.

© Lyn Fey

wikipedia.org/wiki/Vier-Seiten-Modell

wikipedia.org/wiki/Miteinander_reden

Ein Cartoon verfolgt mich

Als ich das Cartoon sah, fand ich es amüsant: Ein Bahngleise führt durch eine topf-ebene, prärieähnliche Landschaft. Auf dem Geleise springt ein Ehepaar offensichtlich um sein Leben, denn vom Horizont her naht ein Zug. Da ruft die Frau: «Wenn jetzt nicht bald eine Weiche kommt, sind wir verloren!»

Inzwischen um einige Jahre älter geworden, finde ich das Cartoon nicht mehr ganz so lustig. Vor allem dann nicht, wenn mir wieder einmal aufgeht, wie ich etwas jahrelang gewohnheitsmässig auf ein- und dieselbe Weise erledigt habe. Wenn ich realisiere, wie blind ich war für ein paar Dutzend Optionen, die meinen Alltag abwechslungsreich, ja vielleicht überraschend spannend gestaltet hätten.

Das Cartoon verfolgt mich: Ist der Mensch nicht mehr als ein Gewohnheitstier?

Im Buch «Reite das Gewohnheitstier»* bricht der Autor zuerst einmal eine Lanze für dieses Tier, denn es erlaubt uns, zig tägliche Abläufe ohne grosses Nachdenken quasi im Energiesparmodus zu erledigen. Gewohnheiten geben uns auch Halt und machen uns berechenbar.

So weit, so gut. Nur gehört zu uns Menschen offenbar auch ein anderes Streben: Wir sind darauf angelegt, uns zu entwickeln. Wir wollen immer wieder über uns selbst hinauswachsen, alte Hüllen abstreifen und neue Bereiche erobern.

Unser Gewohnheitstier quittiert das erst einmal mit Widerstand. Was tun? Wie der Gefahr entrinnen, zum Sklave unserer Gewohnheiten zu werden? «Reite das Gewohnheitstier» schreibt der Autor Heinz Schulz-Wimmer.*

Eine englische Redewendung besagt zwar «You can't teach an old dog new tricks» – doch das gilt als überholt. Unser Gehirn ist darauf angelegt, selbst im hohen Alter noch neue Verbindungen zu schaffen. Uns etwas Neues anzugewöhnen beginnt schlicht mit dem ersten Schritt, verlangt nach Beharrlichkeit und ungezählten Wiederholungen.

Wirklich frei in unseren Entscheidungen sind wir dann, wenn wir uns unsere Gewohnheiten bewusst aussuchen und sie sie uns geduldig antrainieren. Wie das gelingen kann, verrät uns der Autor eingängig und charmant in seinem Buch.

Seit mich das Cartoon verfolgt, versuche ich, mich täglich selbst zu überraschen. Ich gehe beispielsweise einen neuen Weg, probiere in der Küche oder sonst wo Neues aus, erledige etwas in einer anderen als der gewohnten Reihenfolge oder verbringe Tage ohne feste Pläne. Die Möglichkeiten sind unbegrenzt. Und sollte mich doch eines Tages ein Zug in der topfebenen Prärie überraschen, hoffe ich sehr, dass es mir dann gelingt, leichtfüssig aus dem Gleis zu springen...

© Lyn Fey

* *Heinz Schulz-Wimmer Reite das Gewohnheitstier – Routine raffiniert einsetzen.*
Kösel Verlag, München – 2010

Von Kreuzwörträtself keine Spur

«Je älter desto besser» – woran denken Sie, wenn Sie diese Worte lesen?

Ich dachte zuerst an Wein – obwohl beim Wein wohl Rebsorte und der Jahrgang mitentscheidend sind.

Nein, Überraschung! Es geht um nichts weniger als um die neuesten Erkenntnisse der Hirnforschung. Ich muss das Buch wohl nochmals lesen, denn weit und breit fand ich keinen Hinweis in Sachen Kreuzwörträtself oder Sudoku. Was mir nur recht sein kann, denn mein Verstand sträubt sich vehement schon beim kleinsten Gedanken in diese Richtung. So wie ein junger Hund der, wenn zum Abmarsch geblasen wird, rein gar nichts vom Spaziergehen hält. Meine Aversion gegen Denksport liess mich dennoch nicht ganz kalt: Werden uns älteren Menschen nicht ständig Kreuzwörträtself als Allheilmittel gegen den geistigen Abbau angepriesen?

Im Buch «Je älter desto besser» unterbreitet uns ein Hirnforscher zehn überraschende Erkenntnisse. Die Wichtigste: Mit zunehmendem Alter arbeitet das Gehirn immer besser – sofern wir etwas dafür tun. Klar, die Jungen denken schneller – wir Alten jedoch gründlicher. Auch gelingt es im Alter eher, Kritik mit Erfahrung und Bedacht auszusprechen, und nebst den analytischen auch die emotionalen, intuitiven und kreativen Anteile in uns zu leben.

Die zehn Themenkreise zeigen uns, wie wir lebenslang die Lernfähigkeit erhalten, die Gegenwart entdecken, gründlich denken, unsere Erscheinung pflegen und die Lebenszeit erweitern können. Wir bekommen Anregungen, uns selbst (und unser Scheitern) zu akzeptieren, uns dem Staunen wieder zu öffnen, eigene Massstäbe zu setzen oder wie wir innerlich reifen, vielleicht weise werden und immer wieder Neues beginnen können. Diese Erkenntnisse ändern das bisherige Altersbild gewaltig und zeigen uns auch auf, wie unser Denk- und Wahrnehmungsvermögen und damit auch unser «Lebensradius» konstant zu erweitern ist.

Von den vielen aufgeführten Tipps, scheint mir einer ganz zentral: «Nehmen Sie sich aus dem Fluss des Ewiggleichen heraus.» Das «Ewiggleiche» ist in der linken Gehirnhälfte angesiedelt, wo u.a. das Depot für komprimiertes Wissen liegt. Die rechte Hemisphäre ist die wagemutigere Gehirnhälfte. Als Entdeckerin des Unbekannten ist sie zuständig für die Verarbeitung von neuen Informationen und für Kreativität. Und diese Seite des Gehirn (bezogen auf Rechtshänder) altert schneller! (Martin Korte – **Jung im Kopf** **)

Erhalten wir uns also eine gesunde Neugierde, einen offenen Geist für Neues und wagen wir uns immer wieder an etwas heran, das uns noch unbekannt ist! Das Gehirn ist zum Glück viel mehr als eine Kombinationsmaschine, dank Kommunikation ermöglicht es uns auch den Brückenschlag zum Du. Gerade im Austausch mit Menschen, die uns nahe oder auch fernstehen, eröffnen sich neue Erfahrungsmöglichkeiten – und Herzensräume.

Auch wenn wir keine Berggipfel mehr erstürmen, bleibt mehr als genug zu tun um herauszufinden, was in uns selbst auch heute noch aktiv gefördert werden könnte und was es auszuschöpfen gilt...

Lyn Fey

* *Je älter desto besser* – Prof. Dr. Ernst Pöppel – Hirnforscher / Dr. Beatrice Wagner – Medizinjournalistin. *Überraschende Erkenntnisse aus der Hirnforschung* – Gräfe und Unzer Verlag 2010

** *Jung im Kopf* – Prof. Dr. Martin Korte – DVA Verlag, 2012 – auch dieser Wissenschaftler räumt gründlich mit dem defizitären Altersbild auf.

Frau sein – (k)eine Frage der Hormone?

Ich liebe Frankreich. Erst kürzlich war ich mit einer Freundin ein paar Tage da. Wir verbummelten die Zeit in Besançon. Das Leben scheint hier, gleich dem Doubs, gemächlich vor sich hin zu fließen. Und einmal mehr erlebten wir mit Vergnügen, wie auch der «Femme d'un certain âge», Beachtung von Frankreichs Männerwelt entgegenfließt.

Selbst junge Männer begegnen hier der Frau im reifen Alter – in unserem Falle 70 plus – charmant und wie mir scheint, auf Augenhöhe.

Das bringt mich nun ins Grübeln ... Wie kommt das denn? Habe ich nicht oft gehört, wir Frauen würden ab der Menopause nach und nach vom Radarschirm verschwinden? Dass frau dann aufhört, für die Welt als Frau zu existieren?

Naheliegender wäre jetzt zu sagen, den Franzosen sei Charme angeboren. Ich bin mir da nicht sicher. Die Französin – ich verallgemeinere jetzt natürlich stark – setzt (im Vergleich zu uns) vielleicht die Prioritäten anders. Sie tut sich selbst zuliebe alles, um sich wohlzufühlen in der eigenen Haut und ist sich ihrer Anziehungskraft bewusst. Weiblichkeit wird hier anders definiert und selbstverständlicher gelebt.

Wir Frauen hierzulande steigen täglich auf die Waage und sind verzweifelt, wenn wir nicht einer absurden, fremdbestimmten Norm entsprechen. Selbst mit geschlossenen Augen finden wir im Spiegel das, wonach wir suchen – Makel.

Ist unser Selbstwertgefühl dann ruiniert, wurmt es uns, wenn er ausbleibt, der bestätigende Blick von aussen, den unser Ego jetzt so dringend bräuchte ...

Und ach, der «Abbau» beginnt ja mit den ersten Falten. Jetzt liegt unser Heil bei der Schönheitsindustrie. Ein bisschen mehr gefällig? Für Leserinnen mit starken Nerven bringt es Regula Stämpfli in ihrem Buch «Die Vermessung der Frau»* auf den Punkt.

Was macht denn Schönsein, Frausein wirklich aus? Ist es nichts weiter als eine Frage unseres hormonellen Gleichgewichtes vor den Wechseljahren? Eine Frage glatter Haut und idealer Masse? Wollen wir die Antwort tatsächlich delegieren?

Wir können die reifen Jahre als eine Chance zur Befreiung sehen. Denn wenn wir es wagen, zu uns selbst, zu unserer Unvollkommenheit zu stehen, gewinnen wir Spielraum für so vieles, was im Leben wirklich zählt.

Was uns an Menschen anzieht kommt von innen und ist Einklang mit sich selbst. Vielleicht **das** Geheimnis manch alter Frau, die mit ihrer Ausstrahlung und ihrer Herzenswärme die Welt verzaubert?

Sicher ist: Frausein ist viel mehr als eine Frage der Hormone.

Lyn Fey

* *Die Vermessung der Frau*, Regula Stämpfli, Gütersloher Verlagshaus 2013

Ein Geschenk an die junge Generation

Als ich sechzig wurde – und das ist eine Weile her - schlich ich mich bei Nacht und Nebel über die grüne Grenze. Ich wollte unter keinen Umständen Staub aufwirbeln, denn unerträglich schien mir damals der Gedanke, fortan mit dem Kleber «60!» durch die Welt zu gehen.

Als ich weiterlebte und weiterfühlte wie zuvor, wunderte ich mich. Was war mein Problem gewesen? Erst nach und nach dämmerte es. Sechzig gleich: verknöchert, defizitär, unattraktiv. Woher ich dieses Bild nahm? Nein, nicht aus der Werbung. Auch den Medien oder der Gesellschaft konnte ich die Schuld nicht in die Schuhe schieben. Das Schreckgespenst befand sich in meinem Kopf – und zwar schon ziemlich lange.

Sicher, beim Älterwerden gibt es Begleiterscheinungen, auf die wir gut verzichten könnten. Wer hat nicht schon bis zum Überdruß davon gehört?

Warum nicht nach den Privilegien Ausschau halten, die im Alter auf uns warten? Privilegien, die nicht auf der Ebene von Haben oder Tun angesiedelt sind – wir kennen sie alle auswendig. Ich denke vielmehr an die Ebene des Seins.

So könnten wir es uns beispielsweise wieder erlauben, mit allen Sinnen am Leben teilzunehmen. Wie damals als Kind, als ein Sommertag genügte, um wunschlos glücklich zu sein. Stattdessen bleiben wir weiterhin auf Pflicht und Leistung fixiert und erleben uns als wertlos, wenn wir sie nicht mehr so erbringen können, wie es in jüngeren Jahren möglich war.

Dass wir nicht mehr eingespannt sind in starre Zeitpläne, die Schule, Arbeits- und Familienleben erforderten, empfinde ich als Chance, unser Leben nochmals neu zu ordnen.

Warum nicht – nebst dem materiellen – auch unseren nicht-materiellen Nachlass überdenken?

Gordon Livingston* sieht es als Pflicht alter Menschen, die Verluste mit soviel Charme und Haltung zu tragen, wie sie sie aufzubringen vermögen. «Das Wichtigste, was Eltern ihren Kindern vermitteln können, ist Optimismus – wichtiger als alles andere, was wir unseren Kindern sonst noch schuldig sind.»

Kolumnen & Texte – Lyn Fey

Und weiter schreibt der Autor: «Es gibt kein grösseres Geschenk an die nächste Generation als die Überzeugung, dass wir bei allen Verlusten und Unsicherheiten, die das Leben nun einmal mit sich bringt, dennoch glücklich zu sein vermögen.»

Mir scheint diese Ansicht überdenkenswert. Auf dass die Schreckgespenster sich zur Ruhe begeben können.

Lyn Fey

* *Gordon Livingston Zu früh alt und zu spät weise? 30 unbequeme Wahrheiten, um aus dem Leben klug zu werden – Heyne Taschenbuch, 2010*



Monika Fischer

Monika Fischer lebt in Luzern, war Lehrerin, Organistin, Präsidentin des lokalen Spitexvereins und der kantonalen Kommission für Altersfragen. Die Journalistin/Autorin hat eine Tochter und vier Söhne und ist neunfache Grossmutter. Sie engagiert sich freiwillig im Projekt Parasolka in Transkarpatien / Ukraine (www.parasolka.ch) und macht seit 2012 bei der GrossmütterRevolution mit.

- Wir sind einander näher gekommen
- Die andere Grossmutter
- Geschlechtergerechte Geschenke?
- Du böse böse Groma
- Aushandeln statt ausspielen
- Weniger ist oft mehr
- Warum wohnst du nicht beim Grosspapi?
- Was bleibt, wenn alles anders ist
- Im Fluss des Lebens mitgehen
- Weit weg und doch ganz nah
- Lohnt es sich (noch) für mich?
- Offene Herzen statt Angst und Abschottung
- Als Grossmutter unter Druck?
Nein Danke!
- Altwerden beginnt im Kopf
- Jedes Mal ein Wunder
- Das Privileg, in der Schweiz alt zu werden
- Grossmutter auf dem Sprungbrett
- Mit der Enkelin an der Klimademo
- Die Welt neu entdecken
- Hand in Hand
- Im Alter nur noch eine Last?

Wir sind einander näher gekommen

Das Corona-Virus sei für Kinder und für gesunde Menschen vor dem AHV-Alter nicht gefährlich, hiess es. Wie froh war ich über diese Nachricht nach dem ersten Schock über die unerwartete Pandemie.

«Wie können die Enkelkinder bei allen den Schreckensbildern ohne Angst mit dieser neuen Situation und der verordneten Distanz umgehen?», fragte ich mich. Die Tochter hatte dem vierjährigen Sohn erklärt, dass wir einander nicht sehen dürfen, weil sehr viele Menschen krank seien. Er hat dies erstaunlich gut akzeptiert und malt sich aus, was er alles machen möchte, wenn die Menschen wieder gesund sind. Die achtjährige Enkelin machte sich zuerst grosse Sorgen. Ihr Vater erklärte ihr, dass sie jetzt eine ganz besondere Zeit erleben dürfe. Deshalb arbeite er nun zu Hause. Sie beruhigte sich schnell, zumal sie weiterhin mit den direkten Nachbarkindern spielen durfte.

Als sich die Situation eines möglichen Notrechts abzeichnete, kaufte ich rechtzeitig einige kleine Geschenke für die Enkelkinder. So war ich gerüstet, als die Läden und die Schulen geschlossen waren. Jedes Enkelkind bekam persönlich Post. Hefte mit Gedulds- und Rätselspielen die jüngeren, spezielles Briefpapier die Primarschülerinnen, Bücher die älteren Enkelinnen.

Mit Fortschreiten der Krise wollte ich mich nicht dauernd von den negativen Nachrichten lähmen lassen. Ich wollte mich nicht auf den Tod, sondern aufs Leben konzentrieren.

Nun war alles anders. Ich war berührt, wie die Tochter und die Söhne um mich besorgt waren und mir ihre Hilfe anboten. Sie riefen mich regelmässig an und schickten kleine Videos. Das eine zeigte eine der jungen Familien bei ihrem sportlichen Aktivitäten. Ich staunte, wie gut die Enkelin das Rad beherrscht, wie geschickt die Mädchen Tischtennis spielen und Rollerblades fahren. Auf einem anderen zitiert die Kindergärtnerin ein Gedicht und demonstrierte den Parcours, den sie als Bewegungs-Aufgabe regelmässig absolvieren muss. Ein weiteres Video zeigte den jüngsten Enkel beim Velofahren. Er schilderte, wie er es gelernt hatte. «Der Dädi hat mich gehalten und plötzlich losgelassen. Dann konnte ich selber fahren.» Überrascht nahm ich wahr, welche Fortschritte er sprachlich gemacht hatte. Auch, als er

von der Ente erzählte, die er an einem Weiher beim Ausbrüten der Eier beobachten konnte. Er geht nun regelmässig nachschauen, ob die jungen Enten schon ausgeschlüpft sind.

Auch Briefe und Zeichnungen trafen ein. Im Familienchat vernahmen wir von der Bitte der Erstklässlerin in ihrem Brief an den Osterhasen: «Lieber Osterhas, Du must Keine angst haben wir haben kein Coronavirus. Hasdu noch Prinzesinen Osterhasen. Ich würde Mich ser Freuien auf dich. Liebe Grüse»

Die zwei ältesten Enkelinnen erzählten über face-time von ihrem strengen Home-schooling-Alltag im Gymnasium: «Wir haben mehr zu tun als sonst, vermissen jedoch unsere Kolleginnen sehr.» Die eine berichtete von der Französisch-Prüfung per Telefon, die andere von ihrem Videovortrag. Die älteste Enkelin grüsste mich aus ihrem Zimmer mit vielen neuen Bildern. Die Dreizehnjährige zeigte, wie sie zusammen mit ihren Freundinnen einen gestreamten Film sehen wird, jede bei sich zuhause am Laptop. Mit der Zwölfjährigen tauschte ich Erfahrungen über das Gärtnern aus.

Auch wenn wir einander nicht direkt begegnen können, erfahren wir in dieser Krisenzeit mehr voneinander als früher im «normalen» Alltag. Es gibt viel Nähe trotz physischer Distanz. Gleichzeitig spüren wir, wie sehr wir einander vermissen. Umso mehr freuen wir uns auf den Tag, wenn wir einander wieder in die Arme schliessen dürfen.

© 2020 Monika Fischer

Die andere Grossmutter

«Beim andern Grossmami dürfen wir viel länger fernsehen.» – «Beim Omi bekommen wir viel mehr Süsses als bei dir.» Häufig konfrontierten mich meine Enkelinnen eine Zeit lang mit solchen und ähnlichen Aussagen.

«Bei uns machen wir es halt anders», antwortete ich ihnen jeweils standhaft. Und doch nagten die Sätze der Kinder in mir. Manchmal war ich versucht, ihrem Drängen

nachzugeben. Gefiel es ihnen besser bei den andern Grosseltern? Ich wollte doch, dass sie sich bei uns wohlfühlten. War ich gar eifersüchtig?

Ich kannte und schätzte die andern Grossmütter. Sie hatten einen anderen Lebenshintergrund und lebten in einem anderen Umfeld. Nein, ich wollte mit ihnen nicht um die Liebe meiner Enkelkinder konkurrenzieren.

Ist es nicht ein Reichtum für die Kinder, unterschiedliche Lebenswelten und Einstellungen kennen zu lernen? Zudem merkte ich bald, wie gut es war, dass noch andere Grosseltern da waren, um die Eltern zu entlasten. Ohnehin hörten die Vergleiche nach einiger Zeit auf. Die Kinder hatten sich wohl an die Vor- und Nachteile der unterschiedlichen Lebensweisen gewöhnt.

Ich nahm mir vor, die anderen Grossmütter einmal zu einem gemütlichen Austausch einzuladen. - Es sollte nicht mehr dazu kommen. Ausgerechnet die jüngste von ihnen starb früh. Ein Frauenpaar aus der Nachbarschaft hatte ihr kurz vor ihrem Tod versprochen, die Grossmutterrolle für die kleine Enkelin zu übernehmen.

Nun wollte ich meinen Plan nicht mehr länger hinauszögern. Zu meinem letzten Geburtstag lud ich neben der Familie auch die andern Grosseltern der Kinder ein. Beim Apéro gab ich meiner Freude über unsere gemeinsamen Enkelkinder Ausdruck und erzählte von meinem immer wieder hinausgeschobenen Plan eines Grossmüttertreffens. Bei der Erwähnung ihrer verstorbenen Mutter füllten sich die Augen meiner Schwiegertochter, deren Vater schon früher gestorben war, mit Tränen. Die beiden «Ersatzgrossmütter» stellten sich spontan rechts und links an ihre Seite und legten ihr tröstend die Hand auf die Schulter.

Einmal mehr spürte ich: Wie gut ist es doch, dass es auch die anderen Grossmütter gibt.

© 2020 Monika Fischer

Geschlechtergerechte Geschenke?

Die Tochter hatte sich zu Weihnachten für ihren Sohn ein Kinderservice gewünscht. Der zweijährige Enkel liebte es, auf dem Kinderkochherd imaginäre Speisen zuzubereiten.

Rechtzeitig machte ich mich auf die Suche nach dem gewünschten Geschenk. Ich klapperte das einzige in der Stadt verbliebene Spielwarengeschäft und sämtliche Abteilungen der Warenhäuser ab. Dabei fand ich wunderschöne Köfferchen mit sauber eingereichten Tellern und Tassen. «Für kleine Mädchen» oder «Für unsere Prinzessin» stand auf der Verpackung der meist in Rosatönen gehaltenen Köfferchen. Eines davon hatte ich vor Jahren einer Enkelin geschenkt.

Für einen Buben jedoch fand ich nichts Passendes. So entschied ich mich, selber einen kleinen Koffer mit Plastikgeschirr und -besteck zu füllen. Ich fand ein einziges Exemplar, das in meinen Augen auch zu einem kleinen Buben passte. Doch konnte ich es nicht unterlassen, neben den Küchenutensilien auch zwei kleine Spielzeugautos einzupacken.

Am Weihnachtsfest beachtete der Kleine die Teller, Becher und das Besteck überhaupt nicht. Begeistert brummend kurvte er jedoch mit den zwei kleinen Autos am Boden herum.

Zwei Tage später erhielt ich ein Video meiner Tochter. Ihr Sohn hatte den Spieltisch gedeckt und seinen Vater zum Essen eingeladen. Geschickt hantierte er mit Pfannen und Löffeln und schöpfte das Essen in die Teller. Vergnügt genossen die beiden die verschiedenen Speisen.

Diese Erfahrung stimmte mich im doppelten Sinne nachdenklich. Was führt die Spielzeughersteller dazu, Spielsachen auch heute noch bestimmten Rollen zuzuordnen? Warum richten sich Haushaltgegenstände vorwiegend an kleine Mädchen? Immerhin haben unsere beiden Enkel und die sieben Enkelinnen andere Vorbilder: Väter, die abwechselnd mit ihren Müttern in der Küche stehen, kochen, aufräumen und abwaschen. Nachdenklich machte mich aber auch meine anfängliche Mühe, dem kleinen Enkel Kochgeschirr zu schenken. Sind es möglicherweise neben der

Gesellschaft auch wir Grosseltern, die unsere traditionelle Rolle verinnerlicht haben und unbewusst an Kinder und Enkelkinder weitergeben?

© 2018 Monika Fischer

Du böse böse Groma

Wir sorgten uns um die dreijährige Enkelin. Zuerst fanden wir es logisch, dass sie nach einem Spitalaufenthalt enorm anhänglich war. Die unerwartete Einweisung infolge einer schweren Lungenentzündung musste für sie ein Schock gewesen sein, obwohl sie im Spital stets von einem Elternteil begleitet war.

Doch gab es auch nach einem halben Jahr jedes Mal ein Geschrei, wenn sie sich von ihrer Mutter trennen musste. Sie klammerte sich mit aller Kraft an sie und wollte sich bei allem Zureden nicht von ihr lösen.

Was tun? Brauchte das Kind fachliche Unterstützung? Sollten sich die Eltern Rat holen? Weil diese das Verhalten dem erlebten Trauma zuschoben, sahen sie davon ab. Zudem war die Kleine nach überstandener Krise jeweils rasch wieder das aufgeweckte Mädchen mit dem ihr eigenen Schalk.

Als ich wieder einmal beim Hüten das Trennungsgeschrei miterlebte, fuhr ich sie wohl ungewohnt laut an: «Hör doch endlich auf mit diesem Theater!» Noch lauter schrie die Kleine zurück: «Ich mache kein Theater! Du bist eine ganz ganz böse Groma!»

Hatte ich das Kind in seinem Schmerz zu wenig ernst genommen? Oder es gar mit ihm verscherzt? - Wahrscheinlich nicht, verlief doch der Tag nach dem Ausbruch wie gewohnt recht harmonisch.

Auf meine Einladung für ein paar Ferientage mit der Schwester meinte die Kleine stets, sie komme nicht mit. Wie erstaunt waren wir alle, als sie am Vorabend der Abreise ganz selbstverständlich mit Mutter und Schwester auch ihr Köfferchen packte und sich schon bald nach der Ankunft bei mir ohne Theater von den Eltern verabschiedete.

Wir genossen die gemeinsame Zeit beim Spielen, Beim Erzählen von Geschichten, Singen, einem Spaziergang durch die Stadt und beim Herumtollen im Schnee. Das Schlafen im ungewohnten grossen Couchbett machte den beiden Mädchen besonderen Spass.

Nach der ersten Nacht packte die Kleine ihre Kleider sorgfältig in den Koffer. Doch erklärte sie im Laufe des Tages, sie wolle auch noch länger bei mir bleiben.

«Kommst du wieder einmal zu mir in die Ferien?», fragte ich sie beim Abschied. «Ja, ja, Groma», rief sie mit leuchtendem Gesicht.

Diese Erfahrung zeigte mir einmal mehr: Wir können das Verhalten von Kindern nicht immer ergründen, oft bleibt es für uns ein Rätsel. Manches ergibt sich von selbst, wenn wir die Kinder mit Liebe, Vertrauen und manchmal eben auch mit der nötigen Geduld begleiten.

© 2017 Monika Fischer

Aushandeln statt ausspielen

«Die Alten leben heute auf Kosten der Jungen.» Solche immer häufiger zu lesende Aussagen ärgern mich. Es mag sein, dass mich solche Äusserungen treffen, weil ich selber Seniorin bin. Mehr noch jedoch, weil sie als Schlagworte ganz einfach zu kurz greifen, ja falsch sind. Sie fokussieren einseitig auf das Rentensystem, wo unbestritten neue Lösungen gefunden werden müssen. Vor allem jedoch gefährden sie durch das gegenseitige Ausspielen die Solidarität zwischen den Generationen.

Zudem werden bei solchen Äussagen die Leistungen der alten gegenüber der jüngeren Generation unterschlagen. Denn diese sind erheblich. Im Generationenbericht von 2008 sind die freiwilligen Leistungen der Grosseltern beim Hüten der Enkelkinder mit 10 Milliarden Franken, jene der pflegenden Angehörigen mit 10 bis 12 Milliarden Franken ausgewiesen. Gemäss den Verfassern des Berichts sind diese Zahlen heute bestimmt noch höher. Da diese familialen Leistungen im Bruttosozialprodukt des Landes nicht erscheinen, werden sie häufig gar nicht wahrgenommen. Und doch

sind sie alles andere als selbstverständlich und oft mit grossen Anstrengungen, ja mit Konflikten verbunden.

Darüber diskutierten Vertreterinnen und Vertreter der Grosseltern- und der Töchter-Söhne-Generation am letzten Herbstforum der GrossmütterRevolution. Eindrücklich zeigte sich dabei, wie sehr die Generationen voneinander abhängig sind. In diesem Zusammenhang war die Rede von den gegenseitigen Erwartungen. Die Grosseltern wünschen sich mehr Akzeptanz und Anerkennung für die Grosselternarbeit und erwarten, dass sich auch die Jungen in der Politik für ein gutes Leben im Alter einsetzen.

Auch die junge Generation erwartet Wertschätzung für die Leistungen, die sie in der Familie erbringt. «Wir müssen miteinander reden, reden, reden und wollen die Erwartungen der anderen nicht nur erraten, sondern hören!» So lautete eine der Forderungen, eine andere: «Erwartungen sollen klar kommuniziert und offen diskutiert und wenn möglich Vereinbarungen miteinander ausgehandelt werden.» Nur so könne im gegenseitigen Respekt Verständnis füreinander geschaffen werden.

Die Tagung zeigte eindrücklich: Mit dem gegenseitigen Ausspielen verhärten sich die Fronten. Nur wenn die Menschen verschiedener Generationen offen miteinander reden, erfahren sie voneinander die jeweiligen Wünsche und Probleme. Doch darf sich der Dialog zwischen den Generationen nicht auf die Familie und auf einzelne Anlässe beschränken. Vielmehr muss er in der Öffentlichkeit und Politik weitergeführt werden, können doch die Probleme der Zukunft nur gemeinsam gelöst werden.

© 2017, Monika Fischer

Weniger ist oft mehr

Werden unsere Enkelkinder auch am neuen Wohnort genug Platz und Möglichkeiten zum Spielen finden? Diese Frage stellte ich mir vor dem Umzug vom grossen Geschäftshaus in eine relativ kleine Wohnung. Das alte Haus war für die Kinder eine eigentliche Fundgrube. Im Estrich, im Keller und in den verschiedenen Kämmerchen

gab es viel zu entdecken. Zudem war mehr als genug Platz zum Herumtoben. Und zumindest an den Wochenenden konnte niemand durch den Lärm gestört werden.

Vor dem ersten Besuch der Enkelkinder in der neuen Wohnung hatte ich vorsorglich einige Möglichkeiten zur Beschäftigung bereitgelegt: Ballone zum Aufblasen und Seifenblasen. In einer Schublade lagen der kleine Hasenstall, Zusammensetzspiele, Bilderbücher, Material zum Zeichnen und Malen sowie für die älteren Enkelinnen ein paar Gesellschaftsspiele bereit.

Meine anfängliche Spannung legte sich rasch. Fasziniert beobachtete ich, wie die Kinder den neuen Wohnort entdeckten und in Besitz nahmen. Für die Kleinsten lag der Reiz allein schon im Durchmessen des langen Ganges oder in der Umrundung des Dreifamilienhauses. Auch der altvertraute Hasenstall und das Klavier hatten nach wie vor die grösste Anziehungskraft. Zum x-ten Mal setzten die mittleren die Zusammensetzspiele zusammen und wollten immer wieder die gleichen Bilderbuch-Geschichten erzählt hören.

Mit Freude beobachtete ich, mit welcher Kreativität sich die Mädchen mit dem Vorhandenen beschäftigten. Im Freien spielten sie «Verkäuferlis» mit Blütenblättern und verschiedenen Samen von verblühten Pflanzen. Blätter dienten als Verpackungsmaterial, Kieselsteine als Zahlungsmittel. Ich fühlte mich zurückversetzt in meine Kindheit, als wir uns ähnlich vergnügten. Noch heute erinnert mich der Samenstand des Breitwegerichs an jene Zeit.

Da vom Bauernhof nur noch einige Holztiere vorhanden waren, dachte ich schon daran, als Weihnachtsgeschenk einen neuen Stall zu kaufen. Den Gedanken verwarf ich rasch, wurden doch die Kinder auch in dieser Situation kreativ. Aus Schachteln wurde ein Stall gebastelt, grüne Servietten dienten als Weiden für die Pferde und Kühe.

Einmal mehr wurde mir bewusst, wie wenig Vertrautes es braucht, damit Kinder sich auch an einem neuen Wohnort heimisch fühlen, ja wie Neues ihre Entdeckerlust anregt und sie angesichts eines Mangels ihre Kreativität entwickeln.

Warum wohnst du nicht beim Grosspapi?

Es war vor ein paar Jahren, als mir die älteste Enkelin diese Frage stellte. Einen Moment lang fühlte ich mich ertappt und beschämt. Blitzartig war alles wieder da: die zerplatzten Lebensträume, die Enttäuschungen, die Schuldgefühle! Nur allzu gerne hätte ich meinen Kindern und Enkelkindern ein «intaktes» Familienleben präsentiert, ein Leben, wie ich es mir früher vorgestellt hatte! Ich merkte: In der Vorstellung meiner Enkelin gehören Grossmutter und Grossvater zusammen wie das Mami und der Papi. Meine Lebenssituation entsprach nicht diesem Bild. Das schmerzte. Wie nur konnte ich dem kleinen Mädchen die Situation erklären? Was ich damals genau gesagt habe, weiss ich nicht mehr. Nur, dass die Vierjährige mit wenigen Sätzen zufrieden war.

Kürzlich stellte eine andere Enkelin eine ähnliche Frage: «Hast du den Grosspapi nicht gern, dass du nicht bei ihm wohnst?» Dieses Mal traf sie mich nicht mehr wie ein Schlag. Überrascht war ich jedoch über die Formulierung. Zusammen wohnen hatte für dieses Kind mit Liebe zu tun. Die Antwort war einfach. Ich erklärte, dass ich den Grosspapi wohl einmal sehr gerne gehabt hätte. Doch sei er sehr wenig zu Hause gewesen. Wir hätten immer weniger Zeit füreinander gehabt. Das sei nicht gut für die Liebe. So hätten wir uns getrennt, seien jedoch Grossmami und Grosspapi geblieben und hätten beide unsere Enkelkinder ganz fest gern.

Ich merkte, wie einfach es sein kann, den Kindern komplexe Situationen des Lebens ehrlich und altersgerecht zu erklären, wenn sie für uns stimmen. Bei diesem zweiten Erlebnis fühlte ich mich nicht mehr beschämt über meinen gebrochenen Lebensweg, im Gegenteil. Ich hatte mich inzwischen damit versöhnt und die ganz

andere Vorbildwirkung für die Enkelkinder erkannt. Diese erfahren ganz praktisch: Das Leben verläuft nicht immer gradlinig. Es kann auch über Brüche und Umwege gut herauskommen. Die Kinder lernen zudem andere Familienbilder, andere Vorstellungen von Partnerschaft und Liebe kennen.

Manchmal stellt sich die Frage nach dem richtigen Zeitpunkt für eine offene Aufklärung. So intervenierte ich nicht, als die Dreijährige ihre Schwester, deren Spielgruppenfreund einen Kollegen lieber hatte als sie, mit den Worten tröstete: «Zwei Buben können doch sowieso nicht heiraten!» Ihre Vorstellung wird sich automatisch

ändern, wenn sie dem Verwandten mit seinem Partner begegnet. Für eine andere Enkelin wird sich diese Frage gar nie stellen, wird sie doch von einem Frauenpaar als Tagesmütter liebevoll betreut.

© 2017 Monika Fischer

Was bleibt, wenn alles anders ist

Nach der Tagung der GrossmütterRevolution zur Care-Ökonomie fanden wir uns zu einer Arbeitsgruppe zusammen. Wir waren unterschiedliche Frauen mit ähnlichen Fragen rund um die letzte Lebensphase. Im Austausch wollten wir herausfinden, wie und wo wir im hohen Alter bei allfälliger Pflegebedürftigkeit leben möchten. Wir lasen Artikel, besuchten Tagungen und schauten im Hinblick auf unsere mögliche Zukunft verschiedene Institutionen an.

Diese Auseinandersetzung mit dem hohen Alter war für mich ein heilsamer Prozess. Ich konnte mir allerdings das Leben mit Einschränkungen nur schwer vorstellen. Wie wird es sein, wenn ich mein Leben nicht mehr selbständig bewältigen kann? In welcher Umgebung würde ich mich wohl fühlen, wenn ich auf fremde Hilfe angewiesen bin? Natürlich gab es Institutionen, die mir mehr zusagten als andere. Und doch war mir bewusst: Ich habe lediglich einen flüchtigen Aussenblick, es geht noch nicht konkret um meine persönliche Zukunft.

Klar steht für mich fest: Ich möchte im hohen Alter nicht einfach als Objekt, als Nummer oder gar als ungeliebter Kostenfaktor wahrgenommen und behandelt werden, sondern als vollwertiger Mensch, der auch bei Pflegebedürftigkeit das Recht hat, bis zuletzt gut zu leben. Deshalb setze ich mich unter anderem in der GrossmütterRevolution für gute Rahmenbedingungen auch für hochaltrige Menschen ein.

Ebenso wichtig wurde mir in Bezug auf mein eigenes Alter die Erkenntnis: Es gibt vieles, das wir nicht planen, nicht beeinflussen können. Deshalb ist es für mich entscheidend, wie ich mit dem, was das Leben an Unvorhergesehenem bringt, umgehen kann. Dazu gehört das Bewusstsein, dass wir nicht erst im Alter, sondern das ganze Leben lang abhängig sind, da wir uns nur in Beziehungen entwickeln können. Das heisst für mich, im Hinblick auf eine mögliche Hinfälligkeit den Blick

nach innen zu richten und näher zu mir zu kommen, damit ich meine persönliche Integrität dann wahren kann, wenn ich ganz auf fremde Hilfe und Unterstützung angewiesen bin.

Es ist das, was bleibt, wenn alles anders ist.

© Monika Fischer

Im Fluss des Lebens mitgehen

In einer Frauengruppe hatten wir uns die Aufgabe gestellt, unsere Ängste im Bezug auf das hohe Alter zu formulieren.

Lange machte ich mir dazu Gedanken. Die wichtigsten Vorsorge-Massnahmen hatte ich getroffen. Doch wie stand es mit meinen Ängsten? Ich überlegte hin und her. Nach langem Überlegen stand für mich fest: Ich habe zum jetzigen Zeitpunkt keine Angst vor dem Alter, auch nicht vor möglicher Pflegebedürftigkeit. Wohl weiss ich, welche Mühe ich mit Krankheiten habe. Geschweige denn mir vorzustellen, auf fremde Hilfe angewiesen zu sein.

Doch warum soll ich mir Sorgen auf Vorrat machen? Es kommt ohnehin alles anders. Dies habe ich im Leben immer wieder erfahren.

Deshalb möchte ich im Hier und Jetzt leben und jeden Augenblick, jeden Tag geniessen im Bewusstsein, er könnte der letzte sein:

Das letzte Mal auf den Napf steigen.

Zum letzten Mal eine Reise unternehmen.

Zum letzten Mal durch die eigene Wohnung gehen.

Das letzte Mal mit den Geschwistern und mit Freunden zusammen sein.

Das letzte Mal die Kinder und Enkelkinder umarmen.

Zum letzten Mal die Bäume, die Blumen, die Sonne sehen und den Wind rauschen hören:

Ohne Bedauern, aber mit grosser Dankbarkeit für das gelebte Leben.

Ich möchte üben, immer wieder loszulassen und neu zu beginnen, wie die Psychotherapeutin und Buchautorin Verena Kast rät.

Loslassen auch die Vorstellungen, wie das Leben (noch) sein könnte und mich einlassen auf das, was unter den gegebenen Umständen möglich ist - ohne das Wörtchen «noch», das auf den Verlust hinweist.

Ich möchte lernen, ganz bei mir zu bleiben, was nur möglich ist, wenn ich weiss, wer ich bin und was ich will.

In diesem Sinn gebe ich mich dem Fluss des Lebens voll Vertrauen hin. Ich hoffe, mit der Unterstützung anderer mit dem, was das Leben bringt, fertigzuwerden und auch das hohe Alter mit allem Unvorhergesehenem akzeptieren zu können.

© 2016 Monika Fischer

Weit weg und doch ganz nah

Selten habe ich so oft an meine Mutter gedacht wie in den letzten Monaten. Daran, was sie wohl als Grossmutter gefühlt hatte, als ihre Enkelkinder ein Jahr in den USA weilten. Ich erinnere mich, wie sie sich Sorgen machte und sehnlichst auf Briefe, Fotos, Karten und hie und da auf einen Telefonanruf wartete. Zu jener Zeit, da es noch kein Handy gab, tätigte ich diese jeweils aus einer Telefonkabine, meistens als Collect Call. Über einen Operator wurde meine Mutter angefragt, ob sie die Telefonkosten übernehmen würde. Nach ihrem Okay wurde die Verbindung hergestellt. Da diese Ferngespräche recht teuer waren, blieb es meistens bei einem kurzen Austausch.

Nun war ich in derselben Situation wie meine Mutter vor 35 Jahren. Der älteste Sohn war mit seiner Familie für ein Austauschjahr nach Canada verreist. Im Voraus machte ich mir ähnliche Sorgen wie früher meine Mutter. Ich konnte mir nicht vorstellen, die drei Enkelinnen, die ich seit ihrer Geburt regelmässig gehütet hatte, so lange nicht zu sehen. Weitere Fragen beschäftigten mich: Wird alles gut gehen? Werden wir einander überhaupt je wieder sehen? Soll ich die Familie besuchen? Neben allen diesen Fragen überwog meine Freude, dass die Familie die Chance gepackt, die damit verbundenen aufwendigen Vorarbeiten auf sich genommen und den Sprung in die Fremde gewagt hatte. Eine Chance, die einzigartige Lebenserfahrungen und Erlebnisse ermöglicht!

In den letzten Monaten wurde mir bewusst, wie viel sich in dreieinhalb Jahrzehnten verändert hatte. Im Gegensatz zu meiner Mutter musste ich nach der Abreise nicht lange sehnlichst auf ein Zeichen warten. Kurz nach der Landung kündete eine Sms von der guten Ankunft. Wenig später meldete sich die Familie über Skype. Die älteste Enkelin ging mit dem Laptop im ganzen Haus herum und stellte die verschiedenen Zimmer und die Umgebung ihres vorübergehenden Zuhauses vor. Über Whats App und Mails nehmen wir seither Anteil an ihren Ausflügen und Erlebnissen. In Skype Gesprächen erzählen die Mädchen und ihre Eltern von der Schule, dem Alltag. Wenn wir nicht nur ihre Stimmen hören, sondern sie auch leibhaftig vor uns sehen, scheint die Distanz aufgehoben zu sein. Es ist, als wären sie ganz nahe.

Und doch ist die Lücke nicht nur an Familienfesten deutlich spürbar. Sie sind da, und eben doch nicht greifbar. So freute ich mich wie vor Jahren wohl meine Mutter, als ich meine Enkelinnen und natürlich auch ihre Eltern nach langer Abwesenheit endlich wieder in die Arme schliessen konnte.

© 2016, Monika Fischer

Lohnt es sich (noch) für mich?

«Warum hast du eigentlich kein GA»? Dies fragte mich gegen Jahresende ein guter Freund. Für mich war die Antwort klar. Es lohnt sich nicht für mich. Ich bin zu viel mit dem Auto unterwegs.

Die Frage liess mich nicht mehr los. Ja, warum eigentlich nicht? Ich könnte mir das GA leisten und habe mehr Zeit zum Unterwegssein. Zudem bin ich seit dem Umzug in die Stadt viel weniger aufs Auto angewiesen.

So kaufte ich mir zum neuen Jahr spontan ein GA. «Super», meinten die erwachsenen Kinder auf meine Ankündigung. «Lohnt sich denn das für Dich?», fragte mein Mann überrascht. Diese Frage beschäftigte mich erneut. Habe ich mein Leben bisher zu sehr auf das ausgerichtet, was sich lohnt und was nützt? Hat es mit meiner Prägung zu tun? Bin ich doch gegen Ende des Zweiten Weltkriegs geboren. Oder hat

es gar mit meinem im tiefsten Innern sitzenden Gefühl eines Minderwerts als Frau, als Hausfrau zu tun?

Ich erinnere mich an meine Kindheit. Unsere Mutter gönnte sich wenig. Ihre Wünsche erfüllte sie sich mit dem zusammengesparten Geld aus dem Erlös der Rabattmarken, während der Vater regelmässig allein ein paar Tage zur Erholung wegfuhr.

Mit rund 50 Jahren bereitete ich mich auf meine erste berufliche Projektreise nach Afrika vor. Lohnt sich für mich die Anschaffung eines neuen Koffers noch, fragte ich mich?

Inzwischen hat mich dieser kleine Koffer durch die halbe Welt begleitet. Ich habe ihn durch den Wüstensand in Burkina Faso gezogen, in Indien und in der Ukraine die Treppen hinaufgeschleppt. Zwar tut er seinen Dienst noch, doch gibt es inzwischen leichtere und bequemere Koffer. Und wieder stehe ich vor der Frage: Lohnt sich die Anschaffung (noch) für mich?

Der Kauf des GA hat in kurzer Zeit vieles verändert. Spontan unternehme ich mehr Ausflüge, besteige da und dort einen Bus und fahre kurz entschlossen für eine Wanderung in den Süden, wenn bei uns die Hochnebeldecke drückt. Ich schätze es, kein Billett mehr lösen zu müssen und habe die Vorteile und das breite Angebot des ÖV entdeckt. Vor allem möchte ich nicht mehr dauernd rechnen, ob sich etwa für mich (noch) lohnt. Indem ich mir selber etwas gönne, gebe ich mir auch einen entsprechenden Wert. So hat sich für mich die Anschaffung des GA schon in kurzer Zeit mehr als gelohnt, und ich genieße mein neues Lebensgefühl in vollen Zügen – vielleicht bald auch mit einem neuen, bequemeren Koffer.

© 2016 Monika Fischer

Offene Herzen statt Angst und Abschottung

Täglich sehen wir die Bilder von Menschen auf der Flucht. Menschen in überfüllten Booten. Männer und Frauen, die Absperrgitter niederzureissen versuchen. Überfüllte Flüchtlingslager. Familien, die mitten in Städten «campieren» – und immer

wieder Kinder: an der Hand der Eltern, spielend, unter einer Decke auf einem Gehsteig schlafend, weinend.

Diese Bilder beschäftigen mich im Alltag bei speziellen Ereignissen besonders stark. Beim bangen Warten auf die Geburt des jüngsten Enkelkinds oder am Spitalbett der kranken Enkelin. Ich denke an die Eltern und Grosseltern der Kinder auf der Flucht: Bangen diese nicht ebenso um die Gesundheit und Sicherheit ihrer Kinder und Enkel und wünschen sich das Beste für deren Leben? Was geht in jenen Grosseltern in Kriegsgebieten vor, wenn sie keine Nachrichten von ihren Kindern und Enkelkindern haben? Wenn sie von einem gesunkenen Flüchtlingsboot hören? Oder von der immer grösser werdenden Mauer um die Festung Europa?

Die Bilder der Flüchtlingsströme machen mir bewusst, wie privilegiert wir in der Schweiz sind. Die komplexe und scheinbar ausweglose Situation rund um die weltweiten Flucht und Migrationsbewegungen kann aber auch Resignation, Ohnmacht und Angst auslösen. Ich denke dabei an die Zukunft meiner Enkelkinder. Wie wird sich ihr Leben angesichts der Veränderungen auf verschiedensten Gebieten gestalten? Welche Lebensmöglichkeiten werden sie haben, wenn die Welt dermassen aus den Fugen zu geraten scheint? Wenn der Primat von Geld und Macht sich ausbreitet und mitmenschliche Werte mehr und mehr verdrängt?

Kann es eine Lösung sein, einfach wegzuschauen, sich von allem Elend abzuschotten und nur noch um das Wohlergehen und eine gute Zukunft der eigenen Familie besorgt zu sein? Ich bin überzeugt: Eine solche Haltung ist für unsere Enkelkinder nicht zukunftsweisend, ist doch eines sicher: Angesichts der weltweit verknüpften politischen und wirtschaftlichen Zusammenhänge wird die Schweiz längerfristig keine Insel bleiben.

So versuche ich immer wieder, mich von den Bildern der Ströme von flüchtenden Menschen nicht lähmen zu lassen, können wir doch in unserem beschränkten Rahmen einiges tun. Indem wir mit unserem Stimm- und Wahlzettel zu einer Gesellschaft und Politik beitragen, die nicht nur unseren, sondern auch den Enkelkindern fremder Grossmütter eine menschenwürdige Zukunft ermöglicht, indem wir den bei uns lebenden geflüchteten Menschen mit offenem Herzen begegnen und etwas von dem geben, was wir meist im Überfluss haben.

Als Grossmutter unter Druck? Nein Danke!

Kürzlich feierte ich mein zehnjähriges Grossmutter-Hüte-Jubiläum. Ganz für mich allein.

Ich dachte zurück an jenen Tag, als der älteste Sohn am Telefon mitteilte: «Mami, du wirst Grossmutter.» Überrascht und hochofrennt sagte ich spontan: «Wenn ihr's braucht, schenke ich euch wöchentlich einen Tag.»

Ob ich es wirklich ernst gemeint habe, fragte die Schwiegertochter nach einigen Monaten.

Ja, wollte ich es wirklich? Ich war beruflich und mit freiwilligen Engagements voll ausgelastet. Nachdenklich stimmten mich auch Bemerkungen in meinem Umfeld: Das würde ich nie machen, die Jungen sollen sich selber organisieren! Was machst du, wenn auch die anderen Söhne und die Tochter Kinder bekommen?

Diskussionen in der Familie ergaben: Mach, was für dich stimmt!

Für mich war bald klar: Ich wollte an meinem Vorhaben festhalten und den jungen Eltern ermöglichen, was mir verwehrt war: Die Vereinbarung von Beruf und Familie. Auch freute ich mich auf die Begleitung bei der Entwicklung meines Enkelkindes. Die junge Familie nahm mein Angebot allerdings nur unter der Bedingung an, dass ich rechtzeitig absage, wenn mir ein Termin nicht passt oder alles zuviel wird.

Meinen Entscheid habe ich nie bereut. Für die Mühe, einen Tag wöchentlich freizuschaukeln, und hie und da auf etwas zu verzichten, wurde ich reich belohnt. Der Groma-Tag bremste mich mit meinen oft allzu vielen Aktivitäten aus und entschleunigte mein Leben. Ich genoss es, das Aufwachsen der ersten, der zweiten und der dritten Enkelin so nah miterleben zu dürfen. Sie beim Entdecken der Welt zu begleiten, unbeschwert mit ihnen zu spielen, zu singen, zu tanzen, ihre Freundinnen und die veränderte Schule kennen zu lernen, an der ersten Liebe teilzuhaben usw.. Einmal mehr wurde mir dabei bewusst, wie anspruchsvoll und anstrengend die wenig wertgeschätzte Betreuungsarbeit in der Familie sein kann.

Als später weitere Enkelkinder geboren wurden, fanden die Eltern andere Hütelösungen. Ich wurde für sie zu einer Art Notnagel fürs Hüten und pflege mit allen Enkelkindern eine gute Beziehung.

Irritiert stelle ich fest, dass heute die Grossmütter kritisiert werden, ob sie ihre Enkelkinder regelmässig hüten oder dies nicht tun wollen. - Ich will mich nicht unter Druck setzen lassen und tun, was für mich und meine Familie stimmt. So geniesse ich weiterhin mein vielfältiges Leben mit meinen Groma-Hütetagen.

© 2016 Monika Fischer

Altwerden beginnt im Kopf

Auf Anhieb hatten wir uns in die Gartenwohnung verliebt. Sie liegt am Waldrand und gleichzeitig in der Nähe der Stadt. Eine einzigartige Lage für unsere Interessen und Bedürfnisse nach dem Auszug aus dem grossen Geschäftshaus.

Doch ist die Wohnung nicht altersgerecht. Sie ist weder rollstuhlgängig, noch hat es einen Lift und Infrastruktur in unmittelbarer Nähe.

Die Auseinandersetzung mit Altersfragen und Diskussionen im Umfeld begannen mich zu verunsichern. Hatten wir die richtige Wahl für die nachberufliche Lebensphase getroffen? Heisst es nicht, einen alten Baum solle man nicht verpflanzen? Doch was ist alt?

Unvermittelt begann eines meiner Knie beim Treppensteigen zu schmerzen. Der Aufstieg zu meinem Hausberg erschien mir viel steiler als früher. Ich spürte die Last der Einkaufstaschen mehr als sonst. Die Gedanken kreisten und kreisten, sodass ich die neue Wohnung mit der schönen Aussicht nicht mehr geniessen konnte. Ich fühlte mich nicht mehr als Endsechzigerin, sondern sah schon meinen 80. Geburtstag vor mir, verbunden mit allen nur möglichen körperlichen Gebrechen und Einschränkungen.

Doch gab es auch andere Eindrücke. Begeistert erzählte die Siebzigjährige vom Haus am steilen Hang in Italien. Sie hatte sich damit einen Lebenstraum für die Zeit nach der Pensionierung erfüllt. Im Alterszentrum fiel mir die Aufschrift an der Lifttüre auf: Benutzen Sie ihrer Gesundheit zuliebe die Treppe statt den Lift! Gespräche mit Hundertjährigen im Pflegeheim zeigten, dass diese bis vor kurzem in der eigenen Wohnung ohne Lift gelebt hatten. Das Treppensteigen war ihre Therapie. Eine

neunzigjährige Frau hielt sich bewusst fit, um so lange wie möglich im eigenen Haus leben zu können.

Nach und nach begann sich meine Einstellung wieder zu ändern. Mir wurde bewusst: Die Auseinandersetzung mit dem Alter und die Planung der persönlichen Lebensphase Alter und allen damit verbundenen Eventualitäten ist zwar wichtig. Doch sind die Bedürfnisse unterschiedlich, die Entwicklung ist nicht voraussehbar. Wer sich zu sehr ans Sicherheitsdenken klammert, kann das Leben auch verpassen.

So habe ich mich entschieden, wieder im Hier und Jetzt zu leben und in das zu vertrauen, was für mich persönlich stimmt. Im Wissen um einen wahrscheinlich nötigen Wohnungswechsel in der vierten Lebensphase geniesse ich jeden Tag am neuen Wohnort. Neugierig erkunde ich zu Fuss die Umgebung. Ich fühle mich fitter, die körperlichen Beschwerden sind verschwunden. Dabei wird mir bewusst: Es ist die Bewegung, die aktiv und jung erhält.

Alterwerden beginnt im Kopf.

© 2015 Monika Fischer

Jedes Mal ein Wunder

Sie wollten uns nichts sagen. Und doch erfuhren wir es durch Zufall. Der Sohn und die Schwiegertochter warteten ausgerechnet an Weihnachten im Spital auf die Geburt ihres ersten Kindes. Wir hörten, etwas stimme nicht, es gehe nicht recht vorwärts. Wird alles gut gehen? Das Kind gesund sein?

Neben diesen Sorgen tauchten in mir blitzartig die Erinnerungen an die Geburt des werdenden Vaters auf. Der Arzt hob das Kind auf, zeigte auf seine Lippenpalte und meinte, es sei die kleinste Missbildung, sie könne später gut operiert werden. Für mich war der Anblick des durch den Schnitt entstellten Gesichtchens nicht neu: Genau so hatte ich das Kind zu Beginn der Schwangerschaft im Traum gesehen. Und doch quälten mich Fragen: War ich Schuld daran? Hatte ich etwas Falsches gegessen oder getrunken? Oder war es ein genetischer Defekt, vielleicht gar vererbbar? Der Gynäkologe beruhigte mich mit dem Hinweis, es sei eine Laune der Natur.

Wenig später stellte sich heraus: Der Kleine litt zusätzlich an einer seltenen Unverträglichkeit zwischen seinem und meinem Blut. Er müsse sofort für eine Bluttransfusion mit der Ambulanz ins Kinderspital überführt werden. Als ich den Arzt weinend fragte, ob das wirklich nötig sei, meinte er wenig einfühlsam: «Wollen sie lieber, dass ihr Kind einen Dachschaden hat?» Ich drückte das schreiende Kind fest an mich und wusste: Ich liebe diesen kleinen Menschen und werde ihn immer lieben – so, wie er ist.

Die Erfahrungen der Geburt und der ersten Lebensmonate mit dem jüngsten Sohn machten mir bewusst: Nichts ist selbstverständlich. Sie haben mich dafür sensibilisiert, was es heissen muss, ein behindertes Kind zu haben. Beim Blick in den Kinderwagen fuhren die Leute jeweils erschreckt zurück und fragten: «Jesses Gott, was hat das Kind?» Ich konnte sie beruhigen mit dem Hinweis auf die korrigierende Operation. Wie aber müssen sich jene Eltern und Grosseltern fühlen, die keine solche Perspektive haben?

Während dem bangen Warten auf eine Nachricht meines Sohnes aus dem Spital dachte ich daran, dass auch heute eine Geburt trotz der hoch technisierten Medizin ein Risiko ist. Dass Behinderungen auch mit der pränatalen Diagnostik nicht ausgeschaltet werden können.

Verstohlen schaute ich während der Mitternachtsmesse immer wieder auf mein Handy. Endlich war sie da, die erlösende Nachricht: «Mami, ich gratuliere dir zum achten Enkelkind. Sophia ist geboren.»

Am Weihnachtstag durfte ich die gesunde Enkelin zum ersten Mal in meine Arme schliessen. Dankbar für das Wunder der Geburt, jedes Mal einzigartig und neu.

© 2015 Monika Fischer

Das Privileg, in der Schweiz alt zu werden

Es war an meinem 69. Geburtstag. In der westukrainischen Stadt Uschgorod sass ich am Tisch mit unseren Projektpartnerinnen und eröffnete die Budgetsitzung. Ich bezeichnete es als Privileg, auch im Seniorenalter meine Träume realisieren und das Reisen mit sinnvoller Projektarbeit verbinden zu können. Auf meine Frage an die jungen Frauen, ob dasselbe für eine ukrainische Frau in meinem Alter vorstellbar sei, schüttelten sie den Kopf.

Ihre Mütter und Grossmütter gehen einer Arbeit nach; sie besorgen den Garten zur Selbstversorgung oder hüten Enkelkinder, damit die jungen Eltern arbeiten können. Auf dem Lande führen sie ihre Kuh oder ein paar Ziegen am Strassenrand auf die Weide. Oder sie suchen Pilze und Beeren im Walde und verkaufen sie auf dem Markt.

Andere Bilder tauchen vor mir auf: Unsere pensionierte Freundin Nina lief mit uns in Kiew eine halbe Stunde zu Fuss durch die Stadt, um ein möglichst günstiges Brot zu kaufen. Als wir bei ihrer Stadtführung einen Kaffee trinken wollten, wehrte sie ab mit dem Worten, das sei viel zu teuer.

Bei einer Projektreise in Indien besuchten wir unter anderem eine Frauengruppe von Prostituierten. Nie werde ich die Gesichter der abgehärmten ausdruckslosen Gesichter der älteren Frauen vergessen. Ich konnte es nicht fassen: Diese Frauen sollten Prostituierte sein! Je älter, desto günstiger, wurde ich aufgeklärt. Es sei oft die einzige Möglichkeit, sich durch dieses Geschäft, das die Frauen oft in einer Ecke oder hinter ihrem Haus verrichteten, ein Einkommen zu verschaffen. Gottlob konnten wir ihnen durch unser Projekt «von Frauen für Frauen» eine Alternative bieten.

Eingeprägt haben sich mir ebenfalls die Bilder in tansanischen Dörfern, wo Aids die ganze mittlere Generation hinweggerafft hatte. Es waren die Grosseltern, meist die Grossmütter, die sich um ihre Enkelkinder kümmerten – oder umgekehrt. Oft waren es Kinder im Primarschulealter, die ihre kranken Grosseltern pflegten und betreuten.

Oder ich denke an all jene Menschen aller Altersstufen, die zurzeit weltweit auf der Flucht sind. Alte Menschen kommen vielfach nicht mehr mit und werden zurückgelassen.

Ich bin mir wohl bewusst: Auch hier, in unserer sicheren und wohlhabenden Schweiz, sind im Alter nicht alle Menschen gleichgestellt. So weist die Studie der GrossmütterRevolution «Das vierte Lebensalter ist weiblich» auf die benachteiligte Situation vor allem der alten Frauen in in unserem Lande hin und setzt sich für Verbesserungen ein.

Trotzdem bin ich überzeugt: Es ist ein Privileg, in der Schweiz alt zu werden.

© Monika Fischer

Grossmutter auf dem Sprungbrett

Nein, sie habe keinen Wunsch, beteuerte die Enkelin vor dem siebten Geburtstag. «So kannst du später etwas wünschen», versprach ich und fragte mich, ob sie wohl daran denken werde. «Ich weiss jetzt, was ich mir wünsche», verkündete sie schon eine Woche nach ihrem Geburtstag. Ich musste dreimal leer schlucken, als Anna ihren Wunsch äusserte: Einen Sprung mit ihr vom Einmeterbrett.

Ich bin alles andere als eine Wasserratte und auch nicht sehr sportlich. So suchte ich nach allen erdenklichen Ausreden: Ich weiss ja gar nicht, ob ich noch schwimmen kann! Zudem bin ich seit mindestens 45 Jahren nie mehr auf einem Sprungbrett gestanden! Hast du keinen anderen Wunsch?

Das Kind liess nicht locker. Wenn sie sich doch nur ein Buch gewünscht hätte, eine CD, ein Paar Schi – oder gar ein neues Velo! Wie einfach wäre es gewesen, ihr das Gewünschte zu kaufen oder teilweise zu finanzieren! Doch hatte ich nicht stets betont, wie wertvoll immaterielle Geschenke in unserer Konsumgesellschaft seien! miteinander Zeit zu verbringen bei einem gemeinsamen Ausflug, einem Theater- oder Kinobesuch? Immer wieder schob ich den Entscheid hinaus, bis ich mich überwand, um noch im alten Jahr den speziellen Wunsch zu erfüllen.

In der Badi wollte ich zuerst ausprobieren, ob ich überhaupt noch schwimmen kann. «Es geht ja gut», meinte das Kind. Dann versuchte ich vom Rande aus einen ersten Sprung – und tauchte mit Nase und Ohren voller Wasser wieder auf. Die Enkelin belehrte mich, beim Eintauchen auszuatmen. Nachdem dies gut gelungen war, wagte

ich mich aufs Brett. Dieses befand sich zu meinem Entsetzen unmittelbar vor dem Badirestaurant! Ohne Brille sah ich ohnehin nicht klar. Also war es mir egal, ob mich jemand kannte. In die Tiefe schauend, fragte ich nochmals unsicher: «Soll ich wirklich springen?» «Du musst einfach trauen und gehen!», ermutigte mich das Kind.

Es war ein unbeschreibliches Gefühl – der Moment in der Luft, das Ein- und wieder Auftauchen. «Du hast mir mit deinem Wunsch mehr geschenkt, als ich dir geben konnte», sagte ich zu meiner Enkelin.

Sie blickte mich strahlend an.

Stolz marschierte sie an meiner Hand aus der Badi.

© Monika Fischer

*Diese Kolumne ist erstmals im Grosseltern-Magazin (Ausgabe September 2014) erschienen.
www.grosseltern-magazin.ch*

Mit der Enkelin an der Klimademo

«Liebe Groma, danke vielmals für die coolen Fotos. Ich hoffe, wir sehen uns an der nächsten Klimademo wieder.»

Wie freute mich diese Mail meiner bald dreizehnjährigen Enkelin. Sie hatte mir von ihrer Motivation für die Teilnahme am Schülerstreik im Januar erzählt. Die unentschuldigsten Absenzen hatte sie dafür in Kauf genommen.

Nach dem Bericht meiner Enkelin nahm auch ich an der grossen Klimademo im Februar teil. Wiederum war die Erstgymnasiastin an vorderster Front dabei. Ich schickte ihr Bilder vom langen Zug von 2000 Menschen durch die Strassen der Stadt Luzern. Jung und Alt demonstrierten gemeinsam für die Einhaltung der Klimaziele und für eine lebenswerte Zukunft auch für künftige Generationen.

Ich dachte dabei an mein Bemühen, den Kindern und später den Enkelkindern soweit möglich die Zusammenhänge zwischen unserer Lebensweise und deren

Auswirkungen auf die Natur aufzuzeigen. Sie hatten selber beobachtet, dass es in gewissen Regionen nur noch wenige Schmetterlinge gab. Ich schilderte ihnen, dass manche Arten verschwinden, wenn die Raupen in den eintönigen Kulturlandschaften keine Futterpflanzen mehr finden. Oder ich erklärte ihnen, warum wir Erdbeeren nur im Spätfrühling und Tomaten im Sommer und Herbst essen, wenn sie bei uns wachsen. In den ersten Primarklassen zeigten die Kinder grosses Interesse, fragten nach und wollten alles genau wissen. Später standen andere Themen für sie im Vordergrund. War mein Bemühen umsonst gewesen? War ich vielleicht mit meiner nicht immer konsequenten Haltung zu wenig Vorbild?

Die Teilnahme an der eindrücklichen Klima-Kundgebung hat etwas in mir verändert. Ich achte beim Einkaufen gezielter auf die Herkunft der Produkte und ihre Verpackung. Mit neuer Aufmerksamkeit verfolge ich Medienberichte, politische Haltungen und Entscheide zur Klimathematik. Erfreut stelle ich fest, dass auch viele andere Menschen vom weltweiten, von der jungen Schwedin Greta Thunberg angeführten Klimastreik neu für den Umwelt- und Klimaschutz sensibilisiert wurden und zum Beispiel ihre Ferien möglichst ohne Flugreise planen.

Nun bin nicht mehr ich es, die meine Familie auf einen bewussten Umgang mit der Natur hinweisen muss. Nein, nun sind es die Enkelkinder und ihre Freunde, die mich neu für eine konsequentere Haltung im Alltag motivieren. Ich bin überzeugt: Wenn wir gemeinsam dranbleiben, werden wir etwas erreichen.

«Selbstverständlich bin ich an der nächsten Demo wieder dabei», schrieb ich meiner Enkelin, «informiere mich rechtzeitig, wann und wo sie stattfindet.»

© 2019 Monika Fischer

Die Welt neu entdecken

Schnell ein paar Blumen im Garten holen, ein Brot kaufen, ein Paket zur Post bringen... Das alles kann ich an meinem Groma-Hütetag vergessen!

Seitdem ich mit der zweijährigen Luisa häufig zu Fuss unterwegs bin, dauern die Gänge zehnmal so lang wie üblich. Mit beiden Händen greift die Kleine in den Kies vor dem Haus und lässt die Steine langsam durch die Finger gleiten. Sie streichelt die Blumen am Wegrand und bückt sich, um einen krabbelnden Käfer oder eine Schnecke zu beobachten. Fasziniert schaut sie zu, wie der Wasserstrahl am Brunnen Blasen wirft und schwenkt ihre Hände im Wasser. An keinem Mäuerchen kommen wir vorbei, ohne dass sie hinauf klettern möchte. Sie balanciert an meiner Hand und springt nach dem Signal «eins, zwei, drei» in meine ausgestreckten Arme.

«Was esch das?», fragt sie und streichelt sanft über ein Moospolster.

«Worom höpft de Vogel im Gras?»

«Worom lütid d’Cheleglogge?»

Worom, worom... die Warum-Fragen wollen oft kein Ende nehmen.

Luisa hat nicht nur ein Auge für Hunde und andere Tiere, sondern findet auch meistens einen Stecken, einen Tannzapfen oder einen Stein und möchte ihre Fundstücke unbedingt mitnehmen.

Erstaunlich schnell hat sie kapiert, dass es beim Einkaufen trotz allem Betteln keine Süssigkeiten gibt, jedoch hie und da ein Weggli. Strahlend streckt sie in der Metzgerei die Hand nach dem ersehnten Wursträdchen aus.

Da sie mit ihren Eltern abseits von Lärm und Verkehr an einem Waldrand wohnt, winkte sie anfänglich jedem vorbeifahrenden Auto, Lastwagen und Töff. Seitdem ich sie darauf hingewiesen habe, sie dürfe den Fussgängerstreifen nur betreten, wenn ein Auto hält, bleibt sie auch dann, wenn weit und breit kein Fahrzeug zu sehen ist, solange stehen, bis ein Auto kommt und stoppt.

Gebannt schauen wir zu, wie auf einer Baustelle ein mehr als hundertjähriges Haus abgerissen wird. Die Schaufel des Baggers frisst sich durch die Mauern, sodass diese krachend in einer grossen Staubwolke zusammenfallen. Mit dem Riesenarm werden Holz und Alteisen herausgerissen und zur Entsorgung auf Lastwagen geladen. –

Wenig später steht ein riesiger Kran in der Baugrube. Woche für Woche verfolgen wir gemeinsam den Bau eines neuen Wohnblocks.

Oft spazieren wir zum kleinen Tierpark des nahen Alterszentrums. Wir lauschen dem Gesang der Vögel und stecken den Ziegen und Hasen frische Grashalme durchs Drahtgitter. «Jungi Schwän ond Äntli», singt Luisa beim Ententeich. Die alte Frau mit dem Rollator stimmt ein. Wir setzen uns auf eine Bank und singen gemeinsam vertraute Kinderlieder.

Im Zusammensein mit Luisa und den anderen Enkelinnen hat die Zeit für mich eine andere Bedeutung; oft scheint sie still zu stehen. Die Anpassung an die kleinen Schritte engt das Lebensumfeld ein und schärft den Blick für nahe, unscheinbare Dinge.

Mein Leben ist an den Grossmutter-Hütetagen zwar langsamer, gleichzeitig bunter und reicher geworden. Eine Vorbereitung auf jene Zeit in der meine eigenen Schritte kleiner, mein persönliches Lebensumfeld eingeschränkter sein werden?

© Monika Fischer

Hand in Hand

Regelmässig begegne ich ihnen im Dorf. Liebevoll hält die Frau die Hand ihres Mannes. Auf den ersten Blick beneidenswert. Ein Paar, das den Ruhestand gemeinsam genießt. Beide grüssen freundlich. Doch beteiligt sich nur die Frau am lockeren Gespräch.

Es gehe ihnen gut, versichert sie immer wieder.

Beide waren früher in Beruf, Familie und Gesellschaft stark engagiert. Persönlichkeiten, die auch in der Öffentlichkeit ein Gewicht hatten. Sie freuten sich auf das Pensionsalter und planten, das bisher zu kurz Gekommene nachzuholen: zu reisen, Sprachen aufzufrischen, Garten und Freundschaften zu pflegen.

Schon bald waren beim Mann erste Zeichen von Demenz unverkennbar. Der Zustand verschlimmerte sich rasant. Die Frau übernahm immer mehr Aufgaben ihres Partners. Dieser brauchte mehr und mehr Betreuung. Von sich aus war er kaum mehr aktiv.

Meine Bekannte möchte ihren Mann möglichst lange selber betreuen. Nach anfänglichen Aggressionen ist dieser meistens ruhig und zufrieden. Die Besuche der erwachsenen Kinder, Spaziergänge und die wöchentlichen Jassnachmittage mit alten Freunden bringen Abwechslung.

Auf Drängen der Familie lässt sich die Frau von einer Fachorganisation beraten. Ihre Grenzen spürend, erholt sie sich auf Reisen, während der Mann in einem Ferienbett des Pflegeheims gut aufgehoben ist. Dort weilt er auch tageweise zur Entlastung seiner Frau.

Diese verdrängt die Gedanken an ihre Zukunft nicht länger. Sie lebt wieder auf, geht ihren Interessen nach und pflegt Kontakte.

Beim Abholen sieht sie eines Tages ihren Mann im geschützten Garten des Pflegeheims Hand in Hand mit einer fremden Frau spazieren. Er sieht glücklich und zufrieden aus. Ihr drückt es fast das Herz ab. Mit dem Verstand kann sie die Situation einordnen. Doch ihre Gefühle rebellieren.

In der Angehörigengruppe kann sie sich aussprechen. Sie fühlt sich verstanden und lernt, besser mit der Demenzkrankheit und ihren Auswirkungen umzugehen.

Nach und nach kann meine Bekannte ihre freien Tage ohne schlechtes Gewissen genießen. Sie freut sich, wenn es ihrem Mann gut geht. Zum Beispiel auf gemeinsamen Spaziergängen: Hand in Hand.

© Monika Fischer

Im Alter nur noch eine Last?

Seit vielen Jahren stehen wir uns nahe. Die Besuche bei ihr im Pflegeheim sind für mich Oasen der Ruhe im Alltag.

Wie gewohnt sitzt die 93jährige im Sessel. Die Wangen im immer noch jugendlich wirkenden Gesicht sind gerötet. Lebhaft beteiligt sie sich am Gespräch mit mir und ihrem Enkel, während die Urenkelinnen am Boden heruntollen. Wenn sie akustisch etwas nicht versteht, deutet sie auf ihr Ohr und bittet um Wiederholung. Sie ist auf dem Laufenden über das Geschehen in der Familie, in der Gemeinde, in der Welt. Wie seit eh und je vertritt sie klar ihre Meinung.

Alt und jung besucht sie gerne. Sie interessiert sich für alles und ist eine aufmerksame ZuhörerIn. Bilder auf dem iPad lassen sie an Familien- und anderen Festen teilhaben. Denn körperlich ist sie gebrechlich geworden. Sie kann nicht mehr selber aufstehen und ist bei vielem auf fremde Hilfe angewiesen. Ihre Finger sind von Arthrose gekrümmt und vermögen kaum noch den Löffel, das Telefon oder ein Glas zu halten. Sie bedauert, nicht mehr selber schreiben zu können. Auch das Hör- und Sehvermögen nehmen von Woche zu Woche ab.

«S'esch scho öppis met em Alter», bemerkt sie hie und da. Doch jammert sie selten und ist dankbar für das, was sie noch hat und kann. Kraft schöpft sie aus dem Glauben.

Sie erzählt von Begebenheiten, die sie in ihrer Autonomie verletzt haben. «Das Wohl der Bewohnerinnen und Bewohner und ihre Mitbestimmung stehen für uns im Zentrum.» So heisst es in den Leitsätzen der Institution, in der sie seit zehn Jahren zuhause ist. Deshalb äusserte sie offen ihre Kritik am Menüplan und fühlte sich - aus ihrer Sicht - von den Verantwortlichen geschnitten. Sparmassnahmen führten zu gekürzten Essenszeiten. Mit ihrer verkrüppelten Hand ist sie langsam geworden. Die Zeit reicht beim Essen nicht mehr für ein zweites Schöpfen. Die zuständige Pflegeperson meinte, sie solle ihre Beschwerde bei der Gemeinde deponieren. «Was kann ich da noch sagen. So ist es halt heute. Alle sind unter Druck, auch die Pflegefachfrauen. Ich spüre dies täglich.» In ihren Worten schwingt leise Resignation mit. Deshalb bittet sie ihre Tochter manchmal um kleine pflegerische Leistungen.

Ans Sterben denkt sie gelassen und ohne Angst. Trotz Schmerzen und Einschränkungen ist ihr Lebenswille ungebrochen. Sie lebe immer noch gerne, meint

sie fast verschämt. Dies dürfe man heute, wo die Alten als Last für die Gesellschaft bezeichnet werden, nicht mehr laut sagen. Schnell fasst sie sich wieder und hält selbstbewusst fest: «Dabei haben wir Frauen unserer Generation jahrzehntelang freiwillig sehr viel für Familie und Gesellschaft geleistet.»

Sie erzählt von anderen Heimbewohnerinnen, die unglücklich sind und mit ihrem Leben hadern. Sie hört ihnen zu und zeigt ihnen auf, was sie im Leben auch ohne Berufsausbildung erreicht haben. Es freut sie, wenn sie auf diese Weise zur Versöhnung beitragen kann.

«So hat mein Leben auch jetzt einen Sinn», lacht sie zufrieden.

© Monika Fischer



Sylvia Frey Werlen

Sylvia Frey Werlen lebte bis zu ihrem Tod, im November 2018, mit ihrem Mann, einem senegalesischen Künstler in Basel. Ihre Enkel und Enkelinnen leben hier in der Schweiz und in Afrika. Als freiberufliche Beraterin und Schulungsfrau arbeitete sie mit verschiedensten Menschen und baute vor 40 Jahren die erste innerbetriebliche Frauenförderungsstelle bei der Migros auf. Sie schrieb Bücher zu schwierigen Lebensübergängen, die uns Neues entdecken lassen, und verfasste fürs Migrosmagazin im Internet Kolumnen als Schlummermutter.

Sylvia ist im November 2018 in Basel gestorben.

- Fluchen ist das Fussbad der Seele
- Etwas was gleich bleibt
- Vom Grüssen
- Einen Vogel haben

Fluchen ist das Fussbad der Seele

Heilandzäcknonemol!

«Schmiere und salbe hilft allethalbe», sagte mein Vater wenn die «Gütterli» im Badezimmer immer mehr wurden. Manchmal nützen aber all die Fläschlein und Pillen einfach n i c h t s. Es tut weiter weh. Man ist weiterhin eingeschränkt. Und sowieso.

Meine Freundin Marlis schreibt, dass die Pollen sich zurzeit auf sie stürzen, so dass sie die herrlichen Frühlingstage nur durch die Fenster anschauen kann. Und ich habe gerade grausig Schluck- und Ohrenweh. Da helfen die gesammelten Schächtelchen im Apothekerkästchen reichlich wenig.

«Du arms Dudelidu», hätte die Mutter von Marlis da gesagt. Jawohl, das sind wir! Und wir zwei beschliessen, dass sie ein Mail lang so richtig saftig klagen kann und dann bin ich dran. Zusammen so schön *reklamieren*, das macht ja schon direkt Spass.

Das erinnert mich an Zeiten, als ich als junge Mutter genervt war wie nur etwas und Anne-Lea und Andri, meine zwei Kleinen, gerade auch. Da sagte ich: «So, Zyt fürs Glasverdätsche.» In der Küche konnte jeder von uns ein paar Mal in den Sack mit dem Altglas greifen und ein Glas saftig auf den Küchenboden schmettern. Und dazu musste man so richtig wüescht reden: «Gopfnonemol, mir schtingts», oder so. Es gab dabei klare Spielregeln. Wir standen alle in einer Reihe und warfen zum Radiator hin. Und die Kinder mussten danach beim Aufräumen helfen. Und wenn am Schluss immer noch da und dort eine kleine Scherbe war, dann bekamen die Kinder von mir für jedes Glasteilchen ein Mündschi. Und dann war die Luft wieder sauber, wie nach einem Gewitter.

Zu dieser familiären Psychohygieneintervention wurde ich durch das Griechenbeizli an der Ecke inspiriert. Wenn's gegen Mitternacht ging, dann liess sich jeweils ein «vigulanter» Mann eine Beige Teller reichen, und dann zerschlug er die mit viel Eleganz. Da habe ich als braves SchweizerMädchen grosse Augen gemacht.

«Fluchen ist das Fussbad der Seele», sagte ein alter Priester. Und wenn wir nun in diesen vierten obernühsamen Lebensabschnitt kommen, wo dauernd etwas nicht mehr so geht, wie wir wollen, dann brauchen wir doch auch unser Ventil.

Manchmal fürchte ich, jetzt werde ich langsam aber sicher zur räsigen Alten. Aber die nette, stets so ausgewogene Sylvia, das war ich schliesslich schon mein Leben lang mehr als genug.

Da habe ich es gut. Ich kann, wenn's wieder einmal nötig ist, bei Pina und Urs läuten und sagen: «Darf ich bei euch 10 Minuten rässele? Ihr bekommt dann beide auch einen Gutschein von mir für 10 Minuten PflusRauslassen.»

Letzthin habe ich, als meine kleine Lovis da war und ich so husten musste, gesagt: «Heilandzäcknonemol!» Worauf meine Schwiegertochter und mein Sohn staunten: Sagte sie doch zu Hause immer wieder strahlend: «Heilizäggimol.»

© 2018 Sylvia Frey Werlen

Etwas was gleich bleibt

Jeden Freitag kommt Silan, mein Enkel. Er wohnt mit seinen Eltern in einem quirligen Haus, in einem quirligen Quartier.

Ich spüre, dass Silan froh ist, wenn alles mit uns zweien vorausschaubar und fest ist. Wir steigen aus dem Bus. Wir schauen am Fluss den Raben und den Möwen zu. Wir suchen ein Stecklein, mit dem er an den verschiedenen hölzernen und metallenen Zäunen Musik machen kann, wenn wir durch das Weglein gehen, das durch die Gärten führt.

In unserer Küche ist alles bereit zum Backen: Mehl, Zucker, Mandeln, Milch und Eier und das Backblech ist auf dem Küchentisch. Und an Silans Platz wartet bei seinem Becher mit der Fähre seine kleine Flasche Süssmost auf ihn. Seit langem backen wir miteinander. Wir nennen uns Bäckerei SILSYL (**S**ilan und **S**ylvia) und haben eine kleine und eine grosse Silsilschürze. Auch die zwei Büchsen sind schon da. In der angemalten bringt er am Abend seinen Eltern stolz Gebäck aus Dinkelmehl mit. Die andere Büchse bleibt bei uns.

Silan kann schon gut Eiweiss und Eigelb trennen (fast immer), mit dem Wiegemesser Schinken schneiden und das Gebäck goldgelb anmalen. Wenn unsere Backwerke im Ofen brunzeln, geht Silan in die Stube und zeichnet. Auch die Malsachen liegen schon auf dem Tisch. Derweil kann ich den Küchentisch abwischen und mich ein wenig aufs Sofa legen.

Dann sitzen wir zusammen beim Gartenspiel, machen Puzzle oder nähen seiner Puppe ein neues Röckli. Zuguterletzt erzähle ich ihm aus dem grossen alten Märchenbuch Geschichten. Bis es läutet und der Papi mit der kleinen Schwester vor der Türe steht.

Mise en place. Es muss alles seinen Platz haben. Das gibt dem Kleinen und mir etwas Ruhe

Gestern kam eine ältere Freundin ganz verwirrt zu mir. Bei der Haltestelle oben am Hügel haben sie weitherum alle Gebäude abgebrochen. Sie wusste erst gar nicht mehr, wo sie gelandet ist und wo sie umsteigen muss. Und eine junge Frau erzählte mir, dass sie nie wisse, wenn sie von den Ferien zurückkomme, ob in dem Grosskonzern, in dem sie arbeitet, der Chef noch hier ist oder ob er nach Singapur oder New York versetzt wurde.

Anatol, mein Göttibub, und Adrian, sein Freund, kamen schon als kleine Knirpse zu mir. Heute sind es zwei prächtige junge Männer. Alle drei Monate kommen sie vorbei. Und es gibt – wie immer – Pizza, die sie nun machen. Früher habe ich sie dann ins Bett geschickt, heute ziehen sie nach dem Essen um die Häuser. Etwas geht weiter und Pizza muss es sein.

© 2018, Sylvia Frey Werlen

Vom Grüssen

Grüssen öffnet.

Sprichwort aus Afrika

Als junge, neu zugezogene Frau in Zürich kannte ich in unserem modernen Wohnblock fast niemanden. Man grüsste sich nicht. Aber eigenartig, wenn man dort im alten Dorfkern beim kleinen Kirchlein spazieren ging, haben sich auch Unbekannte gegrüsst, einfach so. Gab es da ein wenig Heimweh nach dem Gefühl: Der sieht mich, der kennt mich, ich gehöre dazu?

Als ich letztes Mal zu Silan, meinem kleinen Enkelsohn kam, sass er am Küchentisch vor seinem Yoghurt und sah nicht auf, als ich ihn grüsste. Da machte ich das Fenster auf und sagte laut zum Raben auf dem Dach: «Sali Silan.» Hu, da machte der Kleine grosse Augen, lachte und sagte dann zu seinem Bären, der auf einem Stühlchen neben ihm sass: «Sali Nonna.»

Nun wohne ich seit vielen Jahren in unserem Quartier in Basel. Einen der Nachbarn, den sah ich jahrelang kaum. Seine Rolladen waren immer geschlossen. Als ich ihn einmal im Garten sah, grüsste ich ihn. Er schaute zum Baum hinauf und reagierte nicht. Da dachte ich, ich will doch schauen, ob ich ihn nicht zu einem Gruss bringen kann! Und jedes Mal, wenn ich ihn sah, grüsste ich ihn. Erstaunt und ein wenig misstrauisch hat er sich schliesslich zu einer Andeutung eines Grusses überwunden. Und jetzt, wenn ich mit dem Velo auf dem kleinen Weg heimkomme durch unsere Gärten, grüsst er mich freundlich lächelnd schon von weitem. Und vorgestern hat er meinem Mann und mir sogar etwas sehr Witziges gesagt. Dadurch ist etwas lebendiger und wärmer geworden.

Ignorieren, wegschauen, wie Luft behandeln. Das zieht Mauern hoch, hinter denen man sich nicht mehr sieht, hinter denen Vorurteile und Ängste wuchern können. In unserem Quartier mit den

alten Genossenschaftshäusern haben die meisten Haustüren noch Glas. Durch sie kann man sehen wer kommt. Wer von aussen kommt und wer von innen. Anders als bei zugestrichelten Türen, durch die man nur durch einen Spion äugen kann.

Wenn ich grüsse, mache ich die Augen auf und sehe, wer und was auf mich zukommt. Ich bin beweglicher und offener für Neues.

Als ich letztthin in einem Bahnhof an den schönen Plakaten von Menschen aus aller Welt vorbeiging, da dachte ich: Grüezi ihr Frauen, Männer und Kinder von weit weg. Versuchen wir es miteinander, auch wenn es nicht immer einfach ist. Vielleicht geht's ja.

© 2017, Sylvia Frey Werlen

Einen Vogel haben

Als ich nach dem Tod meiner Eltern ihr Haus räumte, habe ich bei Papas Sachen sein Portemonnaie gefunden. Es hatte sich der hinteren Hosentasche angepasst und war im Laufe der Jahre etwas rund geworden. Darin fand ich einen Zettel mit Notizen. Taxifahrer, Petrus, geschüttelt. Was ist denn das? Aha, Notizen für Witze! Papa ist immer im rechten Moment ein Witz eingefallen. Jetzt weiss ich ihn wieder: Ein Pfarrer und ein Taxifahrer kommen zu Petrus. Der Pfarrer sagt: «Kann ich gerade hineingehen?» «Wart mal», meint Petrus. «Ich muss mal nachsehen, was du so gemacht hast.» Kurz darauf sagt er zum Taxifahrer: «Du kannst hineingehen.» Da sagt der Pfarrer: «Warum nicht ich?» «Wenn du gepredigt hast, dann sind die Leute eingeschlafen. Wenn der Taxifahrer um die Kurve gefahren ist, dann haben sie gebetet.»

Wenn ich auf mein Leben zurückschaue, dann waren es oft nicht die schönen Vorstellungen in meinem Kopf, die mich etwas gelehrt haben, sondern wenn das Leben mich geschüttelt hat. Manchmal brauchte ich einen Schreckpunkt, damit ich anfang Dinge neu anzuschauen.

Neben den Schreckpunkten braucht es auch Liebespunkte. Wenn ich spüre, da bin ich mit ganzem Herzen dabei.

Als ich nach vielen Jahren als Dozentin für Erwachsenenbildung aufhörte, da hat mir eine Studentin einen Vogel geschenkt. Darauf hatte sie ein Nähkissen mit einem roten Faden montiert. «Du hast uns gelehrt, dass man einen Vogel haben muss. Ohne Begeisterung bleiben Kurse etwas Staubiges, Langweiliges. Und du hast uns gezeigt, wie wir dabei den roten Faden nicht verlieren.»

Kolumnen & Texte – Sylvia Frey Werlen

Die Hirnphysiologen haben herausgefunden, dass Begeisterung Dopping ist für unser Gehirn .

Wenn man früher gesagt hat: die Frau, die hat einen Vogel, dann war das als Kompliment gemeint. Der Vogel ist etwas, was Erde und Himmel verbindet. Etwas, was etwas Weites in unseren Alltag bringen kann.

Die mit einem Vogel passen allerdings oft nicht in die gängigen Schubladen. Nun wer will mir denn als 70 jähriger Frau noch sagen, in welche Schublade ich zu passen habe. Da entdecke ich etwas von der Närrinnenfreiheit des Alters.

Mutter Theresa hat gesagt: Es kommt nicht drauf an, wie viel ich gearbeitet habe, sondern wie viel Liebe in meiner Arbeit war.

Um nochmals zu Petrus zurückzukommen. Ich kann mir vorstellen, dass beim Eingang zum Himmel so etwas wie ein Skanner steht. Wenn wir durchgehen, leuchten unsere Liebespunkte auf.

© Sylvia Frey Werlend



Ruth Fries

Ruth Fries war bis zu ihrer Pensionierung beim Schweizerischen Zentralverein für das Blindenwesen SZB für das Fundraising, die Öffentlichkeitsarbeit und die Rekrutierung und Ausbildung von Freiwilligen verantwortlich. Als Politikerin war sie als Präsidentin der SP Wallisellen, in der sozialpolitischen Fachkommission in Bern und dem SP Forum für Behindertenfragen viele Jahre engagiert. Sie hat zwei Enkelkinder im Alter von 10 und 12 Jahren.

- Kindergeburtstag oder Prestigeprojekt?
- Alter aber nicht leise
- Keiner zu klein, Fachmann zu sein
- Harry Potter und die Politik
- So ein Theater!
- Peinlich, peinlich!
- «Entangsten – auch für Erwachsene»
- Gauner – aber sicher keine Enkel!

Kindergeburtstag oder Prestige- projekt?

Mein Enkel kommt zufrieden aber müde vom Geburtstagsfest seines Gspändli nach Hause. In den Händen ein Sack voller «Bhaltis». «Was hast du denn da alles drin?» frage ich interessiert. Die Auslegeordnung macht mich sprachlos. Ein grosser Sack Gummibärchen, ein Karton mit Legofiguren und als besondere Zugabe zwei Geschenktaler vom nahen Einkaufszentrum. «Alle Kinder erhalten das, Geschenke gibt es doch an jedem Fest», erklärt er mir gelassen.

Eine kurze Umfrage im Bekanntenkreis zeigte Erstaunliches. Nicht nur was die Kinder nach Hause tragen wird aufwändiger, auch die mitgebrachten Päckli werden immer kostspieliger, Geschenke im Wert von 20.- Franken oder noch mehr sind leider keine Seltenheit. Wer etwas Selbstgebasteltes, eine Zeichnung oder «nur» ein kleines Spiel mitbringt ist dann meistens kein gefragter Gast. Warum um Himmelswillen schaukeln sich die Eltern gegenseitig so hoch? Reichen Luftballons, Kuchen und gemeinsame Spiele wirklich nicht mehr? In gemeinsamer Absprache liesse sich die Veränderung vom Kindergeburtstagsfest zum kostspieligen Event doch sicher stoppen, können doch nicht alle Familien bei dieser Entwicklung mithalten. Eine Mutter erzählte mir, dass sie leider nicht mehr nur glücklich sei, dass ihre Kinder so beliebt sind. Bei ihrem etwas kleineren Budget würden die Einladungen immer mehr zur Belastung.

Wie anders ist da kürzlich ein Fest in unserem Hause verlaufen. Das Geburtstagskind hat im Garten mit tatkräftiger Unterstützung der Mutter ein Zelt aufgestellt. Das Mädchen und ihre kleinen Gäste haben auf dem Campingkocher gemeinsam gekocht und sie durften sogar im Freien übernachten. Wie aufregend und spannend! Ich hörte die Kinder immer wieder lachen und nach dem Eindunkeln - eingekuschelt in ihre Schlafsäcke - flüstern und kichern. Vermutlich hat niemand die grossen Gastgeschenke vermisst. Die bleibende Erinnerung an ein aussergewöhnliches Geburtstagsfest klingt aber sicher noch lange Zeit nach.

Alter aber nicht leise

Die Anfrage der Projektleitern kam mitten in einer sehr zeitintensiven Arbeitsphase. «Wir, eine kleine Gruppe von Grossmüttern, treffen uns zu einem Gedankenaustausch über ein Generationenprojekt des Migros-Kulturprozent. Hast du Lust mitzumachen?»

Da ich noch nicht einmal 60 war und erst seit kurzem Grossmutter, irritierte mich die Frage doch etwas. Warum sollte ich mich mit alten Frauen über etwas unterhalten, das für mich noch in weiter Ferne lag? Diese Altersgruppe kannte ich aus meiner früheren Freiwilligenarbeit im Altersheim: Warten, sitzen, Kaffee trinken, Kuchen essen und sich über die altersbedingten Einschränkungen oder Krankheiten austauschen? Dazu hatte ich nun wirklich keine Lust. Aber meine Neugier überwog.

Erstens kommt es anders, zweitens als man denkt.

Bereits 10 Minuten nach Sitzungsbeginn sass ich kerzengerade und tief beeindruckt auf meinem Stuhl. Was für tolle Frauen, was für Fähigkeiten und Erfahrungen sich da versammelten. Und vor allem - was für eine geballte Ladung an Energie, Interessen und Kompetenz in so einem kleinen Raum doch Platz hat! Wie oft frustrierte mich bis dahin der Gedanke, dass keine Menschenseele sich für meine Überlegungen interessierte. Hier aber war eine Gruppe von engagierten Frauen und mit ihnen rückten plötzlich Visionen und Wünsche in den Bereich des Machbaren.

Nach diesem Nachmittag war für mich klar: Da bin ich dabei.

Heute gehe ich noch immer nach Tagungen, Sitzungen und jedem Forum inspiriert durch neue Ideen und mit viel Stoff zum Nachdenken nach Hause. Wer hätte gedacht, dass uns alten Frauen auch nach 10 Jahren die Energie noch nicht ausgegangen ist? Viel haben wir inzwischen erreicht, aber wer dachte, die Frauen der GrossmütterRevolution würden mit der Zeit müde oder etwas leiser hat sich geirrt. Wie gesagt: Ersten kommt es anders...

© Ruth Fries, Januar 2020

Keiner zu klein, Fachmann zu sein

Nein, nicht schon wieder! In Sekunden sind meine dicken Wollsocken vollkommen durchnässt. Immer wieder steht unsere Waschküche unter Wasser. Und das nicht etwa bei der Waschmaschine, wo es logisch wäre. Nein, völlig unmotiviert bedeckt das Wasser den Boden an der gegenüberliegenden Wand. Das Ärgernis begann bereits vor Wochen: Der Sanitär wird bestellt. Er prüft alle Zu- und Ableitungen, die Wände und Decken und kontrolliert auch die Aussenmauern- alles in Ordnung, das Wasser kommt also von unten. Sein Tipp: Vermutlich ist der Grundwasserspiegel gestiegen und drückt nun durch den Boden. Um dem entgegen zu wirken, empfiehlt er, alle Sickerleitungen rund ums Haus durchzuspülen. Nach kurzer Haussitzung bestellen wir eine Rohrfirma. Nun haben wir blitzsaubere Sickerleitungen und endlich wieder eine trockene Waschküche.

Zu früh gefreut! Nach der kurzen Trockenphase ist der Boden wieder nass. Warum? Woher? Wieso? Wir haben keine Ahnung, es muss also ein Spezialist her. Akribisch horcht dieser die Wände ab, kontrolliert alle Rohre, schüttelt immer wieder den Kopf und macht ein besorgtes Gesicht. Ich merke, auch er hat keine Ahnung! Seine Empfehlung: Beobachten, kontrollieren, Türe schliessen und den Secotech (unser Raumtrockner) einschalten. Wir geniessen danach eine weitere Trockenperiode, doch der «Wassergeist» schlägt wieder zu.

Unser nächster Verdacht: Vielleicht lässt der Raumtrockner das Wasser nicht mehr in den untergestellten Eimer laufen und hat sich andere kreative Entsorgungskanäle gesucht? Nächster Anruf, andere Firma. Die Techniker prüfen die Funktion des Automaten, alles in Ordnung, das Wasser läuft wie immer in den üblichen Eimer. 2 Monteure, 4 Bewohnerinnen und 1 Enkel stehen ratlos um den Raumtrockner herum. Zuvorderst natürlich wie immer Cedric (9 Jahre). Fasziniert schaut er sich alles an, dann zupft er mich am Ärmel: «Grosi, ich weiss woher das Wasser kommt!». Der Monteur hat es auch gehört und lächelt gönnerhaft: «Na, woher kommt denn das Wasser mein Kleiner?» Cedric zuckt mit den Schultern und meint gelassen: «Es hät es Loch im Chübel!» Tatsächlich, der Auffangeimer hat im Boden einen hauchdünnen, kaum sichtbaren Riss. Betretenes Schweigen, wir schauen uns ungläubig an, dann ein herzhaftes Lachen, auch die Monteure lachen. Ich möchte aber nicht wissen, was die in der Firmenkantine erzählen. Ich aber weiss, bevor ich wieder eine

Brigade von Fachleuten aufbiete, werde ich meinen Enkel um Rat fragen. Keiner zu klein Fachmann zu sein!

© 2018 Ruth Fries

Harry Potter und die Politik

«Kannst du wirklich Ja oder Nein sagen und die machen es dann so, wie du willst?», fragt mein Enkel Nicolas (10), und sein Blick schweift über die auf dem Esstisch ausgebreiteten Abstimmungszeitel. Ich erkläre ihm, dass es doch nicht ganz so einfach abläuft und es darauf ankommt, wie die Mehrheit sich entscheidet. Wir unterhalten uns ausgiebig über das Wesen der Demokratie. Gespannt hört er mir zu, als ich ihm erkläre, dass ich als Frau früher nicht stimmen durfte und ich deshalb heute keine Abstimmung auslasse. Und auch wie wichtig es für mich sei, bei Wahlen die Politikerinnen und Politiker zu wählen, welche sozial denken und sich am ehesten für das Wohl aller Menschen einsetzen. «Genau wie bei Harry Potter!», ruft Nicolas plötzlich mit leuchtenden Augen. Erstaunt frage ich nach, was das denn jetzt mit Harry Potter zu tun hat.

«Weisst du Grosi», klärt er mich auf, «das Zaubereiministerium hat in der Hogwarts-Zauberschule alle Lehrpersonen ausgetauscht, die nicht genau das machten, was ihnen vorgeschrieben wurde. Sogar das Zaubern haben sie verboten!» Seine Wangen röten sich vor Empörung. «Als sich Harry gewehrt hat, musste er ganz lange nachsitzen und schlimme Strafaufgaben machen. Bald waren an der Zauber-schule nur noch böse Lehrer, die lieben Zauberer und Hexen waren alle fort! Nachdenklich betrachtet er die Stimmzeitel, «und neue Lehrerinnen durften die Schüler auch keine aussuchen».

Beim Einwerfen meines Stimmkuverts denke ich nochmals über die Worte von Niko-las nach. Beeinflusse ich mit meinen Zeiteln wirklich die politischen Entscheide in diesem Land? Habe ich die richtigen Namen angekreuzt? Wie oft schon musste ich nach Wahlen und Abstimmungen Entscheide akzeptieren, die nicht nach meinen Wünschen waren. Ja, ja, ich weiss, so funktioniert halt die Demokratie. Und dann, ja

genau dann wünsche ich mir jeweils einen Zauberstab oder zumindest einige Lektionen bei den alten Zauberern und Hexen in Hogwarts.

© 2018 Ruth Fries

So ein Theater!

Mit stolzgeschwellter Brust sitze ich im Gemeindesaal. Mein Enkel Nicolas (10) spielt in der Aufführung des Kindertheaters die männliche Hauptrolle. Zugegeben, er ist auch der einzige Junge in der Theatergruppe, aber ich persönlich bin überzeugt, dass es nur an seinem aussergewöhnlichen Talent liegt.

Da sitze ich nun und die Szene, in der er als Bandenführer auftritt, ist beeindruckend.

In seiner schwarzen Lederjacke stolziert er breitbeinig, in machohafter Pose auf die rivalisierende Gruppe zu... da entdeckt er mich in der ersten Reihe. Er strahlt, winkt heftig und ruft deutlich hörbar «Hoi Grosi», um danach gleich wieder mit finsterner Miene auf seine Gegner zuzumarschieren. Nun, vermutlich bin ich jetzt die Einzige in der Familie, die noch unerschütterlich an sein schauspielerisches Talent glaubt.

Einer Freundin von mir ist Ähnliches passiert: Ihr Enkel spielte in der Weihnachtsgeschichte den Wirt der Herberge. Drehbuchgemäss mürrisch, wartete er bis Maria und Josef anklopfen. Er öffnete die Türe, hörte sich ihre Bitte an und antwortete mit breitem Lächeln: «Ja, chömed nur inne, mer händ schon no Platz!»

Vermutlich standen bei den Aufführungen die Regisseurinnen händeringend hinter dem Vorhang und schworen sich «Nie, nie wieder mit Darstellern die jünger als 40 Jahre alt sind, mehrere renommierte Schauspielschulen besucht haben und mindestens 20 Castings heil überstanden haben zu arbeiten!» Das Publikum aber quittierte in beiden Fällen die eigenwillige Interpretation der kleinen Schauspieler mit grossem Applaus.

Beeindruckend wie spontan Kinder dem Gefühl folgen: In diesem Moment ist das, was ich tue richtig, egal was andere von mir erwarten! Nachahmenswert, denn wer

von uns hätte nicht manchmal Lust, in bestimmten Situationen das (Lebens-) Drehbuch etwas zu ändern? Versuchen wir es doch – vielleicht braucht es dazu nur den Mut unserer Enkelkinder!

© 2016 Ruth Fries

Peinlich, peinlich!

Powerpoint-Präsentationen finde ich oft langweilig. Seit Jahren benutze ich daher für meine Vorträge und Referate einen Flipchart. Ich halte darauf Stichworte fest und kann sie während dem Vortrag spontan ergänzen. Auch meine beiden Enkel finden dieses Papier toll, um grossflächige Werke zu kreieren. Ein ideales Format, um dem Körperumriss nachzufahren, Hand- und Fussabdrücke festzuhalten oder farbenfrohe, raumgreifende Regenbogen und gewaltige Gewitterwolken zu zeichnen.

Vor einiger Zeit erhielt ich die Einladung, einen Vortrag zu halten. Wie immer stellte ich meinen Flipchart auf und blätterte nach dem Titel «HERZLICH WILLKOMMEN» weiter und drehte mich zum Publikum. Erstaunt stellte ich fest, dass das Minenspiel der Zuhörerinnen und Zuhörer von höflicher Aufmerksamkeit zu Erstaunen wechselte, um dann von breitem Schmunzeln in hörbares Lachen überzugehen. Etwas aus dem Konzept gebracht, drehte ich mich zum Flipchart – und erstarrte zur Salzsäule. Gross und bunt prangte da die kindliche Zeichnung eines männlichen Geschlechtsteils. Anatomisch zwar nicht ganz korrekt, aber unverkennbar ein Penis!

Meine Gedanken überschlugen sich: Beteure ich das Offensichtliche, dass dies nicht meine Zeichnung ist? Erkläre ich den Anwesenden sachlich, dass sich meine Enkel in der entsprechenden Entwicklungsphase befinden und der Körper mit seinen Funktionen und Geräuschen für 5- und 7jährige Buben höchst aktuell und spannend ist?

Mit hochrotem Kopf drehte ich mich wieder den Anwesenden zu und tat das mir einzig mögliche: Ich erklärte, dass ich bei regnerischen Besuchstagen mein Büro mit den Enkeln teile und bisher der gemeinsame Gebrauch meiner Flipchartblätter höchst harmonisch verlief. Noch immer mit etwas erhöhtem Puls fuhr ich mit mei-

nem Referat fort, aber während der ganzen Stunde blitzte in einigen Gesichtern der Studierenden immer wieder ein Lächeln auf.

Um eine peinliche Erfahrung reicher, kaufte ich meinen Enkeln umgehend eine eigene grosse Rolle Zeichenpapier, und ich werde mich hüten, darauf auch nur die kleinste Notiz oder einer meiner Gedankengänge aufzuschreiben.

© 2016 Ruth Fries

«Entangsten – auch für Erwachsene»

Meine Belohnung «Du darfst Dir etwas aussuchen» hatte ungeahnte Folgen. Ausgerechnet das furchteinflössendste, bis an die Zähne bewaffnete Monster wählte mein Enkel aus: giftgrün, mit langen spitzen Krallen, mit einem Helm, ebenfalls bestückt mit gekrümmten Speeren. Und an den Schuhen hatte es lange spitze Dornen. Was für ein hässliches Ding!

Wie kann mein hübscher, strahlender Enkel so etwas nur schön finden?

Ein paar Tage später frage ich nach: «Und, findest du dein Monster immer noch so toll?» – «Ja, es ist cool, aber es durfte zuerst nicht in meinem Zimmer schlafen, es machte mir Angst», meinte der 5-Jährige treuherzig. Seine Antwort auf meine Nachfrage, was er denn nun damit gemacht habe, war verblüffend: «Ich habe ihm die Krallen weggenommen, den Helm entsorgt und die Stiefel ausgezogen. Jetzt ist das Monster ‚entangstet‘. Nun darf es auch nachts auf meinem Nachttischchen stehen.»

Was für eine kluge, wunderbare und dabei doch so einfache Lösung! Wie oft schon habe ich mich in schlaflosen Nächten gesorgt und geängstigt. Unbekannte Situationen können ganz schön Angst machen; und manchmal begleiten sie mich auch am Tag. Ich habe entschieden, es wie mein Enkel zu machen. Viele meiner Ängste lassen sich mit wenig rationalen Überlegungen und Vertrauen in das Leben «entangsten». Wenn meine Familie das nächste Mal in die Ferien fährt und ich Minuten nach der Ankunft immer noch keine SMS erhalten habe, wenn mein jüngerer Enkel das erste Mal allein in den Kindergarten geht, wenn, wenn, wenn... Dann werde ich mich an das pragmatische Vorgehen meines klugen Enkels halten: handeln, anstatt mich zu

sorgen; das Problem einfach entwaffnen und von unnützem Ballast und galoppierender Fantasie befreien. Also im wahrsten Sinne des Wortes «entangsten». Was für ein einfaches Vorgehen, und was für eine lebenspraktische Weisheit!

© 2016 Ruth Fries

Gauner – aber sicher keine Enkel!

«Schön, dich zu hören, da staunst du dass ich dich anrufe, nicht wahr»! Trotz frühem Morgen bin ich sofort hellwach. Mit oskarreifer Darbietung steige ich in das Gespräch ein, gebe mich etwas hilflos und freudig überrascht, dass sich mein «Neffe aus Deutschland» wieder einmal meldet. Schnell wird klar, was er will: einmalige Gelegenheit – Mehrfamilienhaus an der Goldküste – Geldmittel erst morgen flüssig – rasches Handeln ist angesagt – da hilft die alte Tante doch sicher gerne aus, oder?

Aus einem früheren fehlgeschlagenen Versuch der Verbrecherjagd, weiss ich was ich zu tun habe. Erst nach einigem Zögern dem Geldverleih zustimmen und ja kein Anruf über das Festnetz bei der Polizei, es wird nämlich sofort nach dem ersten Gespräch kontrolliert ob der Anschluss wieder besetzt ist. Also, unbedingt nur mit dem Handy um kompetente Unterstützung beim weiteren Vorgehen bitten.

Eine halbe Stunde später steht ein gut getarnter Polizist in blauem Overall und Handwerkerkiste vor meiner Haustüre. Nach genauen Vorgaben führe ich in den nächsten zwei Stunden weitere Gespräche mit meinem «lieben Neffen». Inzwischen weiss ich mehr über den geplanten Hauskauf. Er muss in der Zürcher Kanzlei Akten studieren und schickt deshalb seinen Anwalt: «Keine Sorge liebe Tante, er ist ein absolut vertrauenswürdiger Mann.»

Ich gehe, unauffällig begleitet von Polizisten, zur Bank: «Wir greifen sofort ein, falls sie angesprochen werden». Zum Glück bin ich an diesem Morgen keinen Bekannten begegnet – das wäre das Dorfgespräch geworden, wenn sie nach freundlichem Gruss und einem Schritt auf mich zu verhaftet worden wären.

Alles klappt. Das Geld ist (vermeintlich) abholbereit und im Treppenhaus und in meiner Wohnung wachen zwei junge, athletische Polizisten zugriffbereit über meine

Sicherheit. Dann heisst es warten, warten, warten.... Niemand erscheint. Eine Stunde und gefühlte 100 Tassen Kaffee später, wird die Aktion ohne spektakuläre Festnahme und ohne heldenhaften Beitrag meinerseits abgebrochen. Und meine Wohnung ist wieder männerlos - schade!

Manchmal wird das Haus von den Betrügern beobachtet. Darum marschiere ich nochmals unter Polizeischutz zur Bank. Dann kann ich, falls ich nochmals kontaktiert werde, voller Überzeugung behaupten: «Das Geld ist nicht mehr hier, ich habe es wieder zur Bank gebracht.»

Wie können diese Gangster nur so skrupellos sein? Obwohl ich immer wieder versicherte, dass die gewünschten 80'000.– Franken mein gesamtes Ersparnis sei, haben sie keine Sekunde gezögert mir das Geld abzunehmen. Warum nur heisst ein so fieser Trick im Volksmund «Enkeltrick».

© Ruth Fries



Bernadette Hattan

Bernadette Hattan lebt in Winterthur. Ihre grosse Leidenschaft ist das Singen. Sie war Markensachbearbeiterin und Kulturmanagerin und organisierte in ihrer Heimatgemeinde jahrelang klassische Konzerte. Sie hat eine Tochter und zwei Söhne und ist fünffache Grossmutter. Sie lernte die GrossmütterRevolution im Herbst 2014 kennen.

- Insektenalarm
- Grossmutter muss hoch hinaus

Insektenalarm

Was meine 15-jährige Enkelin wohl nach 22 Uhr noch von mir will? Sie ist doch seit heute im Emmental im Landdienst. «Mémé, es hät ganz viel furchtbari Viecher, wo i mim Zimmer umeflüged», begrüsst sie mich. «Was söll ich mache? Es isch soo grusig. Ich getrau mich nid is Bett zgo.»

Ich bin etwas überrascht, dass sie gerade mich anruft, und auch etwas ratlos, versuche aber, sie zu beruhigen und eine Lösung zu finden. Ich schlage vor, die Bauersleute zu rufen. Sie aber meint, diese schlafen bereits, und sie wolle nicht schon am ersten Tag wie eine «Tussi» dastehen, was ich natürlich begreife. Immer wieder bittet sie mich, zu warten, da sie eines der furchtbaren Tiere erschlagen muss, die umherschwirren und auf ihrem Bett landen.

Ich überlege angestrengt, wie ich Leonie dazu bringen könnte, schlafen zu gehen und schlage vor, sie solle doch das Licht löschen und die Decke über den Kopf ziehen. Auf keinen Fall wolle sie das Licht löschen, sonst könne sie die Viecher nicht mehr sehen, meint sie. Nach längerem Zureden verspreche ich ihr, dass ich gleich morgen früh ein Paket mit einem Moskitonetz ins Emmental schicken werde. Endlich hat sie sich etwas beruhigt und sich ins Bett unter die Decke gelegt. Sie hat grosse Bedenken, ob sie die 14 Tage wohl überstehen werde, da sie ja so Heimweh habe und es hier auf keinen Fall so lange aushalten werde, obwohl die Bauersleute nett seien. Ich schlage vor, sie am Sonntag zu besuchen und mit ihr den freien Tag zu verbringen. Sie ist begeistert, und wir beenden das Gespräch.

Noch lange geht mir der Telefonanruf nicht aus dem Kopf. Warum hat sie wohl gerade mich angerufen? Könnte es sein, dass die etwas neutralere Grossmutter sie nicht gleich auslachen und verstehen würde, vielleicht sogar eine Lösung wusste und sie Angst vor der Reaktion ihrer Familie hatte?

© 2019 Bernadette Hattan

Grossmutter muss hoch hinaus

Nie hätte ich mir träumen lassen, dass ich in meinem Alter nochmals auf eine Leiter steigen würde!

Meine Tochter war mit ihrer Familie in die Ferien gefahren. Ich betreute in dieser Zeit bei ihr zuhause die junge Katze. Als ich gegen Abend wieder nach Hause wollte, war diese unauffindbar. Auch mehrere Rundgänge im Haus und draussen im Garten brachten die Katze nicht zum Vorschein. Langsam fing es an zu dunkeln, ohne dass Joggeli aufgetaucht wäre. Ich beschloss, noch einen Rundgang durch den Garten zu machen und danach nach Hause zu gehen.

Was war das? Hatte ich ein Miauen gehört oder hatte ich mir dies nur eingebildet? Nach einigen Sekunden des Lauschens war ich sicher, eine Katze miauen zu hören. Aber ich konnte nicht feststellen, woher die Laute kamen. Plötzlich entdeckte ich das Kätzchen ziemlich hoch oben auf einer Föhre. Es miaute kläglich und hatte offensichtlich Angst, den Rückweg auf den Boden anzutreten. Was tun? Ich überlegte kurz und beschloss, eine Leiter zu suchen, um dem Kätzchen irgendwie zu helfen. Bald war klar, dass die Leiter zu kurz war und ich die Katze niemals da herunterholen konnte. Ausserdem war es nun fast vollständig dunkel, und der Baum wurde nur durch eine Strassenlampe einigermaßen erhellt. Auch wollte ich nicht riskieren, mir bei meinem Unterfangen Verletzungen zuzuziehen. Ich ging zurück ins Haus, um einen geeigneten Gegenstand zur Rettung des Kätzchens zu suchen. Schnell war ein Körbchen gefunden, welches ich mit einer Schnur an einen Besenband in der Hoffnung, Joggeli werde ins Körbchen springen, das ich ihm auf der Leiter stehend entgegen streckte. Und das Unglaubliche geschah: Das Kätzchen tat einen beherzten Sprung, landete kurz im Körbchen und sprang mit einem Riesensatz auf den sicheren Boden. Der Besen hatte bedenklich gewackelt, und ich war froh, dass ich nicht mit der ganzen Vorrichtung ebenfalls auf dem Boden gelandet war. Immerhin war mein Ziel erreicht, das Kätzchen war gerettet.

Auf dem Heimweg berichtete ich mit einer SMS meiner 15-jährigen Enkelin über das Abenteuer der Katzenrettung. Postwendend sandte sie mir lachend die folgende Sprechnachricht über WhatsApp:

Kolumnen & Texte – Bernadette Hattan

«Mémé, ich cha mir das scho vorstelle! Du uf de Leitere! Aber voll krass, dass du das no chasch. Super gmacht!»

Ich war stolz auf meine Tat und würde jederzeit wieder auf eine Leiter steigen, um ein Kätzchen zu retten.

© 2019 Bernadette Hattan



Hanna Hinnen

Hanna Hinnen war lange Jahre Lehrerin, studierte dann Pädagogik und verfasste zwei Lehrmittel zum Thema Lernstrategien. Als Gründungspartnerin der Firma «frischer wind» spezialisierte sie sich auf die Begleitung von Veränderungsprozessen in Schulen, Institutionen, Verwaltungen und im öffentlichen Bereich. In ihrer Wohngemeinde ist sie Schulpflegepräsidentin. Sie hat eine Tochter und einen Sohn und ist Grossmutter von zwei Enkeln.

- Kleidervorschriften früher und heute
- Kinderbücher gestern und heute
- Ort der Sehnsucht
- Meine unbekannte Grossmutter
- Früher war alles besser
- Kleine Philosophen
- Unterschiede
- Kleine Ausreisser
- Enger Rahmen
- Lebenslanges Lernen
- Kranke Kinder
- Schultheke und Erinnerungen
- Ein neues Geschwisterchen
- Zoobesuch
- Grosselternschwemme
- Sozialkompetenz
- Berufswahl gestern und heute
- Fernsehen
- Loslassen

Kleidervorschriften früher und heute

Letzthin erzählte mir der Nachbarsbub, sie dürften in der Schule keine Dächlikappe tragen und auch keine Hosen, die so weit unten sind, dass man den Füdlispalt sieht. «Das verstehe ich aber schon!» meinte ich. «Gilt das für Buben und Mädchen?» «Natürlich!» meinte er, «warum sollte das nur für Buben gelten?»

Da erzählte ich ihm von den Kleidervorschriften, mit denen ich aufgewachsen war, und die immer nur für uns Mädchen galten. Alle Mädchen hatten eine Schürze zu tragen, und das selbst noch in der Sekundarschule. Die Schürzen stopften wir nach dem Unterricht in die Schulmappe, damit wir etwas erwachsener aussahen.

Hosen für Mädchen waren streng verboten. Ich hatte einen weiten Schulweg und fuhr mit dem Velo zur Schule. Das war im Winter sehr kalt mit dem kurzen Rock und den Nylonstrumpfhosen. Deshalb wurde den Mädchen gestattet, bei Minustemperaturen in Hosen zu kommen. Einmal im Januar zeigte das Thermometer minus 1°. Ich zog die Hosen an und fuhr zur Schule. Der Lehrer schaute auf das Thermometer – es zeigte unterdessen plus 1° – und schickte mich nach Hause. Ich solle im Rock wiederkommen, es sei nicht kalt genug. Und ich fuhr die 3 km nach Hause, zog den Rock an und radelte mit blau gefrorenen Beinen wieder zurück. Ich ärgere mich jetzt noch, dass ich nicht protestiert habe. Heute würde sofort ein Anwalt eingeschaltet.

In der dritten Sek durften wir einen Metallkurs besuchen. Wir gestalteten Kupferplättchen und Ringe und bastelten Kupferketten daraus. Stolz trugen wir die fertigen Schmuckstücke im Unterricht. Unser Lehrer verbot uns das Kettentragen sofort. Die Ketten würden zu viel Lärm machen – sie klirrten manchmal ganz leise.

Und das ärgerte uns derart, schliesslich hatten wir die Ketten in der Schule gemacht und wollten sie auch zeigen, dass wir am nächsten Tag alle mindestens ein halbes Dutzend Ketten trugen. Sogar die meisten Buben machten mit. Unser Lehrer bekam einen Tobsuchtsanfall, aber wir zogen die Ketten einfach nicht aus.

Da merkte ich zum ersten Mal, dass die Kraft und Unterstützung von vielen etwas bewirken konnte.

Später an der Mittelschule – eine reine Mädchenschule – gab es keine Kleidervorschriften mehr. Und unsere Mathematiklehrerin schickte und zum Demonstrieren auf die Strasse. Wofür wir demonstrierten vor über 50 Jahren? Natürlich für das Frauenstimmrecht und das haben wir vor genau 50 Jahren auch erreicht!

© 2021 Hanna Hinnen

Kinderbücher gestern und heute

Haben Sie in der Coronazeit auch so viel gelesen? Man kann ja nicht immer nur fernsehen. Und zum Stricken hatte ich bald keine Wolle mehr.

Weil die Bibliothek geschlossen war, musste ich mich an unser Büchergestell halten und alte Bücher nochmals lesen. Im Ferienhaus haben wir unsere Kinderbüchersammlung und ich las sogar daraus wieder einige.

Mit den Enkeln hatten wir den neuen Heidifilm gesehen und ich war damals nicht sicher, ob der Schluss dem Buch entsprach. Heidi wurde von der Frankfurter Grossmama gefragt, was sie einmal werden möchte und Heidi sagte: «Eine Geschichtenerzählerin!» Da erhielt sie von der Grossmama ein leeres Buch um ihre Geschichten darin aufzuschreiben. Das wollte ich nachlesen und nahm mir das Heidibuch nochmals vor. Aber da war der Schluss ganz anders. Der Doktor aus Frankfurt zog nach Maienfeld und nahm Heidi «an Kindes statt» an, damit es später nicht in der Fremde arbeiten musste. Er sei schon alt und das Heidi könne ihn dann ja pflegen, meinte er. Nun ja, das Buch ist ja schon 140 Jahre alt, da kann man keine Mädchenförderung erwarten. Zum Glück hört der neue Film mit einem Hoffnungstreifen auf.

Nachher las ich die Rote Zora, mein Idol aus der Kindheit: Da gab es doch ein freches Mädchen, das sich alles getraute und sogar die Chefin einer Bubenbande war. Aber auch dieser Schluss deprimierte mich: Die Kinder übertreiben etwas mit ihren Streichen und die Bande wird aufgelöst. Die vier Buben dürfen einen Beruf erlernen, Bäcker, Bauer, Matrose und Fischer. Und was wird aus dieser starken roten Zora? Sie bleibt beim Fischer Gorian und macht ihm den Haushalt! Und dieses Buch ist erst so alt wie ich!

Glücklicherweise gibt es aus dieser Zeit auch noch Kinderbuchgestalten wie Pippi Langstrumpf oder Ronja Räubertochter. Da kann sich doch jedes Mädchen damit identifizieren. Ein Mädchen, das so stark ist, dass es sein Pferd auf die Veranda hinaufheben kann! Oder Ronja, die sich gegen den Vater auflehnt und in den Wald zieht!

Mein Enkel liest gerade die Harry Potter Bücher. Ich fragte ihn nicht, wie er denn eine Schule finde, in der schon Achtjährige ihre Eltern nur noch in den Ferien sehen und wo ständig Wettbewerbe gegeneinander ausgetragen werden. Ich fragte ihn, wer ihm am besten gefalle in dem Buch. Er meinte: «Natürlich Harry Potter, der kann so gut auf dem Besen fliegen! Aber Hermine gefällt mir auch, die ist so blitzgescheit!»

Gut gibt es so viele tolle Bücher für Buben und Mädchen! Die animieren sogar ohne Corona unsere Enkel und Enkelinnen zum Lesen!

© 2020 Hanna Hinnen

Ort der Sehnsucht

Als ich 10 Jahre alt war, las ich ein Buch mit dem Titel «Eine Reise nach Timbuktu». Mir gefiel dieser Name, er tönte so fremd und so abenteuerlich, dass ich dachte: da will ich einmal hin nach Timbuktu! Das tönt unglaublich schön!

Als ich 40 war, besuchten wir in Mali Freunde von uns, die in der Entwicklungshilfe arbeiteten. Ich suchte im Atlas dieses Mali und wow, da lag doch auch mein Sehnsuchtsort Timbuktu! Ich erklärte meiner Familie, dass ich in den Ferien unbedingt nach Timbuktu wolle und das zogen wir auch durch. Mit einem kleinen Flugzeug flogen wir über die Sahara und landeten in Timbuktu. Wir blieben 3 Tage, das Flugzeug flog nur zweimal die Woche. Wir waren die einzigen Europäer, zusammen mit einem belgischen Apotheker. Es gab in jener Zeit Touaregaufstände, deshalb wurde von einer Reise abgeraten. Es war sehr heiss und sehr staubig aber unglaublich eindrücklich und abenteuerlich Die Nacht war so dunkel und so sternenreich, wie ich es nie zuvor erlebt hatte. Auf dem Rückflug waren 3 deutsche Entwicklungshelfer

mit im Flugzeug – in den Unterhosen – sie waren überfallen worden und man hatte ihnen alles geklaut.

Letzthin las ich ein Buch von Henning Mankell, dem schwedischen Krimiautor. Dieses Werk war kein Krimi, sondern ein Lebensrückblick, als er die Diagnose Krebs erhalten hatte. Er erzählt darin, dass er mit 10 Jahren – im selben Jahr wie ich – auf den Namen Timbuktu stiess. Er dachte, dort sei sicher das Ende der Welt und dort gäbe es viele Abenteuer zu erleben. Er nahm sich vor, einmal im Leben nach Timbuktu zu reisen. Als er die Krebsdiagnose erhielt, dachte er, nun müsse er sich aber sputen. Er reiste trotz schwieriger Umstände nach Mali und dort nach Timbuktu. Er fand es sehr heiss und sehr staubig, aber unerhört eindrücklich und spannend.

Ist das nicht ein Zufall: zwei Kinder hören im selben Jahr den Namen Timbuktu und für beide wird es der Ort der Sehnsucht. Würde Henning Mankell noch leben, hätte ich ihm geschrieben und wir hätten sicher Sehnsüchte und Abenteuer im Zusammenhang mit Timbuktu ausgetauscht. Leider ist er vor vier Jahren gestorben.

Ich habe die Geschichte meinen beiden Enkeln erzählt und sie gefragt, ob sie auch einen Ort hätten wo sie unbedingt hinwollten. Der Kleine sagte: Also ich möchte nach Amerika mit einem Camper und der Grosse möchte am liebsten nach Alaska, weil man dort Lachse fischen kann. Ich hoffe, dass beide ihren Traumort einmal besuchen können.

© 2020 Hanna Hinnen

Meine unbekannte Grossmutter

Meine Enkel wollen oft, dass ich von früher erzähle. «Wie hast du deiner Grossmutter gesagt? Auch Nana?» fragte mich der Kleine. «Nein, weisst du, ich habe meine Grossmutter gar nicht gekannt!» Natürlich wollten sie wissen, wie das möglich ist, dass man eine Grossmutter gar nicht kennt. Ich bin dann sehr ins Nachdenken gekommen.

Meine Grossmutter wurde 1877 geboren und hiess Ida. Sie heiratete meinen Grossvater mit 24 Jahren und bekam alle zwei Jahre ein Kind. Mein Vater war das achte

Kind und ist 1917 geboren. Da war Ida genau 40 Jahre alt und sicher hat sie sich kein Kind mehr gewünscht. Damals konnte eine Frau noch nicht selber entscheiden, wie viele Kinder sie haben möchte. So gab es eben noch ein achttes Kind. Und das war eine Tragödie, denn meine Grossmutter starb bei der Geburt meines Vaters.

Der Vater – mein Grossvater – war völlig überfordert und die Behörde verdingte alle acht Kinder. Mein Vater traf es gut, er kam zu lieben Pflegeeltern, die ihn wie ein eigenes Kind aufzogen, die andern hatten zum Teil weniger Glück.

Nun sind es genau 100 Jahre, seit meine Grossmutter gestorben ist. Ich habe nur ein ganz kleines Bildchen von ihr, vom Grossvater gibt es gar keines. Ich weiss auch fast nichts von meiner Grossmutter. Sie kam anscheinend aus dem Zürcher Unterland ins Baselbiet, was damals wohl eher selten war. Und dann hat mir meine älteste Tante erzählt, dass ihre Mutter immer gerne gelesen habe. Sie hätte oft am Herd gestanden, mit einem Buch in der Hand. Und dann sei die Rösti angebrannt oder die Milch übergelaufen. Das machte mir Eindruck. Ich lese selber sehr gerne – ob ich das von meiner unbekanntem Grossmutter geerbt habe? Sie wurde mir dadurch sehr sympathisch.

Sie hat nicht erlebt, wie ihre Kinder gross geworden sind, die 15 Enkelkinder haben ihre Grossmutter nie gesehen. Meine Tanten und Onkel und mein Vater hatten lebenslang guten Kontakt miteinander, obschon sie an verschiedenen Orten aufgewachsen sind und es zum Teil sehr schwierig hatten. Je älter ich werde, desto mehr denke ich auch an meine Herkunft und möchte sie für meine Kinder und Enkel aufschreiben.

Dazu gibt es noch ein Erlebnis aus dem letzten Sommer. Wir waren in der Mongolei in den Ferien und wanderten mit einer Gruppe weit durch die Einsamkeit dieses Landes. Jeden Tag waren 3–4 Stunden Wanderzeit vorgesehen. Schon am zweiten Tag taten mir die Füsse an den Fersen weh. Ich salbte sie ein, nahm Tabletten, aber nichts half wirklich. Da träumte ich in der Nacht im Zelt von meiner unbekanntem Grossmutter. Sie lächelte mich an und sagte: «Du musst halt kleinere Schritte machen!» Daran hielt ich mich am nächsten Tag und die Schmerzen verschwanden vollständig.

Das erzählte ich meinen Enkeln und der Achtjährige meinte: «Aber sie hat dich doch gar nicht gekannt!»

Früher war alles besser

Stimmt das wirklich? War es nicht einfach anders? Manchmal auch schlechter?

Mein Enkel zum Beispiel geht sehr gerne in die Handarbeit. Sie basteln auch tolle Sachen dort. Sogar zu Hause häkelt er freiwillig lange Verpackungsschnüre.

Das war bei uns ganz anders. Mir ist noch ein Flicksocken in Erinnerung, da musste man Löcher hineinschneiden und mit Maschenstich wieder flicken. In meinem ganzen Leben habe ich nachher keinen gestrickten Socken mit Maschenstich geflickt. Das habe ich also ganz umsonst gelernt. Auch das Überziehen des Kragens von einem Hemd meines Vaters war umsonst. Nicht einmal mein Vater hat das geflickt-verunstaltete Hemd je wieder angezogen.

Dann hatten wir in der vierten Klasse eine Handarbeitslehrerin, das war eine rechte Sadistin. Wir mussten zwar immer am Anfang der Stunde ein Gebet sprechen – ich kann es noch heute auswendig – aber von Nächstenliebe war bei ihr keine Spur. Wir lernten das Häkeln und mussten dabei das Häklein wie einen Bleistift halten. So rutschten mir die Maschen immer vom Häklein, aber wenn ich es mit der Faust hielt, klappte es bestens. Die fromme Handarbeitslehrerin ging mit einem Lineal durchs Zimmer und hieb allen Mädchen, die das Häklein nicht richtig hielten, eins über den Handrücken. Einmal kam ich nach Hause und hatte drei blaue Striemen auf der Hand. Ich zeigte sie meiner Mutter und bat sie, mit der Lehrerin zu reden. «Du musst halt das Häklein richtig halten!» meinte die Mutter.

Heute würden die Eltern mit einem Anwalt drohen und die Schulpflege informieren. Das wäre dann das andere Extrem und auch nicht viel besser.

Handarbeit macht den meisten Kindern in der heutigen Schule Freude. Sie können ihre Kreativität einsetzen und müssen nicht wie wir damals, zu Hunderten in der Stadt Zürich eine selbst genähte rot-weiss-karierte Schürze tragen, auf der sogar das Kreuzstichmuster vorgegeben war.

Die heutigen Handarbeitslehrerinnen, die ich kenne, lassen den Kindern viel Freiheit. Sie dürfen den Stoff oder das Garn selber auslesen und ihre Werke mitgestalten.

Wir waren in der Unterstufe fast 50 Kinder in der Klasse. Da war ausser Frontalunterricht und Stillarbeit nicht viel anderes angesagt. Wir konnten uns in den engen

Bänken auch kaum bewegen. Still dasitzen und Mund halten die Regel. Das ist heute zum Glück meist anders. Mehr Bewegung und mehr Mitgestaltung der Kinder in viel kleineren Klassen sind möglich. Das freut mich für meine Enkel. Der Grosse geht jetzt auch lieber zur Schule. «Wegen den Kollegen und wir haben jetzt eine echt coole Lehrerin!» meinte er.

© 2019 Hanna Hinnen

Kleine Philosophen

Mein 2 ½ jähriger Enkel redet schon wie ein Wasserfall. Und ich habe Zeit, ihm zuzuhören und mit ihm zu plaudern. Letzthin waren wir miteinander im Tierpark Langenberg. Im Winter hat es nicht so viele Leute, aber auch nicht so viele Tiere.

Zuerst kamen wir zum Bärengehege. «Wo sind denn die Bären?» wollte er wissen. Ich erklärte ihm, dass es im Winter nicht so viel zu fressen gebe für Bären und dass sie deshalb einen Winterschlaf machen würden. Er schaute mich ungläubig an und meinte: «Der Mann gibt den Bären doch im Winter auch zu fressen. Aber sie sind einfach so schaurig müde, drum schlafen sie!» Bei den Murmeltieren, – die waren auch so schaurig müde, – stampfte er auf dem Boden herum. «Die Murmeltiere sind genau unter mir in einer Höhle, vielleicht erwacht doch eines!»

Dann kamen wir zu den Wildschweinen. «Die habe ich gern!» meinte mein Enkel. Auf meine Frage, warum er die Wildschweine so gern habe, meinte er: «Die kann man essen!» Wir schauten ihnen lange zu, wie sie im Schlamm nach Nahrung suchten und grunzten.

Dann ging es zu den Wölfen. «Wölfe habe ich nicht gerne!» meinte mein Enkel. «Die fressen einfach das Rotkäppchen und die Grossmutter! Nana, bist du auch eine Grossmutter? Fressen sie dich auch?» «Wenn ich zu den Wölfen hinunter fiel, dann würden sie mich vielleicht auch fressen», meinte ich. Da hielt er mich fest an der Hand. «Warum fressen die Wölfe denn die Krähen nicht, die ihnen das Fleisch wegpicken?» Ich erklärte, dass die Krähen wohl ganz schnell wegfliegen würden. «Komm wir gehen, die Wölfe sind böse und die kann man nicht einmal essen!» war sein Kommentar.

Bei den Hirschen fragte er mich, warum die so Äste auf dem Kopf haben. «Was meinst denn du?» fragte ich ihn, weil ich keine Antwort wusste. «Sie möchten gerne wie ein Baum aussehen!» war seine Erklärung.

Zum Schluss kamen wir bei den Przewalskipferden vorbei. Da ich im Sommer in der Mongolei war, erzählte ich ihm, dass ich dort sogar dieselben Pferde gesehen hätte. Ein Teil davon kam sogar aus dem Tierpark Langenberg, wo sie gezüchtet werden, nachdem sie in der Wildnis ausgestorben waren. Die Pferde gefielen ihm und er fragte: «Kann man die auch essen?» Ich erwiderte, dass man alle Tiere essen könne, aber dass es doch schade wäre, so seltene und schöne Tiere zu essen, es würden übrigens auch nicht alle Tiere gleich gut schmecken.

«Nana ich habe Hunger, hast du noch Apfelingli?» Und nach einer kurzen Pause: «Nana, bist du dann auch einmal ausgestorben?»

© 2018 Hanna Hinnen

Unterschiede

Ich habe nur zwei Enkel, zwei Buben von 9 und 4 Jahren. Selber habe ich einen Sohn und eine Tochter, die waren nur drei Jahre auseinander und sehr unterschiedlich. Die Tochter ein anhängliches Mamimeiteli und der Sohn einer, der Freiheit brauchte und ständig ausriss. Ich dachte, das sei der Geschlechtsunterschied, aber nun, da ich zwei so unterschiedliche Enkel habe, muss es etwas anderes sein. Vielleicht die Gene, nicht die Erziehung? Oder einfach der Charakter, der sich trotz ähnlicher Erziehung ganz anders äussern kann?

Der ältere Enkel war schon immer ein wunderbarer Esser. Er hat alles gern und macht dem kochenden Neni ständig Komplimente: «Mm, das hast du aber fein gekocht, darf ich noch mehr davon haben?» Der Kleine ist ein heikles Bürschchen. Eigentlich hat er nur Teigwaren richtig gern, und zwar ohne Sauce und ohne Käse. Wenn es ein bisschen Sauce dran hat, schiebt er sie weg: «Ich esse doch keine dreckigen Teigwaren!» Der Grosse wollte schon mit 2 Jahren alles mitessen, der Kleine bekommt am Abend immer noch einen Schoppen. Der Grosse will zum Zvieri ein Minipic-Würstchen, der Kleine Schokolade oder Marzipan.

Der Grosse ist ein toller Grobmotoriker. Er kann schon Holz spalten, im Ferienhaus den Kachelofen einfeuern und ein grosses Loch im Garten graben. Wenn der Neni einen Rakubrand macht, hilft er mit feuerfesten Handschuhen und einer Zange mit, die über 1000° heissen Keramikgegenstände aus dem Ofen zu nehmen und sie ins Sägemehl zu stecken. Der Kleine rennt weit weg, wenn es raucht.

Der Grosse fuhr schon mit drei Jahren Ski. Letzten Winter war er zuerst in der Skischule und dann noch in der Snowboardschule und gewann bei beiden Schlussrennen eine Medaille. Am liebsten ist er draussen, im Winter baut er Schneehütten und schaufelt die Terrasse frei. Der Kleine sitzt in dieser Zeit in der Stube und hört sich Geschichten am Recorder an. Als er letzten Winter zum ersten Mal Skier trug, machte er ein paar Schritte, fiel um und meinte: «Das probieren wir lieber nächsten Winter noch einmal. Ich glaube, ich bin jetzt noch zu klein!» Aber er ist feinmotorisch begabt. Er steckt feine Bauteile zusammen räumt die Puppenstube gekonnt ein.

Zum Glück habe ich als Grossmutter nicht den Druck, etwas verändern zu müssen. Manchmal frage ich mich schon, wann denn der Kleine endlich trocken wird. Da kann er doch schon sprechen, wie ein Grosser, aber zur rechten Zeit melden, dass er auf die Toilette muss, das kann er noch nicht. Auch den Nuggi braucht er noch immer, vor allem, wenn er Heimweh hat oder wenn ihm etwas weh tut. Und ich kann da einfach zusehen und akzeptieren, wie die beiden eben sind. Meine Kinder wollte ich erziehen und verbessern, bei den Enkeln bin ich viel gelassener. Und ich geniesse sie mit allen ihren Ausprägungen und Eigenheiten.

© 2018 Hanna Hinnen

Kleine Ausreisser

Wir feierten den 8. Geburtstag des grossen Enkels in einer Seebadi in Zürich, Es war ein heisser Junisonntag und die Badi war total überfüllt. Wir waren 6 Erwachsene, das Geburtstagskind, ein Erstklässler, und der knapp dreijährige Bruder. Kurz nach dem Kuchenessen war der Kleine einfach verschwunden.

Wir teilten uns auf, jemand blieb am Platz und die anderen suchten. Schon nach kurzer Zeit war der kleine Ausreisser gefunden, er sass friedlich am Sandstrand und füllte sein Schiff mit einer Ladung Sand. Bald waren auch die andern Suchenden wieder aufatmend bei den Badetüchern.

Der Vater des kleinen Enkels – mein Sohn – stöhnte, wie stressig doch die Wochenenden seien mit zwei Kleinkindern. Besonders der Kleine mache einfach immer was er wolle, wenn er nicht beobachtet sei. Ich meinte, das seien halt die Gene und rief ihm zwei Erlebnisse aus seiner Kinderzeit in Erinnerung.

Wir wohnten in einem kleinen Dorf im Unterland. Dort konnten die Kinder ins Freie, ohne ständig beaufsichtigt zu werden. Wir hatten abgemacht, wo die Grenzen waren, die er und sein kleiner Freund nicht überschreiten durften. Sie waren auch etwa drei oder vier Jahre alt. Aber eines Nachmittags waren beide verschwunden, samt den Dreiradvelos. Wir beiden Mütter suchten sie in immer grösseren Kreisen. Handys zur gegenseitigen Information gab es damals noch nicht. Gegen Abend kam ein Bauer mit Traktor und Wagen in unser Dorf gefahren. Auf dem Wagen sassen zwei fröhliche Buben mit ihren Velos. Sie waren etwa vier Kilometer weit gekommen!

Wir schimpften sie aus, aber wir waren froh, dass sie heil wieder da waren. Sie mussten versprechen, nie wieder mit dem Velo einfach abzuhausen.

Er verging kein Monat, waren sie schon wieder weg. Wieder suchten wir sie überall. Da kam eine Frau und meldete, der Pöstler des Nachbardorfes hätte angerufen, die beiden seien dort abzuholen. Sie wollten eine Tante besuchen, wussten aber nur, dass sie «Tante» hiess. Wir holten sie auf der Post ab und erinnerten sie an das Versprechen, nicht mehr auszureissen. «Wir sind nicht mit den Velos gefahren, wir haben sie vorher zu Hause versorgt!» erklärten die beiden.

Ich fragte mich, ob ich damals auch so gestresst war. Ich war noch jung, als ich meine Kinder bekam, unter dreissig. Mein Sohn ist weit über vierzig mit seinen zwei Buben. Wahrscheinlich ist es aber eher der Wohnort. In einem Dorf kennt man sich und nimmt auch Verantwortung wahr für fremde Kinder. Im Schwimmbad fällt unter hunderten von Kindern eines gar nicht mehr auf. Natürlich verloren wir den kleinen Ausreisser für den Rest des Tages nicht mehr aus den Augen!

Enger Rahmen

Unser grosser Enkel kam im letzten Sommer in die erste Klasse. Er freute sich sehr auf die Schule, trug seinen neuen Thek mit Stolz und war gespannt aufs Lernen. Jetzt ist ein halbes Jahr vorbei und als ich ihn letztthin fragte, was er denn in der Schule am liebsten habe, meinte er: «Die Pausen!»

Das erste Elterngespräch war auch nicht so, wie es sich seine Eltern vorgestellt hatten. Mit den Leistungen war die Lehrerin zwar zufrieden, aber mit dem Betragen nicht. Unser Enkel sei verhaltensauffällig, meinte sie und müsse abgeklärt werden.

Mag sein, dass ich als Grossmutter nicht ganz objektiv bin. Mein Enkel ist ein lebhaftes Kind und sitzt nicht gerne still – es sei denn, ich erzähle ihm eine Geschichte oder wir spielen Lego. Auch das Ausmalen von Bildchen oder das Schreiben von Zahlen genau in die Häuschen liegt ihm nicht. Er kennt aber alle Bäume im Wald und alle Fische im Zürichsee. Er kann einen Nagel gerade einschlagen und mit einem Beil Holz spalten. Am liebsten ist er draussen mit dem Velo oder mit dem Trotti unterwegs. Genau wie sein Vater damals – unser Sohn. Der war so wild, dass er im Kindesalter siebenmal etwas gebrochen hat, zum Beispiel den rechten Arm beim Lianenschwingen im Wald und den Finger beim Abseilen im Steinbruch.

In der Schule sass er auch nicht gerne still und hatte die Pausen und die Ferien am liebsten. Die Lehrerin akzeptierte ihn so, wie er war und liess ihn nicht abklären. Wenn er herumzappelte, durfte er einmal ums Schulhaus rennen. Sie hatte einen grossen Rahmen, in den alle Kinder hineinpassten.

So war auch die Kindergärtnerin unseres Enkels. Sie meinte: «Ganz pflegeleicht ist er nicht! Aber es muss ja auch Kinder geben, die etwas Leben in die Bude bringen!»

Ich war lange Jahre Schulpräsidentin und weiss, wie viele Kinder heute abgeklärt werden und dann den Vorschlag für eine Therapie erhalten. Ich vermute, wenn man 100 gesunde Kinder zur Abklärung schickt, erhalten mindestens 99 einen Therapie-vorschlag.

Unser Enkel ist nun auch in diese Abklärungs- und Therapie – Maschinerie geraten. Schade, dass die heutigen Rahmen so eng geworden sind! Ich werde ihm jedenfalls zeigen, dass er für mich genau richtig ist, so wie er ist und ihm viel Verständnis und

Liebe geben! Und einen grossen Rahmen nur mit den Regeln, die wirklich wichtig sind!

© 2017, Hanna Hinnen

Lebenslanges Lernen

Für das Lernen bin ich Fachfrau. Lange Zeit war ich als Lehrerin auf allen Stufen tätig. Später verfasste ich ein Lehrmittel zu diesem Thema für Schülerinnen und Schüler. Dass man auch im Alter noch etwas Neues lernen kann, weiss ich, weil ich nach der Pensionierung noch anfing, Klavier spielen zu lernen.

Aber das wahre Wunder des Lernens sehe ich bei meinen Enkeln. Der Ältere wird bald sieben Jahre alt und kommt im Sommer in die erste Klasse. Was der alles weiss und was er für einen Wortschatz hat! Mit vier Jahren lehrte er mich ein neues Wort: «Pylon». Das sind die orange-weissen kegelförmigen Dinger, welche die Baustellen markieren. Ich wusste das nicht. Als in seinem Kindergarten das Thema «Schmetterlinge» behandelt wurde, wollte er mit uns ins Papillorama in Kerzers. Und er konnte uns dort ganz vieles erklären.

Bei unseren Kindern fiel mir damals das Lernen gar nicht so auf. Eher das Nichtlernen. Die vielen Fehler, die unser Sohn in den Diktaten machte oder das mangelnde mathematische Verständnis der Tochter. Das Lernen passierte eher unbemerkt.

Die wirklichen Wunder des Lernens geschehen in den ersten zwei, drei Lebensjahren. Da hat doch unser kleiner Enkel, der anderthalb Jahre alt ist, im letzten Halbjahr nicht nur Aufstehen, Laufen, Springen und Klatschen und Winken gelernt, sein Wortschatz bewegte sich von null auf etwa 50 Wörter. Er weiss, wer Nana und Neni sind, und ruft: «Uhu!» wenn er im Bilderbuch einen entdeckt. Das gilt auch für den «Wauwau» und das «I-A-Tier». Wenn man ihm sagt: «Tu das in den Abfallkübel!» oder «Zieh die Mütze ab!» dann macht er das. Als ich ihn letztthin nach dem Hüten wieder nach Hause brachte und gleich wieder gehen wollte, sagte er: «Nana ap!» Und er zog an meiner Jacke und meinte damit, ich solle sie abziehen und noch ein wenig dableiben. Ist das nicht toll? Ich rede aber auch viel mit ihm, singe Kinderlieder und zeige ihm Bilderbücher.

Deshalb stimmt es mich so traurig, wenn ich Mütter oder Väter sehe, die diese wichtige Phase des wunderbaren Lernens nicht ausnützen. Letzthin sass eine Mutter mit ihrer etwa zweijährigen Tochter neben mir im Zug. Ich hatte den Enkel aus dem Wagen genommen, er sass auf meinen Knien und ich erklärte ihm die Welt, die vor dem Fenster vorbeizog. Das Mädchen sass die ganze Zeit im Kinderwagen. Wenn es «Mama!» rief, dann erhielt es den Schoppen oder ein Guetsli. Die Mutter war mit ihrem Handy beschäftigt. Während mehr als eine halben Stunde telefonierte sie mit ihrer Freundin und richtete kein einziges Wort an die Tochter. «Wieder ein Kind, das möglicherweise Logopädie und Stützunterricht braucht, wenn es in den Kindergarten kommt!», dachte ich. Und war total wütend auf mich, weil ich das der Mutter nicht gesagt habe.

© 2017 Hanna Hinnen

Kranke Kinder

Ich wurde kurz nach dem zweiten Weltkrieg geboren und hatte schon mit sechs Monaten eine Lungenentzündung. Ich kam ins Kinderspital und musste sechs Wochen dort bleiben. Sicher besuchte mich meine Mutter manchmal. Aber das ging nur, wenn die Grossmutter kam und die beiden älteren Schwesterchen hütete. Als ich wieder nach Hause kam, zog meine Mutter eine weisse Berufsschürze an, damit ich nicht fremdete, so erzählte sie mir. Anscheinend bin ich aber ohne grössere Schäden davongekommen.

Kranke Kinder sind in allen Familien ein Stressfaktor, besonders aber, wenn beide Eltern berufstätig sind. Bei uns war dies der Fall: Als beide Kinder in der Schule waren stieg ich als Lehrerin wieder ein. Unser Sohn war eigentlich nie krank, oder dann so, dass er ins Spital musste: Blinddarm, Hüftentzündung und Beinbrüche. Wenn möglich besuchte ich ihn jeden Tag. Wieder zu Hause brachte ihn mein Mann morgens mit Gipsbein zur Schule, mittags holte ich ihn und brachte ihn auch wieder hin. Hort oder Tagesschule gab es damals noch nicht. Die Tochter war manchmal zu Hause krank. Dann kam meist die Grossmutter, manchmal musste das Mädchen aber auch ganz allein zu Hause im Bett bleiben. Ich stellte ihr Tee und Zwieback bereit und legte ihr eine Kasperlikassette ein. In der Zehnuhrpause rannte ich nach

Hause, strich ihr über die fiebrige Stirn, legte eine neue Kassette ein und musste wieder los in die Schule. Für Notfälle war die Nachbarin alarmiert aber ein schlechtes Gewissen hatte ich allemal.

Nun war unser kleiner Enkel krank und konnte nicht in die Krippe. Natürlich hätte meine Schwiegertochter am liebsten gehabt, wenn ich zu ihr gefahren wäre und ihn dort zu Hause gehütet hätte. Aber ich hatte zwei Termine: morgens war ich als Seniorin im Unterricht tätig und nachmittags hatte ich Klavierstunde. Aber mein Mann war bereit, den Enkel in den zwei Stunden zu übernehmen. Also wurde das Kind schon am Vorabend zu uns gebracht. Es winkte den Eltern und dem Bruder fröhlich Ade. Die Nacht war streng. Der Kleine weinte alle 2–3 Stunden und ich fuhr ihn im Wagen in der Wohnung herum, bis er wieder einschlief. Am Morgen war er fitter als ich, krabbelte herum, lachte und war zufrieden. Unser Programm konnten wir problemlos durchziehen, weil wir ja zwei Grosseltern waren. Als wir ihn den Eltern zurückbrachten, meinten diese, so eine ruhige Nacht hätten sie schon lange nicht mehr gehabt.

Man sieht: Kranke Kinder waren früher und sind auch heute ein Stressfaktor, nur gut, gibt es Grosseltern!

© 2016, Hanna Hinnen

Schultheks und Erinnerungen

Letzthin war im Nachbardorf «Thektag». Das heisst, dass in der Turnhalle Unmengen von Schultheks für Mädchen und Buben ausgestellt wurden. Kinder, die im nächsten Sommer in die Schule kommen, besuchten mit Eltern Gotten oder Grosseltern die Turnhalle und konnten sich aus Hunderten von Modellen einen Thek aussuchen. Unser Enkel suchte einen Thek aus mit Autos drauf, ergonomisch zum Verstellen, mit Etui und Turnsack. Wir schenkten ihm den Thek zum Geburtstag, ein grosses Geschenk!

In mir tauchten die Erinnerungen an meinen ersten Thek auf. Mädchen trugen damals Ledertheks, bei den Buben war die Rückseite mit Originalkuhfell überzogen, damals schon etwas recht Kostspieliges. Als ich in den 50er-Jahren in die Schule

kam, hätte ich zu Weihnachten von meinem Götti einen Thek erhalten sollen. Der Götti schenkte mir – wohl aus Geldmangel – eine hölzerne Federschachtel mit eingekerbtem Edelweiss drauf.

Ich war ein Arbeiterkind und damals hatten meine Eltern einfach das Geld nicht, um mir einen Thek zu kaufen. Mein Vater fragte seine Arbeitskollegen, ob vielleicht jemand einen Schulthek übrig hätte. Damals erhielt man für die Oberstufe oft eine Mappe, die man unergonomisch an der Hand trug. Und tatsächlich brachte einer der Kollegen meinem Vater einen Thek mit, den sein Sohn nicht mehr brauchte. Natürlich war es ein Bubenthek – einer mit sehr abgewetztem Fell.

Ich freute mich sehr über meinen Thek, packte die Federschachtel hinein, welche verheissungsvoll an meinem Rücken klapperte. Am ersten Schultag marschierte ich damit an der Hand meiner Mutter zur Schule. Plötzlich rief ein Kind hinter mir: «Schau mal, die hat ja einen Bubenthek!» Meine Mutter umschloss meine Hand fester und schritt schneller aus. Und erst jetzt merkte ich, dass mit meinem Thek etwas nicht stimmte. Ich hätte jetzt ein Trauma haben können oder mir die Schule verleiden lassen, aber ich dachte: «Jetzt werde ich einfach so gut in der Schule, dass ich keine Aufgaben habe und den Thek immer in der Schule lassen kann!» Ich konnte schon lesen und schreiben, weil meine älteren Schwestern mit mir «Schülerlis» gespielt hatten. Weil das damals in einer Klasse mit 48 Kindern eine Seltenheit war, durfte ich oft «Lehrerin» sein und mit den andern Kindern im Korridor Leseblättchen üben. Wohl auch deshalb wurde ich wegen meines Theks nie gehänselt. In der dritten Klasse erhielt ich dann den Thek meiner Schwester zum Austragen. Sie kam in die Sek und zu einer Schulmappe.

Als ich die Geschichte unserem Enkel erzählte meinte er: «Warum habt ihr nicht bei Ricardo einen gebrauchten Thek gesucht?»

© 2016, Hanna Hinnen

Ein neues Geschwisterchen

Unser Enkel war fast fünf Jahre alt, und wir meinten schon, er würde der einzige bleiben. Wir konnten uns voll auf ihn konzentrieren, Zeit, Liebe und Abenteuerlust mit ihm teilen und ihn verwöhnen.

Da kam er eines Tages und sagte: «Nana, weisst du eigentlich, dass wir noch ein Kind bekommen?» «Ja», sagte ich, «deine Mama hat es uns gesagt. Was möchtest du denn lieber, ein Schwesterchen oder ein Brüderchen?» Es studierte eine Weile und meinte dann: «Also am liebsten hätte ich ein Kätzchen! Kleine Kinder sind immer so laut!» Das war wohl seine Erfahrung aus der Krippe, wo in jeder Gruppe auch zwei bis drei Säuglinge zu hüten sind.

Dann kam das Kind zur Welt und es war ein Bub. Wir freuten uns sehr, aber in den ersten Monaten gab es nur wenig Kontakt mit dem neuen Enkel. Er wurde gestillt und war deshalb voll im Fokus der Mutter. Unser erster Enkel kam gerade in den Kindergarten, vielleicht schien er deshalb gar nicht eifersüchtig auf das Brüderchen. Er liebte es sehr und durfte es auch halten, verschmusele oder mit dem Wagen herumstossen. Ärgerlich war er höchstens auf seine Mutter, die einfach weniger Zeit hatte, um mit ihm zu spielen oder zu basteln. Der Vater gab sich in dieser Zeit viel mit ihm ab und lehrte ihn sogar, zu fischen. Drei selbstgefangene Fische zeigten ihm, dass er gross und stark war im Vergleich zum Brüderchen. Und wir Grosseltern unternahmen viel mit dem ersten Enkel, damit sich die Mutter dem Kleineren widmen konnte.

Na ja, im Kindergarten und im Hort liess er seine Aggressionen schon manchmal los. Als wir ihn einmal abholten, um mit ihm einen Ausflug zu machen, hielt die Kindergärtnerin gerade Klassenrat. Da durften die Kinder sagen, was ihnen in der vergangenen Woche gefallen hatte und was nicht. Und drei Kinder beklagten sich über unseren Enkel: «Er hat mich geschubst!» «Er hat meinen Bau kaputt gemacht!» «Er hat mir ganz laut ins Ohr gerülpst!» «Ja, aber nur in der Garderobe!» war seine Erklärung für die letzte Missetat. Er musste sich entschuldigen und versprechen, das nicht mehr zu tun. Im Zoo freute er sich über unsere ungeteilte Aufmerksamkeit und rülpste niemandem ins Ohr, nicht einmal den Geisslein, die dort man streicheln kann.

Nun wird der kleine Bruder bald ein Jahr alt. Der Grosse findet ihn immer interessanter. Als ich ihn letzthin fragte, ob er denn noch ein Geschwisterchen haben möchte,

meinte er: «Ganz sicher nicht, eines ist genug! Jetzt wünsche ich mir höchstens noch einen Hund!»

© 2016 Hanna Hinnen

Zoobesuch

Meine Nachbarin hat vier Enkelkinder. Letzthin fragte ich sie, wo sie ihr Kindersitzli für das Auto versorge. «Ich habe doch gar kein Kindersitzli!» war ihre Antwort. «Holst du denn die Enkel mit dem Zug? Und fährst du immer mit dem Zug in den Zoo oder auf einen Ausflug?» «Nein, ich fahre gar nicht mit ihnen herum. Die Eltern können sie mir bringen zum Hüten. Und meistens gehe ich sowieso zu ihnen. Da gibt es bei mir keine Sauerei. Und in den Zoo können ja die Eltern mit ihnen gehen!»

Nun, ich fahre gerne mit dem Enkel in den Zoo, meistens mit Zug und Tram. Ich habe sogar ein Jahresabonnement gelöst. Und ich freue mich, dass der Enkel alle Elefanten mit Namen kennt. Sogar die Kleinste hat er schon gesehen, die heisst Omys-ha. Er weiss auch, wo die Tiger sich verstecken, was die Löwen fressen und sieht in der Masoalahalle meistens mehr Tiere als ich.

Als wir das neue Elefäntchen besuchen wollten, waren wir früh dran. Gerade als der Zoo aufmachte, traten wir schon ein und marschierten gleich zum neuen Elefantenhaus. Zum Glück sind wir beide gut zu Fuss. Wir waren die ersten dort, kurz nachher kamen die Elefantenfrauen mit dem neuen Kind aus dem Stall und zeigten sich in voller Grösse. Wir konnten sie lange beobachten. Als dann ungefähr zwanzig Schulklassen zum Elefantenhaus kamen, setzten wir uns auf ein Bänklein und assen unseren Znüni.

Da kam gerade eine junge Frau den Weg herauf mit einem uralten Mann im Rollstuhl. «Schau nur», sagte ich zu meinem Enkel, «wenn ich dann einmal so alt bin, wie der Mann da im Rollstuhl, dann bist du etwa so alt, wie die Frau, die ihn stösst. Dann kannst du auch einmal mit mir in den Zoo und mich im Rollstuhl herumfahren!»

«Sicher nicht!» sagte mein Enkel. Da war ich schon etwas enttäuscht. Sollte ich die Zoobesuche vielleicht doch lieber den Eltern überlassen? Ging er etwa gar nicht gerne in den Zoo mit mir?

Aber da kam von ihm noch eine weitere Aussage: «Weisst du, Nana, wenn du einmal so alt bist wie dieser Mann, dann kaufe ich dir doch einen Rollstuhl mit einem Motor! Dann können wir miteinander im Zoo herumsausen!»

Es lohnt sich doch, mit den Enkeln etwas zu unternehmen! Es kommt unglaublich viel von ihnen zurück!

© 2016 Hanna Hinnen

Grosselternschwemme

Als ich ein Kind war, hatte ich drei Grosseltern, ein Grossvater war schon gestorben. Die einen besuchten wir zweimal im Jahr, sie wohnten drei Bahnstunden weit weg. Die Grossmutter, die in derselben Stadt wohnte, kam oft zu Besuch. Sie hatte neun Enkel und Enkelinnen, die andern über ein Dutzend. So gab es zu Weihnachten nur ein ganz kleines Geschenk, meist etwas zum Anziehen.

Wir haben einen einzigen Enkel. Und den müssen wir mit den andern Grosseltern teilen. Unser Enkel hat im Tessin die Nonna und den Nonno, das ist die Mutter der Schwiegertochter mit dem neuen Partner. Im Toggenburg wohnen Opa und Oma, der Vater der Schwiegertochter mit der neuen Partnerin. Dann gibt es uns, Nana und Neni, wir heissen so, weil wir oft im Bündnerland sind. Das Urgrossmami wohnt im Altersheim und das Urgrossmuetti noch in der eigenen Wohnung. Das gibt insgesamt acht Grosseltern. Und das alles für einen einzigen Enkel!

Nun ja, die Urgrossmütter können wir weglassen. Die haben mehrere Enkel und Urgrossenkel, und sie sind froh, wenn sie sich nicht um sie kümmern müssen. Einmal im Jahr werden sie vom Enkel mit Familie besucht.

Da bleiben nur noch sechs Grosseltern. Zwei Paare wohnen eher weit weg und müssen nur ein- bis zweimal im Jahr berücksichtigt werden.

Das ist für uns, die wir in der Nähe wohnen, ein grosses Glück und ergibt eine enge Beziehung zu unserem Enkel. Mit uns war er schon auf dem Pilatus und auf dem Säntis, im Kinderzoo und auf dem Affenberg. Manchmal auch nur am See, die Schwäne füttern oder mit dem Trotti auf der Skaterbahn. Und jeden Frühling eine Woche in den Nanaferien im Bündnerland.

Weihnachten und Geburtstag sind ziemlich stressig für unseren Enkel. Da erhält er über ein Dutzend Päckli und weiss fast nicht, welches er zuerst öffnen soll. Am Schluss sitzt er in Bergen von Papier, Schachteln und Geschenken und überlegt, womit er zuerst spielen soll.

Natürlich wissen wir, dass wir den Kleinen verwöhnen. Er sagt aber nicht: «Bei dir bekomme ich alles!» sondern: «Du hast immer Zeit, wenn ich bei dir bin!» Irgendwann wird er nicht mehr so oft zu uns kommen wollen, irgendwann sind die Geschichten der Nana und das Wurstbraten mit dem Neni nicht mehr so interessant. Aber ich glaube, die Beziehung zu uns wird bleiben.

Und im September bekommt er einen kleinen Bruder und wir einen zweiten Enkel!

© 2015 Hanna Hinnen

Sozialkompetenz

Als ich klein war, hätte ich furchtbar gerne ein Trottinett gehabt. So ein hölzernes von Wisa-Gloria mit schwarzen Gummirädern. Wir hatten aber nur ein Dreiradvelo, mit dem kam man nicht so schnell vorwärts wie mit einem Trottinett. Die Sonja von nebenan, die hatte so ein Trottinett. Sie liess aber niemanden damit fahren, es sei denn, man gab ihr einen Zehner. Und das war mir dann doch zu viel, das war die Hälfte meines wöchentlichen Taschengeldes.

Einmal stand das Trottinett vor dem Haus und Sonja war nirgends zu sehen. So lieb ich es eben aus und drehte ein paar Runden. Als ich es zurück stellen wollte, trat sie zusammen mit ihrem grossen Bruder aus dem Haus, sie hatten mich gesehen und der Bruder musste mich verhauen. Das war vor über sechzig Jahren.

Unser Enkel wünschte sich zum 5. Geburtstag ein Trottinett. Es musste ein ganz bestimmtes sein, grün und technisch ausgereift, um auf der Skaterbahn damit herum zu sausen. Er hatte extra ein Bild davon aus einem Prospekt ausgeschnitten. Wir fanden das richtige Trottinett im Internet und bestellten es. Ganz billig war es nicht. Am Geburtstag packte der Bub es aus und wollte sofort damit auf die Skaterbahn. Wir Grosseltern begleiteten ihn, das gab den Eltern Zeit, das Geburtstagsfest vorzubereiten.

Wir setzten uns auf ein Bänklein und schauten dem Enkel zu, wie er die ersten Sprünge übte und unermüdlich die Halfpipe hinauf und hinunter fuhr.

Da bemerkten wir einen etwa siebenjährigen schwarzen Jungen, der ganz ohne Fahrzeug in den Park gekommen war. Er trat zu unserem Enkel und fragte: «Darf ich das Trotti auch einmal haben?» «Oh, was machen wir jetzt?» fragte mich mein Mann. «Der will ihm das Trotti sicher klauen. Wir sind doch nicht schnell genug, wenn der Bub wegfährt. Gehst du zum vorderen Ausgang und ich zum hinteren?»

«Warten wir doch einmal ab», meinte ich. Und unser Enkel sagte: «Also gut, du darfst fünf Runden fahren!» Der Bub nahm das Trottinett und fuhr fünfmal die Halfpipe hinauf und wieder hinunter. Unser Enkel stand ganz ruhig daneben. «Jetzt musst du es wieder mir geben!» meinte er dann und der schwarze Bub gab es wortlos zurück. «Du darfst später noch einmal fahren», meinte er noch und so geschah es auch.

Mein Mann schämte sich schon etwas, dass er die Situation gleich als Diebstahlsvorlage eingeschätzt hatte. Und ich war unglaublich stolz auf die Sozialkompetenz unseres Enkels. Wenn doch damals diese Sonja nur auch in einer Krippe das Teilen gelernt hätte!

© 2015 Hanna Hinnen

Berufswahl gestern und heute

Für meine Grossmutter gab es gar keine Berufswahl, denn sie war die Älteste von acht Kindern auf einem Bauernhof. Die Buben lernten alle ein Handwerk, ausser dem Jüngsten, der den Hof übernahm. Die Mädchen halfen im Haushalt, bis sie heirateten.

Für die vier Kindern meiner Grossmutter war es nicht anders: Die beiden Söhne lernten einen Beruf, die Töchter halfen im Haushalt und in der Landwirtschaft mit und heirateten.

Meine Mutter wäre gerne Kinderschwester geworden, das kam nicht in Frage. Sie durfte nicht einmal die Sekundarschule besuchen, weil diese etwas kostete. Nach den acht Schuljahren wurde sie ins Welschland geschickt. Für ein Jahr Arbeit erhielt sie als Lohn ein Konfirmationskleid und ein Paar Schuhe.

Da hatten wir es besser. Wir waren drei Mädchen und wir konnten alle einen Beruf lernen – vielleicht nicht gerade die erste Wahl. Ich hätte gerne studiert und wurde Lehrerin. Das Seminar galt damals nicht als Studium. «Du heiratest ja wahrscheinlich doch, da lohnt sich ein Studium nicht!» meinte mein Vater. Erst mit 45 Jahren holte ich mein Studium nach. Meine Schwestern wurden Buchhalterin und Krankenschwester und standen bis zur Pensionierung im Beruf.

Auch mein Vater hätte gerne studiert. Als Verdingkind war er froh, dass er Schlosser werden konnte. Ich kenne auch andere Männer, die nicht ihren Wunschberuf lernen durften, weil sie den elterlichen Betrieb übernehmen mussten. Meistens sind es eher die Frauen meines Alters, welche von heimlichen, unerfüllten Berufswünschen erzählen.

Unsere Freundin Nesa aus dem Bergdorf, wo wir ein Ferienhaus haben, war eines von zehn Kindern. Der Vater schickte drei von ihren Brüdern zu seiner kinderlosen Schwester ins Tal, dort konnten sie einen Beruf lernen. Nesa wäre gerne Kindergärtnerin geworden, doch das lag jenseits aller Möglichkeiten. Sie putzte dann ihr Leben lang das Schulhaus, in dem sie gerne unterrichtet hätte.

Und heute: Ist Berufsfindung nur Wahl ohne Qual? Ich glaube nicht. Da gibt es viele Jugendliche die von den Eltern ins Gymnasium oder ins Studium geschickt werden, auch wenn sie lieber ein Handwerk lernen würden. Und es gibt Jugendliche, die

finden keine Lehrstelle in ihrem Wunschberuf. Ich wünsche meinen beiden Enkeln, dass sie einen Beruf finden, der ihnen Freude macht und der sie befriedigt. Vielleicht werden sie ihn mehrmals wechseln und sich damit verändern.

Meine Tochter ist Sozialpädagogin. Nach 15 Jahren im Beruf sagte sie, sie werde im Herbst eine Auszeit nehmen und eine Weltreise machen. «Und wenn ich zurückkomme, mache ich vielleicht etwas ganz anderes, ich weiss ja noch nicht, wo ich dann stehe.»

Ich freue mich darüber!

© Hanna Hinnen

Fernsehen

Als ich 16 war, leisteten sich meine Eltern einen Fernseher. Den konnte man an einem Knopf an und ausstellen, die Lautstärke wurde an einem anderen Knopf geregelt und für das halbe Dutzend Sender gab es einen dritten Knopf. Um den Fernseher zu bedienen, mussten wir uns vom Sofa erheben. Von Zappen keine Rede, ich glaube, den Begriff gab es damals noch nicht. Die Sender übertrugen in schwarzweiss und vom frühen Abend bis gegen Mitternacht die Tagesschau und ein paar Filme. Dann war Schluss.

Unser Fernseher wurde nach etwa zwanzig Jahren gegen einen eingetauscht, der in Farbe senden konnte.

Vor sechs Jahren kauften wir einen neuen Fernsehapparat mit einem Flachbildschirm und Fernbedienung. Plötzlich gab es ein paar Sender nicht mehr. Der Fachmann meinte, da müsse man ein Zusatzgerät haben und pro Monat 4 Franken bezahlen. Wir liessen das Gerät installieren und erhielten eine zweite Fernbedienung.

Weil selbst hundert Sender manchmal nur «Schrott» senden, wollte ich Filme aufnehmen können, um sie an solchen «Schrotttagen» anzusehen. Das Videogerät wurde installiert und wir brauchten dazu eine dritte Fernbedienung.

Mein Mann hört nicht mehr so gut, deshalb mussten wir einen zusätzlichen Lautsprecher installieren lassen und wir erhielten dazu eine vierte Fernbedienung.

Es ist nicht so einfach, mit vier Fernbedienungen umzugehen. Aber wir schafften es, bis plötzlich einiges nicht mehr funktionierte. Nach der Umstellung auf die Winterzeit, konnte ich keine Filme mehr programmieren, der Apparat meinte: «Zeit einstellen». Mit der Anleitung (42 Seiten in vier Sprachen) versuchte ich es während zwei Stunden, – ohne Erfolg.

Dann gab der zusätzliche Lautsprecher keinen Laut mehr von sich und der Bildschirm wurde pro Abend ein Dutzend Mal schwarz. Alles Drücken an vier Fernbedienungen half nichts. Unser Fachmann fand nicht heraus, woran es lag. Er schlug uns vor, einen neuen Apparat zu kaufen. Der habe das Aufnahmegerät und die zusätzlichen Sender schon integriert. Einen besseren Lautsprecher habe er auch, und wenn wir jeden Monat zehn Franken bezahlten, kriegten wir ein paar hundert Sender mehr.

Wollen wir das wirklich? fragen wir uns. Das Beste daran wäre: nur noch eine Fernbedienung!

© Hanna Hinnen

Loslassen

Stellen Sie auch fest, dass Sie nicht mehr alles machen können und manches endgültig vorbei ist? Letzthin fragte mich ein Freund, wann wir denn wieder einmal in den Himalaya reisen würden. «Nie mehr, das ist vorbei», habe ich ihm geantwortet. Für mich ist klar, dass ich die 5000er-Marke nie mehr überschreiten werde. Ich kam schon damals mit 60 an meine Grenzen, heute würde ich mir das nicht mehr zumuten.

Das macht mir nicht viel aus. Es gibt kein tränendes Auge beim Loslassen. Auch diesen Sommer nicht, als wir auf der Terrasse des Ferienhauses sassen und mein Mann feststellte: «Das war so eine schöne Tour auf den Piz Beverin vor fünf Jahren, aber jetzt würde ich mir das nicht mehr zumuten.»

Auch die Frage einer Freundin, ob ich nicht wieder Volleyball spielen möchte, sie hätten zu wenige Frauen bei den Senioren, verneinte ich ohne Trauer. Dabei habe ich mein Leben lang gespielt. Doch in den letzten Jahren musste ich meine Schultern therapeutisch behandeln lassen. Jetzt bin ich froh, dass sie wieder funktionieren und will nichts aufs Spiel setzen.

Ja, unser Körper macht nicht mehr alles mit. Wir sind froh, wenn er einigermaßen gesund ist, und wir eine angemessene Beweglichkeit behalten können. Und natürlich freut es mich, wenn mein vierjähriger Enkel meint: «Für so eine alte Frau kannst du aber noch ganz gut klettern!»

Nicht immer liegt das Loslassen am Alter: Mit 25 wollte ich so gerne Fallschirm springen. Ich hatte mich auch schon angemeldet für den Kurs in der Magadinoebene. Einmal so durch die Lüfte schweben, das stellte ich mir damals wunderbar vor. Und dann war ich in jenem Sommer schwanger und bekam im Herbst ein Kind. Später ein zweites und das Fallschirmspringen lag nicht mehr im Bereich des Möglichen. So liess ich los. Ein bisschen neidisch war ich schon, als meine Tochter mir erzählte, sie habe einen Tandemsprung gemacht. Sie meinte, das wäre doch auch etwas für mich. Aber unterdessen habe ich zu viel Angst vor so einem Sprung.

Dinge loslassen kann ich gut. Ich räume lustvoll auf und schmeisse vieles weg. Von den meisten Dingen kann ich mich gut trennen. Na ja, bei Büchern oder Fotoalben habe ich eher Mühe. Dass meine Mutter beim Eintritt ins Altersheim alle alten Fotoalben wegwarf, das tat mir wirklich leid. Ich hätte gerne ein paar Bilder aus ihrer Kinderzeit als Erinnerung behalten.

Das Schwierigste ist wohl, sich von lieben Menschen zu trennen. Und auch das kommt im Alter öfters vor als früher. Beerdigungen sind häufiger als Hochzeiten. Die alten Tanten und Onkel, die mit über 90 gestorben sind, kann ich gut loslassen. Aber die Gleichaltrigen, die Freundinnen, die nahen Bekannten, das fällt mir schwer. Kompetenzen, Dinge, ja selbst Träume loszulassen ist lernbar. Menschen loszulassen ist unsere schwierige Aufgabe.

© Hanna Hinnen



Bernadette Kurmann

Bernadette Kurmann, Krankenschwester, lic. phil. I und Journalistin, langjähriges Mitglied der Schulpflege, Präsidentin Kommission für das Alter Kanton Luzern, Mitglied der Redaktion Gazette von Curaviva, Mutter von drei Töchtern, (noch) keine Enkelkinder. Seit 2017 aktiv bei der Grossmütter Revolution.

- Partir, c'est mourir un peu
- Ein Morgen mit Amelie
- Gropa schafft das!
- Von Schuld und Nichtschuld
- Alles Prinzessinnen?
- Emanzipierte Väter haben es schwer
- «Grossmama ist sooo traurig»
- Ein wunderschönes Willkommensfest
- Menschen wie du und ich
- Abschied nehmen tut weh
- Ich fühlte mich wie ein kleiner Wurm

Partir, c'est mourir un peu

Es ist Frühling. Die Natur ist so schön in diesen Tagen, als wollte sie sagen: «Schaut her, ich habe auch anderes zu bieten als das todbringende Corona-Virus. Ich bringe euch sonnige Tage, bunte Blumen, zwitschernde Vögel, Sonne, zartes Grün und blühende Bäume.» Ich und mein Mann sitzen im Garten und geniessen – zum letzten Mal. Beim Bewundern all der Schönheiten wird uns richtig bewusst, dass wir Abschied nehmen. Wir werden in Herbst unser Haus verlassen, in dem wir drei Töchter grossgezogen haben. Uns verbinden so viele schöne Erinnerungen mit diesem Ort. Es wird uns schwermütig ums Herz. Tatsächlich, Abschied bedeutet immer auch ein bisschen Sterben.

Unser Aprikosenspalier rebelliert. Er war jedes Jahr der Baum, der uns den Frühling anzeigte. In diesem Jahr waren wir überrascht, als der Birnbaum vorher blühte. Noch ahnten wir nichts. Als der gesamte Garten in Blüte stand, aber unser Aprikosenbaum immer noch nicht, dämmerte es uns. Wir suchten ihn nach Knospen ab und fanden keine einzige. Als ob er uns sagen will: «Ihr verlasst mich, also verweigere ich mich euch.» Das tut weh. Ich hatte mir vorgenommen, das Mysterium dieses Baumes noch einmal ganz bewusst zu erleben: die prächtigen Blüten, die prallen Knospen, die vom Grün bis zum Knallgelb sich wandelnden Früchte. Ich wollte sie noch einmal – jede einzelne Früchte – drücken, ertasten, ob sie genug reif ist für die Ernte. Ich wollte sie noch einmal kosten, unsere eigenen Früchten, die wie keine anderen Aprikosen köstlich sind. Ich wollte noch einmal Konfitüre machen und sie an meine Kinder verschenken... Und wie ich das schreibe, kullern die Tränen.

«Partir, c'est mourir un peu». Genau so kommt es mir vor. Das Alter fordert viele Abschiede: weniger Behändigkeit, Gebrechlichkeit, Vergesslichkeit, Krankheiten, da eine Bewegung im Yoga, die nicht mehr so gut gelingt wie früher, dort ein Wewechen, das früher nicht war.

Als ich vor fünf Jahren die Diagnose Brustkrebs erhielt, war ich gezwungen, mich mit dem Abschiednehmen – sprich Tod – wirklich zu befassen. Am meisten bedauerte ich, dass ich vielleicht nie Grosskinder erleben werde. Heute bin ich wieder genesen, und soeben bin ich zum zweiten Mal Grossmutter geworden. Wie berührt mich die Sympathiewelle meiner ersten Enkelin immer wieder. Wie bin ich sprachlos wegen des Vertrauens, das dieses kleine Kind in mich setzt. Welch ein Glück, den gesunden Enkelsohn – in Corona-Zeiten leider auf Abstand – sehen zu dürfen.

Manchmal überfällt mich eine grosse Neugierde, wenn ich mir meine Grosskinder in zehn, zwanzig Jahren vorstelle. Was wird aus ihnen werden? Wie werden sie sich entwickeln? Welche Fähigkeiten und Schwächen wird sie auszeichnen? Welche Fragen werden sie Stellen? Wie werden sie ihr Erwachsenenalter gestalten? Ich rätsle dann, wie lange ich sie noch begleiten darf: «Sicher bis zur Primarschule», sage ich mutig. Meine Gedanken werden kühner: «Vielleicht erlebe ich ja noch ihre Berufswahl?» Ich extrapoliere immer weiter, halte den Atem und werde mir bewusst, dass ich sie irgendwann zurücklassen muss. Das ist der Lauf des Lebens, denke ich, und es tut sehr weh. Schon wieder kullern die Tränen. Was ist bloss los mit mir am heutigen schönen Tag?

© Bernadette Kurmann, April im Coronajahr 2020.

Ein Morgen mit Amelie

Es ist vor sieben Uhr, und du bist wach und weinst. Mama ist schon aus dem Haus und Papa bringt dich zu mir. Ich liebe diese Ruhe am Morgen mit dir. Du bist müde und noch anschiemig. Vertrauensvoll liegst du bei mir, ich spüre deine Wärme, deinen Herzschlag. Nach einer Viertelstunde schlägst du die Augen auf, schaust um dich. Dein Tag beginnt.

Nach dem gemeinsamen Frühstück geht es los. Du beschäftigst dich mit deinem kleinen Kochherd. Schlägst Pfannen und Geschirr mit der Kelle. Rührst einen Kuchen und sorgst für Ordnung im Geschirrschrank. Du wechselst zum Turnen. Du stehst auf, machst ein paar Schritte, fällst hin, stehst auf, machst Schritte. Unermüdetlich.

Deutschstunde und Geometrie

Deutschstunde ist angesagt. Du holst ein Büchlein aus dem Regal und setzt dich zu mir auf den Boden. Mit Lauten deutest du mir, dass ich dir daraus erzählen soll. Ich zeige dir ein Huhn und spreche seinen Namen aus, ich zeige dir eine Katze und mache miau, es kommt der Hund, der bellt, die Gans, die schnattert... Konzentriert hörst du zu. Nach zehn Minuten langweilst du dich und wechselst zur Mathematik. Du holst einen Kasten voller Klötzchen mit unterschiedlichsten Formen und Farben. Ein Holzstück nach dem anderen nimmst du in die Hand, drehst es und betrachtest

es von allen Seiten. Denn steckst du es in die entsprechende Aussparung im Kasten, es folgt das Dreieck, der Stern, der Mond, das Kreuz, das schmale und breite Rechteck, schliesslich das Quadrat usw. Einzig deine Feinmotorik ist noch nicht ausgefeilt. Nicht immer findest du die Aussparung auf Anhieb. Dann bist du verzweifelt und brauchst Hilfe.

Musikunterricht und Tanzstunde

Fertig mit der Geometrie, Musik ist an der Reihe. Du torkelst in deinem Windelpack zum Bücherregal und bringst ein neues Büchlein mit. Noch blätterst du ungeschickt, aber meisterlich zielst du mit dem Zeigefinger auf den Punkt, der eine Musik auslöst. Es ertönt eine Geige, auf der nächsten Seite ein Horn, dann die Klarinette, ein Schlaginstrument, und schliesslich spielen auf dein Drücken hin alle Instrumente zusammen: Alle Vögel sind schon da. Ich singe mit und du klatscht in deine putzigen Händchen. Ich hebe dich hoch, und zum Schluss tanzen wir. Du findest das unglaublich lustig. Jetzt ist Kulinarik angesagt, will heissen: Zeit für den Znüni.

Bis sich die Augen schliessen

Das Turmbauen mit kleinen Kübelchen ist seit Monaten deine Lieblingsbeschäftigung. Am meisten magst du, wenn der Turm wieder zusammenfällt. Dann lachst du ausgiebig. Danach ist ein Formen-Zusammensetzspiel an der Reihe. Es fordert dich noch sehr, du findest die Aussparung des Flugzeugs, Autos, Velos... nicht immer auf Anhieb. Du wirst undgeduldig und brauchst Unterstützung. Du reibst die Augen, verlierst die Geduld, und Konzentrieren fällt dir schwer. Zeit, um dich ins Tragetuch zu packen. Mit dir an meinem Bauch, spaziere ich durch das Wohnzimmer. Du wirst schwer und schwerer. Nach zehn Minuten schliessen sich deine Augen. Ich lege dich ins Bettchen. Du wirst jetzt eine, zwei Stunden schlafen. Zum Glück für mich, denn auch ich bin todmüde und lege mich kurz hin. Ich muss ja fit sein, wenn du wieder aufwachst. Der Tag ist noch lange.

Deine Nana

© 2019 Bernadette Kurmann

Gropa schafft das!

Unsere Tochter ruft an und fragt, ob wir in zwei Monaten unser Enkelkind hüten könnten. Sie wolle ihren Mann zum Geburtstag mit einem Konzert überraschen. Es werde der erste gemeinsame Ausgang sein seit der Geburt vor drei Monaten. Ich schaue im Kalender nach und sehe, dass ich besetzt bin. «Das ist kein Problem, dein Dad ist da, und wie ich ihn einschätze, wird er gerne übernehmen.»

Eine Woche vor dem Hütetag wieder ein Anruf meine Tochter. «Du, kann Dad das überhaupt, unsere Kleine hüten?» Ich bin perplex und sage: «Was ist das für eine Frage». Ich spüre das Nachdenken am anderen Ende der Leitung.: «Ja, er kann das», sagt sie schliesslich überzeugt. Ich bin beruhigt und vergewissere mich bei meinem Mann: «Traust du dir den Hütedienst von nächster Woche zu?» Seine Antwort: «Was ist das für eine Frage!»

Tatsächlich ist mein Mann ein aktiver Kinderhüter, der vielleicht – wie ich auch – etwas aus der Übung gekommen ist. Vor dreissig Jahren war er als Vater ein ziemlicher Exot, weil er an einem Tag in der Woche unsere Kinder übernahm. Einmal sagte er zu mir: «Du, mein Familientag ist der strengste Tag in der Woche, strenger als jede Arbeit im Geschäft.» Mich freute das, ich fühlte die Wertschätzung in seinen Worten. Als unsere erste Enkelin zur Welt kam, war es uns beiden wichtig, die Kleine zu sehen, sie in den Armen zu halten, zu schmusen mit ihr – ja, und sie auch zu wickeln. Wir waren stolz, als wir die Wicklerei – ob nass oder dick – noch immer beherrschten.

Die Tochter und der Schwiegersohn treffen zum vereinbarten Termin ein, erklären meinem Mann dies und jenes. Sie sprechen von abgepumpter Milch und den ersten Breiversuchen, die aber noch nicht richtig klappen wollten. Sie zeigen ihm die Kleider für die Nacht. Dann verabschieden wir uns: Ich gehe zu meiner Veranstaltung, die jungen Eltern zu ihrem Konzert.

Als ich nach fünf Stunden heimkomme, ist alles friedlich. Die Kleine trinkt an Mutters Brust und schläft dann ruhig ein. Beim Gutenachtsagen frage ich: «Und, wie war's – streng?» «Zum Fussballspiel anschauen bin ich nicht wirklich gekommen», meint mein Mann scherzend. Nach und nach erzählt er, welche Kunst er aufbringen musste, um der Kleinen den Brei einzugeben, wie sie nicht genug bekommen konnte von der abgepumpten Milch, wie wenig sie schlief und immer wieder kaum zu

trösten war. Sie hatte Bauchweh und an diesem Abend die Windel – halbdick! – vollgemacht. Kein Problem für Gropa. Er hat alles hinbekommen. Aber anstrengend war es auch dieses Mal wieder.

© 2020 Bernadette Kurmann

Von Schuld und Nichtschuld

Ein kleines Kind in unserem Dorf ist gestorben. Es wurde von einem Auto auf einer Nebenstrasse überfahren. Die Nachricht las ich in der Zeitung. Ich weiss nicht einmal, ob das Kind ein Mädchen oder Bub war, und wie alt es wurde. An der Strasse liegen ein paar Spielsachen, und Menschen haben Kerzen hingestellt.

Fragen hämmern in meinem Kopf. Wie kam das Kind unbeobachtet auf die Strasse? Wer war einen Moment lang unaufmerksam, dass ein so schreckliches Ereignis seinen Lauf nehmen konnte: War es die Mutter, die mit anderem beschäftigt war, der Vater, der gerade einen Fussballmatch schaute, die Grossmutter, die eingeschlafen war? All diese Vorstellungen sind schrecklich. In meiner Fantasie stelle ich mir vor, wie die traurige Geschichte ihren Lauf nehmen könnte.

Die Eltern sind zunächst geschockt und sprachlos traurig. Sie liegen im Bett mit der Decke über dem Kopf. Oder sie sitzen stumm in der Stube, taub vor Schmerz. Und was ist mit der schuldigen Person, die sich ihre Unachtsamkeit ein Leben lang nicht verzeihen wird. Vorwürfe müssen nicht einmal formuliert werden. Die Anwesenheit des je Anderen ist ein einziger Vorwurf. Auf die Phase der Trauer und Sprachlosigkeit folgt oft die Wut. Unschöne Worte werden ans Gegenüber geschmettert. Verletzungen entstehen, Verletzungen, die ein Leben lang haften bleiben. Ein solches Erlebnis bringt manch eine Ehe zum Scheitern. Gar nicht erst zu sprechen von der Person am Steuer, auch sie leidet wohl ein Leben lang.

Kinder sind nicht in jedem Moment in Griff zu halten. Mein Mann und ich hatten drei Kinder, und wir wussten, dass jederzeit etwas mit ihnen geschehen kann. Zum Glück verläuft im Alltag eine Unachtsamkeit meist harmlos. Noch heute wache ich manchmal schweissgebadet auf und bin heilfroh, dass ich mit meinen drei Töchtern

so viel Glück hatte. Ich spüre noch immer die grosse Verantwortung für die zarten Wesen und gleichzeitig die Ohnmacht, dass ich sie nicht in jeder Sekunde ihres Lebens beschützen kann.

Jetzt bin ich Grossmutter und hüte bisweilen meine Enkelin. Und wieder trage ich diese grosse Verantwortung. Unvorstellbar, dass es die Grossmutter war, die das Kind in einen Moment aus den Augen verlor, denke ich. Wie würden sich Mutter und Tochter in Zukunft begegnen? Ich wünsche den Eltern des toten Kindes – oder der Tochter und der Mutter –, sie könnten irgendwann einmal wieder ins Gespräch kommen oder sie holten sich Hilfe, dass Auseinandersetzung möglich ist. Die vordergründige Schuld für ein solches Unglück ist letztlich relativ. Eltern und Grosseltern wissen, dass diese Schuld allen widerfahren kann. Darum macht dieser Tod des kleinen Kindes so betroffen.

© 2019 Bernadette Kurmann

Alles Prinzessinnen?

«Übers Wochenende habe ich ‹die Prinzessin› zu Besuch», sagte eine Bekannte. Zuerst war ich irritiert, doch dann erinnerte ich mich, dass sie von ihrem Enkelkind sprach. Sie sei sehr verwöhnt, das einzige Kind ihres Sohnes. «Sie trägt nur jene Kleider, die ihr gefallen und hat ein Zimmer voll von teuren Spielsachen», erzählte sie mir.

Sie aber sei gut vorbereitet auf das Wochenende. Am Samstag gehe sie mit ihr ins Schwimmbad, am Nachmittag in den Wald. «Ja, und wer weiss, vielleicht besuche ich mit ihr am Sonntagmorgen ein Kindertheater.» Ich war perplex, fand dass der Aufwand für sie sehr gross sei, und dass ich mir das nie antun würde. «Du hast ja keine Ahnung, wenn Grosskinder kommen, dann erwarten sie von dir das volle Programm. Du wirst das auch noch lernen.»

Meine Bekannte ist sehr direkt und klar. Ich mag sie, weil ich jederzeit weiss, woran ich mit ihr bin. Zaghaft erwähnte ich meine Erziehungsprinzipien zur Zeit meiner Töchter. Dass es mir wichtig war, dass sie auch mit Langeweile umzugehen lernten. Dass ich deswegen auch gerne Nörgelei und Unmut in Kauf genommen habe. Sie

lachte mich regelrecht aus und winkte ab: «Du wirst dich auch noch anpassen. Bei den Grosseltern zu sein, ist etwas ganz anderes als das Leben mit den Eltern.» Nun ja, was sollte ich dazu noch sagen? Ich bin eine noch ganz junge Grossmutter mit tatsächlich wenig Erfahrung. Ich bekam fast ein wenig Angst, weil ich mir so schwere Programme sehr anstrengend vorstelle. Doch ich überlegte und blieb mir treu: Langeweile kann für Kinder etwas Gutes sein. Sie spüren sich auf andere Weise und lernen, einen Weg aus dem unangenehmen Zustand zu finden. Bei meinen Kindern habe ich festgestellt, dass daraus oft ein sehr kreatives Schaffen entstanden ist. Was tun Kinder später, wenn ihnen niemand mit Programmen zur Seite steht?

Zwei Wochen später erzählte ich einer Kollegin, dass Grossmütter heute doch sehr unter Druck seien. Ob sie das auch so erlebe? Sie verstand nicht und wollte mehr erfahren. Ich erzählte ihr das Erlebnis mit meiner Bekannten. «Ach», lachte sie: «Mach dir deswegen keine Sorgen. Grossmütter und Grossväter haben das Privileg, ihre Beziehung zu den Enkeln so zu gestalten, wie das für sie richtig ist.» Dann erzählte sie mir von ihrer Tochter, die ihr sage: «Lass die Kinder so weit wie möglich sein, auch wenn sie sich mal langweilen. Weisst du, auch ich als Mutter habe nicht ständig die Zeit, mich mit ihnen zu beschäftigen.» Irgendwie hat mich die unkomplizierte Art dieser Tochter erlöst. Ich finde: Recht hat sie!

© 2019 Bernadette Kurmann

Emanzipierte Väter haben es schwer

Wir haben einen wunderbaren Schwiegersohn: freundlich, charmant und mit gutem Benehmen. Das tönt nach einem Schwiegersohn, den sich alle Mütter wünschen. Stimmt, aber meiner ist weit mehr: Wir zwei streiten auch zusammen. Er wehrt sich, wenn ich wieder einmal eine Grenze überschritten habe. Ich meinerseits wage Gegenreaktionen, und er kann damit umgehen. Das schätze ich ungemein. Ich würde mich auch mit einem Mimosen-Schwiegersohn arrangieren (müssen!). Aber das Miteinander wäre weit strapaziöser.

Seit er Papa ist, hat er sich verändert. Früher war sein Beruf alles für ihn, und manchmal wirkte er deswegen gestresst und müde. Heute ist er müde wegen der schlaflosen Nächte, und trotzdem erlebe ich ihn als viel lockerer. Er wirkt glücklich,

und seine Tochter liess ihn zärtlich und weich werden. Er würde alles für sie tun. In seiner Gegenwart würde ihr nie auch nur ein Härchen gekrümmt.

Nerven braucht unser Schwiegersohn dennoch mehr denn je. Vor allem dann, wenn seine Schwiegermama den Säugling unbedingt selber wickeln will, und ihr die Übung zwischenzeitlich etwas abhanden gekommen ist. Denn, versucht er Unterstützung zu bieten, bleibt er erfolglos. Die Schwiegermutter macht auf stur: «Ich kann das noch.» Aus den Augenwinkeln sehe ich, wie er beim Zuschauen fast verzweifelt.

Neulich waren wir in einem Restaurant. Die Kleine hatte Hunger und schrie herzerweichend. Die Bedienung willigte ein, den Brei in der Mikrowelle zu wärmen. «Es braucht rund 30 Sekunden», sagte mein Schwiegersohn fachkundig. Als er ihr schliesslich den Brei eingeben wollte und die Kleine noch mehr schrie als zuvor, reagierten meine Tochter und ich schlagartig: «Mein Gott, der Brei ist zu heiss!» Dieses Mal blieb der Schwiegersohn nicht so souverän wie üblich. Er war sichtlich gekränkt. Er hatte vorher den Brei längst geprüft und die Wärme für richtig befunden. Dass wir Frauen ihn für nicht fähig hielten, seine Tochter gefahrlos zu füttern, verletzte ihn. Ich verstehe ihn, es ist wirklich ärgerlich, dass wir Frauen uns noch immer für unersetzbar halten.

Von der Frauenfront kam an diesem Tag aber noch mehr. Meine Schwester, also die Grosstante, hatte sich der Kleinen bemächtigt. Sie trug sie herum, plauderte mit ihr, streichelte sie liebevoll, roch an ihr... Dann setzte sie sich wieder und fragte meine Tochter über den Tisch hinweg: «Mmh, wie gut sie riecht, welches Waschmittel verwendest du?» Der Schwiegersohn reagierte jetzt schärfer, blieb aber entsprechend seinem Naturell gelassen: «Das müsstest du eigentlich mich fragen. Bei uns mache ich die Wäsche.» Sein Einwand war entlarvend, und ich habe die Lektion verstanden: Wir Frauen haben die Emanzipation der heutigen Männer immer noch nicht internalisiert. Emanzipierte Väter haben es wirklich nicht leicht!

© 2019 Bernadette Kurmann

«Grossmama ist sooo traurig»

Maria war wie betäubt. Von der Beerdigung bekam sie nicht viel mit. Wie sollte es ohne Karl weitergehen? Ihre Trauer konnte Maria nicht verstehen. «Ich wusste ja schon lange, dass Karl sterben wird.» Die Ärzte hatten Klartet gesprochen: Nur noch wenige Monate. Jetzt war sie allein und einfach nur traurig. Sie vermisste ihren Ehemann: Am Morgen beim Aufwachen, beim Frühstück fehlte das Vis-à-vis, Spaziergänge machten ohne Karl keine Freude, und das Einschlafen war ohne seine Umarmungen schwierig geworden.

«Warum tust du nur so blöd», fragte sie sich nach zwei, drei Wochen. «Du bist ja nicht die Einzige, die ihren Mann verloren hat. Es gibt Millionen, die das bereits erfahren haben, und du wirst nicht die Einzige bleiben.» In diesem Ton sprach Maria zu sich. Nein, Nachsicht mit sich kannte Maria nicht. Sie lebte ihren Alltag, traf Freundinnen, hütete die Enkel, sprach mit ihren Kindern und blieb todtraurig.

«Ich schaffe das alleine»

Die Freundinnen rieten: «Du brauchst Hilfe.» Die Tochter war besorgt und verwies sie auf den Arzt, dieser auf einen Psychiater. «Ich bin doch nicht verrückt», dachte sie und beschloss: «Ich schaffe das alleine.» Maria strampelte, als ob sie nie schwimmen gelernt hätte. Das Wasser stand ihr bis zum Hals, und alle spürten es. Nur Maria nicht. Bis sie eines Tags hörte, wie ihr dreijähriger Enkel zu seiner Mama sagte: «Gell, Grossmama ist immer sooo traurig.» Die Aussage des Kleinen rüttelte Maria auf. «Selbst ein Kind sieht meine Veränderung, nur ich nicht?» fragte sie sich. Es war, also ob sie aus einem langen Traum erwachte. Plötzlich wusste sie: «Ich muss etwas für mich tun.»

Wieder die Alte werden

Eine Freundin erzählte von einem guten Psychiater. «Bei mir werden Sie sich nicht hinlegen und bloss Fragen beantworten. Sie müssen hart arbeiten.» Maria liess sich nicht einschüchtern. Hart gearbeitet hatte sie ihr ganzes Leben lang. Sie musste einen Fragebogen ausfüllen: «Was ist Ihr Ziel für diese Therapie?» Sie schrieb: «Dass ich wieder diejenige Maria werde, die ich einmal war.»

Was nun einsetzte, war wirklich harte Arbeit. Der Psychiater stellte viele Fragen, die sie nicht auf der Stelle beantworten konnte. Daheim schrieb sie ihre Gedanken auf. Nach einer Woche brachte sie ihm die Antworten. Daraus ergaben sich neue Fragen. Neues Nachdenken und neue Antworten waren angesagt. Viele Wochen lang. Dann

sagte sie zu ihrem Arzt: «Ich werde bald wieder alleine zurechtkommen.» Das war ein Zeichen, dass Maria ihren Kopf wieder über Wasser hielt. «Ich habe einen gewaltigen Fehler gemacht», erzählte sie kürzlich. «Ich befand mich in einer tiefen Depression und habe viel zu lange nicht wahrhaben wollen, dass ich Hilfe brauche. Beinahe wäre alles schief gelaufen. Mein kleines Enkelkind war die Rettung.»

© 2018 Bernadette Kurmann

Ein wunderschönes Willkommensfest

Nach drei Wochen war es vorbei mit der vornehmen Zurückhaltung. «Wann bekommen wir die neue Erdenbürgerin endlich zu sehen?» stand unmissverständlich in der E-Mail einer Tante. Meine Tochter rief mich an. «Du, Mami, ich glaube, wir müssen uns etwas einfallen lassen. Die Familie will deine Enkeltochter sehen.» Dazu muss man wissen, «die Familie» auf meines Manns Seite bedeutet sieben Geschwister mit Kindern und Kindeskindern.

Meine Tochter und ihr Mann leben in der Schweiz, aber halt etwas entfernt. Und heute ist es nicht mehr wie früher, dass den frischgebackenen Eltern die Türen eingeschlagen werden. Man wartet gesittet, bis eine Einladung ins Haus flattert. Aber wie soll diese zeitgerecht eintreffen bei so vielen Mitgliedern, und die Eltern zuerst noch lernen, sich mit der Situation zu dritt zurecht zu finden?

Wir entschieden uns für einen Tag der offenen Türe: Am Nachmittag Kuchen, am Abend – für die Berufstätigen – Spaghetti. Über zwanzig Personen hatten sich angemeldet. Grossmutter und Mutter backten Kuchen, Grossmutter auch zwei grosse Pfannen Spaghettisauce. Tisch und Bänke wurden in die grosse Stube getragen, die kleine Hauptperson noch einmal gefüttert. Dann gings los.

Alle wollten das kleine Mädchen in den Armen halten. Es wurde hin und her gegeben – und die Kleine genoss es. Sie lag friedlich in den vielen fremden Armen und zeigte sich von der süssesten Seite. Die Tanten, Onkel, Cousinen und Cou-Cousinen sassen zufrieden um den Tisch, plauderten, lachten, erzählten. Natürlich waren frühere Geburten ein Hauptthema!

Mittendrin das neue Erdenkind. Zwischendurch wollte es von Mama gefüttert werden, das Herumtragen übernahmen andere. Die einen gingen, die anderen kamen gegen Abend. Man ass und trank. Wir hatten es bis in die Nacht hinein gut miteinander. Meine Tochter und der Schwiegersohn freuten sich über die grosse Anteilnahme: über die vielen Besuche, über ihre Freude und die vielen Geschenke. Sie fühlten sich getragen, und ihre kleine Tochter wurde freudig in die grosse Familie aufgenommen. Es war ein wunderschönes Willkommensfest!

© 2018 Bernadette Kurmann

Menschen wie du und ich

In meiner Familie war Sexualität kein Thema. Bei ihrem Aufklärungsversuch sagte meine Mutter: «Wenn du Fragen hast, kannst du kommen.» Mir war schnell klar, dass ich nie Fragen stellen würde. Zu sehr hätte ich Mutter in Verlegenheit gebracht. In meinen Kinderjahren war alles, was unterhalb des Bauchnabels lag, irgendwie schmutzig – ja gefährlich. Huren waren gefallene Frauen, fern jeglicher Moral. In späteren Jahren warnte uns der Priester im Sexualunterricht vor den Männern. Ich lernte, dass Männer für Frauen eine stete Gefahr bedeuten.

Geprägt von der Erziehung

Diese Erfahrungen haben mich geprägt. Ich habe lange gebraucht, zu meinem Mann Vertrauen aufzubauen und Sexualität zu geniessen. Wie lachen mich meine erwachsenen Töchter aus, wenn ich ziemlich technisch von «Homosexuellen» spreche. Sie nennen sie Schwule und Lesben und finden meine Sprache kurios. Ich freue mich, dass sie ihre Sexualität ohne Skrupel leben können.

Im Kopf habe ich begriffen, dass Schwulen die gleichen Rechte zustehen wie allen andern Menschen, und dass sie miteinander eine Heirat eingehen dürfen. Tief in meinem Innern tue ich mich aber schwer. Ich beobachte mich, wie ich Filme zum Thema Homosexualität übereilig abschalte oder mich von gleichgeschlechtlichen Paaren beim Schmusen auf der Strasse abwende. Vom Thema Prostitution halte ich mich fern. Diese Männer und Frauen sind für mich fremd, unfassbar, von einer anderen Welt.

Es ist die Not...

Der Zufall will es, dass ich bei meiner ehrenamtlichen Tätigkeit über das Thema Sexarbeit einen Artikel schreiben soll. Ich spüre gleichzeitig Faszination und Angst bei der Vorstellung, die Frauen einen Abend lang bei ihrer Arbeit aufzusuchen. In Luzern arbeiten sie in einem düsteren, menschenleeren Industriequartier. Zu ihrer Sicherheit hat der Verein LISA einen Container aufgestellt, wo sie Schutz und Unterstützung in Alltagsfragen finden.

Es ist ein kalter Novemberabend. Der Container verbreitet wohlige Wärme. Die Stimmung ist aufgekratzt. Ein Sprachengewirr erfüllt den Raum. Die Frauen sind auffallend jung, 25 oder jünger. Wenn sie von ihren Mädchen und Buben sprechen, strahlen ihre Augen. Die meisten wurden von ihren Männern verlassen. Es ist die Not, die sie auf den Strassenstrich führt. Einige glaubten, sie gingen in die Schweiz putzen. Die Realität war anders.

Kontakt schafft Vertrauen

Draussen fahren die Freier vorbei. Ein paar Frauen gehen hinaus und kommen nach einer halben Stunde zurück – sie sind fast tiefgefroren. Sie rauchen, trinken einen Kaffee, wenden sich mit Fragen an die Betreuerin. Äusserlich ist ihnen nicht viel anzumerken. Arbeit wie jeden Tag. Ich mag ihr schäkern, ihren Lebenswillen und ihren Stolz. Wie du und ich wollen sie eine gesicherte Zukunft für ihre Kinder. Wie du und ich arbeiten sie hart und suchen Würde und Anerkennung für diese Tätigkeit. In der direkten Begegnung werden sie mir vertraut: Es sind Frauen wie ich.

Eine ungerechte Welt

Gegen zehn Uhr verlasse ich den Container. Im fahlen Licht stehen die Frauen manierlich am Strassenrand. Jede hat ihren Platz, da gibt es kein Pardon. Der Container schliesst um elf. Die Arbeiterinnen werden bis lange nach Mitternacht ausharren. Ich gehe heim zu meinem Mann in die warme Stube und denke: «Wie ist diese Welt doch ungerecht.» Ich entscheide, den Verein LISA weiterhin zu unterstützen. www.verein-lisa.ch

© 2017 Bernadette Kurmann

Abschied nehmen tut weh

Veränderungen fallen allen Menschen schwer, besonders im Alter. Meine Eltern hatten ihr Einfamilienhaus mühsam erworben. Es war ihr grosser Stolz, ein Zeichen ihres sozialen Aufstiegs. Verlassen wollten sie es nie. Dann verlor meine Mutter in der Stube ihr Gleichgewicht, fiel um und musste ins Spital. Heimgehen und Weiterhaushalten lag ausserhalb vom Denkbaren. Hals über Kopf suchten wir eine neue Bleibe. Das Haus musste durch die Kinder geräumt werden. Das war viel Arbeit, und ich dachte mir: «Das will ich dereinst meinen Kindern nicht zumuten.»

Rechtzeitig planen

Mein Mann und ich wollten die Thematik Auszug angehen und verlegten sie auf den Zeitpunkt unseres 60. Geburtstags. Als er da war, realisierten wir, dass die Zeit zu früh war: Wir befanden uns noch beide im intensiven Arbeitsprozess, zum Teil lebten die Kinder noch daheim. Im Estrich gab es Berge von über Jahre gesammeltem Material. Uns schien es unmöglich, jetzt einen Umzug zu organisieren. Wir verschoben den Termin. Fünf Jahre später wohnten die Kinder phasenweise immer noch zuhause, der Estrich war nicht leerer geworden und die Pensionierung von mir und meinem Mann zog sich in die Länge. Dann kam eine Krankheit, die uns für zwei Jahre stilllegte.

Nichts will passen

In diesem Jahr wird mein Mann siebzig. Die Kinder haben ihre Zimmer geräumt und sind definitiv ausgezogen, der Estrich ist etwas weniger voll... Zeit, sich umzuschauen. Wir studieren Zeitungsinserte. Wo wollen wir in Zukunft wohnen? Welche Wohnung soll es sein? Die Wohnung kaufen oder mieten? Wir stellen Kriterien für eine Alterswohnung auf: nahe von Bus, Bahn und Einkauf, mit Lift und rollstuhlgängig, nicht zu gross, aber auch nicht zu klein – und: Mein Mann wünscht sich eine Wohnung mit etwas Aussicht. Wir schauen uns Wohnungen an. Es gibt wunderbare Objekte, doch jede hat einen Mangel: zu teuer, zu wenig Aussicht, in der falschen Gemeinde, kein Lift oder Bus in der Nähe usw.

Zu teuer für uns

Einmal besuchen wir eine ganz moderne, bezahlbare Wohnung in der Nachbargemeinde. Wir stellen fest, dass wir die Gemeinde, wo wir unsere Freunde und Bekannten haben, nicht verlassen wollen. Endlich ein kleiner Konsens. Dann finden wir in der Zeitung ein tolles Angebot zum Kaufen. Die Besichtigung verläuft positiv: Es ist eine schöne Wohnung zu einem – höre und staune – moderaten Preis. Unsere

Kriterien sind erfüllt – bis auf eines: Noch gibt es Aussicht auf den Hausberg, doch der Bebauungsplan sagt uns, dass diese dereinst mit weiteren Häusern zugebaut werden kann. Mein Mann hat Bedenken. Ich sage: «Keine Wohnung für unser Budget erfüllt alle unsere Kriterien, bei dieser stimmt fast alles.» Wir kaufen sie, fühlen uns aber nicht bereit, in aller Eile umzuziehen. Wir entscheiden, sie für eine Zeit zu vermieten.

Es ist immer zu früh

Über Weihnachten lausche ich im Fitnesscenter einem Gespräch einer älteren Frauengruppe: «Wo warst du über Weihnachten?» Eine war bei ihren Kindern, die andere hat mit ihrem Mann gefeiert, die dritte blieb alleine. «Ich habe eine grosse Veränderung vor mir. Am ersten gebe ich meinen Autofahrausweis ab», sagt eine der Frauen. Die Aussage klingt nicht freudig, eher verunsichert und traurig. «Was, du hast dich entschieden», ruft eine Kollegin begeistert. Sie nehme schon lange den Bus, das sei überhaupt kein Problem. Auch die Frau mit dem Auto hat einen Bus fast vor der Haustür, findet den Weg mit dem Auto viel bequemer und schneller. Ich möchte zu gerne wissen, wie alt die Damen sind, widerstehe aber dem akuten Drang mich umzudrehen. Als die Frauen zum Ausgang gehen, wage ich den Blick und staune: Die Frau mit Auto geht auf ziemlich wackeligen Beinen, und ich schätze sie gegen neunzig. «Abschied nehmen tut weh und die Veränderungen kommen immer zu früh», denke ich. Ich nehme mir vor, endlich das Haus zu räumen und den Umzug vorzubereiten.

© 2017 Bernadette Kurmann

Ich fühlte mich wie ein kleiner Wurm

Wir alle hatten Schulkolleginnen und -kollegen, die besser waren als wir. Wir haben sie bewundert, bisweilen bekämpft. Im Idealfall haben wir gelernt, dass wir von ihnen profitieren können. Wir bewundern die weltberühmten Solistinnen und Dirigenten und geniessen die Musik, die sie uns schenken. Wir würden auch gerne schreiben wie Frisch und Dürrenmatt, und sind gleichzeitig ihre begeisterten Leserinnen und Leser. Schön, wenn wir im Alter gelernt haben, mit dem zufrieden zu sein, was uns geschenkt wurde. Schön, wenn wir akzeptieren können, dass wir keine Anne-Sophie Mutter sind und auch kein James Joyce – und uns dabei trotzdem gut

fühlen. Meistens gelingt mir das. Doch ein Erlebnis mit einer Freundin hat mich stark ins Wanken gebracht.

Schon seit Jahren erzählte sie mir von ihrem Projekt in der Ukraine. Sie berichtete von der entsetzlichen Situation behinderter Waisen, die unter menschenunwürdigen Zuständen leben. Sie müsse etwas tun. Sie hielt mich auf dem Laufenden über eine Vereinsgründung mit dem Ziel, im fernen Land für benachteiligte Menschen ein Heim aufzubauen. Sie beschrieb mir, wie schwierig das Geldsammeln sei. Ich hörte von Querelen innerhalb des Vereins, vom plötzlichen Absprung einzelner Helferinnen, die es mit der Angst zu tun bekamen.

Meine Freundin wurde Präsidentin des Vereins. Fast gezwungenermassen – weil jemand absprang – übernahm sie auch die Projektleitung, und als Journalistin war sie prädestiniert für die Geldbeschaffung. Leute mit Erfahrung mit ähnlichen Projekten prophezeiten ihr, dass sie ihr Ziel wohl kaum erreichen werde. All das hinderte meine Freundin nicht, ihren Weg zu gehen. Sie hatte Unterstützung im Verein und gute Partnerinnen im fremden Land. Heute betont sie, dass das Projekt ohne all dieses Mitwirken nie realisiert worden wäre. In all den Jahren kam ich nicht aus dem Staunen heraus. Sie, fünffache Mutter, hatte eine Riesenenergie. Je grösser die Probleme, desto mehr fühlte sie sich herausgefordert. Ich erhielt Bettelbriefe, und natürlich zahlte ich dann und wann etwas ein. Vor ein paar Jahren war es dann so weit. Das Heim wurde eröffnet.

Eines Tages beschlossen wir, dass sie mir das Heim vor Ort zeigen würde. Meine Freundin hatte ein klares Konzept für die Reise. Ich sollte das Kinderheim sehen, das sie vor über zehn Jahren besucht hatte und das sie mit anderen dazu motivierte, etwas zu unternehmen. In der Zwischenzeit hatte das Heim für Kinder mit körperlichen und geistigen Behinderungen massive Fortschritte erzielt. Was ich zu sehen bekam, war dennoch jenseits des Vorstellbaren. Es war gerade Mittagszeit, die Kinder draussen beim Essen. Wer nicht selbständig am Tisch essen konnte, lag im Schatten. Ich sah unvorstellbare Verkrüppelungen, und alle hatten – wegen der Läuse – einen geschorenen Kopf. Acht Frauen fütterten die rund siebzig Schwerbehinderten in einer Geschwindigkeit, die mich ans Fliessband erinnerte. Ich staunte über die Frauen – sie alle stammen aus der Umgebung – mit welcher Ruhe und mit welchem Überblick sie die Lage im Griff hielten. Wir besuchten die Schlafzimmer: Ein Dutzend Betten standen eines neben dem anderen. Frauen, die nicht draussen arbeiteten, strichen die abgewetzten Türen neu.

Der nächste Abstecher unserer Reise war das Heim meiner Freundin. Aufgestellte Erwachsene mit einer Beeinträchtigung begrüßten uns. Sie kannten meine Freundin und freuten sich riesig über ihren Besuch. Wir sahen einen gepflegten Gemüsegarten, Hühner und Gänse, eine Katze schlich sich davon. Im Stall wurde die kürzlich angeschaffte Kuh gehalten. In den Zimmern im Wohnhaus standen zwei Betten. Im Nebengebäude gab es Räume für die Beschäftigung: zum Weben, Filzen, Malen usw. Der Verein arbeitet nachhaltig, schickt immer wieder Freiwillige – Weberinnen, Filzerinnen, Heilpädagoginnen, Ergotherapeutinnen – damit sie ihr Knowhow in die Ukraine tragen. Ich spürte grosse Wertschätzung und Dankbarkeit gegenüber meiner Freundin. Es war leicht erkennbar, dass in den zehn Jahren Freundschaften gewachsen sind. Das Heim ist in der Ukraine inzwischen etabliert. Es wird von der Politik getragen und ist zur Modell-Institution des Landes geworden.

Beim Besuch beschlichen mich ungute Gefühle. Wen wundert es, dass ich mir ihr gegenüber plötzlich sehr klein vorkam. Sie hatte all ihre Energie und auch persönliche Mittel in ihr Projekt gesteckt. Ich auf der anderen Seite war meist mit mir beschäftigt, spendete da ein klein wenig und dort etwas. Mir war mulmig zumute, und mich plagten Gewissensbisse. Ich sprach meine Freundin darauf an. Sie wollte nichts von alldem hören: «Jeder tue halt an seinem Platz sein Möglichstes.»

Klar, auch ich war in der Schulpflege, der Alterskommission, setzte mich für Tagesbetreuung im Dorf ein, war im Vorstand eines Behindertenheims usw.. Aber all das ist im Vergleich zum Erreichten meiner Freundin einfach nichtssagend. Und so ist zurückgekommen, was ich inzwischen bei mir nicht mehr kannte: Ich fühlte mich wie ein Würmlein. Es dauerte nicht lange, bis ich wieder zu mir fand und mein Mittelmaß einmal mehr zu akzeptieren begann. Zu meiner Freundin sagte ich: «Du bist wunderbar, aber auch ein bisschen verrückt. Ich hätte nie den Mut gehabt, ein Heim im fremden Land aufzubauen.» Wir lachten, und sie meinte: «Vielleicht bin ich wirklich verrückt, aber ich musste einfach etwas tun. Zudem haben viele andere Menschen tatkräftig mitgeholfen.» Für mich ist sie eine Anne-Sophie Mutter im Sozialen. Einfach grossartig! Ich könnte von ihr lernen.

© 2018 Bernadette Kurmann