

SILVIA AESCHBACH

GLÜCK IST DEINE ENTSCHEIDUNG

Mein Jahr bei
den Ältesten und
was ich von ihnen
gelernt habe

© des Titels »Glück ist deine Entscheidung« von Silvia Aeschbach (978-3-86882-953-2)
2019 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgrouppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

Glück ist machbar!

Was kann man von einer 97-Jährigen bezüglich Glück lernen? Sehr viel! Die US-amerikanische Innenarchitektin und Stilikone Iris Apfel, die für ihre extravaganten Outfits und ihre unkonventionellen Ansichten weltweit berühmt geworden ist, und sich selbst als »ältesten Teenager der Welt« bezeichnet, wurde in einem Interview gefragt, was für sie Glück bedeute: »Ich versuche, glücklich zu sein, wann immer ich kann«, sagte sie und verriet damit, dass für sie das Glücklichsein keine passive Angelegenheit ist, sondern viel mit der eigenen Einstellung zu tun hat, die auch unabhängig von äußeren Umständen funktionieren kann.

Auch wenn Iris Apfel in vielen Dingen eine Ausnahmeerscheinung ist: Ihr Glückscredo ist universell gültig. Denn es bedeutet: Glück ist machbar, und nicht nur eine Fügung oder Laune des Schicksals. Und je früher wir erkennen, verstehen und auch umsetzen, dass wir unser eigener Glückserzeuger sind, desto besser sind die Chancen auf ein ganz persönliches Happy End im Alter.

Doch leider halten sich in vielen Köpfen noch immer alte Stereotypen: alte Menschen und Glück? Kann nicht sein! Diese Gleichung scheint nicht aufzugehen. In einer Welt, in der der Jugendwahn blüht, geht es doch ab einem gewissen Punkt im Leben nur noch bergab, oder? Mit zunehmendem Alter werden wir schwächer und häufiger krank. Allfällige Schmerzen können zwar mit Medikamenten gemildert werden, aber unsere Lebenskraft schwindet trotzdem. Und wer im Alter nicht in die Demenz abtaucht, muss erleben, wie Freunde oder Lebenspartner sterben. Glücklich ist, wer seine letzten Jahre zu Hause verbringen darf. Doch meist

kommt der Tag nach einem Sturz oder einer Krankheit und der letzte Umzug steht an. Im Alters- oder Pflegeheim wartet man darauf, dass sich Kinder und Enkel monatlich einen Kaffee lang um uns kümmern, um danach wieder in unsere Erinnerungen zu versinken, bis der Tod an die Tür klopft.

Weil viele dieses traurige Szenarium im eigenen Umfeld erlebt haben, rechnen wir damit, dass es uns auch so ergehen wird. Doch wenn wir uns darauf einstellen, verpassen wir womöglich neue und überraschende Realitäten, die einen hoffnungsvollen Blick auf eine bisher unterschätzte und sogar gefürchtete Lebensphase möglich machen.

Denn seit einigen Jahren ist das Altern einem langsamen, aber stetigen Wandel unterzogen. Aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse und soziologische Untersuchungen beweisen, dass gewisse Stereotypen und Vorurteile stetig an Wirkung verlieren und im Gegenteil immer mehr Menschen ihre dritte Lebenshälfte als ihre glücklichste bezeichnen.

Wir werden immer älter, und dies bei besserer körperlicher und geistiger Gesundheit. Durch medizinische Fortschritte sowie einen gesünderen Lifestyle in Sachen Fitness, Ernährung und Körperpflege bleiben wir leistungsfähiger und können so auch unsere Lieblingstätigkeiten länger ausüben, was wiederum unsere sozialen Kontakte stärkt. So wird nicht nur unser Wohlbefinden, sondern auch unser persönliches Glück gesteigert.

Soweit die Theorie.

Dass die Realität die Theorie durchaus noch übertreffen kann, zeigen uns die elf in diesem Buch porträtierten Frauen und Männer. Sie sind zwischen 80 und 100 Jahre alt, kommen aus verschiedenen sozialen Schichten und blicken auf die unterschiedlichsten Lebensgeschichten zurück. Gemeinsam ist ihnen jedoch, dass sie nicht nur in früheren Jahren immer wieder das Glück erkannt und sehr bewusst empfunden haben, sondern dies auch im hohen Alter noch tun. Und dies bei allen durchlebten Krisen und Verlusten, die in so einem langen Leben kaum ausbleiben. Von ihren Lebensgeschichten und ihren Einstellungen, von ihren Rezepten für ein glückliches Leben können wir viel lernen.

Ohne den Erkenntnissen aus den Gesprächen mit diesen spannenden alten Menschen vorzugreifen, möchte ich hier auf etwas Grundsätzliches hinweisen, das unabdingbar ist, damit das Glück einen finden kann: die positive Einstellung. Studien zufolge wird diese schon sehr früh geprägt, und so speichern wir schon in jungen Jahren ab, wie wir das Älterwerden später erleben werden. Empfinden wir diesen Prozess mehrheitlich als positiv oder gar glücksbringend, weil Eltern oder Großeltern dies so vorgelebt haben, haben wir gute Chancen, es auch so zu erleben. Erleben wir das Alter allerdings mehrheitlich als Mühsal, als Zeit der Einsamkeit oder gar Sinnlosigkeit, prägt uns das negativ. Natürlich gibt es gewisse Faktoren, auf die wir weniger Einfluss haben, sei es unsere Genetik oder die eigene Resilienz, wie wir mit Schicksalsschlägen umgehen, doch unsere eigenen Möglichkeiten und damit auch unseren Einfluss auf ein zufriedenes und glückliches Leben sollten wir nicht unterschätzen. Denn diese sind in der heutigen Zeit vielfältiger, als wir uns das vielleicht vorstellen können.

Was die alten Menschen in den folgenden Porträts erzählen, zeigt, wie man glücklich leben und selbst in hohem Alter noch Glück erleben kann. Wenn man es will. Denn glücklich zu sein, ist eine aktive Entscheidung, die wir immer wieder aufs Neue treffen müssen. Wir tragen für unser Glück viel mehr Verantwortung, als uns vielleicht bewusst ist. Selbst in Lebensphasen, in welchen gar nichts mehr geht und wir bereits aufgeben möchten, lohnt es sich, manchmal zu unkonventionellen Methoden zu greifen. Denn: »Manchmal musst du das Glück auch zwingen«, erkannte schon Udo Lindenberg in dem Song »Mein Ding«. Denn Glück ist nicht Schicksal. Es ist deine Entscheidung!



© des Titels »Glück ist deine Entscheidung« von Silvia Aeschbach (978-3-86882-953-2)
2019 by mvv Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.mvvg-verlag.de>

Die Kämpferin:

Suzette, 86

»I paid my bills.«

Dass ein »schwarzes Schaf« – als solches hat sich Suzette in ihrem Leben immer wieder mal gefühlt – mit zunehmendem Alter viele farbenprächtige Facetten entwickeln kann, und zwar nicht nur was das Äußere betrifft, beweist die 86-jährige eindrücklich. Allerdings war es ein langer Weg, bis Suzette akzeptieren konnte, dass sie in vielem anders fühlt und Dinge anders wahrnimmt. »Schon früh habe ich gespürt, dass ich anders war als die Kinder in meinem Umfeld«, erzählt sie mir während unseres Gesprächs an einem sonnigen Vormittag in ihrem Zuhause. Und dieses »Anderssein« habe sich wie ein roter Faden durch ihr ganzes Leben gezogen. »Aber mit zunehmendem Alter und einer gewissen Reife habe ich gespürt, dass gerade diese Besonderheit, die sich in vielen Bereichen meines Lebens zeigt, die Grundlage für mein persönliches Glück war. Und immer noch ist.«

Zwischen diesem Gespräch und dem ersten Mal, als mir ihre außergewöhnliche Erscheinung in meinem Stammcafé aufgefallen war, liegen schon einige Jahre. Ein erster Hingucker waren ihre fast schulterlangen, flammend roten Haare, die einen spannenden Kontrast zu ihrem türkisfarbenen, weich fallenden Kleid boten. Über die schmalen Schultern hatte sie eine kurze orange Strickjacke gelegt, um den Hals, locker drapiert, einen roten Seidenschal. Darunter trug sie eine lange Silberkette mit einem Amulett, dazu verschiedene Armreifen.

Natürlich weckt eine solche Erscheinung Fantasien und straft gleichzeitig eigene Klischeevorstellungen. Denn tatsächlich schwankte ich damals zwischen Verwunderung und Bewunderung für ihren unkonventionellen Kleiderstil. Jedes Mal, wenn ich sie im Kaffeehaus wiedersah, zog sie mich von Neuem in Bann. Nicht nur wegen ihrer

bunten Kleider, die sie geschmackvoll kombinierte, sondern vor allem wegen ihrer außergewöhnlichen Aura. Sie strahlte innere Gelassenheit und ruhiges Glück aus. Wenn sie lächelte, und dies tat sie oft, sah sie mit der kleinen Lücke zwischen den Vorderzähnen aus wie eine Mischung zwischen einer Waldfee, so wie ich sie mir als Kind vorgestellt hatte, und Rita Hayworth, dem Hollywood-Star aus den 1940er-Jahren.

»Die Rothaarige«, wie ich sie heimlich nannte, war meistens in Begleitung eines netten Herrn, der augenscheinlich jünger war als sie. Neugierig fragte ich mich, in welcher Beziehung sie zueinander standen. Es waren sicher nicht Mutter und Sohn, dazu war der Altersunterschied zu gering. Aber waren sie ein Paar? Obwohl sie diese besondere Vertrautheit ausstrahlten, war ich mir unsicher. Denn eigentlich beginnen sich doch langjährige Partner mit den Jahren äußerlich eher anzunähern. Sei es bezüglich der Kleidung, der Körperhaltung oder der Gestik. Aber dieses Paar konnte äußerlich nicht unterschiedlicher sein, doch irgendwie ergänzten sie sich auch. Sie, klein und zierlich, immer bunt gekleidet und kommunikativ, immer bereit, mit anderen Gästen des Cafés einen Schwatz zu halten. Er das offensichtliche Gegenteil: Groß gewachsen mit sportlicher Statur, das blonde Haar glatt und mit einem eher unauffälligen, klassischen Kleidungsstil, strahlte er eine gewisse freundliche Zurückhaltung aus. Es war klar, dieser Mann überließ den Auftritt seiner Begleiterin, die nicht nur meine Blicke auf sich zog. Lesen sie nicht gerade Zeitung, unterhielten sie sich lebhaft. Die beiden saßen sich am Tisch übrigens nur dann gegenüber, wenn sie keinen Platz fanden, um nebeneinander zu sitzen. Und nie tauschten sie öffentlich Zärtlichkeiten aus.

Mit der Zeit begann ich, zu rätseln, wer die Unbekannte sein mochte. Natürlich hätte ich die Bedienung fragen können, die ihre Stammkunden sicher besser kannte als ich. Aber mich reizte das »Kopfkino«, in welchem ich mir ausmalte, ob sie wohl eine ehemalige Balletttänzerin sei, wie mich ihre kerzengerade und grazile Haltung vermuten ließ. Eine Künstlerin, vielleicht eine Malerin, die ihre Liebe zu Farben in großen Ölbildern ausdrückt? Oder war diese Frau gar eine Heilerin, die mit ihren Energien Tiere und Menschen behandelte? Diese Variante gefiel mir am meisten, denn sie schien am besten zu dieser ungewöhnlichen Frau zu passen.

Eines Tages wurde meine Neugierde befriedigt – und dies auf eine überraschende Weise. Nicht, weil ich sie angesprochen hätte, sondern weil mir Suzette entgegenlächelte, als ich das großformatige Magazin einer Sonntagszeitung aufschlug. Unter dem Titel »Hier sehen die Jungen aber alt aus« posierte Suzette als Model in einer redaktionellen Modestrecke. Im ersten Moment hätte ich sie fast nicht erkannt. Sie war nicht mehr die alterslose, ätherische Waldfee in ihren gewohnt bunten Gewändern, sondern eine moderne, sehr präsenste Frau mit einem umwerfenden Lachen. Wäre ich Agentin einer Modelagentur, hätte ich Suzette sofort unter Vertrag genommen. Und nicht zum ersten Mal dachte ich: Diese Frau hat unglaublich viele Facetten. Eine Ahnung, die sich später bewahrheiten würde. Denn neben ihrer scheinbaren Zerbrechlichkeit und der geheimnisvollen Aura, die sie stets umgab, zeigte sie sich hier kraftvoll und voller Energie. Ein sprichwörtliches Bild einer starken, glücklichen Frau, die vor Lebenskraft strotzt. Die selbstverständliche Eleganz, mit der sie in einem offen getragenen hellbeigen Designer-Trenchcoat posierte, war nicht aufgesetzt, sondern wirkte echt. Die gestylten Haare, die in große Wellen gelegt worden waren

und das professionelle Make-up mit den leuchtend roten Lippen verliehen ihr einen glamourösen Eindruck. Eben: Rita Hayworth lässt grüßen! Fast erleichtert stellte ich fest, dass sie unter dem eleganten Mantel ein bedrucktes Kleid trug, das zwar nicht so auffällig bunt schien wie jene, in denen ich sie sonst sah, aber zusammen mit den auffälligen Accessoires war klar erkennbar: Diese Frau war, obwohl sie professionell gestylt wurde, ihrem Stil treu geblieben. Über diesen sagte sie im Interview mit dem Journalisten des Magazins: »Ich trage, was mich glücklich macht, und erfinde mich täglich neu. Mode ist für mich Fantasie, Fröhlichkeit und Inszenierung. Und sie macht mich immer wieder aufs Neue glücklich, weil ich durch sie meine verschiedensten Seiten ausleben kann.«

Nein, Suzette war kein professionelles Model, obwohl sie wie eines aussah. Und meine Ahnung hatte nicht getrogen. Laut dem Magazin war sie Physiotherapeutin und Heilerin. Kurz nachdem ich diese Fotos gesehen hatte, fasste ich mir ein Herz – es brauchte wirklich ein bisschen Überwindung – und gratulierte ihr, als ich sie das nächste Mal im Café sah, zu den gelungenen Aufnahmen. Sie strahlte mich an, bedankte sich, und von diesem Zeitpunkt an grüßten wir uns jedes Mal und wechselten ein paar Worte, wenn wir uns sahen.

Es sollte aber noch ein paar Jahre dauern, bis mir Suzette an einem heißen Sommertag in ihrem Zuhause die Geschichte ihres Lebens erzählen würde. Als ich die Arbeit an diesem Buch begann und herauszufinden versuchte, wie sich ältere Menschen ihr Glück erhalten oder gar erkämpft haben, war für mich klar: Sie musste dabei sein! Als ich sie mit meinem Wunsch ansprach, reagierte Suzette, wie ich es gehant hatte: Sehr freundlich und ohne jegliche

Eitelkeit bedankte sie sich und bat sich Bedenkzeit aus. Später würde ich erfahren, dass es nicht das erste Mal war, dass jemand Interesse an ihrer Geschichte zeigte; sie war schon von verschiedenen Seiten ermuntert worden, ihre Biografie zu schreiben oder schreiben zu lassen. Es war an mir, mich glücklich zu fühlen, als sie zusagte, Teil dieses Buches zu werden. Und kurze Zeit später durfte ich sie und Bernhard besuchen. Endlich hatte der sympathische Begleiter einen Namen.

Als ich Suzette – sie bot mir bei meinem Besuch sogleich das Du an – bei dieser Gelegenheit erzähle, dass sie mich bei früheren Begegnungen immer ein bisschen an eine Märchenfigur erinnert hätte, lacht sie herzlich: »Das hast du richtig gespürt. Ich gehe regelmäßig in den Wald, das ist mein Rückzugsort, denn dort kann ich meine Energien am besten aufladen. Und es ist der Ort, an dem ich mich am glücklichsten fühle, weil ich dann eins mit der Natur bin.«

Dass sie »besondere Fähigkeiten« besitzt, merkte sie schon früh. »Während ich als Physiotherapeutin arbeitete, hörte ich immer wieder, ich hätte heilende Hände«, sagt sie. »Aber es brauchte lange Zeit, bis ich diese Fähigkeiten akzeptieren konnte und lernte, zu meinem Wesen zu stehen. Aber ich habe je länger ich arbeitete, desto mehr gespürt: Diesen Weg muss ich für mein ganz persönliches Glück gehen.«

Suzette ist in einer kreativen, gradlinigen, sozial denkenden und handelnden Familie aufgewachsen. »Meine Eltern waren weltoffen geprägt für diese Zeit.« Schon früh entdeckte sie aber, dass sie anders dachte und anders empfand als andere. »Ich liebte es, Grenzen

zu sprengen, und passte mich nicht den üblichen Normen an.« Dies stieß in ihrem Umfeld oft auf Unverständnis. »Ich hatte schon damals klare Sichten zur ›Anderswelt‹.« Sprich: Sie sah Dinge und Menschen, die andere nicht sahen. Dies wurde mit dem Ausspruch »Das Kind hat einfach zu viel Fantasie« quittiert. Suzette stieß mit ihrer Art zwar oft auf Widerstände, aber durchaus auch auf Bewunderung. Sie wagte Dinge, die andere gerne getan, aber nicht gewagt haben. »Ich habe zum Beispiel als Kind einmal unsere Quartierstraße abgesperrt, um Zirkusvorführungen mit dem Velo aufzuführen, bis die Polizei eingetroffen ist. Diese konnten sich ein Lächeln nicht verkneifen«, erinnert sie sich schmunzelnd.

Einen großen Einfluss auf Suzette hatte ihr Großvater Ernst. Ihn bezeichnet sie »als großes Vorbild«. Er hatte sich vom Ziegenhirten zum Bankdirektor hochgearbeitet und galt in seiner Funktion als Retter der damals kriselnden Uhrenindustrie und Hotellerie. »Ich durfte ihn oft zu Sitzungen begleiten. Und als ich größer war, durfte ich seinen Wagen fahren.« Auch in anderer Beziehung hatte der Großvater eine prägende Wirkung. »Er war ein Naturfreund. Kraft und Ruhe holte er sich so oft wie möglich in der Natur.« Und er nahm seine Enkelin oft auf Berg- und Skitouren mit. Überhaupt hatte er immer ein offenes Ohr und Zeit für Suzette. »Auch an seinem Arbeitsplatz in der Bank, die sich an meinem Schulweg befand, durfte ich ihn besuchen. Übrigens: Über Geld hat er nie gesprochen.«

Die besondere Anziehung, die Suzette auf andere Menschen ausstrahlte, manifestierte sich auch darin, dass andere Menschen oft ihre Nähe suchten. »Wir hatten ein offenes Haus, Lehrlinge und wenig bemittelte Angestellte saßen oft bei uns am Mittagstisch.«

Nach der Schule ließ sich Suzette an einem Universitätsspital fünf Jahre lang zur Physiotherapeutin ausbilden. »Auch hier hörte ich von den Patienten oft, dass ich heilende Hände hätte.«

In den 1960er-Jahren heiratete sie einen Gynäkologen, obwohl sie eigentlich nie heiraten wollte, da das nicht zu ihrem freien und unkonventionellen Denken passte. »Aber ich war mit dem ersten Kind schwanger, und der gesellschaftliche Druck war in jener Zeit groß.« Man merkt, dass es Suzette nicht einfach fällt, über diesen Lebensabschnitt zu sprechen. Auch hier zeigt sich wieder ihre anständige und gradlinige Art. Sie würde nie schlecht über Menschen sprechen, die ihre Vergangenheit in welcher Weise auch immer mit geprägt haben, auch wenn man ahnen kann, dass dies eine schwierige Zeit in ihrem Leben gewesen war, die sie viel Kraft gekostet hat.

Während ihrer Ehe arbeitete Suzette als Therapeutin bei Rheumatologen und orthopädischen Chirurgen und ließ sich zur Röntgenassistentin ausbilden. Danach arbeitete sie mehrere Jahre in einem psychiatrischen Sanatorium. Sie habe sich auch später immer dann am wohlsten gefühlt, wenn sie sogenannten Minderheiten, die in schwierigen sozialen Verhältnissen lebten, helfen konnte. »Zu mir kamen immer die sogenannten Austherapierten«, erinnert sie sich. Ganz gleich, ob in der psychiatrischen Klinik oder in einem Hospiz für Aidskranke im letzten Stadium. Auch in der offenen Drogenszene engagierte sie sich in den frühen 1980er-Jahren. Suzette erzählt ohne jegliche Eitelkeit: »Es hieß dort oft: ›Jetzt kommt die Frau, die auftaucht, wenn sonst niemand mehr kommt.« Und die Fähigkeit, dass sie anderen Menschen durch ihre Fürsorge habe helfen können, mache sie heute noch glücklich.