

ALTERSFRAGEN

«Geniessen und dabei lernen»

Es ist nie zu spät, zu neuen Ufern aufzubrechen und dem Leben weitere schöne Seiten abzugewinnen. Ein Gespräch über die Chancen und Freuden des Älterwerdens mit der Rheinfelder Philosophin und Buchautorin Annemarie Pieper. Interview: Urs von Tobel

Mit 66 Jahren, da fängt das Leben an, mit 66 Jahren, da hat man Spass daran, mit 66 Jahren, da kommt man erst in Schuss, mit 66 ist noch lange nicht Schluss», trällerte Schlagersänger Udo Jürgens 1978. Der Songtext hat bis heute nichts an Aktualität verloren, sondern ist der Wahrheit noch um einiges näher gerückt. Menschen in unseren Breiten werden immer älter und bleiben auch länger fit. Die sogenannten mittleren Jahre dauern heute für viele Ältere bis 70 und oft darüber hinaus – Altersbeschwerden, Gebrechlichkeit und Zerfall können noch ein Weilchen warten.

Allerdings ist es nicht damit getan, im sogenannten Ruhestand seine Hände in den Schoss zu legen und der Dinge zu harren, die kommen werden. Wer das Alter als Lebensabschnitt mit neuen Chancen begreift, kann dem Herbst des Lebens viele schöne Seiten abgewinnen.

Das ist auch die Botschaft der Rheinfelder Philosophin und Buchautorin Annemarie Pieper, 67, die sich seit dem Rückzug von ihrer Lehrtätigkeit an der Universität Basel unter anderem mit Altersfragen beschäftigt. Die gebürtige Deutsche liess sich im Alter von 60 Jahren frühpensionieren, «weil es noch etwas anderes gibt als den Wissenschaftsbetrieb». Im Ruhestand ist sie deswegen nicht: Sie schreibt weiterhin Bücher, hält Vorträge und philosophische Seminare für Leute, die vor der Pensionierung stehen.

Beobachter: Tun, was einem Freude macht, und das Leben geniessen – diese Aufforderung richten Sie an ältere Leute. Das Alter ist für Sie offensichtlich ein erfreulicher Lebensabschnitt.

Annemarie Pieper: Da muss man doch unterscheiden: Der Herbst ist noch schön und angenehm, da ist Wärme, da sind die Farben. Aber im Winter wird es kalt und ungemütlich, wenn sich all die Krankheiten und Gebrechen anmelden.

Als Frühpensionierte stehen Sie somit im Herbst des Lebens. Tun Sie heute wirklich, was Ihnen Freude bereitet?

Ja, dafür hab ich mich mit 60 auch pensionieren lassen. Für einige Studenten bin ich zwar noch Doktormutter, ich halte Vorträge, bin Referentin in Vorbereitungskursen für die Pensionierung und schreibe an meinem zweiten Roman – aber ich kann mich auch einmal aufs Rad setzen oder spazieren gehen. Nur nehmen mir die Kollegen von der Uni nicht ab, dass ich mit meinem jetzigen Leben zufrieden bin.

Warum?

Etliche meiner Kollegen glauben, man sei nur wer, wenn man im Beruf eine hohe Stellung einnimmt.

Hat denn die Pensionierung Ihre gesellschaftliche Position nicht verändert?

Natürlich hat sie sich verändert – doch genau das wollte ich ja. Das Kosten-Nutzen-Denken hab ich zudem aus meinem Kopf verbannt – und kann nun die neue Freiheit in vollen Zügen geniessen.

Ist der Verlust einer Topstelle ein Problem der Männer?

Für viele schon. Alt Bundesrat Christoph Blocher etwa scheint sich mit seiner Abwahl schwerzutun. Jetzt prügelt er ziemlich unkontrolliert auf seine Gegner ein, im Stil von: «He, ich bin immer noch da!»

Sie selber sind Referentin in Pensionierungskursen. Offenbar macht der Übergang in den Ruhestand nicht nur Wirtschaftsführern zu schaffen.

Frauen leiden weniger darunter als Männer. Sie leiten ihr Selbstwertgefühl nicht nur von der beruflichen Stellung ab. Männer hingegen haben mit dem Ausscheiden aus dem Beruf Probleme – und schieben diese vor sich her. «Wenn es dann so weit ist, denk ich schon darüber nach», lautet ihre Devise. Ein Irrtum – denn dann fallen sie in ein tiefes Loch.

Und wie verhindern Sie diesen Fall? Mit einem Crashkurs in Philosophie?

In diesen Pensionierungsvorbereitungskursen werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer eine Woche lang von Spezialisten über praktische Dinge wie AHV, Pensionskasse und Gesundheitsvorsorge aufgeklärt. Am Schluss kommt noch der Sinn des Lebens zur Sprache. Früher war der Pfarrer dafür zuständig, heute ist es auch einmal eine Philosophin.

Erwacht mit der Pensionierung das Interesse an Philosophie?

Mit zunehmendem Alter drängt sich die Sinnfrage geradezu auf. Da sterben im nächsten Umfeld und Bekanntenkreis Leute, die nur unwesentlich älter sind als man selber, andere sind pflegebedürftig. Man wird sozusagen gezwungen, sich mit Krankheit und Tod zu befassen.

Aber man kann dafür die neue Freiheit geniessen, wie Sie selbst sagen.

Das widerspricht sich nicht. Ich fordere die Teilnehmenden auf, Bilanz zu ziehen: Wo waren sie im Leben erfolgreich, was fehlt ihnen, woran sind sie gescheitert, was möchten sie noch realisieren? Der Philosoph Sokrates fragte die Leute auf dem Markt, was sie bewege, was Wahrheit sei und ob es in der Welt gerecht zugehe. Miteinander über existentielle Fragen zu sprechen, das ist Philosophie.

Und wie profitieren die Kursteilnehmer konkret von der Philosophie?

Sie sehen klarer, was ihnen im Leben bisher wichtig war, was ihnen Mühe oder Schmerzen bereitete und womit sie Probleme hatten. Damit sind sie sich über die Vergangenheit einigermaßen im Klaren und können nach vorne blicken und überlegen: Welche Hobbys und Leidenschaften, für die ihnen bislang die Zeit fehlte, wollen sie wieder aufnehmen, welche langgehegten Wünsche wollen sie sich noch erfüllen?



«Mit zunehmendem Alter drängt sich die Sinnfrage geradezu auf»: die Rheinfelder Philosophin Annemarie Pieper

Das tönt einleuchtend, fast schon banal...

Aber solche Überlegungen sind trotzdem sehr wichtig für den Alltag. Die Kurs Teilnehmer sollten sich aber auch Klarheit darüber verschaffen, welche Werte für sie verbindlich sind. Ich als Philosophin kann nur Denkanstöße geben, aber nichts verordnen. Ob für sie ein religiöses oder ein atheistisches Weltbild stimmig ist, können nur sie selbst entscheiden.

In einem kürzlich gehaltenen Vortrag mit dem Titel «Kleine Feinschmeckerphilosophie» haben Sie die ältere Generation aufgefordert, den Genuss nicht zu vergessen.

Eine Verbindung von Genuss und geistiger Auseinandersetzung halte ich für eine sinnvolle Sache. In Platons Symposion («Das Gastmahl») tafeln die Beteiligten mit Freude. Der massvoll genossene Wein löst die Zungen – und führt zu einem geistvollen Gespräch über Eros.

Wir Alltagsmenschen sind aber keine griechischen Philosophen.

Das ist auch nicht nötig. Früher sprach man am Familientisch übers Essen. War es stark oder milde gewürzt, das Gemüse zu weich gekocht, das Fleisch richtig durchgebraten? Man kostete und lernte dabei zu unterscheiden. Der deutsche Philosoph

Friedrich Nietzsche wies darauf hin, dass Sapientia, Weisheit, sich vom lateinischen Wort «sapere» ableite. Sapere heisst aber auch schmecken. Wenn man heraus schmeckt, was alles in einem Gericht drin ist, ist man klug. Es lohnt sich, den Genuss zu pflegen und dabei zu lernen.

Sollte man nicht besser selbst kochen – oder, was viele Männer betrifft, kochen lernen?

Ja natürlich, wenn es einem Spass macht. Aber man kocht ja nur nach der eigenen Zunge. Die Diskussion übers Essen muss hingegen bleiben.

Neben Essen und Trinken gehört bei Ihnen auch Singen und Sex zum Lebensgenuss.

Ich singe gerne, obwohl ich keine gute Singstimme habe. Ich freue mich auch, wenn ich Wandergruppen begegne, die zusammen singen. Wenn ich meine an Alzheimer erkrankte Mutter im Pflegeheim besuche, singe ich ihr Lieder vor, die sie kennt: Volkslieder, Wanderlieder, Seemannslieder, Karnevalslieder. Die Melodien dringen zu ihr durch – sie summt zufrieden mit und entspannt sich dabei.

Und der Sex?

Der Umgang mit dem Sex wird bei älteren Menschen zwangloser. Man vergleicht sich

nicht mehr mit anderen, man denkt nicht mehr, das müsse nun so und so sein. Man hat längst herausgefunden, was einem gefällt und was nicht.

Das überrascht. Uns wird oft weisgemacht, in langjährigen Beziehungen fehle es selbst an kleinsten Zärtlichkeiten.

Wenn ich ältere Paare beobachte, habe ich oft einen gegenteiligen Eindruck. Die Partner lächeln einander an, sie berühren und streicheln sich, und man sieht eine tiefe, in langen Jahren des Zusammenseins gewachsene Vertrautheit. ■

Weitere Infos

Kursangebote

→ Pro Senectute bietet Kurse für Pensionierte an; Infos und Kursdaten unter: www.pensionierungskurse.ch

Buchtipps

→ Urs Haldimann: «Glücklich pensioniert – so gelingt's! Beziehungen, Wohnen, Geld und Recht in der neuen Lebensphase»; Beobachter-Buchverlag, 2008, 224 Seiten, 38 Franken
→ Annemarie Pieper: «Glückssache. Die Kunst, gut zu leben»; DTV, 2003, 314 Seiten, Fr. 17.60



Mathilde Knupfer, 102, Gärtnerin

«Die Erde ist ein Teil von mir, sie gibt mir Boden», sagt sie. Und radelt von ihrer winzigen Stadtwohnung zu ihrem geliebten Garten, Tag für Tag. Eine Familie hatte sie nie, dafür ihren Garten – und Gottvertrauen. Es kommt, wie es kommen muss, sagt sie. Einen Frühling will sie noch erleben. Kartoffeln pflanzen, Bohnen. So Gott will.