

«Leidenschaften bewahren ist ein Schlüssel zum Glück»

Für ihr Buch «Glück ist deine Entscheidung» hat die Journalistin, Autorin und Kolumnistin der «Coop Zeitung», Silvia Aeschbach, während eines Jahres betagte Menschen besucht. Warum Glück mehr als Glückssache ist, verrät sie im Interview mit der EP/PL.

FADRINA HOFMANN

Silvia Aeschbach, was hat Sie dazu bewogen, ein Buch über Glück im Alter zu schreiben?

Silvia Aeschbach: Ich habe vorher bereits Bücher übers Altern geschrieben: «Älter werden für Anfängerinnen», «Älter werden für Anfänger», also für Männer, und «Älter werden für Fortgeschrittene». Ein deutscher Verlag fragte mich an, ob ich Lust hätte, über sehr betagte Menschen zu schreiben. Für mich war das wie eine Fortsetzung der anderen Bücher, und ich sagte zu.

Wie lautete der Auftrag?

Ich hatte die Aufgabe, elf Menschen im Alter von 90 bis 100 Jahren zu finden und ein Porträt über sie zu schreiben. Ich habe sie gefunden und mich mit ihnen getroffen. Es war sehr spannend, mit ihnen auf das gelebte Leben zu blicken. Meine Ausgangsfrage lautete: Kann man im hohen Alter Glück empfinden, wenn man schon Verluste und Trennungen, vielleicht auch Krankheiten erlebt hat?

Haben Sie eine allgemeingültige Antwort darauf erhalten?

Ja. Die Porträtierten haben ihr Leben lang ihre Leidenschaften bewahrt, Sachen oder Aktivitäten, die ihnen Freude bereitet haben. Nicht nur für die anderen da sein, sondern die eigenen Interessen zu pflegen, das ist ein Schlüssel zum Glück. Menschen kön-



Silvia Aeschbach hat im Rahmen einer Impulsveranstaltung des Gesundheitszentrums Unterengadin in der Chasa Puntota aus ihrem jüngsten Buch gesehen.

Foto: Fadrina Hofmann

nen einen verlassen oder sterben. Was man für sich selber tut, das bleibt.

Die Porträtierten sind sehr verschieden, aus unterschiedlichen gesellschaftlichen Schichten, vom Paradiesvogel über die Golfspieler bis zum Rosenzüchter. Wie haben Sie diese Menschen gefunden?

Ich habe bei Freunden und Bekannten herumgefragt. Selber kannte ich zwei, drei Personen in diesem Alter, die ich toll fand und unbedingt porträtieren wollte. Nach einigen Monaten hatte ich meine Porträtierten-Truppe zusammen.

Der Titel des Buches lautet «Glück ist deine Entscheidung». Was bedeutet das gerade für betagte Menschen?

Diesen Titel hat der Verlag gesetzt. Ich bin der Ansicht, dass man Glück nicht definieren kann. Für jede und jeden bedeutet Glück etwas anderes. Aber es gibt eine Grundphilosophie: So lange wie möglich gesund bleiben, sodass man noch etwas vom Leben hat. Glück im Alter ist mit einer gewissen Positivität verbunden und damit, immer noch Dinge tun zu können, die einem Freude bereiten. Das ist für einen sehr alten Menschen schon sehr viel.

Das heisst, alte Menschen haben ein anderes Verständnis von Glück als junge?

Ich denke schon. Je nachdem, in welcher Lebenssituation man sich befindet, bedeutet Glück etwas anderes. Für einen jungen Menschen bedeutet

Glück vielleicht, dass der Liebeskummer vorbeigegangen ist; für einen Menschen mittleren Alters, dass man den Job nicht verliert; für die hochbetagten Menschen, dass es lange mit seinem Partner zusammenbleiben kann. Glück muss man individuell betrachten, nicht als Gesamtheit.

Gab es während der Interviews mit den Porträtierten Aussagen, die Sie überrascht haben?

Vor diesem Buchprojekt hatte ich mich nicht gross mit hochbetagten Menschen beschäftigt. Was mich überrascht hat, war, wie viel Lebenswillen und Lebenskraft ich bei ihnen gespürt habe, und dass sie auch noch Wünsche für die Zukunft haben. Ich habe zudem eine grosse Flexibilität angetroffen, im Sinn von: Man muss sich immer wieder auf neue Herausforderungen einstellen, die im Alter noch schneller kommen, als wenn man jünger ist.

Hat sich der eigene Blick aufs Alter durch dieses Buchprojekt verändert?

Ich habe mich nach dem ersten Buch «Älter werden für Anfängerinnen» bewusst mit dem Altern auseinandergesetzt. Ich hatte sehr alte Eltern, meine Mutter war bei meiner Geburt 46 Jahre alt. Meine Eltern waren dennoch sehr jugendlich. Meine Mutter wurde fast 94 Jahre und war bis zum Schluss fit im Kopf. Bei meiner Mutter war hohes Alter für mich immer positiv behaftet. Mein Vater ist mit 83 Jahren demont geworden, und das war für mich dann eine schwierige Situation, mit dem Alter umzugehen. Ich habe das Alter nie schubladisiert. Der Mensch ist so alt, wie er sich fühlt und wie er sich gibt. Das hat sich auch bei den Porträtierten bestätigt.

Alte Menschen haben viel erlebt, Schön- und Trauriges. Welche Rolle spielt Dankbarkeit für das Wohlbefinden im hohen Alter?

Für viele alte Menschen wächst die Dankbarkeit, wenn die Gesundheit

ein angenehmes Leben ermöglicht, wenn sie in einer Gemeinschaft leben können, wenn sie keine Depressionen haben und so weiter. Dankbare alte Menschen waren aber vermutlich auch schon in jüngeren Jahren dankbar. Dankbarkeit ist ein Wesenszug. Unzufriedene junge Menschen sind oftmals auch im Rentenalter «müde».

Sterben und Tod rückt im fortgeschrittenen Alter immer näher. Inwiefern beeinflusst dies das Glücksgefühl?

Für jene Personen, die ich interviewt habe, war der Tod vor allem ein Thema, wenn der Partner oder die Partnerin krank wurde oder schon gestorben war. Das Tenor lautete aber: Ich habe es so weit geschafft, jetzt versuche ich einfach noch das zu genießen, was noch kommt.

Der Buchtitel «Glück ist deine Entscheidung» suggeriert, dass jeder seines eigenen Glücks Schmiel ist. Gibt es auch Grenzen?

Ja, es gibt ganz klar auch Grenzen. Natürlich kann man versuchen, sich positiv zu stimmen. Die meisten Interviews sind nach Schicksalsschlägen wieder aufgestanden. Viele haben eine positive Lebens Einstellung oder haben bewusst Sachen oder Menschen gesucht, die ihnen Freude bereiten. Wer vieles erlebt hat, kann gelassener werden. Das ist auch eine Art von Glück. Ich glaube, Glück ist zum Teil eine Einstellungs- oder Willenssache, aber Glück ist auch Glückssache.

Welche Erkenntnis bleibt Ihnen nach dem Schreiben dieses Buchs?

Ein gewisses Grundvertrauen, dass es «so gut chunt».

Silvia Aeschbach hat ihr Buch «Glück ist deine Entscheidung» (Verlag mv) am vergangenen Mittwoch im Rahmen einer Impulsveranstaltung des Gesundheitszentrums Unterengadin (GSEB) in der Chasa Puntota in Scuol vorgestellt.