

Wintergrillieren

Grillieren wird zunehmend zum Ganzjahresvergnügen. Muss das sein? Nein, muss nicht, aber kann schon. 25

«Die Alterdiskriminierung in der Schweiz schockiert mich immer wieder»

Gesellschaft. Ursula Popp (66) erteilt Kurse für Leute, die nicht zum alten Eisen gehören wollen. Im Interview sagt sie, weshalb es wichtig ist, dass ältere Menschen ihre Lebenserfahrung für sich und andere nutzbar machen.

Interview: Pia Seiler

Frau Popp, Sie wollen Menschen im Pensionsalter nochmals in einen Lernprozess schicken, und haben dazu eigens eine Kursreihe entwickelt. Gönnen Sie ihnen den Ruhestand nicht?

Gönnen oder nicht, das ist nicht die Frage, vielmehr geht es darum: Wie gestalte ich die Zeit nach meiner Erwerbstätigkeit? Wofür möchte ich meine Gesundheit, meine Kraft, meine Weitsicht einsetzen? Was lässt mein Herz höherschlagen? Sicher gehört da auch Entspannung dazu – ich habe Bekannte, die ein Jahr brauchten, um sich von den strengen letzten Arbeitsjahren zu erholen. Aber dann nur noch auf Reisli zu gehen, ist wohl auch nicht lebenserfüllend.

Was ist daran auszusetzen?

Wir leben dank besserer Gesundheit und Vitalität immer länger, und meine Erfahrung ist: Viele stellen sich die Sinnfrage im Alter noch akzentuierter. Sie wollen bis weit ins Alter hinein frei von Stress und Zeitdruck an der Gesellschaft teilnehmen und nicht plötzlich zum alten Eisen gehören.

Sie sind seit kurzem pensioniert.

Gehören Sie schon zum alten Eisen? In der Schweiz herrscht eine Altersdiskriminierung, die mich immer wieder schockiert. Man traut mir in unserer jugendverliebten Gesellschaft kaum noch etwas zu.

Wo zum Beispiel?

Kürzlich fragte mich ein junger Mann auf der Strasse, ob ich ihn fotografieren würde, und er begann, sein Smartphone umständlich zu erklären. «Ich habe auch eines», habe ich ihm gesagt. Darauf meinte er, meine Enkel – ich habe übrigens keine – hätten mir wohl alles schon erklärt. Ich fand das dermassen diskriminierend, dass ich das Handy am liebsten fallen gelassen hätte. Oder es gibt Leute, die sagen mir durchaus mit Wohlwollen, ich solle es doch nun in der Pension ruhiger nehmen und Bücher lesen.

Das ist doch das Privileg der Pensionierten. Wollen Sie das nicht?

Es ruhiger nehmen zu dürfen, ist ein wesentlicher Bestandteil des Älterwerdens und wichtig, um der Weisheit Raum zu geben. Ich will mich aber auch weiterhin aktiv beteiligen, mich vielleicht sogar einmischen – und das scheint für einige befremdlich. Alter ist kein Zustand, Alter ist wie jede andere Lebensphase ein individueller Prozess. Ich definiere mich nicht über die gelebten Jahre, sondern über meine Vitalität, und ich verwende «pensioniert sein» nicht gern. Das tönt zu sehr nach Rückzug auf das Altenteil.

Wie bezeichnen Sie denn die Phase nach dem Ende der Erwerbstätigkeit?

Mir gefällt der Begriff Weisheitstätige, nachdem wir Auszubildende und Erwerbstätige waren.

Sie haben 20 Jahre in den USA, in Seattle, gelebt. Welchen Stellenwert haben Ältere in dieser Kultur?

Seattle ist eine prosperierende, progressive Stadt, ein Magnet für Hightech-Firmen – die Stadt kommt mir vor wie ein



Ursula Popp (66): «Ich will mich auch weiterhin aktiv beteiligen.»

Bild: Stefan Kaiser (Edlibach, 12. Januar 2018)

zweites Silicon Valley. Parallel dazu ist eine lebendige Altersbewegung entstanden, stark geprägt von der Spiritualität der Indianer, die rund um die Stadt leben. 2015 etwa war Seattle Austragungsort des viel beachteten Kongresses «From Aging to Saging», frei übersetzt «vom Älter- zum Weiserwerden». Auch wenn uns die politische Realität der USA zurzeit ein anderes Bild zeigt: Elder gehört zum Wortschatz der Amerikaner und ist viel respektvoller als unser deutsches Wort Alte. Im Englischen gibt es den feinen Unterschied zwischen elder und older: Older, also älter, werden wir alle. Elder nicht.

Sie erwähnen die Alterskultur der Indianer. Was wissen Sie darüber?

Ich habe mich intensiv mit einzelnen Stämmen beschäftigt. Bei ihnen hat der Ältestenrat grosse Bedeutung. Die Ältesten werden angerufen, wenn es um die

«Pensioniert sein tönt für mich zu sehr nach Rückzug auf das Altenteil.»

Ursula Popp

Zukunft und das Geschick der Gemeinschaft geht. Sie sind Elder im besten Sinne des Wortes: Menschen, die aus ihrer eigenen Weisheit heraus leben, spirituell verankert sind und bei jedem Entscheid das Wohlergehen der nächsten sieben Generationen berücksichtigen.

Gleich sieben Generationen?

Die Zahl Sieben steht dafür, über den eigenen Horizont hinauszuschauen. Diese Haltung ist fest in der indianischen Spiritualität verankert. In der Bibel hat die Zahl Sieben ebenfalls eine besondere Bedeutung, sie ist ein Symbol für Entwicklungsprozesse, für die Wirkung des eigenen Tuns auf spätere Generationen. Das hat auch in asiatischen Kulturen einen grossen Stellenwert.

Haben Sie diesbezüglich Erfahrungen in Asien gemacht?

Ich leistete nach dem Erdbeben von 2015

Zur Person

Ursula Popp (66) ist Berufs- und Laufbahnberaterin, zudem hat sie chinesische Medizin studiert. Sie ist in St. Gallen geboren und aufgewachsen und hat 20 Jahre in Seattle (USA) gelebt. Dort hat sie eine Schule für Körperarbeit gegründet und geleitet und Altersprojekte initiiert. 2016 kehrte sie in die Schweiz zurück.

Ursula Popp war verheiratet und hat zwei erwachsene Stieftöchter. Heute wohnt und wirkt sie im Lassalle-Haus Bad Schönbrunn ZG: Im Bildungszentrum der Schweizer Jesuiten ob Zug leitet sie Fastenwochen, assistiert als langjährige Zen-Meditierende bei Zen-Kursen und entwickelt neue Programme. Ihre neue Kursreihe «Das Beste kommt noch» richtet sich an Menschen, die nach der Erwerbstätigkeit neuen Sinn suchen.

Hinweis

Informationstag 15.1.2018, Start der Kursreihe: 25.2.2018, www.lassalle-haus.org

medizinische Hilfe in Nepal und war berührt, wie ich als ältere Frau mit Respekt behandelt wurde. In der hinduistischen Tradition gibt es die Möglichkeit, sich nach dem Erwerbsleben ganz dem Göttlichen zuzuwenden und Sadu, Bettelmönch, zu werden. Dieser Weg genießt grossen Respekt. Archetypisch haben Ältere, die vom Überlebens- und Anschaffungsdruck befreit sind, in allen Traditionen eine spirituelle Aufgabe. Sie leisten einen unverzichtbaren Beitrag für die Gesellschaft – sofern diese weise genug ist, den Beitrag auch wahrzunehmen.

Warum haben wir diese Traditionen nicht – oder nicht mehr?

Ich denke, wir sind zu materialistisch unterwegs – der Materialismus hat in den letzten 30, 40 Jahren nochmals stark zugenommen. Wir erleben einen Verlust von ideellen Werten, ob es nun um Klimafragen, Finanzströme oder die Arbeitswelt geht. Der materielle Druck wird forciert, die Zahl von psychisch Angeschlagenen und Kranken im Erwerbsleben steigt. Die Arbeit entspricht vielerorts nicht mehr dem Menschen, sondern dient in erster Linie der Gewinnmaximierung.

Wo sehen Sie einen Ausweg aus der Sackgasse?

Ich habe die Vision, dass Menschen wieder näher bei ihrer Berufung tätig sind und weniger nur einen Job erledigen müssen. Wenn wir uns von der oft fast sklavischen Koppelung von Arbeit und Einkommen befreien könnten, wären grosse gesellschaftliche Entwürfe möglich. Dann verwischen sich die scharfen Pensionierungsgrenzen. Dann wird es solche geben, die länger arbeiten wollen, und andere, die ihre Aufgabe anderswo wahrnehmen möchten. Beide Gruppen handeln vermehrt intrinsisch, also von innen her. Ob jemand dabei noch im Erwerbsleben steht oder nicht, verliert an Bedeutung, ebenso das Materielle. Wir haben die Dinge, die wir brauchen, und

Fortsetzung auf Seite 24

Fortsetzung von Seite 23

müssen keine Kinder mehr durchbringen. Wenn wir Glück haben, stehen ökonomische Zwänge nicht mehr im Vordergrund. Man kann sich vermehrt über das definieren, was man ist, und nicht über das, was man hat.

Die Kräfte schwinden im Alter. Wie könnte ein sinnerfülltes älteres Leben aussehen?

Das ist sehr persönlich. Bemerkenswert finde ich etwa das Projekt «Zeitgut» in Luzern: Die Trägerschaft baut in Stadtquartieren und Gemeinden Gruppen auf, die sich gegenseitig Nachbarschaftshilfe leisten und dafür Zeitgutschriften erhalten. Oder das Altersprojekt in St. Gallen: Menschen ab 60 erbringen je nach Kraft und Fähigkeit eine Leistung für Betagte – kaufen ein, fahren sie zum Arzt, erledigen Administratives oder sind einfach stundenweise da, wenn die Spitex ihre Arbeit erledigt hat. Die Stunden werden auf einem Zeitkonto gutgeschrieben und können bezogen werden, wenn man der einst selber Unterstützung braucht. Das Pilotprojekt wird vom Bund unterstützt und gilt als Testlauf für die Schweiz.

Man spart sozusagen Zeit statt Geld fürs hohe Alter.

Genau. Solche Modelle finden zunehmend Anhänger. Das Luzerner Projekt wurde 2014 gestartet und verzeichnet bis heute rund 7300 Stunden gegenseitige Unterstützung, wobei vorwiegend ältere Menschen profitieren. Und in St. Gallen kümmern sich derzeit rund 140 sogenannte Zeitvorsorger um Betagte. Insgesamt haben sie seit dem Start vor drei Jahren über 20 000 Stunden Freiwilligenarbeit geleistet.

Laut Demografen ist bis 2035 ein Viertel der Bevölkerung 65 Jahre oder älter. Können wir mit solchen Zeitmodellen die Probleme einer überalterten Gesellschaft in den Griff bekommen?

Sie sind ein möglicher Ansatz, weitere müssen dazukommen. Und sehr viel passiert ja auch in den Familien – dazu zäh-



«Offen werden für den Augenblick:» Ursula Popp mit ihrem Hund an der Atlantikküste bei Seattle (USA).

Bild: pd

le ich auch Freundeskreise, Freundesfamilien sozusagen. Zentral scheint mir dabei, dass die Betreuenden ihre Aufgaben mit Selbstbewusstsein wahrnehmen und ihren Beitrag selber wertschätzen können. Wird Jung und Alt bewusst, wie wertvoll generationenübergreifende Unterstützung ist, dann kann sogar das Windelwechseln einen tieferen, ja spirituellen Sinn bekommen. Ich bin überzeugt: Wenn wir Älteren unseren Selbstwert vermehrt zum Ausdruck bringen, ändert die Gesellschaft ihre Einstellung uns gegenüber. Dann wird uns niemand mehr zum alten Eisen werfen.

Noch dreht sich vieles nur ums Geld, das zeigt auch die heftige Diskussion um die AHV-Revision. Menschen, die das ganze Leben gearbeitet haben, sorgen sich um ihre Rente und um ihre Pensionsansprüche angesichts von stetig sinkenden Umwandlungssätzen.

Dazu gehöre auch ich.

Kommen Sie durch?

Abgesehen von Ausbildungszeiten war ich immer erwerbstätig. Vor 16 Jahren habe ich in Seattle eine Schule im Bereich Körperarbeit und Medizin gegründet und bis vor kurzem geleitet, zudem eine Praxis geführt. Ich wäre in Amerika geblieben, hätte ich 2016 nicht das Glück gehabt, mich mit dem Lassalle-Haus, dem Bildungshaus der Schweizer Jesuiten, zu verbinden. Heute lebe und wirke ich bei ihnen in Bad Schönbrunn ob Zug, beziehe AHV, habe keine Pensionskasse, aber glücklicherweise ein kleines Polster. Zu Hilfe kommt mir dabei, dass meine materiellen Ansprüche klein sind. Sie verkleinern sich weiter, je mehr ich Sinn in meiner Existenz finde.

Sie sprachen zu Beginn von der jugendverliebten Gesellschaft. Warum soll es falsch sein, wenn Alte

sich noch einmal jung fühlen wollen und sich die neusten Klamotten, das neuste Snowboard, den neusten Töff leisten?

Man macht auf jung, ist pseudoattraktiv, meint, nur so noch dabei zu sein. Die Schweiz weist weltweit die meisten Botoxbehandlungen pro Kopf auf – die Nachfrage geht querbeet von jung bis alt. So wie man ist, ist es nicht gut genug. Zwischen dem krankhaften Versuch, immer noch dazugehören zu wollen, und der Aufforderung, man solle sich bitte nun aufs Altenteil setzen, gibt es wie keine Rolle, kein Verständnis. Das muss sich ändern im Zusammenspiel der Generationen. Wir können dabei nicht darauf warten, bis die Jungen uns die Rolle der Weisheitstätigen anbieten – wir müssen sie selber finden und einfordern.

Wie gelingt es, Weisheitstätige zu werden?

Indem wir den Blick über die eigene

Nase hinaus richten. Und uns nicht ausschliesslich um unser eigenes Wohl sorgen, sondern auch um dasjenige der anderen, ja der Welt. So gelingt es, offen zu werden für den Augenblick. Präsent zu sein, ist im wahrsten Sinne des Wortes ein Geschenk. Man kann im Kleinen wie im Grossen Aufmerksamkeit, Gelassenheit und Frieden schenken. Im Idealfall schöpft man im Alter aus einer Lebenserfahrung, die weit über Macht und persönliche Vorteile hinausgeht, die verwurzelt ist in Grosszügigkeit.

Das tönt vermutlich einfacher, als es ist.

Es ist ein Prozess. Zunächst geht es darum, das eigene Leben wertzuschätzen, Erfolge und Misserfolge zu betrachten, sich zu versöhnen. Und Abschied zu nehmen von dem, was nicht mehr ist – und vielleicht nie war. Als würde ich einen Kleiderschrank aufräumen: Was muss ich entsorgen, was kann ich weggeben, was behalte und trage ich mit Freude weiter? Das ist ein Prozess aus der spirituellen Tiefe des Menschen, besonders dann, wenn es um das gesamte bisherige Leben geht. In unserer Kursreihe wird diesem Rückblick Raum gegeben, bevor wir uns den Aufgaben zuwenden, die unweigerlich auf uns zukommen – etwa gesundheitlich-medizinische Aspekte des Älterwerdens klären oder Patientenverfügung und Testament schreiben. Es ist eine bewusste Auseinandersetzung mit dem eigenen Tod und dem Tod der Nächsten. Nach dieser Klärung ist man frei, eine sinngebende Zukunft anzudecken.

Macht man das nicht besser allein im stillen Kämmerlein mit sich aus?

Das ist schwierig. In der Erwerbstätigkeit sind wir im steten Austausch mit anderen. Das fällt danach weg. Ältere sind oft allein mit ihren Themen und verlieren die Motivation, sie anzugehen. Aus meiner Erfahrung ist es viel effektiver, sich mit Menschen mit ähnlichen Themenstellungen auszutauschen. Man kann sich gegenseitig unterstützen, ein gutes Leben zu realisieren. Ein Begriff aus der Ethik: ein Leben, das gut ist für mich und für die Welt.