
NEUE FRAUEN-ALTERSKULTUR KONKRET



Erste Ergebnisse eines Erkundungsprojekts von 37 Frauen zu Aspekten ihrer Lebensgestaltung und ihrer Kultur des Miteinander und Füreinander

Impressum**Neue Frauen-Alterskultur konkret**

Erste Ergebnisse eines Erkundungsprojekts von 37 Frauen zu Aspekten ihrer Lebensgestaltung und ihrer Kultur des Miteinander und Füreinander

Herausgeberinnen

Die Projektfrauen des Projekts «Neue Frauen-Alterskultur konkret»

Text

Christa Zopfi, Journalistin, Zürich, christa@zopfi.ch
unter Verwendung von Arbeitsunterlagen und Texten aus den Stamm- und Schneeballgruppen

Redaktion

Mathilde Schulte-Haller, Ruth Schaub, Annelise Burger

Korrektorat

Marguerite Jetzer

Fotos

Veronika Tschannen

Kontakt

Marie-Louise Ries
Mühlehalde 9, 8032 Zürich
Tel. 044 383 34 40
malouries@bluewin.ch

PDF

www.grossmuetter.ch/projekte/frauen_alterskultur_konkret/ergebnisse

Inhaltsverzeichnis**1 Projektidee und Projektverlauf**

Beatrice Stoffel im Gespräch mit Marie-Louise Ries 5

2 Die sechs Stammgruppen und ihre Ziele 10**3 Die «Zusammenschau» – Tagung vom 22. März 2012**

Ein bunter Strauss von Darbietungen 12

3.1 Dazugehören 12

Stimmungsbild: Dazugehören – der monatliche Mittagstisch..... 12

Ausgangslage: Das hohe Alter ist mehrheitlich weiblich 13

Ergebnisse aus den Befragungen: Die vielen Formen der Dazugehörigkeit..... 13

Fazit für eine neue Frauen-Alterskultur: Dazugehören über Generationen hinweg 15

Stimmen aus dem Plenum: «Wenn ich dazugehören will, muss ich auf andere zugehen.».. 15

3.2 Spiritualität im Alter 16

Stimmungsbild: Spiritualität ist wie der Atem unsichtbar 16

Ausgangslage: Viele Stimmen zur Spiritualität 16

Ergebnisse aus den Befragungen: Eine Perlenkette..... 17

Fazit für eine neue Frauen-Alterskultur: Spiritualität als Gelassenheit und Sinnerfüllung .. 20

Stimmen aus dem Plenum: Spiritualität ist nicht nur eine Angelegenheit der Religionen ... 21

3.3 Allein leben – Lust und Frust 22

Stimmungsbild: Auf steinigem Boden und doch verwurzelt 22

Ausgangslage: Was bedeutet das Alleinleben im Alter?..... 22

Ergebnisse aus den Befragungen: Mitleid für allein lebende alte Frauen ist nicht angesagt... 23

Fazit für eine neue Frauen-Alterskultur: Nichts mehr aufschieben! 25

Stimmen aus dem Plenum: Die Lust ist grösser als der Frust! 25

3.4 Kompetenzen einbringen in der Gesellschaft 26

Stimmungsbild: Kompetenzen – ein bunter Vogel! 26

Ausgangslage: Acht Thesen zu Kompetenzen 26

Ergebnisse aus den Befragungen: Sich einbringen lohnt sich! 27

Fazit für eine neue Frauen-Alterskultur:	
Die eigenen Kompetenzen als Ressource erkennen	28
Stimmen aus dem Plenum: Lebenserfahrung ist eine Alterskompetenz	29
3.5 Was beeinflusst das Selbstwertgefühl im Alter?	30
Stimmungsbild: Selbstwert ist ein schützender Umhang.....	30
Ausgangslage: Die Frauenemanzipation hat uns Räume geöffnet.....	30
Ergebnisse aus den Befragungen: «Ich weiss, was mein Selbstwertgefühl stärkt und was es schwächt»	32
Fazit für eine neue Frauen-Alterskultur: Im Alter wird das Selbstwertgefühl stabiler	33
Stimmen aus dem Plenum: Selbstverantwortung und Selbstwertgefühl lassen sich nicht trennen	34
3.6 Was muss ich noch anreissen, um mein Leben abzurunden?	35
Stimmungsbild: Das Leben – ein Gewebe	35
Ausgangslage: Von der Fragestellung zu den persönlichen Werkstücken	35
Ergebnis: Das Fundstück – ein Orientierungsinstrument.....	36
Fazit für eine neue Frauen-Alterskultur: Der Kompass für das Ausloten der Gestaltungsräume.....	39
Stimmen aus dem Plenum: Vier Reflexionsfelder als Leitidee	39
4 Und nun räsoniert «Frau Mathieu»	41
5 Gedanken zum Schluss und Dank	43
6 Anhang	44
6.1 Stammgruppen-Frauen und Projektkoordination	44
6.2 Familienstatistik der Projektfrauen	45
6.3 Statistische Angaben zum Gesamtprojekt.....	45

1. Projektidee und Projektverlauf

Beatrice Stoffel im Gespräch mit Marie-Louise Ries



BS: Marie-Louise, während Deiner Karriere als Laufbahnberaterin und Arbeitspsychologin bist Du dafür bekannt gewesen, dass Du gesellschaftlich aktuelle Themen vorausahnend aufgenommen und dazu Gruppen initiiert und Projekte realisiert hast. Jetzt, in Deiner nachberuflichen Zeit, hast Du erneut ein Projekt ins Leben gerufen, das Projekt: «Neue Frauen-Alterskultur konkret». Ich konnte als Coach und Moderatorin nah dabei sein. Woher nimmst Du die Motivation für Dein Engagement?

MLR: Zuerst ist es immer die eigene Betroffenheit. Ich schaue mit Interesse an, was ich gerade erlebe und nehme wahr, wo die Menschen um mich herum in ihrer aktuellen Lebenssituation und mit ihren Lebensfragen stehen. Wir diskutieren in Frauenkreisen das Erleben und Gestalten der nachberuflichen Zeit und verfolgen auch die Veröffentlichungen und die wissenschaftlichen Studien zum Thema Alter, vor allem jene von Pasqualina Perrig-Chiello und François Höpflinger. So spannend das ist, so erleben wir doch auch, wie stark wir fremd definiert werden. Experten – aber vor allem auch Werbestrategen – erzählen uns, wer wir alten Frauen seien, was für Themen, Gebrechen und Bedürfnisse wir hätten. Dies gab mir den Ansporn, all dem etwas

wie ein Stück Selbstdefinition entgegenzusetzen. Wir alten Frauen ergründen und sagen selbst, was uns beschäftigt!

BS: Wir definieren selbst, was uns beschäftigt – inwiefern siehst Du diesen Anspruch im Zusammenhang mit der gesellschaftlichen Entwicklung?

MLR: Meine Frauengeneration ist diejenige, welche die Emanzipationsbewegung der 70er und 80er Jahre miterlebt hat. Wir waren bei den heissen Diskussionen über das Frau-Sein in unserer Gesellschaft dabei. Wir sind Zeuginnen des Wandels in der Gesetzgebung und der Entwicklung neuer Chancen für Frauen im beruflichen und öffentlichen Leben. So sind wir auch gewohnt, über uns und unsere Stellung nachzudenken. Unsere Lebenserwartung steigt kontinuierlich. Wenn wir die Pensionierung erreichen, haben wir im Schnitt noch über 22 Jahre vor uns. Ab 75 lebt bereits die Mehrzahl der Frauen allein. Je älter wir werden, umso mehr sind wir von allein lebenden Frauen umgeben. Sie alle möchten ihre neu gewonnenen Jahre lebenswert gestalten. Wenn das keine Herausforderung ist!

BS: Das sehe ich auch so. Diese Fakten/Feststellungen bergen viel Stoff für eine vertiefte Auseinandersetzung. Was war in der Folge Deine Absicht mit dem Projekt «Neue Frauen-Alterskultur konkret»?

MLR: In der ersten Projektskizze war das Ziel etwas vage, aber kühn formuliert: «Aspekte einer neuen Frauen-Alterskultur und ihre gesellschaftliche Bedeutung aus den täglichen Erfahrungen heraus differenziert darstellen und zu selbstbestimmtem, sozial-engagiertem Handeln ermutigen.» Wir verfolgten zwei Absichten. Zum einen will das Projekt interessierte Frauen zusammenbringen, die über ihre Ziele und Visionen für die Gestaltung der jungen, mittleren und hohen Altersphasen nachdenken. Das letzte Jahrzehnt meiner Berufstätigkeit, während dem ich in grossen Firmen vor allem Seminare zur Vorbereitung auf die nachberufliche Zeit geleitet habe, liess mich mit dem Thema gut vertraut werden. Meine Erfahrung ist, dass sich Frauen im Austausch in kleinen Gruppen klug und kritisch anregen und ermutigen. Auf dem Resonanzboden einer Gruppe können Frauen ihre Kompetenzen lustvoll entfalten, und es entstehen ganz neue Ideen. Es gelingt ihnen so auch leichter, individuelle und gesellschaftliche Bedingtheiten zu unterscheiden. Zum andern will das Projekt die wissenschaftliche Forschung und die Expertenmeinungen ergänzen mit Berichten aus dem Alltag von alten Frauen, ihren Sicht- und Erlebnisweisen.

BS: Das scheint mir eine sehr anspruchsvolle Zielsetzung zu sein! Du hast die Projektidee auch schriftlich formuliert und dann am Start-Tag, dem 1. September 2010, vorgestellt.

MLR: Geplant waren in einem ersten Projektteil zwei Arbeitsphasen über eine Zeitspanne von einhalb bis zwei Jahren: In der ersten Phase arbeiten die am Projekt beteiligten Frauen in Gruppen, so genannten «Stammgruppen», an ihrem selbst gewählten Thema und vertiefen es; sie bestimmen selber Häufigkeit und Dauer ihrer Zusammenkünfte. In der zweiten Phase befragen sie andere Frauen, so genannte Schneeball-Frauen, einzeln oder in Kleingruppen, um das Thema breiter zu fassen und abzustützen. Sie erstellen dazu schriftliche Unterlagen. Im zweiten Projektteil sollen

die gewonnenen Ergebnisse vertieft bearbeitet und in geeigneter Form öffentlich gemacht werden, sei es in Artikeln, Vorträgen oder bei der Weiterarbeit in Frauengruppen sowie an einer Tagung (inzwischen ist das Datum auf den 14. Juni 2013 festgelegt). Parallel zur Gruppen-Arbeit sollte in Vollversammlungen ein regelmässiger Austausch unter allen Teilnehmerinnen stattfinden.

BS: Am besagten Start-Tag vom 1. September 2010 übernahm ich selber die Moderation – auch für die folgenden Vollversammlungen – ohne genau zu wissen, worauf ich mich da einliess, nämlich auf eine sehr kreative Angelegenheit, auf viele Ideen und Offenheit, auf gemeinsames Suchen nach Struktur, kurz – viel Unvorhersehbares und Neues. Was würdest Du jetzt, im September 2012 in der Rückschau über den Projektverlauf sagen?

MLR: Eindrücklich war vor allem die Begeisterung der Frauen! Nur aus dem Fundus des «Weitersagens» hatten sich viele gemeldet, die dabei sein wollten. Und nach dem Start ging noch manche Anfrage zum Mitmachen ein. Am ersten Treffen nahmen an die 60 Frauen teil. Nach längeren Diskussionen über mögliche Fragestellungen verblieben 35 Teilnehmerinnen, die sich in sechs Gruppen zu selbst gewählten Themen zusammenfanden. Ein grosser Glücksfall war, dass sich an dieser ersten Sitzung eine bezüglich Projektarbeit hoch qualifizierte Frau fand, die sich für die Prozessbegleitung, die logistisch-organisatorischen und administrativen Arbeiten anbot. Mathilde Schulte-Haller, einst Kaderfrau beim Sozialdepartement der Stadt Zürich, hat der ganzen Studie einen gut strukturierten und sorgfältig kommentierten Rahmen gegeben. Und Du, Beatrice, hast mit dem Feingefühl der Psychologin, der Kommunikationsgabe der Therapeutin und der Lust am Querdenken die Vollversammlungen moderiert und viel dazu beigetragen, dass zu den anstehenden Fragen aus den Stammgruppen immer wieder ein Konsens gefunden werden konnte und die Freude am Mitmachen anhielt.

BS: Ehrlich gesagt: die demokratische Vorgehensweise war ziemlich anspruchsvoll und zwar für alle Beteiligten. Das Gesamtprojekt hatte einen ausgeprägt prozesshaften Charakter. So entstand z.B. zusätzlich zu den Stammgruppen ein weiteres Arbeitsgefäss, die so genannte Spurgruppe. Sie traf sich jeweils in der Zeit zwischen den Vollversammlungen und bereitete die wichtigsten Entscheidungen vor. Teilnehmen konnten daran alle interessierten Stammgruppen-Frauen. Es verlief manches genau so, wie in der Projektskizze vorgezeichnet, anderes ganz anders.

MLR: Es war vorgesehen, dass die Stammgruppen-Frauen nach ihrer vertieften Auseinandersetzung mit einem Thema in ihrer Gruppe Interviews mit aussen stehenden Frauen – wir nennen sie Schneeball-Frauen – führen. Dieses zweistufige Vorgehen interpretierten die Gruppen unterschiedlich: so machte eine Gruppe vier, andere über vierzig Einzelinterviews mit Schneeball-Frauen; eine Gruppe arbeitete intensiv über mehrere Tage mit Schneeballgruppen, eine weitere entschied sich dafür, das Thema je individuell weiter zu bearbeiten und die Einsichten dann zusammenzuführen. Die Methoden zur Befragung der Schneeball-Frauen reichte von stark strukturierten Fragebögen und transkribierten Interviews, über intensiv an mehreren Halbtagen arbeitenden Schneeballgruppen bis hin zum intuitiven Erfassen des Wesentlichen aus erzählten Lebensläufen.

Laut Projektskizze bestand auch die Vorstellung, dass die sechs Gruppen ihre Erkundungs-Ergebnisse schriftlich zusammenfassen würden. Ängste liessen dieses Ansinnen bald als unmöglich erscheinen. So entschieden wir uns an einer Vollversammlung für eine alternative Form der Darstellung: Jede Gruppe sollte ihre Erkenntnisse in origineller Form anlässlich einer «Zusammenschau» auf der Bühne präsentieren. Dieses Vorgehen brachte allseits Entspannung und weckte Gestaltungslust und Vorfreude auf einen Tag voller Überraschungen. Er fand am 22. März 2012 statt. Wir beauftragten die Journalistin Christa Zopfi damit, die Darbietungen schriftlich zu dokumentieren und unter Einbezug von vorhandenem Material in einem Bericht zusammenzufassen. Daraus entstand die hier vorliegende Broschüre. Sie konnte Dank eines Beitrags des Migros Kulturprozent gedruckt werden.

BS: Der «Zusammenschau-Tag» war für alle beteiligten Frauen ein besonderes Erlebnis: so viel Lebendigkeit, so viele Ideen, so viele inspirierende Inhalte! Viele Frauen äusserten im Nachhinein, dass sie noch nie einen Weiterbildungstag von solcher Intensität erlebt hätten! Auch wenn die Buntheit des Erlebten in einer schriftlichen Fassung nur teilweise wiederzugeben ist, vermittelt die vorliegende Broschüre doch die wesentlichen Botschaften. Welche weiteren Besonderheiten des Projektes möchtest Du gern noch benennen?

MLR: Alles ist ehrenamtlich, freiwillig geschehen. Die Frauen nahmen ihr Thema sehr ernst und betrieben einen enormen Aufwand. Insgesamt wurden über 3800 Stunden Arbeit ausgewiesen (siehe Stundenzusammenstellung im Anhang). Alle Beteiligten schätzen sich glücklich über die tiefen Gespräche und die Intensität der gemeinsamen Auseinandersetzung. Wir planten ein demokratisches, nicht hierarchisches Projekt, förderten ein sehr autonomes Vorgehen der Gruppen und übten das prozesshafte Herantasten an die Fragestellung. Der Reichtum und die Breite der Erkenntnisse und Anregungen dürfen als Gewinn aus dieser Arbeitsweise gewertet werden. Es war aber offensichtlich, dass manche Frauen gern auf die Spannung, die der offene Prozess mit sich gebracht hat, verzichtet und sich lieber auf eine klare Struktur und eine klare Führung eingelassen hätten. Auch da gab es Lernprozesse.

Deutlich wurde auch, wie sehr Frauen, vor allem wir alten Frauen, mit Unvorhergesehenem konfrontiert sind: Körperliche Einschränkungen, Krankheit, Verpflichtungen gegenüber Nahestehenden usw. So mussten einige Frauen die Mitarbeit am Projekt unterbrechen oder gar beenden. Eine Frau erlag ihrer Krebskrankheit.

BS: Mit diesem Projekt wurde ein vertieftes Nachdenken über die «Neue Frauen-Alterskultur konkret» angeregt. Wo sind wir alten Frauen heute anders gefordert als die Vorgängerinnengeneration?

MLR: Wenn sich Frauen in einem intensiven Rückblick mit ihren im Lauf des Lebens erworbenen Kompetenzen befassen, stärkt das nicht nur das Selbstvertrauen, sondern bereichert und ermutigt dazu, auch im Alter noch anspruchsvolle Aufgaben in der Zivilgesellschaft zu übernehmen. Wir werden gebraucht, können wählen und bis ins hohe Alter unseren wichtigen Beitrag einbringen!

Die weibliche, durch lebenslange Erfahrung gewitzigte Sicht einbringen und auch die Narrenfreiheit der späteren Jahre gezielt und unkonventionell nutzen: das sind besondere Herausforderungen in einer Gesellschaft, welche festgefahrene Denkweisen überwinden muss und dringend neue solidarische Lösungen braucht!

BS: Zum Schluss: Wie geht es weiter? Gibt es den geplanten Auftritt in der Öffentlichkeit?

MLR: Ja, als erstes werden wir am 14. Juni 2013 eine Tagung durchführen, an welcher interessierte Frauen in Workshops etwas tiefer in einzelne Fragestellungen eintauchen können. Weitere Schritte könnten folgen – wir bleiben prozesshaft an der Arbeit.

BS: Marie-Louise, ich konnte in diesem Gespräch die gemeinsame Arbeit während zweier Jahre Revue passieren lassen. Mich beeindruckt tief, was ein zündender Funke ohne institutionelle und finanzielle Absicherung bewerkstelligen kann. Was für eine Ermutigung für uns alle!

Technik, Moderation, Bilder, Text



Im Uhrzeigersinn Mathilde Schulte-Haller, Beatrice Stoffel, Veronika Tschannen, Christa Zopfi

2. Die sechs Stammgruppen und ihre Ziele

Nach der Start-Tagung und einem längeren Prozess der Angleichung der Interessen und Themen entstanden sechs Stammgruppen, die während anderthalb Jahren ihr Thema vertieft und erforscht haben.

Dazugehören

Es geht darum, die Bedeutung von Zugehörigkeit zu Gruppen für die allein lebende Frau im Alter aufzuzeigen (nachdem viele traditionelle Frauenvereine an Bedeutung verloren haben) und Anregung für die Initiierung und Gestaltung stützender Netzwerke und verlässlicher Freundschaften zu erarbeiten.

- *Ansprechperson: Marie-Louise Ries*
- *Stammfrauen: Anita Dällenbach, Marguerite Jetzer, Ruth Schaub, Maja Sonderegger*

Spiritualität im Alter

Die Suche nach gültigen Wahrheiten und Erkenntnissen gewinnen im Alter an Bedeutung. Welche Formen von Spiritualität leben alte Frauen? Was bedeutet sie ihnen, und wie gestalten sie ihr religiöses Leben?

- *Ansprechperson: Ruth Vischherr*
- *Stammfrauen: Marianne Boser, Elisabeth Junker, Ursula Kern, Christine Wieland*

Allein leben – Lust und Frust

Allein leben im Alter wird für die Mehrzahl der Frauen zur zwingenden Realität. Wie erleben sie das Alleinleben? Wie gestalten sie Nähe und Zugehörigkeit und die Kontakte in ihren sozialen Netzen, wie gelingt die Alltagsbewältigung im Ein-Person-Haushalt, und wie gehen Frauen im Alter um mit Gebrechlichkeit, Krankheit und Sinnfragen?

- *Ansprechperson: Marianne Waldvogel*
- *Stammfrauen: Christa Egloff, Helga Hofmann, Marie-Louise Ries, Ruth Schaub, Ingeborg Schultz, Barbara Tschalär, Lotta Waldvogel*

Kompetenzen einbringen in der Gesellschaft

Diese Frauen sind mit hohen beruflichen Kompetenzen, aber auch mit Fähigkeiten aus gesellschaftlich relevanter ehrenamtlicher Tätigkeit und der Bewältigung von familiären und persönlichen Belastungen in die nachberufliche Zeit gestartet. Nach der Erstellung eines Profils ihrer Ressourcen diskutieren und erproben sie Wege, diese in neuen Bezügen für die Zivilgesellschaft zur Verfügung zu stellen.

- *Ansprechperson: Barbara Scheffer-Zbinden*
- *Stammfrauen: Dagmar Böhler-Kreitlow, Dorothee Brunner, Annelies Saffran*

Was beeinflusst das Selbstwertgefühl im Alter?

Weil ein gutes, ausgeglichenes Selbstwertgefühl zum erfolgreichen Altern und zu einer guten Lebensqualität beiträgt, werden in dieser Gruppe aus den Biographien von Frauen die förderlichen und hinderlichen Einflüsse eruiert, die auf das Selbstwertgefühl wirken, und Strategien zur Stärkung im Alter erarbeitet.

- *Ansprechperson: Hannelore Hafner*
- *Stammfrauen: Elsi Bruggmann, Ruth Burgsmüller, Gret Grossmann, Prisca Jenny, Kay Sokoll, Hannelore Weber-Tromba*

Was muss ich noch anreissen, um mein Leben abzurunden?

Die Frauen arbeiten an der Gestaltung ihres neuen, berufsbefreiten Lebensabschnitts, den die meisten vor kurzem betreten haben – also an ihrem persönlichen «Werkstück». Auf diesem Hintergrund und in erweiterten Gesprächskreisen kann sichtbar werden, mit welchen – allenfalls neuen – Zielen und Strategien Frauen der heutigen Altersgeneration ihren Gestaltungsraum ausloten.

- *Ansprechperson: Antonia Zurbriggen*
- *Stammfrauen: Margot Bryner, Annelise Burger, Marianne Gerber, Irène Heusser, Ruth Mantel, Margrit Sieber, Theresa Stöckli*

3. Die «Zusammenschau» – Tagung vom 22. März 2012 Ein bunter Strauss von Darbietungen

Die vielfältig und kreativ präsentierten Ergebnisse der Vertiefungsarbeit und der Umfragen der sechs Gruppen sind Ausdruck davon, wie die beteiligten Frauen «die Tanzfläche des Lebens» nutzen: einige Gruppen mehr sachlich analytisch, andere mehr bildhaft, den Symbolgehalt ins Zentrum rückend.

3.1 Dazugehören



v.l.n.r. Marie-Louise Ries, Anita Dällenbach, Ruth Schaub, Marguerite Jetzer

Stimmungsbild: Dazugehören – der monatliche Mittagstisch

Ein Tisch, in der Mitte eine Suppenschüssel, eine Schöpfkelle, Trinkbecher – wer möchte sich da nicht hinsetzen und mitessen? Seit sechzehn Jahren treffen sich fünf Frauen einmal im Monat zum gemeinsamen Mittagessen, das eine von ihnen jeweils zubereitet – eine Form, wie sie Frauenfreundschaften pflegen. Diesmal kommt kein schmackhaftes Gericht auf den Teller, sondern die Frauen der Stammgruppe stellen die Ergebnisse ihrer Projektarbeit vor.

Ausgangslage: Das hohe Alter ist mehrheitlich weiblich

Soziale Beziehungen haben vor allem im Alter einen grossen Einfluss auf die Lebensqualität und das Lebensgefühl. Nach fünfundsiebzig lebt die Mehrzahl der Frauen in der Schweiz allein. Obwohl sie eine grosse Gruppe bilden, sind sie in der Gesellschaft wenig sichtbar.

Eine Gruppe von fünf Frauen, die sich seit sechzehn Jahren ein Mal im Monat zum Mittagessen und Gedankenaustausch trifft, befasste sich während eineinhalb Jahren mit dem Thema «Dazugehören».

Im ersten Schritt erarbeiteten sie Fragen für die Interviews. Sie befragten insgesamt 23 Schneeball-Frauen. Sieben dieser Frauen sind ledig, elf geschieden und fünf verwitwet. Die Mehrheit von ihnen lebt schon dreissig und mehr Jahre allein. Die Frauen kommen vorwiegend aus sozialen und kaufmännischen Berufen.

Die Befragungen fokussierten auf die folgenden Fragestellungen:

- Wie organisieren allein lebende Frauen ihre Beziehungen?
- Wo fühlen sie sich wahr- und ernstgenommen?
- Wo fühlen sie sich aufgehoben und dazugehörig?

Ergebnisse aus den Befragungen: Die vielen Formen der Dazugehörigkeit

Die Aussagen und Erfahrungen der dreiundzwanzig Interviewpartnerinnen zeigen:

1. Sie leben in zwei Zugehörigkeiten, in der Wahl- und in der Herkunftsfamilie

Allein lebende Frauen gestalten im Alter ihre gesellschaftliche Zugehörigkeit über Freundes-, Interessen- und Frauengruppen. Hier suchen und finden sie Angenommensein in ihrer Besonderheit, Anregung und Zuwendung, Geselligkeit und Gemütlichkeit. Hier finden sie Unterstützung, zu sich selbst zu finden. Sie schliessen sich Lern- und Reisegruppen an, verbinden sich in kleinen Interessengruppen mit Menschen, mit denen sie Werte, Erfahrungen und Aktivitäten teilen. Hier finden sie Austausch über ihre Lebensgestaltung, gesellschaftliche Fragen und Visionen und den Boden für die persönliche Entwicklung in der Auseinandersetzung mit andern Menschen und Ideen.

Zugehörigkeit schafft vor allem auch die eigene Familie (Kinder) oder die Herkunftsfamilie (Geschwister/Eltern). In den Gesprächen und Interviews erzählen allein lebende Frauen von beglückendem Zusammenhalt und Geborgensein im Kreis der Familien ihrer Kinder. In der eigenen Familie und in der Herkunftsfamilie finden sie – vor allem im Krankheitsfall – meist viel Rückhalt. Erstaunlich oft wird dieser aber auch mit Spannungen belastet erlebt oder die eigene Werte- und Persönlichkeitsentwicklung als selbständige berufstätige Frau schafft oft Trennlinien zur Herkunftsfamilie.

2. Das Ende der Berufstätigkeit bedeutete Herausfallen aus Zugehörigkeiten

In den allermeisten Gesprächen zeigte sich eine starke Verbundenheit mit dem Beruf, der Berufsgruppe, dem Team, der Firma. Für die allein lebende Frau war er oft die wichtigste Bezugsgruppe. Wenn auch einzelne Beziehungen weitergepflegt werden, ist dieses Dazugehören doch definitiv zu Ende und neue Kontakt- und Betätigungsfelder werden aufgebaut.

3. Menschen, die uns während der Lebensspanne begleiteten und sie zum Teil überblicken, teilen mit uns Vertrautheit

Menschen, die wir von Jugend an kennen (Geschwister und Nachbarskinder, Schul- und Studienkolleginnen, frühe Arbeitsfreundinnen), sind oft treue Begleiterinnen und Begleiter oder spät wiederentdeckte Vertraute, die Zugehörigkeit wie selbstverständlich anbieten (z.B. Klassenzusammenkunft, Familientreffen, Zusammenkommen mit Jugendfreunden). Die Beziehung fusst auf viel gemeinsamem Wissen und gemeinsamen Geheimnissen und oft auf dem entlastenden «wir müssen uns nichts vormachen!»

4. Das Single-Dasein fordert immer wieder, in Eigeninitiative mit Menschen in Kontakt zu treten

Dabei eröffnet sich in der Kontaktgestaltung ein verlockender Gestaltungsfreiraum. Frauen lernen sich – auch mit den Altersunzulänglichkeiten – ändern zuzumuten, sich zuzugesellen, andere einzubeziehen, Zugehörigkeiten zu stiften und anzubieten.

5. Durch neue Wohnformen entsteht die Möglichkeit zu neuen Beziehungen im Alter

Herausforderungen durch gemeinschaftliches Wohnen können ganz neue Erfahrungen bringen. Wir treffen sie in den Gesprächen mehrfach durch die Lust zu selbstaktiver Gestaltung und verbindlicher Übernahme von Verantwortung. Beschrieben werden das vorsichtig tastende in neue Beziehungen treten und das langsame Hineinwachsen in neue Zugehörigkeiten. Ein neues soziales Lernen wird nötig.

6. Allein lebende Frauen im Alter kennen die Erfahrung, gesellschaftlich im Hintergrund, ausgeschlossen und unerwähnt zu sein

In einer Gesellschaft, die vorwiegend als Familien- und Paarwelt gestaltet ist, erleben alte Single-Frauen sich in vielen Bezügen ausgeschlossen. Sie sind stumm in «Wir-Gesprächen», in Paar-Runden und unterliegen in diesem Rahmen mit ihren Bedürfnissen. Ihr Freundeskreis verlagert sich ins «Biotop allein lebender Frauen». Dies kann einen neuen Lebensabschnitt einläuten und als befreiend und entlastend erlebt werden.

Der Verlust des Ehepartners durch Tod belastet über lange Zeit. Der notwendige Eintritt in die Single-Welt ist ein längerer Prozess, geprägt durch die Erfahrung nicht mehr gefragt und beachtet zu werden. Er enthält die Chance zu einem Neu-Aufbruch, zur eigenständigen Kontaktgestaltung und zur verlässlichen Zugehörigkeit in neuen Bezügen.

7. Im Alter ist es heute besonders wichtig, der Freundschaft und dem «Freunden» einen neuen Stellenwert zu geben

In der Freundschaft und im Freundinnenkreis finden Frauen einen Ort der Anregung, Unterstützung und Ermutigung, des Akzeptiert-Seins. Einen Ort, wo sie Ängste und intime, tabuisierte Themen einbringen können, wo sie Angebote zu gemeinsamem Erleben schaffen. Wo Sorgen über Krankheiten offene Ohren und unterstützende Begleitung finden.

In den Gesprächen geht es viel um Gegenseitigkeit, aber auch um Abhängigkeit, um die Gestaltung von Nähe und Distanz, um den Verlust oder das Beenden von Beziehungen und Zugehörigkeiten.

Fazit für eine neue Frauen-Alterskultur: Dazugehören über Generationen hinweg

Ein Beispiel aus der Stammgruppe: Was heisst für mich dazugehören?

Die 81-jährige Frau hat eigene Kinder, Enkel und Urenkel und ist seit 33 Jahren Witwe. Sie hat keine Interviews mit Aussenstehenden geführt, aber sich innerhalb der Stammgruppe intensiv mit dem Thema auseinandergesetzt. Ihre Erkenntnisse beschreibt sie so:

«Vor acht Jahren bin ich in eine neue Wohnung in einer Genossenschaftssiedlung gezogen. Als alte, allein lebende Frau musste ich mir etwas einfallen lassen, wie ich mit den anderen Bewohnerinnen und Bewohnern in Kontakt kommen konnte. So bin ich in die Siedlungskommission eingetreten. Ich konnte im Hof-Café mitarbeiten und habe ein paar Aktivitäten angerissen wie den «Chinder-Uusgang» mit Nachtessen und Film, einen Mittagstisch oder Grittibänzen backen. Durch die gemeinsame Arbeit haben sich private und freundschaftliche Kontakte gebildet. Als ich während einiger Zeit krank war, fühlte ich mich in der Nachbarschaft aufgehoben. Ich bin zwar mit Abstand die älteste Bewohnerin unserer Siedlung, aber ich gehöre dazu und bin voll integriert.»

Stimmen aus dem Plenum: «Wenn ich dazugehören will, muss ich auf andere zugehen.»

Dazugehören

- Ich bin da zugehörig, wo ich mich bemerkbar mache, da, wo ich aktiv bin.
- Beglückend ist es, zusammen in Freundschaft und gegenseitiger Unterstützung alt zu werden.

Erfahrungen, die an die Öffentlichkeit getragen werden sollten

- Es ist wichtig, stets offen zu sein, dem «Freunden» Raum zu geben.
- Es braucht das Verbindende in Freundschaften, egal was es ist.
- Frauenfreundschaften geben Stärke und Rückhalt.
- Wenn ich dazugehören will, muss ich auf andere zugehen.

3.2 Spiritualität im Alter



v.l.n.r. Elisabeth Junker, Christine Wieland, Marianna Boser, Ursula Kern, Ruth Vischherr

Stimmungsbild: Spiritualität ist wie der Atem unsichtbar

Spiritualität ist wie der Atem unsichtbar. Es ist eine Suche nach der geistigen Verbindung mit dem Kosmos. Sie wurzelt in der jeweils persönlichen Vorstellung und ist deshalb stark von den eigenen persönlichen Erfahrungen geprägt. Still werden, den Klängen einer Melodie folgen, den Worten eines Gedichts von Rainer Maria Rilke und vielleicht einen Hauch von Spiritualität erahnen:

*«Und dann eines Tages alt sein
und noch lange nicht alles verstehen, nein –
aber anfangen, aber lieben, aber ahnen,
aber zusammenhängen mit Fernem und Unsagbarem,
bis in die Sterne hinein.»*

Ausgangslage: Viele Stimmen zur Spiritualität

Die fünf Frauen dieser Stammgruppe haben sich intensiv mit dem Thema Spiritualität auseinandergesetzt. Vier von ihnen trafen sich bei einer Biografiearbeit regelmässig während eineinhalb Jahren. Sie waren sich dadurch schon sehr vertraut und hatten nur eine kurze Anwärmszeit nötig. Etwa 40 Frauen wurden befragt. Die meisten sind getaufte Christinnen, einige sind aus der Kirche ausgetreten, eine von ihnen ist Muslima. Die Frauen sind zwischen 63 und 89 Jahre alt. Die Interviews waren schöne, tiefe Erlebnisse, ebenso die Arbeit in den Schneeballgruppen. Die Frauen erlebten das Reden über Spiritualität als etwas sehr Intimes, lernten voneinander und erfuhren grossen Reichtum.

Ergebnisse aus den Befragungen: Eine Perlenkette

Nicht ganz einfach war es, in der Stammgruppe den Begriff Spiritualität zu erfassen. Was bedeutet er für die Einzelne? Zeigt Spiritualität Wege auf, das eigene Leben besser zu verstehen? Lässt die Beschäftigung mit der eigenen Spiritualität eine innere Kraft entstehen? In den Gesprächen wurde deutlich, dass spirituelle Erfahrung und Praxis helfen, Schwierigkeiten im Leben leichter zu bewältigen und auch begreifen zu können. Andere Auswirkungen von Spiritualität können mehr Einfühlungsvermögen, Seelenfrieden, Vertrauen, Klarheit im Denken oder sogar vermehrte Leistungsfähigkeit hervorrufen. Eine zentrale Bedeutung von mehrheitlich religiös geprägter und verstandener Spiritualität ist, das Göttliche zu erkennen: im Kosmos, in uns selbst, in unseren Mitmenschen. Bedeutend und wichtig ist, dass wir uns immer wieder von aussen betrachten können, zum grossen Menschheits-Puzzle gehörend und aufgehoben wissend in einer Geistkraft, die Liebe als grösstes Geschenk wahrnehmend.

Aus diesen Diskussionen liessen sich sechs Fragen herauskristallisieren, anhand derer die Stammgruppen-Frauen rund 40 Schneeball-Frauen in Kleingruppen oder einzeln interviewten. In diesem Bericht folgt auf jede Frage eine Zusammenfassung der Ergebnisse. Die «Perlensätze» sind Zitate aus den Interviews, ausgewählt und mit persönlichen Aussagen von der jeweiligen Befragten ergänzt. Sie geben Einblick in die geistigen Räume, welche die Frauen in ihren Gesprächen durchschritten haben.

1. Was heisst für Dich Spiritualität, wie lebst Du sie konkret?

Spiritualität heisst, sich mit Fragen von Geburt, Leben, Tod und Sinn auseinanderzusetzen. Die personifizierte Gottesvorstellung ist bei vielen der Befragten einer persönlichen, mehr energetischen Vorstellung gewichen. Mütter waren wichtig im Hinführen zum Religiösen und zur Spiritualität. Die Frauen leben ihre Spiritualität in einer grossen Freiheit, fühlen sich aufgehoben, dankbar, versöhnt, nehmen an, was da ist. Besonders wichtig sind Erfahrungen in der Natur, bis hin zu Naturgeistern und Engeln, die sie begleiten. Die Stille und das Bereithalten der Antennen öffnen das Herz für die Schönheit und die Liebe. Präsent und aufmerksam sein im Kontakt mit Menschen oder bei ganz alltäglichen Verrichtungen.

Perlensätze aus den Gesprächen

- «Was ich aussende, hat Wirkung, es geht in die geistige Welt, von dort kommt auch Hilfe.»
- «Heute erlebe ich Spiritualität im Alltag vor allem als Verbundenheit. Verbunden sein mit mir selbst, mit andern Menschen, mit der Natur, mit Dingen. Das ist eine körperliche Erfahrung: ich fühle mich dann mit Lebenskraft erfüllt, bin weit, und es fliesst. Staunen und Dankbarkeit ist da über das Mysterium Leben.»
- «Spiritualität ist ein Pfad, der mich immer näher zu einer beseelten Haltung und Glückseligkeit führt.»
- «Gelebte Spiritualität bedeutet für mich, in der Liebe zu sein und nicht zu werten.»

- «Spiritualität ist ein Thema, das mich immer begleitet und immer wieder ganz verschiedene Formen annimmt.»

2. Welche Rituale hast Du?

Die befragten Frauen nannten weniger institutionelle Rituale, sondern persönliche wie Spaziergänge in der Natur, teilen und regelmässig etwas weggeben, Sonnenauf- und -untergänge betrachten, Kerzen anzünden, meditieren, pilgern, beten, tanzen, singen. Schutzengel anrufen. Morgens das Fenster öffnen, beten und hoffen, dass an dem Tag etwas Schönes passiert. Das neue Brot mit einem Kreuz segnen. Rituale geben dem Leben Rhythmus, Ordnung, Stütze.

Perlensätze aus den Gesprächen

- «Morgens, mittags und abends spreche ich immer das gleiche Heilgebet; im Zusammenhang mit meiner Krankheit, aber auch für die Welt.»
- «Für mich ist die Natur ein wichtiger Ort der Spiritualität. Wenn ich Sorgen habe, gehe ich zu einem bestimmten Baum und umarme ihn. Das tut mir gut, und ich spüre eine spezielle Energie in meinem Körper. Oder ich gehe in den Stall und kraule die Kühe am Kopf und lehne mich an sie.»
- «Ich male, experimentiere mit Farben, versuche, die spirituelle Stimmung, die Gedanken, die um Höheres kreisen, vielleicht auch meine Sehnsucht aufs Papier zu bringen.»
- «Mit meinem Lieblingsbaum führe ich täglich einen Dialog.»
- «Beim Kamin lege ich immer Natursachen hin von meinen Spaziergängen. Fürs neue Jahr räumte ich alles weg. Jetzt steht dort eine Steinschale und ist noch leer.»

3. Redest Du mit anderen Menschen über dein spirituelles Leben. Lebst du es für dich allein oder in einer Gruppe?

Die Antworten sind sehr unterschiedlich. Viele Frauen haben sich von der Kirche gelöst und zu einer persönlichen Form von Spiritualität gefunden. Einige haben Mühe, darüber zu sprechen, behalten die Erfahrungen für sich alleine. Viele erleben das Austausch aber als Bereicherung, z.B. im Gespräch mit Enkelkindern.

Perlensätze aus den Gesprächen

- «Eine Frau sieht ihre Beziehung zu sich selbst, das Teilen mit Mitmenschen und die Nähe zu Gott als Dreiklang.»
- «Redet man über Religiöses? Das ist fast schon intim. Es ist kein allgemeines Thema. Wenn es aber mal passiert, ist es erstaunlich, wie die meisten Leute intensive spirituelle oder religiöse Vorstellungen haben, auch wenn es im Alltag nicht wahrnehmbar ist.»
- «Die entsprechende Bereitschaft muss vorhanden sein. Dann tue ich es sehr gern. Die Erfahrung, dass jeder Mensch etwas anderes unter Spiritualität versteht, ist spannend und bereichernd.»

- «Jeder Mensch ist göttlich, allein schon darüber auszutauschen, tut gut und bereichert mich.»
- «Mein spirituelles Zuhause ist dort, wo ich Mitgefühl oder Liebe spüre. Die Religion ist nicht so wichtig.»

4. Wo bekommst Du spirituelle Impulse? Hast du Vorbilder?

Impulse finden die Frauen an vielen Orten: bei Menschen, in der Natur, in Büchern, beim Pilgern, Singen und Tanzen. Was sie als Kind mitbekommen haben, wirkt weiter. Viele Menschen werden als Vorbilder genannt.

Perlensätze aus den Gesprächen

- «Spirituelle Impulse bekomme ich im Gottesdienst, im Internet, beim Betrachten der Schicksalswege von Menschen.»
- «Ich beginne jeden Tag früh am Morgen mit einer Zeit der Stille. Ich werde mir Gottes Gegenwart bewusst, Gott als Quelle. Es ist eine Suche. Eine Suche nach Weite und Tiefe.»
- «Ich lese Gedichte. Impulse sind für mich Lyrik, Poesie.»
- «Die Natur zeigt mir ihre Kraft und ihre Gesetzmässigkeiten.»
- «Joshua ist mein Vorbild. Sie haben einen Halbgott aus ihm gemacht. Der hatte zu viel Courage, deshalb imponiert er mir.»

5. Was bewirkt der näher kommende Tod?

Angst ist da vor Abhängigkeit, Gebrechlichkeit und Schmerzen. Wie ergeht es mir mit der eigenen Spiritualität angesichts eines vielleicht baldigen Todes? Der Tod eines nahen Angehörigen kann auch zum Vorbild für das eigene Sterben werden. Wichtig ist allen die palliative Pflege. Auch der Wunsch, noch so vieles wie möglich in Ordnung zu bringen. Die Hoffnung lebt, dass von jedem Menschen etwas weitergeht, geistig wie feinstofflich.

Perlensätze aus den Gesprächen

- «Der Glaube hilft, dass es nicht aufhört nach dem Tod; die Ausrichtung von Rudolf Steiner ist mir hilfreich.»
- «Ich hatte einen Traum, worin ich das Fliegen erlebte. Es war in einem hellen, warmen Raum, und ich hatte das Gefühl, ich sei erlöst. Alles war weit weg, es gab keine Probleme mehr, ich war frei von allem, was mich belastet – ein grosses Glücksgefühl war da. Irgendwie hat mir dies die Angst vor dem Tod genommen. Zuversicht ist da.»
- «Der näher kommende Tod bewirkt, dass ich mir, je älter ich werde, Gedanken über die Unvollständigkeit meines Lebens-Puzzles mache, doch ich vertraue darauf, dass Gott nach meinem Tod «mein Bild» ergänzen und vervollständigen wird.»
- «Ich habe Bilder, wie meine Eltern gestorben sind. Das macht mir Mut, weil es möglich ist, in Frieden zu gehen, und erfüllt mich mit tiefer Verbundenheit zum «Grossen Ganzen».»

- «Auf der biologischen Ebene denke ich, dass das Leben fertig ist. Dass man nicht mehr existiert. Auf einer anderen Ebene denke ich, die Toten sind rund um einen herum. Mit jenen, die ich gerne hatte, bin ich dauernd im Austausch.»

6. Wie gehst Du mit Menschen fremder spiritueller Richtungen um?

Dieser Frage sind viele etwas ausgewichen. Das Interesse, sich mit anderen Religionen zu befassen, hält sich in Grenzen. Alle haben Mühe mit Fundamentalismus und Fanatismus – auch im Christentum. Wenn ändern mit der Religion Schaden zugefügt wird, Kriege entfacht werden, gibt es kein Verständnis und keine Toleranz. Andererseits haben einige Frauen keine Mühe, sich auf Menschen einer anderen Religion einzulassen. Das Religiöse soll vor allem im Handeln zum Ausdruck kommen.

Perlensätze aus den Gesprächen

- «Menschen aus dem Islam sind allgemein besser geschult im Argumentieren als wir Christen. Sie wissen oft mehr über ihren Glauben als wir über unseren.»
- «Prägend für mich war Antony de Mello. Göttliche Weisheit ist für ihn wie ein Berg. Wenn ich in Wil wohne, sieht der Säntis so aus, in Wildhaus ganz anders und im Rheintal nochmals anders. Alle sehen nur einen Aspekt des Berges. So ist es für mich auch mit den Religionen. Es gibt ganz verschiedene Wege auf diesen Berg. Der Weg zur Bergspitze ist ein gutes Leben. Doch was führt zu einem guten Leben? Für mich ist die Ethik, die dahinter steht, wichtig. Mit meinem Ehemann, der Moslem ist, stimmen alle Ethikfragen überein.»
- «Ich gehe entspannt mit Menschen fremder spiritueller oder religiöser Ausrichtungen um, denn es gibt seit der Antike in jeder Religion einen gemeinsamen Kern, zum Beispiel die Frage nach dem Leben nach dem Tod.»
- «Als weltoffener Mensch spüre ich Neugier, aber und auch eine gewisse Scheu bei anderen Religionen.»
- «Es tut mir gut, anderes, Fremdes kennenzulernen. Und Atheisten sind sowieso immer die spannendsten Leute, die denken und nicht nur Dienstleistungen brauchen.»

Fazit für eine neue Frauen-Alterskultur: Spiritualität als Gelassenheit und Sinnerfüllung

Mit zunehmendem Alter steigt der Stellenwert der Spiritualität. Das, was wir aus verschiedenen Quellen als Inspiration schöpfen und finden, zeigt seine Wirkung im Alltag. Es sind kleine und kleinste Hilfen, die uns unsere alten Tage mit grösserer Gelassenheit und sinnerfüllt bewältigen lassen.

Stimmen aus dem Plenum: Spiritualität ist nicht nur eine Angelegenheit der Religionen

Spiritualität

- Offenhalten der Antennen für Schönheit und Liebe. Regelmässig etwas weggeben.
- Spiritualität ist hoch individualisiert. Können wir Frauen Formen finden, wieder verbindende Rituale zu zelebrieren, die Frieden stiften und Mut machen?
- Spiritualität im Alltag leben – ein lebenslanger Prozess ...

Erfahrungen, die an die Öffentlichkeit getragen werden sollten

- Spiritualität ist nicht nur eine Angelegenheit der Religionen.
- Begleitung von Sterbenden in humaner, spiritueller Umgebung ermöglichen.
- Toleranz verbreitende Beiträge in Medien, zum Beispiel über Frauendemo für den Frieden auf dem Berner Münsterplatz.

3.3 Allein leben – Lust und Frust



v.l.n.r. Ruth Schaub, Barbara Tschalär, Marie-Louise Ries, Lotta Waldvogel;
am Piano: Marianne Waldvogel

Stimmungsbild: Auf steinigem Boden und doch verwurzelt

Mit nacktem Oberkörper, den Unterleib im Baumstamm verwurzelt stehen vier Frauen auf steinigem Boden. Wer die Frauen aufmerksam betrachtet, merkt, dass jemand ins surrealistische Bild des Malers Paul Delvaux digital eingegriffen und die Gesichter seiner Frauen mit denjenigen der Stammfrauen des Projekts ausgewechselt hat. Mit Witz und Ironie präsentiert die Gruppe die Thesen und Ergebnisse ihrer Arbeit, begleitet am Klavier mit stimmigen Musikstücken wie Erik Saties «Pièces froides», Schuberts «Leiermann» und John Cages «In a Landscape». Die Frauen stellten ihre Thesen vor und schufen mit beschrifteten Styroporbällen, ins Publikum geworfen, Kontakt.

Ausgangslage: Was bedeutet das Alleinleben im Alter?

Fürs Thema «Allein leben im Alter» haben sich acht Frauen interessiert, sechs sind bis zum Projektschluss dabeigeblichen. In ihrer Stammgruppe tauschten sie zuerst eigene Erfahrungen aus, erstellten ein Mind Map und leiteten daraus neun Schwerpunkte ab. Hier ist nur das Grundgerüst zur Ausgangsfrage erwähnt: Was bedeutet allein leben im Alter?

- Erfahrungen und Konsequenzen des Alleinlebens
- Alltagsgestaltung
- Soziale Netze
- Vorsorge, Zukunft
- Sinnfragen und Werte, Ressourcen
- Verändertes Verhalten und Erleben nach Eintritt ins Single-Dasein
- Einsamkeitsgefühle
- Erwartungen und Wünsche für das Alter

Ergebnisse aus den Befragungen: Mitleid für allein lebende alte Frauen ist nicht angesagt.

Die Stammgruppen-Frauen haben sich mit den obigen Fragen auseinandergesetzt, über vierzig Interviews mit anderen Frauen geführt und all diese Erfahrungen als Erkenntnisse zusammengefasst. Dabei deckten die einzelnen Frauen nicht alle Fragen ab, konzentrierten sich zum Teil auf bestimmte Aspekte. Die Frauen einigten sich auf folgende Aussagen:

1. Die im Alter allein lebende Frau kann unabhängig und selbständig handeln.

Alleinlebende können leichter ihre Lebensentwürfe variieren und umsetzen. Hilfreich ist ein gutes soziales Netz, das in der Regel abhängig ist von der Dauer des Alleinseins. Auf der einen Seite ist es schön, frei zu sein bei Entscheiden, andererseits ist es schwierig, nach dem Tod des Partners neue Freundschaften zu knüpfen. Die langjährige Partnerschaft hat ein Klima des Vertrauens geschaffen – wem kann sich die Alleinlebende anvertrauen?

2. Die allein lebende Frau ist in Wahlfreundschaften gut vernetzt.

Sie hat relativ klare Vorstellungen, wie sie ihren Lebensabschnitt gestalten will. Dabei geht sie sorgfältig um mit Menschen, die sie vermutlich bis zum Ende begleiten werden.

3. Die allein lebende Frau ist im Alter zufriedener und glücklicher als generell angenommen.

Das Klischee von der unglücklichen alten Frau, die nur innerhalb ihrer Familie zufrieden sein kann, stimmt nicht. Alte Frauen müssen sich dem Mitleid, das ihnen entgegengebracht wird, widersetzen. Sie haben die Möglichkeit, aufzubrechen und sich von diesem Klischee zu befreien.

4. Die allein lebende Frau hat wenig Möglichkeiten, eine konstruktive Streitkultur zu pflegen.

Die Angst, dass harte Auseinandersetzungen Freundschaften zerstören könnten, schränkt die Möglichkeiten ein, offen zu streiten. Dabei könnte dies heilsam und vergnüglich sein. Verbreitet ist das Bedürfnis nach Harmonie. Familienzerwürfnisse empfinden viele als sehr schmerzhaft und können dies oft niemandem mitteilen. Politischen Auseinandersetzungen gehen die meisten aus dem Weg. Nur wenige sind politisch aktiv.

5. Körperliche Nähe und Zärtlichkeit werden vermisst.

Oft ist der Wunsch nach Nähe, Zärtlichkeit und Sexualität unerfüllt. Darüber zu reden ist heikel. Bei Defiziten suchen einige Frauen, den Mangel in anderer Form zu kompensieren, zum Beispiel, indem sie einen herzlichen Umgang in Frauengruppen pflegen, einander beim Begrüssen umarmen oder mit den Enkeln kuscheln, wenn diese es zulassen. Oder sie halten ein Haustier mit weichem Fell. Auch der Besuch eines Wellness-Centers ist wohltuend. Musikerlebnisse können Zärtlichkeit vermitteln, Pflanzen pflegen bringt Befriedigung. Einige Frauen suchen aktiv neue Beziehungen, zum Beispiel übers Internet.

6. Das Alleinleben im Alter ist oft anstrengend. Deshalb sind Frauenfreundschaften für allein lebende Frauen wichtig.

Wenn die Last des Alltags nur auf den eigenen Schultern ruht und nicht mit anderen geteilt werden kann, ist das anstrengend. Freundinnen sind Ansprechpersonen und Trösterinnen in schwierigen Lebenslagen. Viele Frauen möchten ihre Familienangehörigen nicht zu sehr damit belasten.

7. Bei Krankheit kommen Ängste auf.

Die Frauen versuchen oft, sich selbst zu helfen, sei es mit Naturheilmitteln, Homöopathie und anderen alternativen Methoden. Chronische Beschwerden akzeptieren sie mit der Zeit. Sie suchen auch Ärzte und Ärztinnen auf. Bei notwendigen Operationen schätzen sie klare Gespräche mit den Fachleuten. Die Spitex wird oft erwähnt als Hilfe auf Zeit. Bei seelischen Tiefs hat jede ihr eigenes Rezept: sich zurückziehen, Trost in der Natur und an Lieblingsplätzen finden, medитieren, Probleme aufschreiben, etwas gestalten, Freundinnen anrufen.

8. Argumente von alten Frauen haben weniger Gewicht.

Die Welt ist von Männern geprägt. Eine allein stehende Frau wird bei Ämtern und Behörden oft nicht ernst genommen, zum Beispiel wenn sie mit allen Mitteln versucht, ihre Rente neu berechnen zu lassen und damit keinen Erfolg hat. Ein einziger Anruf eines befreundeten Mannes genügt, und sie bekommt die höhere Rente, die ihr zusteht. Ein Mann, der vor kurzem Witwer wurde, kennt diese Probleme nicht; es sei einfacher, sich als Mann durchzusetzen.

9. Durch den Tod des Partners erhält das Leben neue Dimensionen.

Es wird deutlich, dass das eigene Leben befristet ist. Besitz und Loslassen bekommen eine andere Qualität. Eine Neuorientierung in der Lebens- und Kontaktgestaltung wird erforderlich.

10. Single-Frauen (ledige Frauen) sind im Alter geübter im Alleinleben.

Im Laufe des Lebens haben sie gelernt, sich gut zu organisieren, Entscheide allein zu fällen und Verantwortung dafür zu übernehmen. Wichtiger als gesellschaftliche Anlässe ist ihnen der

Kontakt zu Freundinnen. In ihren Herkunftsfamilien werden sie weniger beachtet als ihre verheirateten Geschwister, ausser wenn sie als Hilfe gebraucht werden. Sie verlassen sich auf sich selbst und beschäftigen sich eher mit Lesen, Musizieren, Fotografieren, Malen. Das Leben als Single-Frau anzunehmen verlangt, dass sie ihre Situation immer wieder überdenken, abwägen und nach ihren Bedürfnissen entscheiden muss. Im sozialen Netz und in der Gesellschaft fallen Single-Frauen kaum auf, bei Einladungen (mit Partnern) werden sie oft übergangen. Wenn mit beginnendem Alter Krankheiten und Leiden zunehmen, bekommt die Eigenständigkeit Risse. Das Vertrauen zu anderen Menschen muss wachsen, ohne dass das Selbstvertrauen leidet. Spätestens dann stellt sich die Frage, wie sich die Single-Frau das Wohnen im Alter vorstellt – in einer Hausgemeinschaft mit Frauen? Institutionen für das Wohnen im Alter haben noch wenig Gehör für die Anliegen von Single-Frauen.

Fazit für eine neue Frauen-Alterskultur: Nichts mehr aufschieben!

Die Auseinandersetzung mit diesen Themen führt zu mehr Gelassenheit gegenüber dem Älterwerden. Wir halten uns an das, was möglich ist, und grämen uns nicht über Verlorenes. Eines ist klar: Alles, was jemand noch unternehmen möchte, kann nicht aufgeschoben werden.

Stimmen aus dem Plenum: Die Lust ist grösser als der Frust!

Allein leben im Alter – Lust und Frust

- Allein das Leben gestalten gibt Mut, sich schwierigen Lebensthemen rechtzeitig zu stellen.
- Als Single-Frau ist es besonders wichtig, sich rechtzeitig mit dem Wohnen im Alter, mit Krankheit und Gebrechlichkeit, mit dem Tod auseinanderzusetzen.
- Das Leben von Single-Frauen sollte mehr in der Öffentlichkeit thematisiert werden.

Erfahrungen, die an die Öffentlichkeit getragen werden sollten

- Allein das Leben gestalten heisst: ganz sein, zufrieden sein. Die Lust ist grösser als der Frust.
- Es braucht Wohnformen für Single-Frauen im Alter.
- Den Umgang von Paaren mit Alleinstehenden reflektieren und Regeln für den Umgang entwickeln.

3.4 Kompetenzen einbringen in der Gesellschaft



v.l.n.r. Barbara Scheffer Zbinden, Annelies Saffran, Dorothee Brunner, Dagmar Böhler-Kreitlow

Stimmungsbild: Kompetenzen – ein bunter Vogel!

Das Bild eines leuchtend farbigen Vogels der Künstlerin Niki de Saint Phalle steht für die Vielfalt der Kompetenzen, die Frauen mit Lebenserfahrung der Gesellschaft zugute kommen lassen. Die farbigen Teile stehen für Lebenserfahrung, Humor, Neugier, Loslassen-können ... Mit beiden Füßen steht der Vogel sicher auf dem Boden und ist gleichzeitig bereit, in die Luft abzuheben – ein Sinnbild für Stärke und Kreativität.

Ausgangslage: Acht Thesen zu Kompetenzen

Die vier Frauen dieser Stammgruppe kommen aus verschiedenen Kulturen, sie mussten sich in der Schweiz mit andern Werten und Rollen auseinandersetzen und waren in verschiedenen Berufsfeldern tätig. Unter Kompetenzen verstehen sie die Fähigkeiten, die sie durch ihre Lebensgestaltung in Beziehungen, Familie, Beruf und als politische Bürgerinnen erworben und reflektiert haben. Dabei sind Bildung, soziale und kulturelle Herkunft wichtige Faktoren, ebenso Intuition, das Verarbeiten von Wahrnehmungen und Umsetzen in persönliche Erfahrungen.

Zu Beginn der Projektarbeit haben die Frauen in der Gruppe ihre Ziele und Arbeitsweise vereinbart. An ihren Arbeitssitzungen erzählten sie sich anfangs, wie sie ihren Lebensalltag bewältigen

und bewältigt haben. Dabei lernten sie, Erlebtes, Gelerntes und Erfahrenes neu anzuschauen und zu bewerten. In Einzelarbeit verfasste jede ihr Profil nach den Kategorien Erfahrungs-, Haltungs- und Gestaltungskraft.

Aus dieser Gruppen- und Einzelarbeit liessen sich acht Thesen ableiten:

1. Lebenserfahrung in unterschiedlichen Kulturen führt zu einer differenzierten Wahrnehmung gesellschaftlicher Zusammenhänge und Normen. Dies fördert die Kreativität bei der Suche nach Lösungen von alltäglichen und intellektuellen Problemen.
2. Humor ist der Boden, auf dem die Fähigkeit wächst, Situationskomik zu erkennen, liebevoll über sich und mit andern zu lachen und damit auf positive Art verschiedenste Situationen zu verarbeiten.
3. Die Neugier, auf andere Menschen zuzugehen, ihre Lebenssituation und Lebensgestaltung kennenzulernen, ist der Antrieb für die eigene Entwicklung.
4. Im Laufe des Lebens zugehörig sein zu unterschiedlichen sozialen Schichten, beruflichen Kreisen und Lebensgemeinschaften, befähigt, in Widersprüchen handlungsfähig zu bleiben und Polarisierungen zu meiden.
5. Die Erfahrung mit unterschiedlichen materiellen Möglichkeiten mindert die Angst vor materiellen Verlusten und macht freier für Veränderungen in der beruflichen und persönlichen Lebensgestaltung.
6. Vertrautes und Geliebtes loslassen können gibt Kraft für die Bewältigung zukünftiger Lebenssituationen. Die Fähigkeit, zu leiden und zu trauern, kann frei machen für Neues.
7. Die eigene Würde ernst nehmen, sich und anderen mit Respekt begegnen befähigt, Konflikte auszutragen.
8. Die Erfahrungen mit dem eigenen Körper, seinen Stärken und Schwächen, seinen Reaktionen auf die verschiedenen Lebenssituationen, führen zu einer guten Gesundheits- und Patientinnenkompetenz.

Ergebnisse aus den Befragungen: Sich einbringen lohnt sich!

Eine Stammgruppen-Frau hat mit vier aussenstehenden Frauen aufgrund der Thesen Einzelinterviews geführt und daraus eine Auswahl von bedeutungsvollen und überraschenden Aussagen zusammengestellt:

- «Alles Nachdenken hat in irgendeiner Form eine Auswirkung auf mein Leben und Handeln.»
- «Durch den Prozess wurde mir meine «Geisteshaltung» und mein Menschenbild bewusst, und es entstand das Bedürfnis, diesen Weg weiterzuverfolgen.»
- «Nach dem Erarbeiten meiner Kompetenzen kann ich sagen: Ich bin sehr stolz auf all das, was ich in meinem Leben geleistet habe.»
- Bei einigen Gesprächen stand immer wieder die Frage im Raum: Wie weit prägen uns unsere genetischen Charaktereigenschaften, die Erziehung, die gesammelten Erfahrungen und die daraus gewonnenen Kompetenzen? Bei keinem der Gespräche kam es zu einem Vergleich

mit bestehenden Frauenbildern. Jede Frau hat ihr Leben nach den eigenen Vorstellungen gestaltet und möchte es auch weiterhin so halten.

Erfahrungen aus dem Gruppenprozess:

- Gemeinsames Erzählen und Assoziieren, Neugier auf die Erfahrungen der anderen, ohne das Gehörte zu bewerten, trägt dazu bei, die eigene Geschichte und die eigenen Fähigkeiten anzunehmen und gestärkt in die Zukunft zu blicken.
- Die Balance zu halten zwischen persönlichem Prozess und gemeinsamer Struktur ist eine anspruchsvolle Aufgabe in der Gruppe. Gelingt dies, können Ressourcen entdeckt und Anstöße für den eigenen Einsatz gewonnen werden.
- Alle übernehmen für sich selbst, für ihre Informationen, Handlungen, Entscheide und Pläne die Verantwortung.
- Respekt gegenüber den anderen beginnt im Alltag, zum Beispiel durch das Zuhören, Nachfragen, das Benennen von Konflikten und Suchen gemeinsamer Lösungen.
- Wir setzen uns für etwas ein, nicht gegen etwas.
- Für meine Beiträge muss ich mich nicht rechtfertigen.
- Miteinander im Prozess sein braucht genügend Zeit: Zeit, um sich gegenseitig wertzuschätzen und die Kompetenzen der anderen zu bestärken. Es fällt nicht leicht, sich von den gewohnten Definitionen und Bewertungen der eigenen Kompetenzen zu lösen.
- Wir sind Fachfrauen unserer Lebensgeschichten und wollen anderen Menschen so wie Fachexpertinnen auf Augenhöhe begegnen.

Fazit für eine neue Frauen-Alterskultur: Die eigenen Kompetenzen als Ressource erkennen

Diese Rückschau und Sammlung von Kompetenzen passt in die aktuelle Lebenssituation von Frauen über sechzig. Sie wirkt bereichernd und ermöglicht ein unbeschwertes Einsteigen in den neuen Lebensabschnitt. Nach der biografischen Aufarbeitung können sie positive und ressourcenorientierte Schlüsse ziehen. Ihre Kompetenzen stehen im Vordergrund und erleichtern ihnen, möglichen Altersbeschwerden besser zu begegnen. Sie haben in ihrem Leben die Erfahrung gemacht, dass sie Krisen bewältigen können. Die Kompetenz-Rückschau kann Neugier wecken für den neuen Lebensabschnitt und auch Druck und Angst davor abbauen.

Stimmen aus dem Plenum: Lebenserfahrung ist eine Alterskompetenz

Kompetenzen einbringen in der Gesellschaft

- Wir Frauen nutzen alle unsere Kompetenzen auch im Prozess des Älterwerdens.
- Lebenserfahrung ist eine Alterskompetenz. Austausch ist heilend und stärkend.
- Allen Menschen auf Augenhöhe begegnen ist das Ziel.

Erfahrungen, die an die Öffentlichkeit getragen werden sollten

- Lebenserfahrungen älterer Menschen in der Öffentlichkeit verankern und immer wieder betonen.
- Bewusstwerden und bewusstmachen, dass unsere Lebenserfahrung eine Sammlung von Kompetenzen ist.
- Als Fachfrauen des eigenen Lebens nach aussen treten und sagen, was wir brauchen – im Bewusstsein, dass es nicht allen Frauen so gut geht.

3.5 Was beeinflusst das Selbstwertgefühl im Alter?



v.l.n.r. Prisca Jenny, Elsi Bruggmann, Gret Grossmann, Hannelore Weber-Tromba, Hannelore Hafner, Kay Sokoll

Stimmungsbild: Selbstwert ist ein schützender Umhang

Die Gruppe präsentierte ihre Ergebnisse mit einer szenischen Darstellung.

«Es war einmal eine Frau, die trug einen weiten Umhang, der aus unzähligen kleinen Stoffstücken zusammengesetzt war. Für jede Anerkennung und jedes Lob hatte sie ein Stoffstück erhalten und aufgenäht. In ihrem wertvollen Umhang fühlte sie sich sicher und konnte ihr Leben gut gestalten. Als sie alt geworden war, merkte sie, dass der Umhang an einigen Stellen abgenützt oder durch Abwertendes aus ihrer Umgebung gar zerrissen war. Nur selten bekam sie ein neues Stoffstück. Sie suchte nach Möglichkeiten, den Umhang zu flicken und fand den Stoff dafür in ihrem Innern – Erinnerungen an alles, was sie in ihrem Leben geleistet hatte, an ein Lächeln oder einen zustimmenden Blick. Als sie sich auf diese Momente in ihrem Leben besann, merkte sie, wie ihr Umhang wieder schön wurde und sie wärmte.»

Ausgangslänge: Die Frauenemanzipation hat uns Räume geöffnet

Und was bedeutet Selbstwertgefühl für jede Einzelne? Der Begriff «Selbstwertgefühl» besteht aus drei Wörtern: Selbst – Wert – Gefühl. «Wert» hat verschiedene Bedeutungen. So ist der Wert einer Freundschaft nicht auf die gleiche Art messbar wie der Wert von Geld. Deshalb stellt sich die Frage: Was ist mir eine Freundschaft wert? Was gebe ich dafür, und was erwarte ich von ihr?

Was bin ich mir selbst wert? Welchen Wert gebe ich meinem Tun? Wie wertvoll bin ich in einer Gemeinschaft, in einer Familie? Wie wertvoll bin ich im Alter, wenn sich mein Beitrag an die Gemeinschaft verändert und ich vielleicht von ihr abhängig werde? Diese und andere Fragen zum Thema Selbstwertgefühl im Alter stellten sich die sieben Frauen im Alter zwischen 66 und 83 Jahren zu Beginn ihrer Arbeit in der Stammgruppe.

Die Frauen stellten fest, dass sie im Vergleich zur Generation ihrer Mütter ihren Handlungsspielraum stark erweitern konnten. Es gibt mehrere Gründe, weshalb sich die Frauenemanzipation in den vergangenen fünfzig Jahren stark entwickelt hat:

- Anfang der 60er ermöglichte die Pille zur Empfängnisverhütung den Frauen den Entscheid über eine Schwangerschaft.
- Die Möglichkeit, als unverheiratetes Paar zusammenzuleben, förderte die Eigenständigkeit der Frauen.
- Die Frauenbewegung stärkte das Bewusstsein vieler Frauen.
- Frauen bekamen bessere Bildung und Berufsmöglichkeiten und wurden finanziell eigenständiger.
- Der erleichterte Wiedereinstieg nach der Familienphase ermöglichte den Frauen, ihren Beruf wieder aufzunehmen, sich weiterzubilden und eine eigene Existenz aufzubauen.
- Neue Gesetze, wie das Frauenstimmrecht (1971) oder das Gleichstellungsgesetz (1996), verhalfen den Frauen zu mehr Mitbestimmung.

Diese Errungenschaften führten zu den zwei Fragen:

1. Hatten diese Faktoren einen positiven Einfluss auf das Selbstwertgefühl der Frauen?
2. Was beeinflusst im Alter das Selbstwertgefühl?

Daraus wurden einige Annahmen entwickelt und in 38 internen und externen Befragungen überprüft.

1. Das Alter ist sowohl eine Zeit des Verlusts als auch des Gewinns: wie wirkt sich das auf das Selbstwertgefühl aus?
2. Eine Verbesserung entsteht, wenn Frauen sich etwas zutrauen. Eigene Aktivität ist für das Selbstwertgefühl wie Fitnesstraining für den Körper.
3. Frauen sind in der Öffentlichkeit wenig präsent und nehmen dadurch wenig politischen Einfluss. Grund dafür ist ein schwaches Selbstwertgefühl. Sie trauen sich nicht.

Nach der Diskussion über eigene Erfahrungen zum Thema Selbstwertgefühl formulierte die Gruppe sechs Fragen, die den Schneeball-Frauen gestellt wurden:

1. Ist das Selbstwertgefühl wichtig für dich? Wie nimmst du es wahr? Wann spürst du es?
2. Fühlst du und erlebst du eine Veränderung gegenüber früher? Was hat sie ausgelöst?

3. Was beeinflusst das Selbstwertgefühl im Alter positiv, was negativ?
4. Wie kannst du dein Selbstwertgefühl steuern und fördern? Wie von innen, wie von aussen?
5. Bist Du abhängig von äusseren Einflüssen: wann, wie?
6. Welche Erfahrungen möchtest Du an andere Frauen weitergeben?

Die Antworten wurden festgehalten, ebenfalls das Alter, die Lebensform und die berufliche Tätigkeit der Befragten.

Ergebnisse aus den Befragungen: «Ich weiss, was mein Selbstwertgefühl stärkt und was es schwächt»

Was schwächt das Selbstwertgefühl? Antworten aus den Interviews

- Kontakte und Aufgaben, die ein ungutes Gefühl vermitteln, ziehen mein Selbstwertgefühl hinunter.
- Die Ungerechtigkeit der Gesellschaft gegenüber Alten und Schwachen schadet dem Selbstwertgefühl.
- Das Nichtbeachten meiner Person oder negative Bewertungen beeinträchtigen mein Selbstwertgefühl.
- Wenn die äussere Attraktivität schwindet, nimmt auch das Selbstwertgefühl ab.
- Nicht mehr gebraucht und gefragt werden schwächt das Selbstwertgefühl.
- Vergesslichkeit und Unsicherheit lähmen das Selbstwertgefühl.
- Seit dem Tod des Partners fühle ich mich wertlos.
- Ein angespanntes Verhältnis zu Kindern oder Nahestehenden schwächt das Selbstwertgefühl.
- Körperliche und geistige Einschränkungen vermindern das Selbstwertgefühl.

Was stärkt das Selbstwertgefühl? Antworten aus den Interviews

- Teilnehmen an der Gesellschaft und Gebrauchtwerden hebt das Selbstwertgefühl.
- Die Anfrage, einen Kurs zu übernehmen, obwohl ich pensioniert war, hat mir gut getan.
- Aktivitäten im Alter stützen das Selbstwertgefühl.
- Unerwarteter Zuspruch, manchmal nur ein liebevoller Blick, heben meine Laune und mein Selbstwertgefühl.
- Die Arbeit im Garten gibt mir Kraft.
- Indem ich bewusster wahrnehme, erkenne ich mögliche Anfälligkeiten und fühle mich sicherer.
- Dass ich viel Zeit habe und sie autonom einteilen kann, bedeutet Freiheit und Sicherheit.
- Im Alter Neues erlernen gibt mir innere Bestätigung.
- Wenn ich die eigene Kreativität und Fantasie wachhalte, stärke ich mein Selbstbewusstsein.
- Das Beziehungsnetz pflegen und Möglichkeiten zum Austausch nutzen hilft, das Selbstwertgefühl stabil zu halten.

- Den eigenen Werten treu sein hebt das Selbstwertgefühl.
- Etwas für andere tun hebt das Selbstwertgefühl.
- Das Fehlen von Leistungsdruck steht im Zusammenhang mit meinem Selbstwertgefühl.
- Die täglichen Meditationen stärken mein positives Denken.
- Sich selbstständig versorgen, die eigene Umgebung in Ordnung halten, wenig Hilfe beanspruchen, all das wirkt positiv.
- Die Rückschau auf persönliche Leistungen stärkt das Selbstwertgefühl.
- Wenn man mich nimmt, wie ich bin, fühle ich mich gut.

Fazit für eine neue Frauen-Alterskultur: Im Alter wird das Selbstwertgefühl stabiler

Die Annahme, dass das Selbstwertgefühl im Alter ständig abnehme, stimmt nur teilweise. Es ist eher stabiler geworden, obwohl es die Befragten in allen Lebenslagen als schwankend empfinden. Es gilt das Prinzip der Balance, denn es lebt sich leichter mit einem ausgewogenen Selbstwertgefühl. Dies ist möglich, wenn man in ständigem Austausch mit Anderen steht. Ein Ziel vor Augen zu haben, kann motivieren und eine Triebkraft sein.

Die Alterskultur der heutigen Frauen bedeutet für die Gesellschaft eine Bereicherung. Neue Werte setzen sich durch. Mit einem guten Selbstwertgefühl ist es leichter, eigene Erfahrungen weiterzugeben und einen Beitrag an die Gesellschaft zu leisten.

Im Laufe des Projektes ist das Thema für die Frauen der Stammgruppe immer wichtiger geworden. Sie haben gemerkt, wie die Kindheit das Selbstwertgefühl prägt und wie schlechte Beziehungen schaden. Den Beruf ausüben, eine Scheidung durchziehen und eigenständig werden, stärkt das Selbstwertgefühl. Im Gegensatz zu ihren Müttern erleben die Frauen sich als selbstständige Bürgerinnen. Die Balance finden zwischen Geben und Nehmen ist eine neue Aufgabe. Leistungen von Anderen gerne annehmen ist nicht selbstverständlich und will gelernt sein. Entwicklung ist auch im Alter möglich bis hin zu Spiritualität. Das Ziel ist: eine «zufriedene Alte» werden.

Stimmen aus dem Plenum: Selbstverantwortung und Selbstwertgefühl lassen sich nicht trennen

Selbstwertgefühl im Alter

- Selbstverantwortung im Alter ist das Wichtigste für das Selbstwertgefühl. Zwischen 66 und 86 kann viel Entwicklung geschehen (z.B. durch den Wegfall von Leistungsdruck).
- Selbstwertgefühl ist wandelbar – ein Auf und Ab, das selber gestützt werden kann mit Selbstverantwortung und Selbsttun.
- Die Metapher des Umhangs ist sehr schön, er schützt von Innen und Aussen. Wir gehen auf den Tod zu – Spiritualität wie auch immer definiert.

Erfahrungen, die an die Öffentlichkeit getragen werden sollten

- Das Thema Selbstwertgefühl begleitet einen das ganze Leben und kann auch im Alter wachsen. Gefordert wird mehr Rücksicht auf Menschen mit Einschränkungen in öffentlichen Verkehrsmitteln.
- Kompetenz und Erfahrung nicht zurückhalten - Solidarisch mit den Jungen teilen.
- Die Wertschätzung der Gesellschaft und Institutionen älteren Frauen gegenüber fördern.

3.6 Was muss ich noch anreissen, um mein Leben abzurunden?



v.l.n.r. Annelise Burger, Irène Heusser, Marianne Gerber, Margot Bryner, Theresa Stöckli, Ruth Mantel, Margrit Sieber, Annelies Galli-Vögeli (Schneeball-Frau), Antonia Zurbriggen

Stimmungsbild: Das Leben – ein Gewebe

Auf einem gemeinsam gestalteten Rollbild, das einerseits den Weg und «die Trouvaille» der Gruppe während ihrer anderthalb jährigen Zusammenarbeit darstellt, präsentiert jede der acht Stammgruppenfrauen andererseits auch ihre Erkenntnisse aus der Arbeit am persönlichen «Werkstück». Das Leben ist vergleichbar mit einem Gewebe. Im berufsbefreiten Alter wählen wir bewusst noch einmal die Fäden, an denen wir weiter wirken möchten. Rote Fäden aus Lebensgeschichten, Wünschen und Plänen spannen sich als Symbol dafür über das zehn Meter lange Bild.

Ausgangslage: Von der Fragestellung zu den persönlichen Werkstücken

Schon am ersten Treffen der acht Frauen weitete sich die Fragestellung, wurde vielschichtiger und blieb sich trotzdem treu. Alle Satzteile erwiesen sich als wichtig: Das «Abrunden» wie das «Müssen». Neben «anreissen» standen da beispielsweise auch «zusammenfügen, gestalten, lernen, loslassen, erfahren, vollenden, angehen, umsetzen, entwickeln, entwerfen».

Über Einstiegsfragen wie «Was bringe ich mit? Mit welchen Mitteln (Instrumenten, Ritualen, Gewohnheiten) habe ich früher Entscheide gefällt?» wurden die Gruppenmitglieder bei den

ersten Begegnungen gut miteinander vertraut. Jede Frau fand bald den persönlichen Reflexionsgegenstand, der in der Folge «Werkstück» genannt wurde. «Was ist mein «Werkstück», das als Teilgebiet in meinem Leben Zuwendung braucht?» Dieser erste Schwerpunkt der Gruppenarbeit entwickelte sich zu einer intensiven Selbstreflexion – als Hausaufgabe.

Für die «Zusammenschau» haben die Stammgruppen-Frauen die Resultate auf dem Rollbild veranschaulicht. Und jede Frau erläuterte auf ihre Weise die Erkenntnisse aus der Arbeit am persönlichen Werkstück:

1. Ich kann aus eigener Kraft fliegen. Ich habe den Mut, Neues auszuprobieren und mich überraschen zu lassen. Ich stehe zu neuen Rollen und wage, sie zu leben.
2. Ich male mein Lebensbild und erfahre, was ich noch alles kann, was ich verstärkt machen oder neu anpacken möchte.
3. Ich musste vorerst einmal vieles entsorgen. Im Verlauf dieses Prozesses wurde ich gewahr, dass es klug ist, manche Dinge wie Kompost gären zu lassen. Was dann werden kann, ist neue Erde für neue Blüten.
4. Nicht ich allein entscheide über die Zukunft. Aber ich gestalte mein Leben immer neu, heute und morgen.
5. Wenn ich die Realitäten meines Lebens – vom Endlichkeitsschock gezwungen – durch den Trichter des «Jetzt» in mein Zukunftsgefäß fließen lasse, zeigen sich Verluste, aber auch Essenz. Der Tod, den ich frontal anzusehen lerne, möge sich vom verdrängten Angstfaktor zum ultimativen Abenteuer wandeln.
6. Loslassen heisst ent-sorgen – auch die Gefühle der Trauer, der Wut, der Eifersucht, des Glücks, der Überforderung loslassen, wirkt heilend.
7. Ich schaffe Raum und Leere, schaue zurück und vorwärts, halte inne, füge zusammen, was zusammen gehört. Ich nehme mir Zeit und schaffe Raum, um zu sein, für Begegnungen, für Neues.
8. Ich bringe die Ernte der gelebten Jahre ein, rede darüber mit Gleichgesinnten, bringe Bewegung in die Runde und höre aufmerksam zu. Die Weisheit liegt in der Gruppe.

Ergebnis: Das Fundstück – ein Orientierungsinstrument

Anlässlich des vierten Gruppentreffens begann – in der Absicht, die Schneeballphase vorzubereiten – die Suche nach Gemeinsamkeiten. Möglicherweise liessen sich aus der Arbeit an acht persönlichen Werkstücken sogar allgemein gültige Erkenntnisse gewinnen. Die Frauen erzählten reihum ausführlich von ihren Werkstück-Erfahrungen, ihren Überlegungen und bewusst gewordenen Werten. Dabei hörten sie einander aufmerksam zu, ohne das zu werten und listeten sorgfältig alle Aspekte auf, die sie vernommen hatten. In diesem vielschichtigen Material (über 100 Aussagen/Begriffe) suchten sie durch das Ordnen und Gewichten nach gemeinsamen Referenzpunkten. Es ergaben sich dabei Listen, die sich in vier Reflexionsfelder verdichten liessen. Dieses Resultat wurde von den Frauen als eigentliche Quintessenz erkannt, und es bildete den

zweiten Arbeitsschwerpunkt der Stammgruppe. Aus dem Fundus der acht persönlichen Werkstücke heraus hatten sie ein Orientierungsinstrument entwickelt (gewissermassen ein Kompass oder ein «GPS»), welches Frauen im berufsbefreiten Alter äusserst dienlich sein kann, um wichtige Entscheide nicht nur eindimensional zu fällen

Die vier Reflexionsfelder¹

<p>wertschätzen, was ist → ernten, verwerten</p>	<p>wahrnehmen, was zu wenig ist → aufarbeiten, nachholen</p>
<p>loslassen, was zu viel ist → lassen, betrauern, befreien</p>	<p>wagen, was möglich und unmöglich scheint → aufbrechen zu Neuem</p>

Mit diesem Instrument war nicht nur die Quintessenz aus der Gruppe festgehalten, sondern auch der Leitfaden für die Arbeit mit Interviewpartnerinnen und -gruppen geboren.

Methode und Gruppendynamik – den Roten Faden halten: Die Gruppe folgte im Arbeitsprozess dem Grundsatz von Kreativmethoden, der vorgibt, dass man sich vor raschen Antworten hüten, die Fragestellung wiederkäuen, modulieren und sich aufs Assoziieren und Erzählen einlassen soll. Daraus ergab sich eine Sammlung von Erfahrungsbruchstücken, die bei einer erneuten Fokussierung auf die Fragestellung nun hilfreich wurde, um noch nie gedachte oder frisch arrangierte Lösungen zu entdecken. Der Prozess von Ausweiten und Einschränken glich dem Rhythmus des Aus- und Einatmens. Auch waren «geliehene» und «angelesene» Weisheiten kein Ziel. Jede Antwort sollte authentisch sein und durfte aus der Wurzel persönlicher Erfahrungswerte erwachsen.

Die Initiantin der Gruppe nahm die Rolle der «Themenhüterin» aktiv ein und hielt auch die methodische Spur. Alle Stammgruppen-Frauen blieben während der Projektzeit hoch engagiert.

¹ ©Neue Frauen-Alterskultur konkret, Stammgruppe «Was muss ich noch anreissen, um mein Leben abzurunden?». Bern/Zürich 2012. Abdruck unter Quellenangabe erwünscht.

Der Befindlichkeit der Gruppenmitglieder wurde grosse Bedeutung eingeräumt; gelegentliche Sandkörner im Getriebe wurden ausgeräumt. Trotz hochgradig individueller Entwicklungswege und Tempi sowie wechselnder Tagesleitungen gelang es, den Roten Faden nicht nur zu halten, sondern ihn selbst zu spinnen und ein Resultat zu erreichen, das von allen Stammgruppen-Frauen getragen wird.

Die Arbeit mit Schneeball-Frauen und die Zukunft: Es zeigte sich, dass die Stammgruppen-Frauen gegenüber dem «Schneeballprinzip» und der im Gesamtprojekt geplanten Schneeballphase unterschiedliche Affinitäten entwickelten. Diese Unterschiede erstaunen nicht, wird doch mit dem Thema «Was muss ich noch anreissen, um mein Leben abzurunden?» unausweichlich eine sensible, persönliche Arbeit angestossen. Von den acht Frauen entschieden drei, mit Sicherheit nicht nach aussen hin aktiv zu werden, während zwei diese Möglichkeit zumindest offen liessen. Drei Frauen luden Schneeball-Frauen zu Interviews oder Gruppentreffen ein (siehe die folgenden Berichte).

Die Arbeit mit dem ursprünglichen Thema «Was muss ich noch anreissen, um mein Leben abzurunden?» in seiner zwar anregenden, aber subjektiv ausgerichteten Form wird immer auch subjektive Resultate zeitigen. Schneeballgruppenarbeit mit dem Zweck, die «Repräsentativität» zu erhöhen, ist also unergiebig. Hingegen hat sich gezeigt, dass die Arbeit mit dem Thema geeignet ist, individuelle Bildungsprozesse anzustossen. Auch ist es interessant, wenn in Schneeballgruppen der Einsatz des Orientierungsinstrumentes ergründet und evaluiert wird.

Zwei Beispiele der Arbeit mit Schneeball-Frauen:

1. Zwei Frauen der Stammgruppe fanden vier aussenstehende Frauen, die sich für das Thema «Was muss ich noch anreissen, um mein Leben abzurunden?» interessierten. Sie trafen sich im Jahr 2011 vier Mal für einen halben oder ganzen Tag und näherten sich mit unterschiedlichen Methoden dem Gruppenthema an. Wichtige Inhalte dieser Sitzungen hielten sie schriftlich fest. Durch die intensive Zusammenarbeit entstand zwischen den Frauen eine Offenheit und Bereitschaft, sich gegenseitig zu unterstützen. So äusserten alle den Wunsch, im Jahr 2012 weiterzuarbeiten. Dem einstimmigen Wunsch entsprechend arbeiteten sie ein weiteres Jahr unter der Leitung der beiden Stammgruppen-Frauen weiter, insbesondere an den Fragen «wie pflege ich Beziehungen, oder wie baue ich im Alter neue Beziehungen auf?»
2. In einer andern Schneeballgruppe engagierten sich sieben Frauen im Alter zwischen 60 und 75. Bis auf eine sind alle noch berufstätig. Sie befassten sich mit den Fragen: «Was kann ich mit zunehmendem Alter lassen, und was will oder muss ich noch tun?» Mit fünf Frauen wurde in zwei Gesprächsrunden und mit zwei Frauen je in einem Einzelgespräch erkundet, wie sie beim Älterwerden ihren Lebensraum gestalten könnten. In den Gruppen

gesprächen wurde die Methode des Circling von Baldwin/Linnea angewendet, das heisst: abwechselnde Gesprächsleitung, geteilte Verantwortung und Verlass in die Kraft der Mitte. Ein Teil der Schneeball-Frauen will sich weiterhin (ohne Initiantin) treffen. Eine Stammgruppen-Frau will zu weiteren Treffen mit dem Thema «Ernte gelebter Jahre»² einladen.

Fazit für eine neue Frauen-Alterskultur: Der Kompass für das Ausloten der Gestaltungsräume

Die Stammgruppe hat ein Orientierungsinstrument entwickelt, einen Kompass für Frauen ab 60, um die Gestaltungsräume im «berufsbefreiten» Lebensabschnitt auszuloten. Sie empfiehlt, sich in Gruppen mit den vier Reflexionsfeldern auseinanderzusetzen.

Stimmen aus dem Plenum: Vier Reflexionsfelder als Leitidee

Was muss ich noch anreissen, um mein Leben abzurunden?

- Bewusstwerden über das vergangene Leben ermöglicht zu «filtern», Wichtiges von Unwichtigem zu trennen für die Zukunft.
- Ihr habt mir ganz viel Mut gemacht, die letzte Phase in meinem Leben mit Energie, Humor und Zuversicht anzugehen.
- Die vier «Erkenntnisse» sind hervorragend! – Kann ich brauchen!

Erfahrungen, die an die Öffentlichkeit getragen werden sollten

- Alte Frauen haben ein grosses kreatives Potenzial, von dem die Gesellschaft profitieren kann.
- Erfahrungen verwerten und daraus Neues entstehen lassen. Wäre das nicht auch etwas für den politischen Prozess?
- Möglichkeit des Individuums, im gemeinsamen Weg zu einem Ganzen zu finden.

² Baldwin Christina, Linnea Ann (2010): The Circle Way – a leader in every chair, Berrett-Koehler, San Francisco.

4. Und nun räsoniert «Frau Mathieu»...

Das «Kabarett der anderen Art» von Lydia Pfister³ (Musik Martin Eigenmann) als Abschluss eines Tages mit vielen Höhepunkten bot den Projektfrauen ein berührendes und wertschätzendes Geschenk für ihren unermüdlichen Einsatz während eineinhalb Jahren. Als Frau Mathieu räsonierte sie in einer der Szenen mit Ironie und Witz, mit Empathie und Treffsicherheit über eine neue Frauen-Alterskultur.

Auso was mi ja geng interessiert:

Was isch gsi – wer bin i – u was wird no sii??

I tue gärn discutée – I trinke o gärn es Käfeli –

nei, nei nid alleini – es geit doch nüt über

Frauefründschafte – nach em eigete Gusto.

Jaaa, das git eifach weniger Problem – als en family!

Jetzt si mir dra – bestimmt, selbstbestimmt, de stimmts....

J ha mi fascht echli zure Beziehungsmanagerin diüre g'ackeret:

Mitenang l'histoire u Geheimnisse öffne, aarege laa, ärnte,

beduure, Ornig schaffe – nei nei nid nur i de Chäschte –

obschon das oo – o mau angere ga ushälfe ... echli ruume –

das git Platz, Schub u so nes Es guets Gfüehl vo Wert. Ja ja!



Lydia Pfister

Äbe starki Fäde wo zäme häbe... Networking – o im Internet...Handys... Chunsch eifach wyter mitenang....

Vortrag lose/halte... Kunst mache/gniesse ...– mis Anti-Demenz-Programm.

Uuuuund – Ii höckle o gärn maau deheime.

.... ganz alleini... das tuet guet, das bruch en i... – I säg mer geng:

«Alleii sii isch wie ne Wohnig, du fühlst di so, wie di iigrichtet hesch....» U mängisch bruucht's halt: s'ii richte oo sini Zyt....!

Alleii sii mit em Grössere....em Spirituelle...

äbe mit em Spirit schaffe.

Das ganz Persönlich, s'Eigete entwickle: Mit Ritual –

Meditiée, achtsam laufe, singen, Tai Chi, schriebe....

Äbe s'Eigetegeng echli nach ufe tänke....

ja es geit ja eines Tages o wyter.... da gäbtis viel dazue z'schwüege....

– Das isch eifach e grosse Prozess.....

Ja chömet er jetze nid??? – Mis Huus isch offe, s'Kaffee isch parat, Tisch isch deckt. Sit so guet!

Ja, was i gärn mit euch o no würd berede isch:

Wie isch das eigentlich – es guets Selbstwertgefühl?

Git mer da de Wert grad sich sälber – oder... wie funktioniert das?

Wie tuet das bi euch – wo isch das... da, da, da ...da??

Tuets chlöpferle, fliesse, ströme, stolz sii, dankbar - ?

Das möchte i gärn mit euch ... ja, da liit es Gheimnis dinne....

So jetzte isch Zyt abglüffe – i gang zu mire Nachbare...die freut sich --- u die het so ne junge ufgweckte 14 jährige Enkel... jäää mit däm chasch de no zieh und discutée... So – jetzt mues i diffig ga...

Au revoir.

Original-Textgrundlage von Lydia Pfister für die Szene aus dem «Kabarett der anderen Art».

³ www.lydiapfister.ch

5. Gedanken zum Schluss und Dank

Eine «Kultur des Langen Lebens», so proklamiert Pro Senectute, muss in Zukunft neue Formen finden. Und da im Alter die Frauen je älter je deutlicher die Mehrheit stellen, wird diese Kultur auch massgeblich von ihnen bestimmt. Sie werden das neue Drehbuch entwerfen und mit Leben füllen.

Wie gestalten wir als Frauen ein gutes langes Leben?

Allen Beteiligten an diesem Projekt tat es gut, sich eingehend mit den eigenen Erfahrungen und gemeinsam mit andern mit einigen Aspekten eines guten Alters zu befassen. Die mitwirkenden Frauen, 62 bis 85 Jahre alt, gaben Gewähr, dass sowohl das Berufsende wie auch die dehnbare Schwelle in die Hochaltrigkeit mit einbezogen werden konnten.

Als wir uns zwanzig, dreissig Jahre früher mit dem Aufbruch nach der Familienphase, dem beruflichen Neubeginn befassten, war uns noch nicht klar, dass das Leben uns nochmals die Chance für einen Neuaufbruch bieten wird. Das Alter bringt zwar Schwerfälligkeiten und Abbau von Kräften, aber auch Freiräume und einen Zeitwohlstand, den wir gerne für das kreative Miteinander-Denken nutz(t)en.

Gut 100 Frauen stellten sich den Projektfrauen für Befragungen zur Verfügung oder beteiligten sich in Gruppen, die den unterschiedlichen Fragestellungen in mehreren intensiven Gesprächsrunden auf den Grund gehen wollten. Sie kamen bereitwillig zu Gruppensitzungen, haben uns zu Tee und Gesprächen eingeladen und uns ihr Vertrauen und ihre Offenheit geschenkt. Ihnen allen – *Schneeball-Frauen* haben wir sie genannt – gilt unser herzlicher Dank!

Zürich, im Dezember 2012

Marie-Louise Ries

6. Anhang

6.1 Stammgruppen-Frauen und Projektkoordination

Name	Beruf / Funktionsbezeichnung der zuletzt ausgeübten beruflichen Tätigkeit	Jg.
Böhler-Kreitlow, Dagmar	Fach- und Erziehungsberatung für Heilpädagogik & Pädagogik in eigener Praxis	1944
Boser, Marianne	Familienfrau	1941
Bruggmann, Elsi	Lehrerin / Bibliothekarin	1939
Brunner, Dorothee	Betreuerin im Behinderten-Heim	1944
Bryner, Margot	Sozialarbeiterin	1946
Burger, Annelise	Fürsprecherin / Gleichstellungs-Fachfrau	1950
Burgsmüller, Ruth	Psychotherapeutin	1940
Dällenbach, Anita	Psychiatrie-Oberschwester	1932
Egloff, Christa	Sozialarbeiterin	1940
Gerber, Marianne	Selbständige Sozialunternehmerin im Sozial- und Gesundheitsbereich	1945
Grossmann, Gret	Journalistin	1938
Hafner, Hannelore	Psychologin / Laufbahnberaterin	1937
Heusser, Irène	Sozialarbeiterin und Naturheilpraktikerin	1950
Hofmann, Helga	Psychologin	1939
Jenny, Prisca	Lehrerin	1927
Jetzer, Marguerite	Kauffrau	1927
Junker, Elisabeth	Polarity-Therapeutin	1946
Kern, Ursula	Erwachsenenbildnerin	1948
Mantel, Ruth	ehem. Projektleiterin / Informatikarchitektin	1949
Ries, Marie-Louise	Psychologin	1937
Saffran, Annelies	Kundenberaterin Verlagswesen	1948
Schaub, Ruth	Cutterin	1931
Scheffer Zbinden, Barbara	Sozialpädagogin & Organisationsentwicklerin	1945
Schulte-Haller, Mathilde	Kulturanthropologin, selbständig erwerbend	1946
Schultz, Ingeborg	Erwachsenenbildnerin	1949
Sieber, Margrit	Redaktorin	1945
Sokoll, Kay	Kauffrau / Altersanimatorin	1941
Sonderegger, Maja	Personalchefin	1937
Stöckli, Theresa	Sozialarbeiterin	1949
Stoffel, Beatrice	Laufbahnberaterin	1947
Tschalär, Barbara	Buchhändlerin	1940
Vischherr Strebel, Ruth	Dozentin Kaderausbildung Pflege	1941
Waldvogel, Lotta	Buchhändlerin	1934
Waldvogel, Marianne	Handarbeitslehrerin / Dargebotene Hand während 26 J.	1936
Weber-Tromba, Hannelore	Sozialarbeiterin	1944
Wieland, Christine	Rhythmikpädagogin	1936
Zurbriggen, Antonia	Ehem. Leiterin Abt. Weiterbildung an der Fachhochschule PH Fribourg	1946

6.2 Familienstatistik der Projektfrauen

	Anzahl Frauen	Kinderlos	Anzahl Kinder	Anzahl Enkel	Anzahl Urenkel
Gruppe 1	3*	1	3	3	0
Gruppe 2	5	0	12	9	0
Gruppe 3	8**	2	17	28	3
Gruppe 4	4	0	8	14	0
Gruppe 5	7	0	16	15	0
Gruppe 6	8	4	8	7	1
Projektkoord.	2***	1	1	1	0
Total	37	8	65	77	4

* Effektiv bestand die Gruppe aus 5 Stammfrauen, von denen 2 auch in Gruppe 3 mitarbeiteten. Um Doppelnennungen zu vermeiden, werden sie in Gruppe 1 nicht mitgezählt.

** Eine Frau ist während des Projekts verstorben, eine weitere ausgetreten.

*** Effektiv bestand die Projektkoordination aus 3 Frauen, wovon 1 Frau auch in 2 Gruppen mitarbeitete – sie wird deshalb hier nicht aufgeführt.

6.3 Statistische Angaben zum Gesamtprojekt

Anzahl Stammgruppen-Frauen	35
Anzahl Frauen Projektkoordination***	2
Anzahl Schneeball-Frauen	100+
Anzahl Vollversammlungen inkl. Zusammenschau	4
Anzahl Spurgruppensitzungen	3
Total Aufwand Stammgruppen in Std.	3'496
Durchschnittlicher Std.-Aufwand pro Stammgruppen-Frau	97
Total Aufwand Projektkoordination	360
Durchschnittlicher Aufwand pro Projektkoordinationsfrau	120

Das Projekt wurde finanziell unterstützt von der GrossmütterRevolution des Migros Kulturprozent.

GROSSMÜTTER **REVOLUTION**

Netzwerk, Plattform, Think Tank. Die Frauen der neuen GrossmütterGeneration leisten einen wesentlichen Beitrag zum Gelingen der Generationenbeziehungen im Wandel der Gesellschaft und damit zur Lebensqualität und dem gesellschaftlichen Zusammenhalt.

Das Migros-Kulturprozent fördert mit dem Projekt GrossmütterRevolution bestehende oder sich bildende Netzwerke von Frauen der GrossmütterGeneration und versteht sich als Plattform und Think Tank für deren gesellschaftliches und politisches Engagement.

www.grossmuetter.ch

