

frauenZEIT

Mit 14 können wir es kaum erwarten – und spätestens mit 40 würden die meisten es am liebsten umkehren: das Älter-Werden. Dabei ist vom Moment unserer Zeugung an nichts so selbstverständlich, nichts so unumkehrbar. Warum also nicht den Strom des Lebens genießen, auf jede Falte als Spur gelebten Lebens stolz sein und in Würde älter werden?

- _ editoriALIA
- _ frauen über das ÄLTER werden
- _ frauenPORTRÄT: Ursel Burek
- _ frauenFOKUS: Alt – na und?
- _ literaturTIPP
- _ auch im ALTER: Wohnen und Leben in Würde
- _ frauenTERMINE
- _ eintauchen & auftauchen

Vielfältig faltenreich



Auch wenn die Wirtschaft die Generation 60+ längst als kaufkräftiges und zudem wachsendes Bevölkerungssegment entdeckt hat und entsprechend hoffiert: Wir leben noch immer in einer Gesellschaft, in der zwar alle alt werden, aber niemand wirklich alt sein möchte. Ein kleiner Fortschritt: aus Anti-Aging ist inzwischen Pro-Aging oder Better-Aging geworden. Doch gerade für Frauen ist das Älter-Werden ein heikles, zumindest ein ambivalentes Thema geblieben.

Weise Frauen gefragt. Dabei gibt es wunderbare Frauen, die in Würde älter und dabei auch weise geworden sind. Frauen, die nicht mit Gewalt jung sein müssen – koste es, was es wolle –, die sich aber auch nicht jammern und voller Selbstmitleid aus dem Leben zurückziehen. Wir jungen Frauen, die erst unseren Weg finden, unsere Lebensspuren setzen müssen, können von ihnen eine gewisse Gelassenheit ebenso lernen, wie eine souveräne Unabhängigkeit von der Meinung und den Ansprüchen anderer. Wer einer solchen Frau begegnet, wird ihre Klarheit und Kraft genauso schätzen wie ihre Sensibilität und ihr Geerdet-Sein.

Und trotzdem macht das Älter-Werden auch Angst: Angst, nicht mehr attraktiv, nicht mehr gewollt, gebraucht und geliebt zu sein, Angst vor den sich neigenden Lebensmöglichkeiten, Angst vor Krankheit, Loslassen-Müssen und Tod, Angst davor, nicht wirklich gelebt zu haben. Umso wichtiger, in jeder Lebensphase wirklich das eigene Leben zu leben. Nicht nur ängstlich in den ausgetretenen Bahnen anderer zu verharren, sondern auch mutig selbst neue Spuren zu legen.

Jeden Tag wachsen. Freilich: Es wird nicht möglich sein, in jeder Situationen das eigene Leben neu zu erfinden. Manches ist unumkehrbar, manche Momente kommen nicht wieder. Und doch vermag schon ein neuer Blick auf die eigene Geschichte vieles zu verändern. Dann bietet jeder neue Morgen neue Möglichkeiten zu wachsen und zu reifen. Wer einen Zugang zu Religion und Spiritualität hat, wird vielleicht am Morgen den Tag umarmen und ihn dankbar vom Urheber allen Lebens entgegennehmen, um ihn abendlich wieder bewusst loszulassen und vertrauensvoll in jene großen Hände zu legen, in denen alles aufgehoben ist.

Das Träumen nicht lassen. Und wo allzu schmerzlich spürbar wird, dass unsere unendliche Sehnsucht nicht in einem endlichen Leben Platz hat, mag Maria von Ebner-Eschenbach trösten, wenn sie schreibt, nicht jene seien zu bedauern, deren Träume nicht in Erfüllung gehen, sondern jene, die keine mehr haben. Wagen wir also zu träumen. Solange wir träumen, sind wir lebendig, ist unser Herz voller Hoffnung ...

Ihre

Petra Steinmair-Pösel
Frauenreferentin



Ich vergesse so viel. Das meiste. Nur einiges nicht ...

Marie-Luise Kaschnitz

3 frauen über das ÄLTER werden

Von Petra Steinmair-Pösel

Wie erlebt man das Älter-Werden mit 40? Und welche Privilegien genießt frau mit 70? Wann beginnt eigentlich das Altern und wie fühlt es sich an? Was kann ich tun, um mit Leichtigkeit und Würde alt zu werden? Fünf Frauen erzählen von ihren vielfältigen Erfahrungen und teilen kostbare Lebensweisheiten mit.



Mag. Amanda Ruf, Geschäftsführerin des Mädchenzentrums Amazone, Soziologin, Anglistin und MA of international Management in NPOs

Amanda Ruf

Die Weisheit und das Alter

Ein paar Worte zum Thema „älter werden“. Das war die Anfrage, die mich vor ein paar Tagen telefonisch erreichte. „Kein Problem“ dachte ich mir. Schließlich war ich die Expertin zu diesem Thema. Seit Ende letzten Jahres mache ich mir Gedanken dazu. Anlass war und ist mein 40. Geburtstag. Der war dieses Jahr im Mai. Abends saß ich dann da, stundenlang, vor weißem Papier, ohne eine Zeile zu füllen. Da war Unterstützung nötig!

„Älter werden“ führt zum Tod. „Älter werden“ macht Angst und ist schwer zu ertragen. Der Körper zerfällt, die Jugend schwindet und der Geist wird träge. Dafür kommt ein wenig Weisheit dazu. Darüber waren wir uns einig. Wir waren meine Freundinnen und ich. Die vier hatten sich nach meinem Hilferuf mit Prosecco in meinem Wohnzimmer eingefunden. Und dort saßen wir über Stunden. Deprimiert über unser Fazit köpften wir gegen drei Uhr nachts die letzte Flasche. An folgenden Tag kam meine 14-jährige Nichte bei mir vorbei. Neben Hilfe in Mathe suchte sie meinen Rat im Umgang mit einer Freundin. Wir besprachen Gott und die Welt. Schließlich erwähnte ich im Nebensatz den Artikel und unser freudloses Ergebnis. Leicht säuerlich blickte sie mich an. „Ich versteh gar nix mehr“, sagte sie, „ich dachte, `älter werden` IST das Leben! Geht es nicht darum selbst entscheiden zu können, Fehler machen und zu lieben Menschen und dem, was Spaß macht, stehen zu können? Das habt ihr mir doch so gezeigt! War das gelogen?“. Nun war es an mir sie ungläubig anzuschauen. Sie hatte recht! Manchmal hat Weisheit nichts mit dem Alter zu tun!



copyright Christine Kees

Ilga Sausgruber,
Vorarlberg's „First Lady“



DDr.ⁱⁿ Marina Kojer, Ärztin, lang-
jährige Leiterin einer geriatrischen
Abteilung, Referentin

Ilga Sausgruber

Übers Älterwerden

Wann beginnt eigentlich das Älterwerden? Im Grunde genommen bei unserer Geburt, wir werden geboren, um zu wachsen und – älter zu werden. Als Kind kann das Größer- und Älterwerden nicht schnell genug gehen, man will mehr können, mehr wissen und erleben. Die Jugend ist die – hoffentlich – unbekümmerte Zeit des Ausprobierens, des Loslösen von den Eltern, um eigene Wege zu gehen und eigene Vorstellungen zu entwickeln. Dann kommt die Verantwortung des erwachsenen Lebens mit seinen wichtigen Entscheidungen über Beruf und Partnerwahl.

Diese verschiedenen Phasen verlangen eine geistig-emotionale Entwicklung und bedeuten mit großen Veränderungen konfrontiert zu werden. Es tauchen Fragen nach dem Sinn des Lebens auf: Was ist für mich wertvoll und wichtig? Wofür verwende ich Talent und Kraft? Den eigenen Bedürfnissen und Wünschen nachzugehen, ist nach einer Zeit des Engagements in Familie und Beruf, eine wichtige Wahrnehmung um körperlich und seelisch gesund zu bleiben.

Die Zeit wird kostbarer, sie wird uns nicht endlos geschenkt. Welche Last gilt es abzuwerfen, welche Banalitäten, welche Äußerlichkeiten bestimmen mein Leben? Es gilt Begegnungen und Beziehungen Platz zu machen, die bereichern. Der Umgang mit Kindern und ihre Zuneigung und Neugierde machen froh und durch den Austausch mit jungen Menschen erfahren wir viel über ihre Erlebniswelt, staunen über neue Techniken und lernen dabei. In Natur und Kunst göttliche Spuren zu entdecken und sich beschenken zu lassen, macht dankbar.

Älterwerden heißt auch Loslassen und Abschied zu nehmen von lieben Menschen, von Vitalität und Gesundheit. Diese schmerzhaften Verluste müssen verkraftet und durchlebt werden und man kann hoffen, dass liebevolle Menschen Stütze und Hilfe sind. Die Gewissheit, dass Gottes Liebe und Sorge uns durch Freude und Leid trägt, kann unsere späten Jahre zu einer erfüllten und glücklichen Lebenszeit machen.

Marina Kojer

Aus dem Nähkästchen geplaudert

Bis vor einigen Jahren arbeitete ich als leitende Ärztin einer geriatrischen Abteilung. Seither bin ich als „Wanderpredigerin“ in Österreich und Deutschland voll ausgelastet mit Vorträgen, Seminaren und Lehrgängen. Mein Beruf hat mir immer unglaublich viel Freude gemacht! Nächsten Monat werde ich 70 Jahre alt und denke daran, „in Pension“ zu gehen. Das ist ein guter Zeitpunkt um innezuhalten, über das eigene Leben und über das eigene Älter- und Altwerden nachzudenken.

Wäre ich 50 Jahre früher auf die Welt gekommen, hätte mein Leben wahrscheinlich ganz anders ausgesehen. Es wäre mir als Frau wohl kaum möglich gewesen meinen eigenen Weg zu gehen, zu studieren und eigene Ideen zu verwirklichen. Mit 70 wäre ich als hochbetagte Person ohne eigene Stimme behandelt worden. Heute können wir in diesem Alter selbstbewusst auftreten und ein erfülltes Leben führen.

Alt zu werden bringt für mich viele Vorteile mit sich, z. B.:

1. Ich habe die Chance vieles zu verwirklichen, wozu vorher die Zeit gefehlt hat.
2. Ich kann ungestraft die eigene Meinung sagen.
3. Ich muss mich, wenn ich nicht will, nicht nach der Mode richten.

Wir Frauen werden heute in der Mehrzahl sehr alt. Die Gesellschaft (das sind wir!) entscheidet darüber, was wir dann kosten dürfen und damit wie lebenswert die Zeit des hohen Alters für uns alle sein darf. Wie viel ist uns Leben (auch unser eigenes!) bis zum letzten Tag wert?



Dr.ⁱⁿ Helga Kohler-Spiegel,
Theologin, Autorin, Professorin für
Religionspädagogik an der
Pädagogischen Hochschule in
Feldkirch



Christine Hartmann, geb. 1953,
Andragogin, akademische
Supervisorin, eingetragene Mediatorin,
Autorin, Kunstschaaffende. Mehr:
www.prozesswissen.at

Helga Kohler-Spiegel

Fühlt sich so das Älterwerden an

Frauenbewegung, Feministische Ansätze, Feministische Theologie – Ende der 70er, Anfang der 80er Jahre sog ich diese Arbeiten von Frauen auf. 30 Jahre sind in der Zwischenzeit vergangen – das Thema hat mich begleitet, Fragen und Antworten haben sich verändert, längst reden wir von Gender und der Konstruktion von Geschlecht, Feministisches und Theologie haben sich verändert, auch die Art, wie wir Glauben leben und Kirche erleben.

Und unmerklich ist klar: Ich bin älter geworden. Ich kenne die Anfänge, ich bin Zeitzeugin der Entwicklung, ich weiß vieles zu dem Thema. Dies gilt natürlich auch für manch anderen Bereich meiner theologischen sowie psychotherapeutischen und supervisorischen Arbeit. Ich merke, wie viele Szenen sich in mir schon gesammelt haben, viele Erfahrungen sind mir nicht mehr fremd, anderes interessiert mich neu und viel stärker als früher. Und zugleich könnte ich mit Marie-Luise Kaschnitz sagen: „Ich vergesse so viel. Das meiste. Nur einiges nicht...“ und dann ist spannend wahrzunehmen, was ich nicht vergesse... Fühlt sich so das Älterwerden an?

Die Gegenwart auf der Folie von „früher“ zu sehen, zeigt mein Älterwerden, der Vergleich geschieht schon in mir, manchmal ohne es zu merken – „früher“ und „heute“. Spannend ist für mich zu sehen, wie jüngere Frauen Glauben und Kirche erleben, manches davon ist mir fremd, zumindest anders – und das ist gut so. Es regt mich an zum Weiterdenken. Und manchmal bin ich auch froh um mein Älterwerden und um die damit verbundene Freiheit...

Christine Hartmann

Spielend altern. Ein Leitfaden

Bewahren Sie Haltung. Haltung fördert den Muskeltonus, ist hilfreich im Umgang mit Emotionen und zwingt dazu, die Ethik in den eigenen Handlungen weiterzuentwickeln.

Tanzen Sie. Tanzen erhöht die Lebensfreude, bewegt und lässt Ihr Gehirn besser arbeiten, weil es den „Swing“ im Gehirn bestätigt. Seien Sie gegenwärtig. Sie fördern damit Ihre Gehirnleistungen.

Bleiben Sie Zeitgenossin, erweitern Sie ihr Weltverständnis. Nutzen Sie die neuen Medien zur Information und für Ihre Kontakte zur Welt. Lernen Sie dazu, übertreten Sie ihre eigenen Denkgrenzen, bilden Sie sich neue Meinungen, schließen Sie neue Bekanntschaften und Freundschaften (mit jüngeren Menschen, neuen Ideen).

Pflegen und erweitern Sie ihren Humor, besonders im Umgang mit den eigenen Unzulänglichkeiten.

Vereinfachen Sie ihr Leben. Reduzieren Sie, was mehr Mühe als Freude bereitet (auch zwischenmenschlich). Vermehren Sie im Gegenzug alles, was mehr Freude als Mühe mit sich bringt.

Erweitern Sie Ihre Spiritualität. Halten Sie sich von Dogmatismus fern, grenzen Sie weder sich noch andere aus, pflegen Sie ihre Seele.

„Das Alter“ ist eine gesellschaftliche Übereinkunft. Hinterfragen Sie die medialen Aussagen dazu, erforschen und erweitern Sie ihre eigenen Erfahrungen und Meinungen. Bringen Sie sich in den gesellschaftlichen Diskurs ein.

Gekürzte Fassung, der Originaltext ist nachzulesen auf www.prozesswissen.at

Ursel Burek

Auch du sollst Spuren hinterlassen

Petra Steinmair-Pösel



Kaum zu glauben, dass die zierliche Frau, die mir da gegenüber sitzt und vor Lebensenergie geradezu sprüht, in diesem Jahr ihren siebzigsten Geburtstag gefeiert hat. Die Tanz- und Bewegungstherapeutin Ursel Burek hat sich ihre Beweglichkeit bewahrt – nicht nur körperlich, sondern auch geistig und emotional. Das spürt man, wenn sie mit leuchtenden Augen von den 20 Jahren erzählt, in denen sie – einer Nomadin nicht ganz unähnlich – auf fünf verschiedenen Kontinenten lebte, das spürt man auch, wenn sie von ihrer Arbeit mit jungen Frauen erzählt und Bewegung und Tanz als zentrale Lebensthemen bis zum heutigen Tag beschreibt.

Beheimatender Mutterboden. Von Kindheit an bedeutet das Tanzen für Ursel Burek ein Stück Heimat. 1946, nach wochenlanger Flucht aus Mähren endlich ohne Hab und Gut in einem hessischen Dorf gelandet, tanzt ihre große Familie, um Kälte und Trauer zu überwinden. In einer Situation, wo die unmittelbare Verbindung zur Heimat abgeschnitten ist, wird der Tanz zu einem Stück Heimat unterwegs, indem er die Erinnerung an die Wärme des Urvertrauten am Leben erhält. Tanz ist auch Ausdruck von Lebensfreude in ihrer bäuerlich geprägten Herkunftsfamilie, in der Fremde wird er zum Medium, über das sie leichter mit den neuen hessischen Nachbarn in Beziehung kommen. So ist es naheliegend, dass Ursel Burek (wie auch ihre Zwillingsschwester) das Tanzen – wohlwollend gefördert von den Eltern – schließlich zu ihrem Beruf macht. Im Studium des Ausdruckstanzes und während ihrer Arbeit als Dozentin in Düsseldorf erschließt sich ihr der Rhythmus als Wesensmerkmal menschlichen Daseins überhaupt.

Weltenbürgerin. Mit ihrer Heirat kommt für die junge Tänzerin das Leben noch auf eine andere Art in Bewegung: Mit ihrem Mann, einem Geophysiker, lebt

sie in verschiedenen Ländern, lernt die unterschiedlichsten Völker und Kulturen kennen. Zwei Jahre lang studiert sie Geologie, um die Arbeit ihres Mannes zu verstehen, sie ist ihm Reisegefährtin, Ehefrau, Freundin und Freund, wissenschaftliche Mitarbeiterin, Köchin. Doch schon in dieser Zeit – als es für Frauen üblich war, im Hintergrund ihre Männer zu unterstützen – besteht Ursel Burek darauf, nicht nur Mitreisende zu sein, sondern auch ihren eigenen Forschungen nachzugehen, selbst Spuren zu hinterlassen. Während ihr Mann an einer afrikanischen Uni unterrichtet, ist sie ein Semester lang allein mit dem Jeep unterwegs, studiert einheimische Stämme, ihre Rituale und Tänze, lernt von ihnen und gibt tanzend ihr eigenes Wissen weiter. Deutlich erlebt sie auch die unterschiedlichen Lebenswirklichkeiten: Eine Afrikanerin mit 35 ist zu dieser Zeit eine alte Frau. Deshalb diagnostiziert der afrikanische Arzt, zu dem sie als Mittdreißigerin geht, als ihre Periode ausbleibt: „climatic change“. Er meint Klimakterium, sie versteht „klimatische Veränderung“ und als der wachsende Bauch schließlich keine Zweifel mehr zulässt, wird sie als absolut Spätgebärende bestaunt.

Vom Schicksal an Stärke gewonnen. Auch nach der Geburt des Sohnes verbringt die Familie noch einige Jahre in Afrika – eine prägende Zeit für das Kind, dem die Reiselust seiner Eltern damit in die Wiege gelegt wird. Als Ursel Burek 51 ist, nimmt sich ihr Mann in einer chronifizierten Krankheit das Leben. Damals ist der Sohn gerade 15 und leidet als Teenager sehr am Verlust des Vaters. Für die Mutter wird der Schicksalsschlag zur Herausforderung, das Leben für sich und ihren Sohn zu sichern – sie gewinnt im Leid an Stärke. Tanzend verarbeitet sie ihre Trauer, in Gesten und Trauerritualen hält sie dankbar fest, was bleibt: „All das Schöne, das ich von dir habe, bleibt im Herzen. Möge es in mir weiterwachsen.“ Ihre Trauerrituale sind immer auch Rituale des Dankes. Diese Dankbarkeit hält sie, zusammen mit der Verantwortung für ihren Sohn, davon ab, in Trauer zu versinken.

Die Kraft der Rituale. Nicht nur in der Gestaltung von schwierigen Situationen und Lebensübergängen, auch in der bewussten Gestaltung des Alltags spielen Rituale für



Zu einem würdevollen Leben und Älterwerden gibt Ursel Burek fünf Empfehlungen:

- Über Grenzen gehen. Um weise zu werden, kann ich mich entweder ganz zurückziehen, oder immer wieder über Grenzen gehen. Für mich waren es die Grenzüberschreitungen – etwas zu wagen, mutig zu sein – die mich reifen ließen.
- Immer wieder neue Spuren legen. Auch wenn du ein Stück weit fremdbestimmt warst: Es kommt eine Lebensphase, da kannst du eine neue Spur finden. Dadurch hinterlässt du auch für die anderen viele neue Spuren.
- In Bewegung bleiben. Das meint körperliche Bewegung ebenso wie innere Bewegtheit. Der Tanz ist ein hervorragendes Mittel dazu, denn er bewegt äußerlich, aber er führt mich auch zu meinen innerlichen Emotionen.
- Die verschiedenen Facetten der Persönlichkeit leben. Alle Archetypen in uns wollen leben: Die Königin, die Priesterin, die wilde und die weise Frau ... Das geht noch nicht mit 20, viele Frauen entdecken im Alter zwischen 50 und 60 die Fülle ihrer Facetten.
- Humorvoll offen bleiben. Manche Frauen sagen: „Es wird schlimm mit mir: dieses und jenes fällt mir nicht mehr ein.“ Meine Zwillingsschwester und ich haben für solche Fälle vereinbart, dass wir dann einfach ‚Caracas‘ sagen. Und wenn’s noch schlimmer kommt: ‚Casablanca‘. Dann lachen wir und mit Humor fällt uns alles viel schneller wieder ein.



Ursel Burek eine große Rolle. So erinnern zwei Schalen an ihrem Bett täglich an die Balance von Aktion und Kontemplation, Chronos und Kairos. Jeden Abend schaut die Therapeutin auf den Tag zurück: Ein berührender Kinderblick im ICE, das Ergriffensein von der Schönheit des Herbstes, eine stimmige Begegnung – für all diese geschenkt und erfüllten Momente legt sie kleine Perlen in die Kairos-Schale. In die Chronos-Schale kommen Perlen für alles, was sie an diesem Tag geschafft und geleistet hat: ein aufgeräumter Schreibtisch, eine Reihe beantworteter E-mails. Sind beide Schalen im Gleichgewicht, weiß sie: es ist gut. Überwiegt hingegen die Chronos-Schale, während die andere leer bleibt, ist das die Einladung, wieder achtsamer zu sein für das Geschenkhafte im Leben.

Die eigenen Spuren finden. Jung gehalten haben die 70jährige aber nicht nur die Bewegung und der Tanz, sondern auch die Begegnungen und die Arbeit mit jüngeren Generationen. Dabei kann sie als ältere, lebenserfahrene und am Leben gereifte Frau den jüngeren auch Mut machen. Gerade dort, wo diese zum Beispiel noch ganz in den Spuren ihrer Mütter leben, wo sie für Mann und Kinder fast alles andere aufgegeben haben und selbst zu verschwinden drohen, vermittelt sie, die selbst auch ungewöhnliche Wege gegangen ist: „Es gibt noch



Diese würdevolle Haltung mit Wurzeln im indischen Tanz – das „Dach meiner Würde“ – hilft, die eigene Würde zu finden und zu stärken.

andere Spuren, die *du* aber setzen musst, Spuren, die ganz deine eigenen sind!“ Und sie fragt: „Welche Anteile sind in dir, die du nicht lebst?“ In ihrer bewegungstherapeutischen Arbeit ermutigt sie Frauen, auch diese verschütteten Anteile zu heben und zu erproben.

Viel-fältig – reich an Falten. So beschreibt sie sich selbst auf die Frage hin, wie sie ihr eigenes Älterwerden erlebt und wahrnimmt. Die Beschäftigung mit den neuesten Faltencremes oder Liftings und das gewaltsame Jung-Sein-Wollen liegen ihr ebenso fern wie ein Jammern über das Alter. In Würde älter zu werden entspricht vielmehr ihrer Grundhaltung, die sich in der Kleidung ebenso ausdrückt wie in den weicher und weiter werdenden Tanzbewegungen und im humorvollen Zur-Kennntnis-Nehmen manch altersbedingter Einschränkungen. Überhaupt ist für die Therapeutin Humor eine wichtige Qualität, um mit dem Älterwerden gut umzugehen. Und auch das Wissen um die vielfältigen Lebensrhythmen: das Fließende, das Staccato bzw. das Zielgerichtete, das Chaos, die lyrische Form, die Ruhe in der Bewegung. Alle diese Rhythmen haben ihre Berechtigung und ihre Zeit, ist Ursel Burek überzeugt, und bedauert, dass wir in unserer Kultur Chaos, das gerade in Übergängen so wichtig und fruchtbar ist, nur noch schwer aushalten – auch deshalb, weil es kaum erfahrene Begleiterinnen gibt, die Chaos zulassen und auch wieder daraus herausführen können. Ein Grund mehr, warum es gut ist, dass es weise Frauen gibt, die gelernt haben, in Würde älter zu werden.

www.tanztherapie-burek.de

Alt – na und? Mit Lebensfreude alt werden

Dr.ⁱⁿ Evelyn Pfanner-Prünster



Dr.ⁱⁿ Evelyn Pfanner-Prünster hat Politikwissenschaft und Publizistik studiert und arbeitet seit vielen Jahren in der Erwachsenenbildung. Sie leitet das „ALT.JUNG.SEIN. Lebensqualität im Alter“ Projekt des Katholischen Bildungswerks und engagiert sich ehrenamtlich als Gemeinderätin und im Frauennetzwerk Vorarlberg.

Für uns Frauen ist Alter wohl immer ein sensibles Thema. Spätestens beim eigenen 50igsten Geburtstag wird frau klar, dass sie jetzt doch schon eine reifere Person ist. Auch wenn – Gott sei Dank – ihr der Schalk noch immer im Nacken sitzt und die Augen bei den schönen Dingen des Lebens weiterhin strahlen.

Wann hat denn eigentlich das eigene Altern begonnen?

Beim Blick in den Spiegel schaut einen doch noch oft das junge Mädchen oder die junge Frau an, das innere Bild, das frau von sich hat, lässt so manche Falte übersehen und anderes wird einfach weggeschminkt. Aber wenn der pubertierende Sohn bei der Fernsehwerbung dann ernsthaft meint, dass Mama sich doch wirklich jetzt mal die teure Anti-Aging Creme leisten soll, ist alles klar. Die Alarmglocken läuten und die Gesellschaft tut ihr übriges dazu. Denn während in der medialen Öffentlichkeit noch das Bild herrscht, dass Männer mit zunehmenden Alter interessanter werden - vor allem durch ihren Zuwachs von Geld, Macht und Einfluss – beginnt der Wert von älteren Frauen in einer jugenddominierten Warenwelt, die auf die sexuelle Attraktivität setzt, zu sinken.

Aber muss frau sich davon verrückt machen lassen?

Ganz sicher nicht. Wir Frauen jonglieren doch heute unser kompliziertes Berufs – und Familienleben sehr kompetent, leisten unwahrscheinlich viel ehrenamtliche Arbeit und ohne unsere Betreuung von pflegebedürftigen Eltern und Verwandten wäre das Sozialsystem schon lange zusammengebrochen. Bei all dieser Aktivität bleibt kaum Zeit, um das sich langsam leerende Nest zu beklagen oder sich große Gedanken über die Wechseljahre zu machen.

ALT . JUNG . SEIN . Alt werden und dabei jung im Herzen bleiben!

Geistig fit und körperlich beweglich bleiben: **ALT.JUNG.SEIN.** Lebensqualität im Alter hilft dabei. Humorvoll wird das Gedächtnis in Kombination mit leichten Bewegungsübungen trainiert, Tipps zur Bewältigung des Alltags und das Finden von Kraftquellen stärken die Eigenständigkeit im Alter.

Neue Kurse starten ab Januar 2011 in Feldkirch, Frastanz, Wolfurt, Lochau, Höchst, Dornbirn, Bregenz und weiteren Orten. Infos bei Dr. Evelyn Pfanner, Kath. Bildungswerk, **M 0664-2259141**

Lebensqualität im Alter
Gedächtnistraining, Bewegungsübungen, Lebensfragen

Also ist das mit dem Älterwerden alles halb so schlimm?

Kommt drauf an. Wer um jeden Preis äußerlich jung bleiben will, wird ganz viel Stress bekommen. Denn es ist anstrengend, jeden noch so verrückten Schönheits-trend mitzumachen, um sich die eigene Attraktivität zu beweisen. Andererseits gibt es auch Frauen, die im Alter ihr eigenes Äußeres vernachlässigen, den eigenen Körper ablehnen, junge Frauen beneiden und sich selbst Vorwürfe über vergeudete Zeit machen.

Wie kann frau zufrieden altern? Das hängt davon ab, wie gut es gelingt, diese Phasen der Verleugnung des Alters oder der negativen Gefühle hinter sich zu lassen. Dann wird es möglich, „zufrieden“ zu altern. Es geht darum, die eigenen Lebens-Ziele so umzuformen, dass sie zu den jetzt vorhandenen Möglichkeiten passen. Damit kann sich eine neue, positive Perspektive aufs Leben eröffnen. Dabei können wir viel im Alter dazu gewinnen. So spüren ältere Frauen oft ein größeres Gefühl von Freiheit, denn viele Erwartungen und Ansprüche fallen weg. Der Tagesablauf wird zu einem größeren Teil nach den eigenen Bedürfnissen eingeteilt und eine größere Gelassenheit zeigt sich darin, dass frau die Dinge so sein lassen kann, wie sie sind. Die sozialen Beziehungen werden zwar weniger, dafür aber intensiver und als wertvoll erlebt. Durch Gedächtnistraining, Bewegung und gemeinschaftliche Aktivitäten kann auch die geistige Leistungsfähigkeit verbessert werden, denn unser Gehirn bleibt auch im Alter veränderbar und damit auch anpassungs- und lernfähig.

Gemeinsam alt werden. Auch die Partnerschaft hat einen großen Einfluss auf das „zufriedene Altern“. Gelingt es den Partnern, die Veränderung in ihrer Beziehung durch die neue Rollenverteilung in der Pension positiv zu gestalten, kann dies zu einer Zunahme der Liebe und Intimität führen. Und: Wer in einer Partnerschaft oder in einem lebendigen Beziehungsnetz lebt, bleibt aktiver und hat ein geringeres Erkrankungsrisiko.



www.altjungsein.at

Gewonnene Jahre

Die Vorarlbergerinnen werden in Österreich am ältesten: Die Lebenserwartung von in Frauen beträgt 84,1 Jahre (in Ö: 83 Jahre), von Männern 78,3 Jahre (in Ö: 77,6 Jahre) Vorarlberg ist ebenfalls führend bei der Gesundheit im Alter: Ab 65 Jahren verbringen 65 % der Frauen (in Ö: 44%) und 69% der Männer (in Ö 51%) ihre weitere Lebenszeit in guter Gesundheit. Die Menschen fühlen sich im Durchschnitt 10 Jahre jünger als ihr tatsächliches Alter.

Aus: Frauensituationsbericht Vorarlberg 2010

Wir werden immer älter - Generation 100 plus. Im 20. Jahrhundert stieg die Lebenserwartung in den Industrieländern um mehr als 30 Jahre an. Selbst bei einer stagnierenden Entwicklung werden drei von vier derzeit geborenen Babys mindestens 75 Jahre alt. Dauert der Trend zum längeren Leben jedoch unvermindert an, wird jedes zweite neu geborene Kind voraussichtlich 100 Jahre und älter werden. Man spricht mittlerweile von der „Generation 100“, berichten deutsche und dänische Forscher im Fachblatt „The Lancet“.

Alter braucht Vorbereitung. Die Aussicht auf ein längeres Leben sollte so früh wie möglich in die persönliche Lebensgestaltung mit einfließen. Wer seine Gesundheit erhält, kann die längere Lebenszeit umfassend nutzen. Dabei kommen präventiven Programmen, wie etwa „ALT.JUNG.SEIN. Lebensqualität im Alter“, das vom Katholischen Bildungswerk in Vorarlberg angeboten wird und schon von mehr als 9000 TeilnehmerInnen besucht wurde, besondere Bedeutung zu. Durch eine bestimmte Kombination von Bewegungs- und Gedächtnistraining sowie der Förderung von

Alltagskompetenzen wird insbesondere das Alzheimerisiko gesenkt. Denn das Gehirn ist das einzige Organ, dessen Aufbau wir selbst verändern können. Je öfter Zellen angesprochen werden, desto mehr Kommunikationswege – Synapsen – bilden sie. Unser Gehirn funktioniert wie ein Muskel, der durch tägliches Training geformt werden kann. Auch Bewegung lässt das Gehirn wachsen – sie sorgt dafür, dass neue Verästelungen im Gehirn gebildet werden, die für die Intelligenz und das Gedächtnis wichtig sind. Und auch Gefühle beeinflussen die Gehirnleistung. „Immer, wenn uns etwas unter die Haut geht, werden im Gehirn die emotionalen Zentren aktiviert und Botenstoffe freigesetzt, die dazu beitragen, Nervenzellverschaltungen zu festigen und Wissen zu speichern“, erklärt der bekannte Neurobiologe Prof. Gerald Hüther. Neben dem persönlichen Nutzen, im Alter möglichst lange gesund und eigenbestimmt leben zu können, ist auch volkswirtschaftlich damit viel gewonnen.

literaturTIPP: Spätes Tagebuch



Erika Pluhar
Spätes Tagebuch
Residenz Verlag 2010, 219 Seiten,
gebunden, € 19,90

Paulina Neblo ist 70. Vieles ist ihr in ihrem Leben schon begegnet. Als Choreographin gründete sie einst eine Tanz-Company, die beachtlichen Erfolg hatte. Sie hatte zahlreiche Affären, eine Tochter, die ihr besonders ans Herz gewachsen war und in späteren Jahren eine glückliche Ehe. Zwei Schicksalsschläge bewegen Paulina dazu, sich aus dem aktiven Leben zurück zu ziehen. Zuerst stirbt ihr Mann, anschließend die über alles geliebte Tochter. Der selbstgewählte Rückzug ist für sie lebensnotwendig, für ihre Umwelt jedoch schwer zu akzeptieren. Nun beschließt sie Tagebuch zu schreiben. Ihr Schreiben versteht sie als schriftliches Nachdenken und Reflektieren der Gegenwart. Das Alltägliche soll darin zu Wort kommen.

Erika Pluhar beschreibt ebenso poetisch wie unterhaltsam das Altwerden – mit seinen guten und weniger guten Seiten. Es gelingt sowohl ihr als auch ihrer Protagonistin, gegen die Zukunftslosigkeit des Alters anzuschreiben.

Meines Erachtens ein sehr schönes, intensives Buch über ein intensives Thema.

Buchhandlung Die Quelle,
Dr.in Christine Bertl-Anker

Literatur und Beratung erhalten Sie in der Buchhandlung „Die Quelle“ Feldkirch, Bahnhofstr. 25.
quelle.buch@vol.at
T +43-5522-72885-0

Wohnen und Leben in Würde

Elke Benicke

Selbstbestimmt und selbstständig den Alltag leben, ist ein Grundbedürfnis des Menschen – auch im Pflegeheim: So möchte Frau Prenner* ausschlafen, Frau Auer* gerne noch einmal ihre frühere Arbeitsstelle besuchen und die an Demenz erkrankte Frau Hubauer* unentwegt Schuhe einkaufen. In den Häusern der St. Anna-Hilfe für ältere Menschen - sieben sind es in Vorarlberg – wird Wert darauf gelegt, die individuellen Bedürfnisse der Bewohner/innen zu erfüllen. Grundlegend ist dabei das christliche Menschenbild: Jeder Mensch ist ein Geschenk Gottes in jeder Lebenssituation; die Würde ist unabhängig von seiner geistigen Präsenz oder körperlichen Gesundheit. „In familiären Wohneinheiten und mittels individueller Pflegekonzepte wie Biographiearbeit, Bewohnerorientiertem Arbeiten oder Validation setzen unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter den christlichen Grundgedanken in die Praxis um“, sagt Klaus Müller, Geschäftsführer der St. Anna-Hilfe.

Gemeinsames Kuchenbacken in einer Wohnküche des Sozialzentrums St. Vinerius, Nüziders.



Dabeisein ist alles: Sitzzecke in einem Wohnbereich des Sozialzentrums St. Vinerius, Nüziders.

Wohnen wie daheim. Jeweils zehn bis fünfzehn ältere Menschen leben in einer Wohngruppe zusammen, wo sie auch gemeinsam kochen und essen. Frau Prenner kann sich in der familiär geprägten Umgebung ungeniert ausschlafen und in der Wohnküche jederzeit ihr Frühstück selbst machen oder bekommen, unabhängig von

festen Essenszeiten. Auch ist es ihre persönliche Entscheidung, ob und wie sie sich an der gemeinsamen Haushaltsführung beteiligen möchte. Speziell geschulte Betreuungskräfte kümmern sich um Mahlzeiten, Haushalt und Wäsche. Sie achten darauf, die Seniorinnen und Senioren nach deren eigenen Wünschen so weit wie möglich mit einzubeziehen. Die passionierte Büglerin findet hier ebenso ihr Betätigungsfeld wie der Hobby-Gärtner, der einen Kräutergarten selbst anlegt und pflegt.

Ernst genommen werden. Das Lieblingsessen kochen? Eine neue Beschäftigung ausprobieren oder die Hausdekoration ändern? Ob bescheiden oder ausgefallen: Die Pflegekräfte der St. Anna-Hilfe nehmen alle Anliegen ernst. Das spüren die Bewohnerinnen und Be-

wohner, selbst wenn nicht alle Wünsche erfüllt werden können. Frau Auers Wunsch jedenfalls, ihre frühere Arbeitsstelle bei einem Garnhersteller zu besuchen, konnte realisiert und als gemeinsamer Ausflug mit anderen Bewohnerinnen organisiert werden. Beim Anblick der alt bekannten Maschinen leuchteten Frau Auers Augen; begeistert erzählte sie von ihrer früheren Arbeit.



Szene im St. Josefsheim, Gaißau. „Essentiell für die Arbeit in der St. Anna-Hilfe ist die spürbare Wertschätzung für jeden einzelnen Menschen“, sagt Geschäftsführer Klaus Müller.

Die Würde behalten. „Essentiell für die Arbeit in der St. Anna-Hilfe ist die spürbare Wertschätzung für jeden einzelnen Menschen“, sagt der Geschäftsführer. Bei der Arbeit mit älteren, an Demenz erkrankten Menschen bedeutet das für die Pflegekräfte, mit viel Verständnis, flexibel und kreativ, auch auf zunächst unverständliche Äußerungen und Handlungen zu reagieren. Frau Hubauer zum Beispiel geht täglich Schuhe einkaufen, die sie zuhause im Heim unausgepackt stapelt. Um ihr die vertrauten Einkaufsgänge weiterhin zu ermöglichen, haben ihre Betreuer kurzerhand mit den betroffenen Geschäften vereinbart, dass die Waren jeweils am Ende der Woche gesammelt wieder zurückgebracht werden. So kann die ältere Dame das Gesicht wahren, ohne auf etwas verzichten zu müssen.

St. Anna-Hilfe

Die St. Anna-Hilfe ist ein österreichisches gemeinnütziges Sozialunternehmen auf kirchlich-katholischer Grundlage und ein Tochterunternehmen der deutschen Stiftung Liebenau. Die St. Anna-Hilfe betreibt in Vorarlberg und Oberösterreich derzeit zehn Pflegeheime mit rund 500 Pflegeplätzen, eine Wohnanlage „Lebensräume für Jung und Alt“ sowie heimgebundene Wohnungen.

Kontakt:

St. Anna-Hilfe
Zentrale Verwaltung
Kirchstraße 9a, 6900 Bregenz
Tel.: 05574 42177-0, E-Mail: info@st.anna-hilfe.at

11 frauenTERMINE

Jänner

7.1., 14-17.30 Uhr. **Wie viele Brote hast du?** Frauen aus Chile laden ein. Weltgebetstag-Vorbereitungstreffen der Katholischen Frauenbewegung im Bildungshaus St. Arbogast. Anmeldung und Info: Katholische Frauenbewegung, T 0043(0)5522-3485-212, kfb@kath-kirche-vorarlberg.at

jeweils Sonntag, 9.1., 5.2., 6.3., 3.4., 1.5., 5.6., 9-11.30 Uhr. **Treffpunkt für Alleinerziehende.** Gesprächsrunde mit Sonntagsfrühstück mit Kinderbetreuung im Kolpinghaus Dornbirn. Leitung: Brigitte Bernhard. Anmeldung und Info: Ehe- und Familienzentrum Feldkirch, T 0043(0)5522-74139

27.1., 19.30-21 Uhr. **„...mit der Weisheit die Freude“** Eine seelische „Herzquell“ Begegnung mit der Frauenmystik. Gestaltet von den Schauspielerinnen Renate Bauer und Karin Mommsen, sowie der Harfinistin Christina Peter. Anmeldung und Info: Bildungshaus St. Arbogast. T 0043(0)5523-62501-28, www.arbogast.at

29.1., 9-17 Uhr. **Ich für mich – Lösungen und Wege.** Mit dem eigenen Potential mögliche neue Schritte planen. Seminar für Frauen mit der Therapeutin Friederike Winsauer. Anmeldung und Info: Bildungshaus Batschuns. T 0043(0)5522-44290-0, www.bildungshaus-batschuns.at.

Februar

3.2., 9.15-17 Uhr. **Dem inneren Feuer auf der Spur.** Ein Tag für Frauen mit der Ethnologin und Ausdrucks-therapeutin Waltraud Drexler. Anmeldung und Info: Bildungshaus St. Arbogast. T 0043(0)5523-62501-28, www.arbogast.at

8.2.; 19.30-21 Uhr. **Und meine Seele spannte Ihre Flügel aus. Spirituelle Wege aus der Erfahrung christlicher Mystiker und Mystikerinnen.**

1. Abend: Bernard von Clairvaux: „Sei eine Schale, kein Kanalrohr!“ mit Äbtissin Hildegard Brem OCist. Anmeldung und Info: Bildungshaus St. Arbogast. T 0043(0)5523-62501-28, www.arbogast.at

11.-13.2. **Aus Schreibfrust wird Schreiblust.** Schreibatelier für Frauen mit der Psychologin Margareta Keller. Anmeldung und Info: Bildungshaus St. Arbogast. T 0043(0)5523-62501-28, www.arbogast.at

März

9.3., 12.15 Uhr. **Einladung zum Benefizsuppenessen der Katholischen Frauenbewegung** unter dem Motto: Bildung für alle – ein globale Herausforderung. Landhaus Bregenz.

10.3., 9.15-17 Uhr. **Ein Tag für Mütter.** Mit Jin Shin Jyutsu zur Ruhe kommen und auftanken. Mit der Jin Shin Jyutsu Selbsthilfelehrerin Maria Anna Zündt. Anmeldung und Info: Bildungshaus St. Arbogast. T 0043(0)5523-62501-28, www.arbogast.at

10.3., 19 Uhr. **2. FrauenSalon Fasten - Zwischen Lebenskunst und Schlankheitswahn.** Anmeldung und Info: Bildungshaus Batschuns. T 0043(0)5522-44290-0, www.bildungshaus-batschuns.at

14.3., 19-22 Uhr. **Dem Leben Richtung geben.** Drei Workshops nach entscheidenden Lebensereignissen wie Trennung, Burnout, Krise etc. mit Sylvia Zeitler, Dipl. Mentalcoach-, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin. Weitere Termine: 21.3. und 4.4. Anmeldung und Info: Ehe- und Familienzentrum Feldkirch, T 0043(0)5522-74139

16.3., 19.30-21 Uhr. **Und meine Seele spannte Ihre Flügel aus. Spirituelle Wege aus der Erfahrung christlicher Mystiker und Mystikerinnen.**

2. Abend: Meister Eckhart: „Gott leuchtet in allen Dingen“ mit P. Peter Lehnerr. Anmeldung und Info: Bildungshaus St. Arbogast. T 0043(0)5523-62501-28, www.arbogast.at

26.3., 9-17 Uhr. **Wecke deine Lebenskräfte!** Ein Auftanktag für Frauen mit der Feldenkraislehrerin und Psychotherapeutin i.A. Ute Isele-Partl im Bildungshaus St. Arbogast. Anmeldung und Info: Ehe- und Familienzentrum Feldkirch, T 0043(0)5522-74139

29.3., 9.15-17 Uhr. **Farben - sinnlich und sinnvoll erleben.** Ein Tag für Frauen mit der Kunst- und Kreativitätstrainerin Dr. Elke Hubmann-Kniely. Anmeldung und Info: Bildungshaus St. Arbogast. T 0043(0)5523-62501-28, www.arbogast.at

31.3., 20 Uhr. Marguerite Porète. **Verurteilt, verbrannt - aber nicht vergessen.** Vortrag mit der Theologin Irene Leicht. Alte Kochschule Oberdorf, Dornbirn.

Weitere Termine

1.4., 9.30-17 Uhr. **Marguerite Porète und die Revolution der Liebe.** Studien- und Besinnungstag mit der Theologin Irene Leicht. Anmeldung und Info: Bildungshaus St. Arbogast. T 0043(0)5523-62501-28, www.arbogast.at

23.-30.7. Ferienwoche für **alleinerziehende Mütter / Väter mit ihren Kindern** in Mauterndorf / Lungau. Anmeldeschluss: 20. Mai. Anmeldung und Info bei Waltraud Blauensteiner im Ehe- und Familienzentrum Feldkirch, T 0043(0)5522-74139

Impressum

frauenZEIT. Sonderseiten im Vorarlberger KirchenBlatt.
Redaktion: Dr.ⁱⁿ Petra Steinmair-Pösel, Frauenreferat Katholische Kirche Vorarlberg
in Kooperation mit der Redaktion des Vorarlberger KirchenBlatt.
Alle: Bahnhofstraße 13, 6800 Feldkirch. T 05522 3485 201
@mail: frauenreferat@kath-kirche-vorarlberg.at
Internet: www.kath-kirche-vorarlberg/organisation/frauenreferat
Foto: S1 Steinmair; S2 Steinmair, Julia Freeman-Woolpert/stockxchng; S3-S5 privat, Kees; S6/7 Steinmair; S8/9 Steinmair, Residenz Verlag; S10 St. Anna-Hilfe; S12 Alicja Stolarczyk/stockxchng
Druck: Vorarlberger Medienhaus, Schwarzach.

Sie möchten die frauenZEIT 4x im Jahr gratis erhalten? Schicken Sie ein email mit dem Titel „frauenZEIT“ und Ihrer Adresse an: frauenreferat@kath-kirche-vorarlberg.at.



Vom Altern

Der Liebe wird alles wichtig und lieb:
eine Schattenmulde in der Wange,
das Runzelgeflecht ums Auge,
eine Kindheitsnarbe unter den Zehen,
ein verborgener Makel der Haut,
eine sichtbarer werdende Ader
und die kahle Stelle im Haar.
Jeder Verlust wird auch Gewinn
und mehrt die Erinnerung.
Treuer als Lust macht Zärtlichkeit,
der Schmerz um Vergängliches erneuert.
Aus den Filtern behutsamer Trauer
bergen wir die Schönheit, die bleibt.

Christine Busta