

„Wie wäre mein Lebensalltag, wenn ich heute 80 wäre?“

3 ist eine zu viel, 4 – das sind wir: 4 Frauen, die seit fast zehn Jahren in einer Wohngemeinschaft leben. Die Idee, in eine Frauen-WG zu ziehen, hatte ich schon, als ich 50 Jahre alt war. Ich kannte mehrere alte Frauen, deren Kontakte zur Außenwelt reduziert waren auf Zeitung holen, wenn sie ihr „Essen auf Rädern“ geliefert bekamen, oder wenn jemand vom Pflegepersonal für einige Minuten in der Wohnung war. Damals habe ich mehrere alte Frauen besucht, und ich habe gemerkt, wie dankbar sie waren, daß ich Anteil an ihrem Leben nahm. Leider war ich zu scheu, um ihnen mit einer zärtlichen Geste vielleicht einmal über das Gesicht oder über den Arm zu streicheln.

In unserer WG geben wir uns diese emotionale Zuwendung, und wir haben gelernt, eine Ausgewogenheit von Nähe und Distanz herzustellen. Ich bin froh, daß ich mich entschlossen habe, in eine WG zu ziehen. Jede von uns hat hier einen eigenen großen Raum, in dem sie auch schläft. Ein großes Wohnzimmer, Küche und Bad benutzen wir gemeinsam. - Im Laufe der Jahre ist es uns gelungen, unsere Stärken und Schwächen anzugleichen, uns gegenseitig zu helfen, uns zu unterstützen, mit manchmal Unvorhergesehenem fertig zu werden. Wir sind eine starke Gemeinschaft geworden, haben uns aber trotzdem unsere Eigenständigkeit bewahrt.

Elke, unsere „Älteste“, ist 83. Sie kann – trotz starker Brille – nicht mehr gut sehen, und die 74jährige Susi ist als Jüngste in unserer WG nicht mehr so gut zu Fuß. Gisela und ich sind beide 80 Jahre alt und körperlich „auf der Höhe“. Das liegt vielleicht unter anderem daran, daß wir beide 1 x die Woche zusammen zur Seniorengymnastik gehen. Diesen Drang, mich zu bewegen, habe ich mir seit meiner Kindheit bewahrt. Außerdem ernähre ich mich seit über 50 Jahren vegetarisch, und ich war viel an der frischen Luft, weil ich die ganzen Jahre immer einen Hund hatte.

Natürlich habe ich nicht mehr so viel Kraft wie früher, und ich kann mich nicht mehr so schnell bewegen, aber für mich ist es wichtig, daß ich Spaß habe und geistig noch fit bin. Deswegen gehe ich montags vormittags zur Uni, wo ich als Gasthörerin unter größtenteils jungen Studentinnen und Studenten noch viel lerne. Unter den jungen Leuten habe ich das Gefühl, nicht „zum alten Eisen“ zu gehören, und ich kann ihnen von meiner Lebenserfahrung etwas vermitteln. Zugegeben, manche Sachen aus der Vorlesung vergesse ich wieder, aber dann war es wohl für mich nicht so wichtig, und ich kann es akzeptieren.

Ich habe Freude am Leben, und die drücke ich auch durch meine Kleidung aus. Damit meine ich, daß ich nicht so „grufti-mäßig“ rumrenne. Es soll bequem sein, leicht an- und auszuziehen, und farbenfroh.

Wichtig ist mir auch meine ehrenamtliche Tätigkeit in einem „Welt-Laden“. Das mache ich jetzt schon seit über 30 Jahren! Ich finde, das ist eine gesellschaftspolitisch wichtige Arbeit, und der Kontakt und die Auseinandersetzung mit den vielen unterschiedlichen Menschen bringt mir viele neue Anregungen. Ich freue mich, daß sich das Bewußtsein in der Bevölkerung immer mehr dahin gehend verändert hat, daß sie Produkte kaufen, die unter sozial- und umweltpolitisch korrekten Bedingungen hergestellt werden. Alle Menschen auf der Welt haben ein Recht darauf, für ihre Arbeit angemessen bezahlt zu werden.

Ab und zu gehe ich auch gerne in eine Kunstaussstellung oder in ein Konzert, aber

neben diesen außerhäuslichen Aktivitäten ist es mir sehr wichtig, Zeit für Muße zu haben. Ich lese gerne, höre für mich alleine Musik, oder spiele auf meinem Keyboard. Ich liebe es, mich durch Musizieren, Schreiben und Zeichnen kreativ auszudrücken, mich und meine Fähigkeiten immer wieder zu spüren. Und die Gespräche mit den Frauen in meiner WG tragen auch zu meinem Wohlbefinden bei. Ich glaube, wir sind viel offener geworden als die damals 80jährigen. Wir reden über Probleme, die mit dem Alter auftreten, wie z.B. Inkontinenz, Schwerhörigkeit, schlechtes Sehen, den Rückgang der Beweglichkeit, und wir versuchen, wie wir am besten damit umgehen können, um uns eine größtmögliche Lebensqualität zu erhalten. Wir versuchen, jeden Tag neu zu gestalten – es könnte unser letzter sein.

Wenn ich meinen Körper betrachte, hat er sich natürlich im Laufe der Jahre verändert. Meine Haare sind dünner geworden, aber bei meinem Kurzhaarschnitt fällt das kaum auf. An den Händen und Armen habe ich immer mehr braune Flecken bekommen, und die Adern auf meiner faltigen Haut sind viel sichtbarer als früher. Aber das sind Äußerlichkeiten, und ich habe ein lebendiges Gesicht. Am meisten liebe ich meine Augen. An dem Glanz an ihnen sehe ich, daß ich mit mir und der Welt zufrieden bin, ausgeglichen bin.

Heute leuchten meine Augen besonders.

Heute nachmittag kommt die Tochter meiner Nichte.

Dann machen wir einen Ausflug ins Grüne – auf ihrem Motorrad!

Für diesen Text, den ich 1999 für den „Wettbewerb für Alt und Jung“ vom Seniorenzentrum St. Markus in Hamburg geschrieben habe, bin ich in der Kategorie „Einzelarbeiten jüngerer Menschen“ mit dem 2. Platz prämiert worden.

Der Text ist in dem dortigen Heft abgedruckt, im Mai 2000 auch in dem „Hamburger Betreuungsjournal“.