

„Entscheidend ist, wie man alt wird“

Die Schriftstellerin Alida Gundlach fordert im Interview mehr Akzeptanz für ältere Menschen



Mit 45 „zum alten Eisen“ abgestempelt zu werden, sei absurd, wenn die Lebenserwartung so hoch ist, meint Alida Gundlach. Dies entspreche nicht der gesellschaftlichen Realität

Die Autorin Alida Gundlach hat sich in ihren Publikationen auch mit dem Thema Leben im Alter auseinandergesetzt. Ayhan Bakirdögen sprach mit ihr über ihre Recherchen.

Berliner Morgenpost: Sie haben ein Buch mit dem Titel „Miteinander oder gar nicht – Wie Generationen von einander profitieren können“ veröffentlicht. Was können ältere Menschen der jüngeren Generationen geben und wie können Senioren von den Erfahrungen junger Menschen profitieren?

Alida Gundlach: Mein Buch ist ein leidenschaftliches Plädoyer für das Miteinander der Generationen, weil es – auch angesichts der demografischen Entwicklung – keine Alternative dafür gibt. Alle Kräfte müssen sich bündeln, um den Zukunftsaufgaben gewachsen zu sein. Ältere haben nun mal einen unschätzbaren Fundus an Wissen und Erfahrung, von dem junge Menschen enorm profitieren können. Umgekehrt ebnet uns die junge Generation den Zugang in neue Welten, wenn sie uns an ihren Plänen, Visionen, an ihrer Technik teilhaben lässt. Ohne meine Kinder wäre mir manches verschlossen geblieben. Der PC z. B., ist mein Alltagsgerät; Internet, Laptop oder Handy sind für mich kein Buch mehr mit sieben Siegeln. Die Natur und ihre Vorgänge dagegen kennen meine Enkel hauptsächlich durch mich. Die gegenseitige Liste ist lang und konstruktiv. Trotzdem gilt, es war früher nicht besser als heute, und Leben muss man immer üben. Auch das Miteinander.

Warum ist es wichtig, auch jenseits des 50. Lebensalters körperlich und geistig aktiv zu bleiben?

Ist es nicht das verführte Ende der Neugier, das vergehen lässt? Wir sind in die Welt unserer Eltern hineingeboren, haben sie weiter entwickelt und hinterlassen das nun unseren Nachkommen. „Nach mir die

Sintflut“ finde ich als Haltung schäbig. Es darf uns nicht egal sein, was wir vererben, also sollten wir über alles Bescheid wissen: Vom aktuellen Geschehen über politische Entscheidungen bis zur Erziehung und zu unseren Vermächtnissen. Das geht nur, wenn man engagiert, geistig und körperlich vital bleibt. Natürlich hängt die eigene Lebensqualität erheblich davon ab, wie fit man sich fühlt. So lange man interessiert bleibt und immer wieder neue Anfänge sucht, ist Alter ganz unwichtig.

Haben Sie eine Erklärung dafür, dass Menschen im fortgeschrittenen Alter in der Kultur und im Sport erfolgreich bleiben?

Wir Älteren sind die erste Generation, die weiß, was sie tun muss, um lange gesund zu bleiben, die weiß, was sie essen, wie sie sich bewegen muss, wann welche medizinische Versorgung nötig ist. Ob sich das Leben dadurch verlängert, finde ich nebensächlich – für mich zählt nur die Steigerung der täglichen Qualität. Erstmals gibt es eine Entkopplung von physischem und mentalem Alter. Tina Turner rockt mit fast 70 auf der Bühne, alte Rock-Veteranen begeistern die Welt, während mein

Computerspezialist mit seinen 30 Jahren mental älter ist, als ich je sein werde. Es gibt Senioren, die jung und aktiv geblieben sind, und es gibt junge Leute, die ohne Initiative ein stupides Leben führen. Mein Slogan: *Es ist nicht entscheidend, wie alt man wird, sondern wie man alt wird.*

Welche Erfahrungen haben Sie mit Menschen 50 plus gemacht beziehungsweise was können sie ihnen empfehlen?

Lebensqualität ist eine individuelle Angelegenheit. Ob jung oder alt, überall finden sich stumpfe Menschen, die sich mit dem kleinsten Nenner begnügen. Ich habe das Glück, optimistisch und positiv ausgestattet zu sein, trotz negativer Erfahrungen und dem Wissen um das, was in der Welt geschieht. Für mich zählt der tägliche Versuch, sein Leben sinnvoll zu gestalten. Mal gelingt es, mal nicht. Jeder Versuch bringt einen weiter. Auch anderen wünsche ich, dass sie ihren Träumen die Chance zur Realisierung geben. Schrecklich, einmal sagen zu müssen: „Mir hat bloß der Mut gefehlt“, und schon landet man bei den bösen Schwestern „wenn und hätte“. Man sollte neugierig bleiben, im Alter an

sich arbeiten und eine Balance zwischen Nehmen und Geben üben. Das ist nicht leicht, aber machbar. Welch tolles Gefühl ist es, wenn man seinen inneren Schweinehund besiegt hat und die eigene Weiterentwicklung bemerkt. Sogar von meinen Lesern höre ich das immer wieder.

In Südeuropa genießen ältere Menschen viel Respekt in der Gesellschaft. Vermissen Sie das manchmal bei uns in Deutschland?

Vor allem vermisse ich die Betroffenen Fürsorge und Zuneigung! Es ist nicht nur eine fatale Entwicklung in Deutschland, sondern diese Gleichgültigkeit breitet sich weltweit aus. Langsam unterscheiden sich die Bewohner südeuropäischer Großstädte kaum noch von unseren. Nur noch in ländlichen Gebieten genießen Ältere den Respekt. Der Preis für dieses Verhalten ist hoch, denn die Abschieber werden eines Tages selbst abgeschieben, weil es niemand anders gelernt hat. Wenn wir nichts dagegen unternehmen, entsteht eine üble, gesellschaftsschädliche Endlosschleife.

Was könnte die Politik und Wirtschaft tun, damit ältere Menschen eine bessere gesellschaftliche Akzeptanz erfahren?

Alle – Politik, Kultur, Wirtschaft, Medien – müssen aufhören, das größte Potenzial an Menschen und Kaufkraft in die Ecke zu stellen, nur zum Thema Rente oder Pflege kurz wieder hervorzuholen und die Generationen gegeneinander auszuspielen. Soziale Berufe müssen besser bezahlt und attraktiver werden, Erfahrung wieder etwas gelten, denn der Jugendkult ist unzeitgemäß altmodisch. Ebenso wie eine junge Mutter die Chance zum Arbeiten erhält, muss ein Älterer die Möglichkeit dazu bekommen. Mit 45 „zum alten Eisen“ abgestempelt zu werden, ist absurd, wenn die Lebenserwartung 100 Jahre beträgt. Soll man in Zukunft 50 Jahre Senior sein? Ein Umdenken ist dringend erforderlich.

Trommeln hält geistig fit und gibt ein gutes Rhythmusgefühl

■ VON AYHAN BAKIRDÖGEN

„Trommeln ist mein Lebenselixier. Es füllt meinen Alltag total aus“, schwärmt Ricarda Raabe. Die 44-Jährige spielt seit Jahren Schlaginstrumente und gibt auch Trommel-Kurse für Senioren. Sie habe große Freude und einen Riesenspaß am Trommeln und auch an der Arbeit mit älteren Menschen, berichtet die Sozialpädagogin.

An diesem Abend sind Ricarda Raabe und ihre 16 Trommel-Schüler zu Gast in der Zehlendorfer Villa der Fürst Donnersmarck-Stiftung. Nur zwei Schüler sind männlich, zwei Damen sitzen im Rollstuhl. Zur Verfügung stehen viele Schlaginstrumente wie Handtrommeln, westafrikanische Djembes, kubanische Congas, Bongos, Rahmentrommel und brasilianische Surdus. Der Kurs heißt Drum Circle 50Plus und richtet sich an alle interessierten Menschen ab 50. Hier kann jeder sein Talent und Rhythmusgefühl ausprobieren. Beim Trommelworkshop lernen die Teilnehmer verschiedene Techniken und Spielweisen.

Ricarda Raabe gibt den Ton an, und es geht los. Die Teilnehmer versuchen, mit ihren unterschiedlichen Trommeln den Vorgaben zu folgen. „Das Ziel ist, einen gemeinsamen Rhythmus zu finden“, sagt Ricarda Raabe, die mit ihren Handbewegungen die Geschwindigkeit genau kontrolliert. Seit zehn Jahren gibt sie solche Kurse. Jeder könne trommeln, es gebe den Menschen sehr viel Energie, meint Raabe. „Rhythmus prägt unser ganzes Leben. Es ist schön, mit anderen Menschen zusammen zu trommeln.“

Dass es mit viel Bewegung zu tun hat und eine ideale Aktivität auch für Senioren ist, haben auch die anwesenden Teilnehmer schon längst verinnerlicht. Sie konzentrieren sich und versuchen, ihr Instrument so gut wie möglich zu beherrschen. „Es ist eine wunderbare Sache, Musik zu machen. Man vergisst all seine Sorgen und entwickelt ein Gruppengefühl“, sagt Karin Grünewald.

Die 55-Jährige hat mit Jazzdance angefangen, fand später ihren Spaß am Trommeln. Die Sekretärin übt auch zu Hause regelmäßig und besitzt einige Percus-

sioninstrumente. Hin und wieder trommelt sie auch bei privaten Festen oder Hochzeitsfeiern. „Es ist sehr aufregend, es entsteht immer eine Bombenstimmung“, freut sich Grünewald. Sie ist sehr ehrgeizig und würde gern auch mal bei einem Straßenfest mitwirken. In ihrer Freizeit schaut sie sich gern Konzerte von afrikanischen Trommlern an. „Ich kann mir ein Leben ohne meine Musik gar nicht mehr vorstellen. Es hält einen fit im Kopf und gibt auch viel Koordinationsgefühl“, sagt Grünewald.

Ähnlich begeistert ist auch Anja Harder, die vor zwei Jahren die Trainerin Ricarda Raabe kennengelernt und mit dem Trommeln angefangen hat. Die frühere Grundschullehrerin übt auch Folkloretanz, aber diese Musik macht ihr besonders viel Spaß. „Wir haben eine temperamentvolle Lehrerin. Es macht richtig Freude, mit anderen zusammen kreativ zu sein“, sagt Harder. Wenn sie trommele, denke sie an gar nichts anderes, meint die ehemalige Lehrerin.

Ab Herbst findet der Kurs Drum Circle 50Plus regelmäßig statt. Starttermin ist der 2. September. Informationen bekommen Interessierte unter der Telefonnummer 030 / 707 11 628 oder im Internet unter ricarda-raabe@web.de



Zwei Virtuosen bei ihrer Lieblingsbeschäftigung: Anja Harder (l.) und Karin Grünewald

Die „Tap Dance Oldies“ mit Stepptanz auf der Erfolgsspur

■ VON AYHAN BAKIRDÖGEN

Fred Astaire und Ginger Rogers würden sich wundern, wenn sie den „Tap Dance Oldies“ beim Steppen zuschauen könnten. Denn die Mitglieder der Berliner Senioren-Gruppe bleiben mit ihren Leistungen kaum im Schatten ihrer großen Vorbilder. Sie bewegen sich rhythmisch zur Musik, mit ihren einheitlichen schwarzen Tanzkostümen sehen die jung gebliebenen Hobby-Tänzerinnen Revue-Girls aus den 20er-Jahren ähnlich.

Gegründet wurden die „Tap Dance Oldies“ vor zehn Jahren in Wilmersdorf. Seitdem trainieren die Tänzerinnen zwischen 50 und 78 Jahren anderthalb Stunden in der Woche und hatten bis jetzt rund 80 Auftritte in Berlin und Umland – darunter auch im regionalen rbb-Fernsehen. Bis vor ein paar Jahren war auch ein männlicher Tänzer bei den „Tap Dance Oldies“, seitdem sind es ausschließlich Damen.

„Der Stepptanz macht mir sehr viel Spaß. Es ist eine Lebensfreude, der Rhythmus gefällt mir auch sehr gut“, sagt Tina Persch, die früher als Profi-Eiskunstläuferin viele Länder bereist hat. Vor fünf Jahren kam sie zum Stepptanz und lernt inzwischen in einer anderen Gruppe auch Stepptanz-Pädagogik. „Stepptanz hält mich körperlich und geistig fit. Ich würde es jedem empfehlen“, meint die frühere Eisballetteuse.

Ähnlich äußert sich auch ihre Tanzpartnerin Margit Hoffmann, die zu den Gründungsmitgliedern der „Tap Dance Oldies“ gehört. „Stepptanz war für mich am An-

fang ein Neuland. Man muss auch zu Hause viel trainieren und üben“, betont die ehemalige Postangestellte. Vor allem das Zusammenspiel mit anderen Tanzpartnerinnen und die Schrittkombinationen gefallen ihr sehr gut. „Ich gehe oft im Bett oder in der U-Bahn die ganze Choreografie im Kopf durch. Wenn man sie gut beherrscht, kann man auch die Schritte besser kombinieren“, so Hoffmann.

Auf gute Kombination legt auch die Trainerin der „Tap Dance Oldies“, Marina Boy, großen Wert. Die 53-Jährige ist hauptberuflich Beamtin, nebenbei unterrichtet sie in verschiedenen Gruppen Stepptanz. Angefangen hat sie vor vielen Jahren mit ihrem Bruder mit Standard- und Lateintänzen. Danach wechselte sie zum Steppen. „Die Kunstform dieses Tanzes sollte man einem breiteren Publikum bekannt machen. Dafür muss man sehr geduldig sein und einen langen Atem haben“, sagt die Tanzpädagogin. Sie besucht auch viele Workshops und bildet sich immer weiter. So kann sie inzwischen auch die Choreografien der Tanzstunden selber gestalten.

Die Arbeit mit Senioren mache ihr sehr viel Spaß, den Stepptanz-Unterricht trachte sie oft als Ausgleich zu ihrer eigentlichen Beamtene Arbeit, sagt Boy. Nebenbei organisiert sie auch Shows mit Senioren, die gut singen oder Mundharmonika spielen können. Aber ihre Hauptaufmerksamkeit gehört stets dem Stepptanz. „Ein guter Stepptänzer muss ein Gefühl für Rhythmus sowie ein ausgeprägtes Musik- und Hörverständnis haben“, meint die sympathische Trainerin.



Tina Persch (links) und Margit Hoffmann sind vom Stepptanz total begeistert

Kompetente Partner für das Leben im Alter

www.branchenbuch.morgenpost.de

<p>Johannisthal</p> <p>AWO Menschlich, Respektvoll, Kompetent.</p> <p>FSE Korporatives Mitglied der Arbeiterwohlfahrt</p> <p>Ärztliche Versorgung, Pflege, Therapeutische Betreuung, Sozialdienst, Umfangreiche Beschäftigungs-, Unterhaltungs- und Freizeitangebote.</p> <p>FSE- gGmbH Pflegeheim Treptow Südostallee 212 12487 Berlin Tel. 030 / 6322350 www.awo-pflegenetz.de</p> <p>Pflegeheime</p>	<p>Westend</p> <p>gruppe reinhold schott Pflegedienst</p> <p>Pflege und Betreuung, Betreutes Wohnen, Pro Aktiv Angebote, Helfer im Alltag.</p> <p>Pflegedienst Reinhold Schott Angerburger Allee 55 14055 Berlin Tel. 030 / 206309510 www.pflegedienst-gruppe-schott.de</p> <p>Ambulante Pflegedienste</p>	<p>Wilmersdorf</p> <p>Ambulantes Pflegerisches Zentrum Hilfskrankenpflege</p> <p>Wir helfen Ihnen, wenn Sie den Alltag nicht mehr allein bewältigen können oder nur noch mit großen Anstrengungen.</p> <p>APZ-Pflegedienst GmbH Prinzregenten Str. 24 10715 Berlin Tel. 030 / 31012215 www.apz-berlin.de</p> <p>Ambulante Pflegedienste</p>	<p>Zehlendorf</p> <p>Residenz Zehlendorf Kranken- und Pflegeheim</p> <p>Verhinderungs-, Palliativ- und vollstationäre Pflege nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen - liebevoll, professionell und individuell.</p> <p>Residenz Zehlendorf Claszeile 40 - 50 14165 Berlin Tel. 030 / 8459000 www.residenz-zehlendorf.de</p> <p>Pflegeheime</p>
--	--	---	--

Machen Sie sich stadtbekannt und tragen Sie sich jetzt kostenlos ein unter www.branchenbuch.morgenpost.de oder rufen Sie uns an unter 030 / 25 91 74 200