

Frauen, Pionierinnen des Alters

Eine neue Generation von Frauen kommt ins Pensionsalter. Sie hat den Aufbruch in den Sechziger- und Siebzigerjahren erlebt und ist an Autonomie und Selbstbestimmung gewöhnt. Sie will auch ihr Altern in die eigenen Hände nehmen.

Von Usch Vollenwyder,
mit Bildern von Monique Wittwer

Silberfäden zart durchziehen meiner Mutter weiches Haar, Silberfäden heute zieren ihr das Haupt so wunderbar... alles, was sie mir gegeben, ist des Herzens goldne Zier.» 1949 landete der Schweizer Schlagersänger und Entertainer Vico Torriani mit «Silberfäden» seinen ersten grossen Hit und liess damit landauf, landab Mutter- und Frauenherzen höher schlagen: «Jahr um Jahr so schnell entfliehen, voller Leid und voller Glück! Doch ihr Herz ist jung geblieben, immer zart und lieb ihr Blick.» So besingt er den Inbegriff eines gelungenen Frauenlebens, wie es in der Mitte des letzten Jahrhunderts dem Ideal entsprach.

Der Mann regierte

Kinder, Küche, Kirche – die drei K – beschreiben die soziale Rolle der Schweizer Frau in der Nachkriegszeit: Sie hatte sich um die Kinder zu kümmern, besorgte den Haushalt und vermittelte die von der Kirche vorgeschriebenen Gebote und Verbote. Politisch, wirtschaftlich und zivilrechtlich war sie von ihrem Mann abhängig und stand unter seiner Vormundschaft. Was die Frau war, wie sie zu sein und was sie zu tun hatte, bestimmten damals die Männer – wie schon die Jahrhunderte zuvor.



Dorothee Brunner (Bild ganz links) und Monika Fischer haben beide gelernt, ihr Leben in die eigenen Hände zu nehmen und auch in einer Partnerschaft ein unabhängiges Leben zu leben.

Im Mittelalter entwarf die Kirche dieses Frauenbild – ein gespaltenes Bild im Spannungsfeld zwischen der Verführerin Eva, der Gottesmutter Maria und der Ehebrecherin Maria Magdalena. Im 19. und zu Beginn des 20. Jahrhunderts dominierte die Naturwissenschaft: Der Mann funktionierte als denkendes Wesen vom Gehirn her, die Frau war ihren Zyklen unterworfen. Der Psychoanalytiker Sigmund Freud sprach vom «Mängelwesen Frau»; in der Gesellschaft galt das «Fräulein» als unfertige Frau, obwohl zu dieser Zeit unverheiratete Frauen gegenüber verheirateten rechtlich privilegiert waren.

Der Wandel begann mit dem Aufbruch Ende der Sechzigerjahre und in den Siebzigerjahren. Die Frauenbefreiungsbewegung räumte mit der Vorherrschaft der Männer auf. Sie bekämpfte patriarchale Strukturen und forderte die gleichen Rechte für Frauen. Ein neues, weibliches Selbstbewusstsein entstand; Frauen definierten ihr Frausein selber: «Frausein ist schön», lautete der Slogan, Emanzipation und Selbstverwirklichung waren die Stichworte. Auch wenn die Politik noch lange hinterherhinkte – das Frauenstimmrecht wurde 1971 eingeführt und das revidierte Ehegesetz, welches Frauen und Männer einander gleichstellt, trat 1988 in Kraft –, schufen die Veränderungen Raum für neue weibliche Lebensläufe. Diese wurden bunt und vielfältig. Wie die Biografie der Journalistin Monika Fischer, die auf sieben Jahrzehnte intensiv gelebten Lebens zurückblickt und sagt: «All das war und bin ich.»

Auch ohne Plan richtig gelebt

«Und wenn ich 7x77 Mal neu anfangen muss, ich werde nie aufgeben.» Wie ein Mantra begleitete dieser Gedanke Monika Fischer durch ihre Kindheit und Jugend. Sie weiss bis heute nicht, woher er kam. Aber er war stark und prägend. Gleichzeitig wollte sie später einmal reisen, eine grosse Familie haben und Schriftstellerin werden. «Wirklich geplant habe ich aber mein Leben nie – und doch hat sich alles folgerichtig

Lesen Sie bitte weiter auf Seite 12

einem roten Faden entlang ergeben.» Monika Fischer war mit Leib und Seele Organistin und Lehrerin, bis sie zu einer Zeit des Lehrerüberflusses als Doppelverdienerin aus dem Schuldienst entlassen wurde. Für sie eine Ungerechtigkeit. Sie wurde Journalistin und schrieb neben der Familienarbeit ihr Leben lang gegen Ungerechtigkeiten an.

Sie schrieb über Menschen mit einer Behinderung, über Asylsuchende, über Sterben und Tod, Einelternfamilien, pflegende Angehörige, über Integration oder Entwicklungsprojekte im Ausland. Dabei schöpfte sie aus eigenen Erfahrungen: Ihr jüngstes Kind, das mit einer Lippenpalte geboren wurde. Die Diskriminierung, die sie mit ihrer Familie während eines einjährigen USA-Aufenthalts in den Südstaaten erlebt hatte. Die Scheidung, die sie mit ihren fünf Kindern an die Armutsgrenze brachte, die Krebserkrankung ihres Sohnes, die Projektreisen, die sie für das Elisabethenwerk des Schweizerischen Katholischen Frauenbundes nach Afrika, Asien und Südamerika unternehmen konnte. Oder ihre regelmässigen Reisen in die Ukraine, wo sie bis heute ein Projekt im Behindertenbereich begleitet und unterstützt.

Liebe für die Menschen und Neugier seien die Triebfedern ihres Schaffens. «Was gibt es Spannenderes, als andere Menschen zu treffen und sich auf sie einzulassen?», fragt Monika Fischer. Ihre Arbeit ist gleichzeitig der Boden, der ihr die Energie für den Alltag gibt. «Ich werde unglaublich bereichert. Ich bekomme mehr zurück, als ich jemals geben kann.»

Die neue Lebenssituation

Vor Kurzem sind Monika Fischer und ihr zweiter Mann aus einem grossen Arzthaus mit Praxis in eine Wohnung auf den Luzerner Sonnenberg gezogen. Für Monika Fischer eine grosse Entlastung und Erleichterung. Das Alter, über welches sie als Journalistin so viel geschrieben hat und immer noch schreibt, sei näher gekommen. Sie spüre erste körperliche Grenzen, befinde sich in einer Phase der Unsicherheit: «Was will ich noch? Wo kann ich Kräfte sparen und mehr für mich als für andere da sein?»

Die eine oder andere Aufgabe gibt sie ab, zum Beispiel ihr Amt als Präsidentin des Vereins Parasolka, Träger des Behindertenprojekts in der Ukraine. Zu ihrem 70. Geburtstag vorletztes Jahr schenkten ihr ihre Kinder eine Familienreise dorthin; ihr Mann, ihre fünf Kinder, zwei Schwiegertöchter und fünf ihrer neun



Monika Fischer:
«Was will ich
noch? Wo kann ich
Kräfte sparen
und mehr für mich
als für andere
da sein?»

Enkel im Alter zwischen vier Monaten und neun Jahren begleiteten sie. Die gemeinsame Reise zu ihren ukrainischen Freundinnen und Freunden war ein Höhepunkt in ihrem Leben. «Ich wusste: Jetzt könnte ich sterben. Alles war gut.»

Neben dem Wertewandel in den Siebziger- und Achtzigerjahren des letzten Jahrhunderts ermöglichte auch die demografische Entwicklung eine nie da gewesene neue Lebensphase. Betrug 1950 die Lebenserwartung bei Frauen noch 68 Jahre, stieg sie bis 1970 auf 75 und liegt heute für Männer und Frauen bei über achtzig Jahren. Da Männer eine geringere Lebenserwartung haben als Frauen und gleichzeitig meist älter sind als ihre Partnerinnen, ist das höhere Alter zunehmend weiblich. «Feminisierung des Alters» nennt die Fachsprache diese Entwicklung. Rund ein Drittel der 65-jährigen Frauen lebt allein, bei den achtzigjährigen zwei Drittel. Das Alleinleben ist für jede Frau eine realistische Perspektive.

«Allein zu leben im Alter hält besondere Herausforderungen bereit», sagt die Historikerin Heidi Witzig (siehe Interview S. 15). Sie selber wurde mit sechzig Jahren Witwe und realisierte, in wie vielen Details sie sich trotz Emanzipation und Unabhängigkeit auf ihren Mann verlassen hatte – weil die Rollenverteilung es so vorgegeben hatte. «Mit sechzig konnte ich noch lernen, für alles allein verantwortlich und zuständig zu sein», erinnert sie sich. «Mit achtzig muss das hart sein...»

Für sie gehört es deshalb zum Entwicklungs- und Reifeprozess eines jeden Menschen, die Verantwortung für sein Leben und Wohlbefinden in die eigenen Hände zu nehmen und nicht auf den Partner, die Kinder oder das Umfeld abzuwälzen.

Frauen, die in den Sechziger- und Siebzigerjahren des 20. Jahrhunderts emanzipiert und politisch sensibilisiert worden sind, wollen auch ihr Alter selbstbestimmt und selbstverantwortlich leben. Nicht alle aber haben gleiche Chancen. Immer noch leben Frauen wegen unterbrochener Erwerbsbiografien mit oft minimalen Löhnen und entsprechend tiefen Renten am Existenzminimum. Nirgends ist die Schere zwischen Arm und Reich so gross wie im Alter – und sie öffnet sich mit zunehmendem Alter noch weiter.

Wie heutige Frauen ihr Alter gestalten, hängt nebst der materiellen Situation von weiteren Faktoren ab – von der eigenen Persönlichkeit zum Beispiel, von der Gesundheit, der sozialen Zugehörigkeit und

Bildung, den Verpflichtungen und der zur Verfügung stehenden Zeit. «Als politische Frau ist es mir wichtig, dass alle Frauen die gleichen Möglichkeiten haben», sagt Heidi Witzig. «Was sie daraus machen, liegt in ihrer Verantwortung.»

Später Neustart

So hat sich Dorothee Brunner nie als Frauenrechtlerin bezeichnet und ist doch konsequent ihren eigenen Weg gegangen. Sie sagt: «Meine Erfahrungen haben mich zu der Frau gemacht, die ich heute bin.» Jung hatte Dorothee Brunner geheiratet, als bereits ein Kind unterwegs war. «Ich war eine urtypische Frau – mit Mann und Kindern. Mein eigenes Leben habe ich erst viel später in die eigenen Hände genommen», blickt die 72-Jährige zurück. Bald wurde ein zweites Kind geboren. Irgendwann realisierte sie, dass sie alles genau gleich machte, wie es

Lesen Sie bitte weiter auf Seite 14

Weitere Informationen

→ **Buchtip:** Marie-Louise Ries und Kathrin Andreoli (Hrsg.): «Die neuen alten Frauen. Das Alter gestalten – Erfahrungen teilen – Sichtbar werden», Limmat Verlag, Zürich 2015, 142 Seiten, ca. CHF 33.–. Hier berichten Frauen aus unterschiedlichen Perspektiven über ihr gelebtes Leben, teilen Erfahrungen mit und denken über Freundschaft und Spiritualität nach. Sie erzählen von ihren Netzwerken und sagen, was ihnen als alleinstehenden Frauen besonders guttut.

→ **GrossmütterRevolution:** Die GrossmütterRevolution ist Netzwerk, Plattform und Thinktank für Frauen der Grossmütter-Generation, die ihre Themen aktiv in gesellschaftliche und politische Debatten einbringen wollen. Sie wird vom Migros-Kulturprozent unterstützt. www.grossmuetter.ch



«Ich werde geschätzt, so wie ich bin, mit der Wahl, die ich für mein Leben getroffen habe. Und ich bin frei, meinen eigenen Weg zu gehen»: Dorothee Brunner.

schon ihre Mutter gemacht hatte. «Ich hatte keine Vorbilder, wie eine Frau und eine Partnerschaft anders sein könnten.»

Von Anfang an stand die Ehe unter keinem guten Stern. Als es zu tätlichen Auseinandersetzungen kam, wusste sie: Ihre Ehe war gescheitert. Für sie war es ein Schock. Sie warf sich eigenes Versagen und Unfähigkeit vor. Sie reichte die Scheidung ein. Im Dorf fand sie eine Halbtagesstelle.

Das Wichtigste war für sie, ihren Kindern, elf und sieben Jahre alt, ein «warmes Nest» zu geben. Niemand sollte sie dabei unterstützen müssen, vor allem nicht die öffentliche Hand.

«Die 68er-Jahre gingen völlig an mir vorbei. Die Jugendunruhen nahm ich als kriegerischen Ausnahmezustand wahr. Ich lebte in einer anderen Welt, in meiner kleinen Familienwelt!» Frauenrechte waren für sie kein Thema, «Emanze» betrachtete sie eher als Schimpfwort. Eine Offenbarung war für sie 1978 eine vierwöchige Reise in die USA. So vieles entsprach nicht mehr den Bildern, die sie zu Hause mitbekommen hatte: «Ich sah, wie das Leben auch sein könnte.» Diese Erfahrung war ein Lichtblick – ein Lichtblick nach vorne und in die Zukunft.

Dann heiratete sie zum zweiten Mal, wurde mit vierzig zum dritten Mal Mut-

ter und unterstützte ihren Mann beim Aufbau einer eigenen Schlosserei. Sie erledigte für ihn das Büro und zahlte sich jeden Monat einen kleinen Lohn von wenigen Hundert Franken aus. Als die Kinder gross waren, arbeitete sie im Behindertenwohnheim in ihrem Dorf. Als ihre Eltern krank wurden, betreute und begleitete sie sie bis zu ihrem Tod. Am liebsten aber war sie Familienfrau: «Ich war Familienmanagerin und machte das unglaublich gern.»

Das eigene Leben leben

Dorothee Brunner weiss noch, wie sie zum ersten Mal den schützenden Familienkreis verliess und sich in ihrem Dorf, im zürcherischen Stallikon, engagierte. «Ich war stolz, als ich für die Kirchenpflege angefragt wurde. Es war für mich ein Zeichen der Wertschätzung.» Und der Anfang eines neuen Wegs. Bis heute ist sie auf Gemeindeebene tätig, in der Kirche, in ihrer Partei. Sie lernte, auch in der Öffentlichkeit ihre Meinung zu äussern, einen Standpunkt zu vertreten, Entscheidungen zu treffen.

In wenigen Jahren wird Dorothee Brunners Mann pensioniert. Sie wird das Zusammensein mit ihm geniessen und den Austausch pflegen, daneben aber wird sie ihre Freiräume behalten und

weiterhin ihren Hobbys nachgehen: Kleider nähen, in einem Chor mitsingen, ihre Familie pflegen, Enkelkinder hüten und die Ereignisse in einem Tagebuch festhalten. Zurzeit setzt sie sich mit ihrer Patientenverfügung, mit dem Vorsorgeauftrag und dem Testament auseinander. Sie sei einst eine abhängige, verunsicherte Frau gewesen und habe zuerst lernen müssen, sich mit sich selber auseinanderzusetzen. Es sei befreiend, jetzt zu spüren: «Ich werde geschätzt, so wie ich bin, mit der Wahl, die ich für mein Leben getroffen habe. Und ich bin frei, meinen eigenen, für mich richtigen Weg zu gehen.»

Auch Heidi Witzig möchte die Frauen ermutigen, ihren eigenen persönlichen Weg zu gehen. Die Historikerin ist überzeugt: «Es gehört zu den Anforderungen des Alters, einen eigenen Freundeskreis aufzubauen, seinen diversen Engagements nachzugehen und eigene Interessen zu pflegen.»

Das gelte für alle Frauen, ob verheiratet oder alleinstehend. Statt nur für andere da zu sein, müsse frau sich ebenso überlegen, was ihr selber Freude mache. Auch das gehöre zur Eigenverantwortung: «Frauen sollen spüren, wo ihr Herz schlägt, und dem nachgehen.»

Mehr Bilder auf www.zeitlupe.ch

«Das Alter braucht neue Leitbilder»

Was zeichnet die heutigen alten Frauen aus?

Die historische Situation ist einmalig: Zum einen erlebt eine Frau nach der Pensionierung mehrere Phasen – vom AHV-Teenager über das mittlere und hohe Alter bis schliesslich hin zum fragilen Alter. Zum anderen wird die erste Generation von aktiven Feministinnen pensioniert – Frauen aus den 68ern, die den Aufbruch gewagt und ihr Leben in die eigenen Hände genommen haben. Diese wollen auch ihr Alter selbstbestimmt leben. Sie spielen, wie bereits zur Zeit der Frauenbewegung, die Rolle von Pionierinnen.

Welches sind die Aufgaben dieser Pionierinnen?

Absolut entscheidend – und das gilt für jede Aufbruchbewegung – sind neue Leitbilder. Man muss wegkommen von Vorstellungen wie zum Beispiel «Jung sein ist gut, und alt ist pfui». Es kann nicht das Ziel eines langen Lebens sein, möglichst jugendfrisch und faltenlos zu bleiben. Alte Frauen müssen sich an neuen Leitbildern orientieren können – zum Beispiel: «Das Alter ist die Zeit der Reife.» Das Alter ist eine Herausforderung, die nur ein alter, reifer Mensch aushält. Es ist anspruchsvoll, und es bringt neue Aufgaben mit sich.

Welche? Versöhnung zum Beispiel ist ein wichtiger Schritt in diesem Reifeprozess: Dass man sich seiner Vergangenheit stellt und mit ihr Frieden schliesst; eigene Fehler zugibt und akzeptiert, dass einem Leid angetan wurde; zulässt, dass Bitterkeit über begangenes und erlebtes Unrecht zum Leben gehört. Im Alter kommt es immer zu einer Lebensbilanz – bei den einen früher, bei anderen später. Die einen erleben sie als Lebenskrise, andere bewältigen sie Schritt für Schritt. Dabei wird auch die Frage nach sich selber vordringlich: Wer bin ich? Was will ich? Wo brennt mein inneres Feuer?

Ältere Frauen sagen oft, sie würden in der Öffentlichkeit nicht mehr wahrgenommen, und Singles leiden, wenn sie unter Paaren sind... Natürlich pfeifen Männer nicht mehr hinter alten Frauen her. Das kann aber auch eine wohlthuende Befreiung sein. Ob und wie man in der Öffentlich-



Heidi Witzig (72), Dr. phil., ist als freischaffende Historikerin Spezialistin für Frauen- und Alltagsgeschichte. Zu diesen Themen ist sie auch als Referentin und Kursleiterin tätig. Als Mitautorin schrieb sie das Grundlagenwerk «Frauengeschichte(n). Dokumente aus zwei Jahrhunderten zur Situation der Frauen in der Schweiz». Heidi Witzig ist verwitwet, hat eine Tochter und bald zwei Enkelkinder und wohnt in Winterthur.

→ «Frauengeschichte(n). Dokumente aus zwei Jahrhunderten zur Situation der Frauen in der Schweiz», Limmat Verlag, Zürich 2001 (4. Auflage, neu ergänzt), 600 Seiten, ca. CHF 40.–.

→ «Wie kluge Frauen alt werden. Was sie tun und was sie lassen», Xanthippe Verlag, Zürich 2012, 320 Seiten, ca. CHF ca. 21.–.

Heidi Witzig, Wiesenstrasse 53, 8400 Winterthur, Mail heidi.witzig@bluewin.ch

keit wahrgenommen wird, ist individuell und hängt weitgehend von der eigenen Persönlichkeit ab. Und wer sich unter Paaren ständig als fünftes Rad am Wagen fühlt und sich darüber beschwert, macht das Zusammensein sich und den anderen schwer – wenn ich zum Beispiel an Silvester um Mitternacht zu jammern anfangen, weil ich niemanden zum Küssen habe.

Wie kann man solchem Verhalten vorbeugen? Wenigstens zum Teil kann man sein Schicksal in die eigenen Hände nehmen, indem man gedanklich solche Situationen vorwegnimmt und sich grundsätzlich bemüht, ein lebenswürdiger Mensch zu sein, freundlich mit sich und anderen durch den Rest des Lebens zu gehen. Das heisst auch,

dass man gut zu sich selber schaut und die Verantwortung für sich selber, für sein Wohlergehen und sein Handeln übernimmt. Die neuen alten Frauen, die den Wertewandel in den Sechziger- und Siebzigerjahren miterlebt haben, wollen auch im Alter über sich selber bestimmen.

Welche Risiken und Grenzen erleben autonome Frauen im höheren Alter?

Unabhängigen, autonomen Frauen fällt es unglaublich schwer, Hilfe anzunehmen – auch wenn sie selber ihr Leben lang hilfsbereite Menschen waren. Es stellen sich hier grundsätzliche Fragen, und die Antworten stehen noch aus: Was heisst Autonomie, wenn man hilfsbedürftig wird? Schliessen sich Autonomie und körperliche Gebrechlichkeit aus? Um zurückzukommen auf das Leitbild, wonach das Alter die Zeit der Reife ist: Was bedeutet Reife im Spannungsbogen zwischen Autonomie und Abhängigkeit?

Einsamkeit im Alter – wie gehen die neuen alten Frauen damit um?

Einsamkeit gehört nicht zur Bilanz des Lebens, sondern zur Bilanz des langen Lebens. Irgendwann wird der Kreis enger, Freundinnen und Freunde sterben, die Jungen sind vielleicht weggezogen, selber ist man nicht mehr mobil. Einsamkeit ist deprimierend und macht das hohe Alter schwierig. Diese Einsamkeit ist nicht selber verschuldet. Hier ist auch die Politik gefragt: Pflege und Betreuung gehören zusammen. Es braucht ein Netz, das hochaltrige, alleinstehende Menschen – in der Mehrzahl sind es Frauen – auffängt.

Kann Einsamkeit auch selber verschuldet sein?

Das Alter ist das Resultat eines gelebten Lebens. Man kann nicht missmutig und jammern durch den Alltag gegangen sein und schliesslich erwarten, dass sich ein Kreis von Freundinnen und Familienmitglieder um einen kümmern wird. Wer immer nur das Negative sieht – die Tochter hat nicht telefoniert, die Nachbarin nicht gegrüsst, der Nachbar den Rollator mit Absicht vor die Zimmertür gestellt –, hat die Konsequenzen für seine Haltung zu tragen.