

Montag, 11. Oktober 2021

Was bleibt übrig im Alter?

Das Alter gibt es nicht – es gibt das Älterwerden, das Altern als Prozess, sagt Klara Obermüller. Was dem Leben nach Beruf und Verpflichtungen noch Sinn gibt.

Interview: Nathalie Benelli

Klara Obermüller hat als Moderatorin beim Schweizer Fernsehen in der Sendung Sternstunde Philosophie verschiedenste Lebensthemen aufgenommen. Wir sprechen mit ihr über das Alter.

Klara Obermüller, Sie tragen Ihre Haare schon seit Langem grau. Ist das ein bewusstes Statement, keine Anstrengung zu unternehmen, das Alter zu vertuschen?

Ich bin schon sehr früh, bereits Ende 30, grau geworden, da hatte ich einfach keine Lust, mir die Haare über Jahrzehnte hinweg färben zu lassen. Aber ja, ich will auch zu meinem Alter stehen. Trotzdem, ich gebe es zu, lasse ich mir seit einiger Zeit dunkle Strähnchen ins mittlerweile völlig weisse Haar machen. So viel Eitelkeit muss sein!

Gab es einen Zeitpunkt in Ihrem Leben, an dem Ihnen klar war: Jetzt bin ich kein junger Mensch mehr?

Als mir erstmals eine nicht mehr ganz junge Frau erzählte, ihre Mutter sei zu mir in die Schule gegangen, da liess sich das Älterwerden definitiv nicht mehr leugnen.

War das ein fröhlicher oder ein trauriger Moment?

Traurig nicht, aber erschrocken bin ich schon.

Machen Sie einen Unterschied zwischen dem Alter und dem Altern?

Absolut. Das Alter gibt es im Grunde nicht. Es gibt nur das Altern, das Altwerden, und das ist ein Prozess mit vielen Phasen, die sich fundamental voneinander unterscheiden. Konkret: Ich bin heute mit 81 längst nicht mehr die, die ich war, als ich mit 62 pensioniert worden bin.

Ab wann sollte man sich mit dem Altern beschäftigen?

Ich glaube, das ist sehr individuell und auch nicht etwas, was man andauernd tun sollte. Bei der SRG, meiner Arbeitgeberin der letzten Jahre, gibt es ein Angebot, das sich «Lebensplanung ab 50» nennt. Ich denke, das ist ein ganz guter Zeitpunkt, um sich Gedanken über die wirtschaftlichen, aber auch die geistig-seelischen Begleiterscheinungen des Alterns zu machen.

Mit dem Älterwerden steht irgendwann die Pensionierung an. Haben Sie sich darauf gefreut?

Nein, und ich weiss auch nicht, warum man sich darauf freuen sollte. Ich habe meinen Beruf geliebt, er war Teil meines Lebens, meiner Identität. Dass ich mich kurz vor dem regulären Pensionsalter für Frauen – 63 zu meiner Zeit – pensionieren liess, hatte personelle Gründe. Reif für den Müssiggang war ich definitiv noch nicht.

Wie haben Sie sich darauf vorbereitet?



Für Klara Obermüller ist klar, dass es im Alter auch etwas zu gewinnen gibt.

Bild: Michel Gilgen

Leider gar nicht, muss ich gestehen. Deshalb hat es mich auch ziemlich kalt erwischt. Ich fiel zunächst in ein Loch und wusste plötzlich nicht mehr, wer ich bin und was ich vom Leben noch erwarte. Zum Glück ist Journalismus ein Beruf, den man auch weiterführen kann, wenn man nirgendwo mehr fest angestellt ist. So habe ich einfach weitergearbeitet, als ob nichts wäre. Das hat eine Zeit lang auch ganz gut funktioniert. Heute spüre ich, wie der Arbeitseifer langsam von mir abfällt und ich loslassen kann, ohne dabei in eine existenzielle Krise zu geraten.

Wenn man über so viel freie Zeit verfügen kann, stellt sich die Frage, was man mit all der Zeit macht. Wofür haben Sie die Zeit genutzt?

Ich habe bis weit über 70 einfach weitergearbeitet und

erst nach und nach gelernt, die freie Zeit auch zu geniessen: am heiterhellen Tag ins Kino zu gehen, mit meinem Mann eine Wanderung zu unternehmen, ein Buch zu lesen, das ich nicht lesen muss, oder eine grosse Reise zu unternehmen, für die mir früher entweder das Geld oder die Zeit oder beides fehlte.

Stellten Sie die Sinnfrage?

Ja, die Sinnfrage stand oder, besser, steht eigentlich im Zentrum der Auseinandersetzung mit dem Älterwerden. Ich habe erst nach der Pensionierung gemerkt, wie sehr ich mich über meinen Beruf definierte und wie schwer es mir fiel und zum Teil immer noch fällt, zu akzeptieren, dass mein Leben auch Sinn macht und ich jemand bin, wenn ich nicht mehr in der Öffentlichkeit stehe und keine messbaren Leistungen mehr erbringe.

Kann man im Alter noch nach sinnstiftenden Beschäftigungen suchen oder muss man die schon früher gefunden haben?

Suchen kann man immer. Aber ich denke, es hilft, wenn man auch in der Zeit des aktiven Erwerbslebens die Erfüllung nicht nur im Beruf, im politischen Engagement oder in einer gesellschaftlichen Position sucht. Das heisst: die familiären und freundschaftlichen Beziehungen pflegen, seinen Liebhabereien nachgehen, seinen Hobbys frönen oder ab und zu auch einfach nur geniessen, dass man am Leben ist.

Gibt es allgemeingültige Dinge, die einem Leben nach der Pension Sinn geben?

Das Allerwichtigste sind sicher die persönlichen Beziehungen, auch und vor allem diejenigen über die Generationen hinweg, zu den Enkeln zum Beispiel oder zu jüngeren Freundinnen und Freunden. Sie tragen auch dann noch, wenn körperliche Beeinträchtigungen einen an der Ausübung früherer Tätigkeiten hindern.

Sie sind 81 Jahre alt. Das heisst, Sie sind seit 19 Jahren in Pension. Sind Sie dadurch eine Fachfrau im Umgang mit Ihrer Zeit geworden?

Nein, das würde ich nicht sagen. Ich bin noch immer am Üben und Ausprobieren, was für mich passt und was nicht. Aber ich bin gelassener geworden, das kann ich sagen, und denke nicht mehr dauernd, ich hätte etwas verpasst oder sei abgeschrieben, wenn ich irgendwo Nein sage.

Wie beurteilen Sie das bestehende Rentenalter 64 für Frauen?

Also mittlerweile diskutieren wir ja über das Frauenalter 65, und ich finde das absolut richtig. Wenn schon Gleichstellung, dann nicht nur gleiche Rechte, sondern auch gleiche Pflichten. Das Argument mit der Lohnungleichheit zieht meines Erachtens nicht mehr.

Wären Sie für das Rentenalter 67?

Ja, unter der Bedingung, dass es Menschen in Berufen mit hoher

körperlicher oder seelischer Belastung möglich gemacht wird, sich ohne allzu grosse Einbussen früher pensionieren zu lassen. Es macht einen immensen Unterschied, ob ich Schichtarbeiter oder Journalistin bin. Deshalb bin ich dafür, dass das Rentenalter flexibilisiert wird, und zwar nach unten wie auch nach oben. Angesichts der demografischen Entwicklung scheint mir dies nichts als logisch zu sein, und ich sehe den Sinn eines Systems nicht, das die einen über ihre Grenzen hinaus beschäftigt und andere in Rente schicken will, die noch voller Energie und Tatendrang sind.

Wie wichtig sind Beziehungen für ein sinnvolles Alter?

Sie sind das A und O einer sinnvollen Altersgestaltung, denn ohne Beziehungen verkümmern wir. Das gilt vor allem für die Beziehungen zu den nachfolgenden Generationen, die auch dann noch tragen, wenn einem mit den Jahren die Gleichaltrigen wegsterben.

Haben Sie Kinder?

Nein.

Welche Beziehungen geben Ihrem Leben Sinn?

Die Beziehung zu meinem Mann und meinen Freundinnen und Freunden, darunter auch jüngeren, die mich daran hindern, selbstgefällig oder gar besserwisserisch zu werden.

Die russische Sportärztin und Trainerin der Astronauten, Galina Schatalowa,

sagte: «Laufen Sie los! Wenn Sie nicht laufen können, dann gehen Sie. Wenn Sie keine Kraft zum Gehen haben, dann kriechen Sie. Aber bewegen Sie sich!» Ist Bewegung der Schlüssel für ein glückliches Alter?

Absolut! In der Beweglichkeit, vor allem auch in der geistigen, d.h. in der Neugier, der Wandelbarkeit, liegt vielleicht das tiefste Geheimnis eines guten Alters.

Das Alter bringt irgendwann auch Einschränkungen und Verluste mit sich. Kann man lernen, mit Verlusten umzugehen?

Ich glaube schon, auch wenn es alles andere als einfach ist. Aber es bleibt einem ja auch nichts anderes übrig, als irgendwann einmal einzuwilligen, wenn man nicht frustriert und bitter werden will.

Gibt es im Alter auch etwas zu gewinnen?

Ja, innere Freiheit, geistige Unabhängigkeit, die im besten Fall in eine Altersradikalität münden, die auf Moden und Meinungen keine Rücksicht mehr zu nehmen braucht.

Was gewinnt an Bedeutung?

Das Innenleben, die Innensicht, auch wenn man dabei die Teilhabe am Leben anderer nicht aus den Augen verlieren sollte.

Beschäftigen Sie sich mit dem Tod?

Ja, in dem Sinne, dass ich mir bewusst mache, wie wenig Zeit mir noch bleibt und wie achtsam ich deshalb mit ihr umgehen sollte. Wie und wann der Tod an mich herantreten wird, kann ich nicht wissen und zerbreche mir deshalb darüber auch nicht den Kopf.

Was ist das Wichtigste, was von Ihrem Leben bleiben wird?

Ach, wenn es ein paar wenige Menschen geben sollte, die sich ab und zu noch an mich erinnern, wäre das schon viel.

Zur Person

Dr. phil. Klara Obermüller, 81, stammt aus Zürich. Sie studierte Germanistik, Romanistik und Geschichtswissenschaft. Klara Obermüller arbeitete unter anderem im Feuilleton der NZZ, der «Weltwoche» und der FAZ sowie bei der Kunst- und Kulturzeitschrift «Du». 1989 war sie Mitglied des Literarischen Quartetts. Bis zu ihrer Pensionierung 2002 arbeitete sie als Moderatorin beim Schweizer Fernsehen in der Sendung Sternstunde Philosophie. Heute ist sie als freie Publizistin, Moderatorin, Buchautorin und Referentin tätig. Sie hielt kürzlich für den Verein forum60plus im Zeughaus Kultur Brig ein Referat zum Titel «Was bleibt – Sinnerfahrung im Alter».