

Bericht über den Vortrag am 28.09.2021: «Altern macht Sinn!»

Text: Elisabeth Salchli

Folien: Esther Egger



Gehalten von Esther Egger, Präsidentin des Aargauischen Seniorenverbandes

Dieser Vortragstitel hat mich gleich neugierig gemacht.

Altern muss sicher einen Sinn haben, da ja bekanntlich jedes Lebewesen altert und kein lebendes Wesen unsterblich ist. Aber welchen Sinn kann man dem Altern geben? Und was bedeutet altern? Lerne ich Demut und Gelassenheit, um besser loszulassen? Kann ich alles tun, muss aber nichts mehr? Was sind meine Erfahrungen wert

für die jüngere Generation?

Claire Aeberhard durfte mehr als ein Dutzend Zuhörerinnen und Zuhörer im Aaresaal der Sanavita AG begrüßen. Nach der kurzen persönlichen Vorstellung von Frau Egger kam diese gleich auf eine kleine Provokation zu sprechen: «Der Titel der Veranstaltung sei eine Herausforderung; aber immer noch besser als dieser Satz: *Altern ist wie der Nebel im Herbst, dagegen kann man nichts machen*». Diesem Satz hatte sie auch gleich einiges entgegen zuhalten, wobei sie auch betonte, dass sie den Fokus auf die Menschen richtet, die auch im Alter noch gesund und mobil sein dürfen.



«Altern kann den Sinn haben, auf verschiedene Lebensphasen zurückzublicken und auf das Heranwachsen einer neuen Generation zu blicken.

Altern ist keine Krankheit. Diesen Prozess dürfe man nicht nur mit Fitness und Jugendlichkeit verbinden. Im Alter gibt es auch Privilegien wie z.B.: man braucht im Alter keinen Mut mehr, um in Fettnäpfchen zu treten.»

Frau Egger stellte nun das Projekt **Lebensspiegel** kurz vor: Ausgewiesene Fachpersonen führen mit Menschen an ihrem Lebensende Gespräche und halten so deren Lebensgeschichten schriftlich fest. Diese Auseinandersetzung mit dem Alter und dem eigenen Leben kann den Abschied erleichtern und zur Bereicherung aller Beteiligten beitragen, indem unbewusst **die Perlen des Lebens** nochmals genossen werden können.

Rückblick auf ein erfülltes Leben

Mit dem Lebensspiegel soll schwerkranken und betagten Menschen die Möglichkeit gegeben werden, ihren Angehörigen und Freunden einen sehr persönlichen Rückblick zu hinterlassen.



Damen rechts: Claire Aeberhard, Esther Egger, Präsidentin des ASV



«Wir müssen heute darüber nachdenken, wie wir morgen in Würde alt werden können.»

Foto aus Wandinstallation: Alter, Erleben und Gedanken zum Alter

«Die **Überalterung** ist ein positiver Prozess, denn er zeigt, dass die Menschen in unserem Land länger und bei guter Gesundheit leben können. Gedächtnisleistung und Sprachkompetenz sind besser als noch vor 30 Jahren. Es ist darum wichtig, dass das Alter nicht reduziert wird auf die Begriffe *hilfsbedürftig* und *kostenintensiv*.»

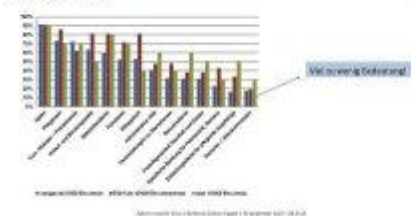
Persönlich ist Frau Egger der Meinung, dass gerade in der Pandemie nicht die Älteren benachteiligt waren. Die Solidarität unter den Generationen hat gespielt. Um den Dialog zwischen den Generationen zu fördern, hat die kantonale *Fachstelle Alter* eine Wanderausstellung zum Thema «Bilder und Gedanken im Alter» erstellen lassen.

«Bis 2050 wird der Anteil der Personen über 65 massiv zunehmen. **Alt sein wird normal!** Wir dürfen stolz sein auf die technischen, medizinischen und sozialen Fortschritte. Sie sichern uns ein gutes Alter. Doch wir sind nicht mehr weit entfernt von der ethischen Diskussion, z.B. wie alt man werden dürfe und ob wir im Alter noch einen Spitalplatz erhalten.»



Frau Egger kommt nun auf die Wichtigkeit der Alterspolitik in den Gemeinden zu sprechen, denn die meisten Gemeinden sind überaltert. Bei fast der Hälfte aller Gemeinden gäbe es keine spezifische Alterskommission.

Dienstleistungen für SeniorInnen in den Gemeinden



«Wir müssen heute entscheiden, wie wir morgen in Würde alt werden möchten. Wir sind aufgerufen, mitzuwirken und mitzuentcheiden statt zuzuschauen. **Partizipation ist das Zauberwort.** Wer hat mehr Erfahrung und Wissen als wir selbst, wenn es darum geht, Mobilität, öffentlichen Verkehr, Strassen, Wohnungen, Pflege und Betreuung, Digitalisierung usw. altersgerecht zu gestalten. Menschen über 65 können unverzichtbare Leistungen für die Gesellschaft erbringen.»

Partizipation ist auch der Schlüssel zu Generationensolidarität.»

Die Ausgewogenheit zwischen Arbeit und Ruhezeit sei auch im Alter wichtig. Viele haben aber eher das Problem, zu viel Zeit zu haben.

«Freiwilligenarbeit gibt unserem Altern Sinn. Sie bereichert, gibt Dank und Freude zurück, hat präventive Wirkung auf unsere Gesundheit und hilft, durch soziale Kontakte nicht zu vereinsamen.»

Oder mit den Worten von Einstein: *Ich habe keine besondere Begabung, sondern bin nur leidenschaftlich neugierig.* Frau Egger ruft uns auf, neugierig zu bleiben, denn das Leben habe noch viel Spannendes bereit.

«Alterspolitik muss einen Stellenwert haben. Die verschiedenen Fachverbände für das Alter sind gut untereinander vernetzt. Der Staat bietet heute vielfach ein Rundumsorglos-Paket. Aber kann das auf Dauer finanziert werden? Unsere Sozialwerke brauchen dringend Revisionen.»

Altern macht Sinn!



«**Altern macht Sinn, aber ohne Eigenverantwortung geht das nicht.**»

Frau Egger schloss ihren Vortrag mit den Worten von Anselm Grün:

Ich bin überzeugt, dass die wichtigste Einsicht im Alter darin besteht, anzunehmen was gewesen ist. Ich kann mein Leben nicht rückgängig machen, aber nichts war umsonst. Ich kann das bisher Gelebte mit dem verbinden, was in mir schlummert und noch nicht so zum Leben gekommen ist, wie ich es mir vorgestellt habe.

Herzlichen Dank Frau Egger.