

NZZ Folio

Demographie

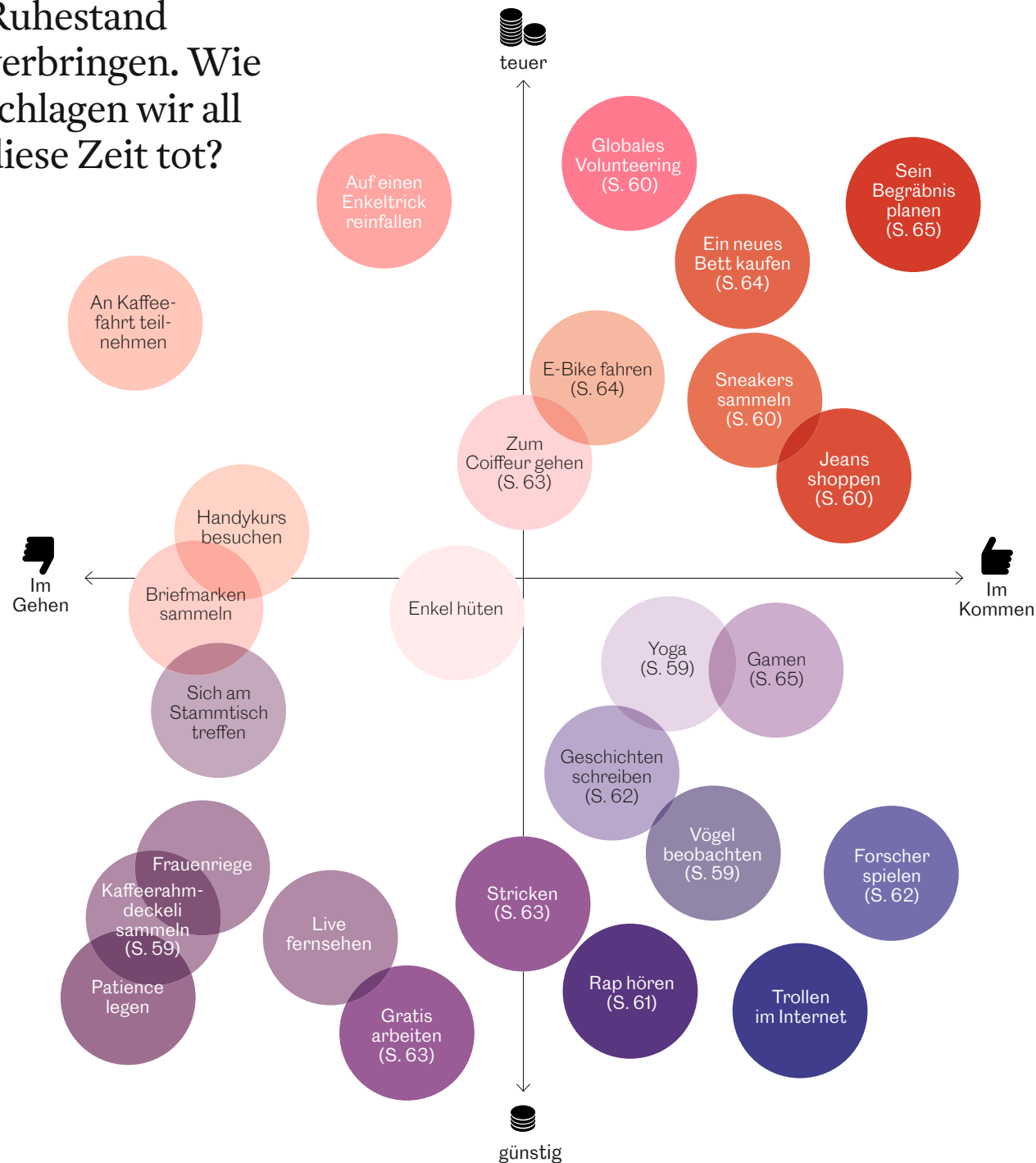


Platz da!

In der Hauptstadt der Jugend und im Land der Greise: Wie sich die Weltbevölkerung entwickelt.

Was jetzt?

In Zukunft werden wir noch mehr Jahre im Ruhestand verbringen. Wie schlagen wir all diese Zeit tot?



VOLLKORNKOLLEKTIV

Yoga für Atem und Geist

(pam) Mit Yoga altert man eleganter. Diesem Motto folgend, besuchen Lena, Christian und Regula das Vini Yoga der Rheumaliga Zürich, es bietet sanfte und individuell anpassbare Übungen. Nach der Stunde werden Strickanleitungen ausgetauscht, gemeinsame Grillabende gibt es keine. Wie kommen ältere Leute zum Yoga? «Ich habe viele Körperteile renoviert, da kann ich keinen Kopfstand machen. Im Moment ist Yoga für mich eher Arbeit fürs Gehirn als Entspannung für den Körper. Aber das ist gut, je älter man wird, desto mehr sollte man Dinge üben, um den Zerfall hinauszuzögern. Neben dem Yoga besuche ich das <Movement>, das ist ein Altersturnen, aber klingt halt besser.» (Lena, 66)

«Ich musste im vergangenen Jahr meinen Beruf als Landschaftsgärtner aufgeben, danach fehlte mir die Bewegung. Im sanften Yoga kann ich mich schmerzfrei bewegen. Dass ich der einzige Mann bin, ist mir egal.» (Christian, 51)

«Im Vini Yoga bin ich wegen der neuen Kniegelenke. Für mich geht es nicht nur um den Körper, sondern auch um den Atem und den Geist. Es muss energetisch stimmen, das ist nicht anders als in einer Frauenriege.» (Regula, 63)

Vögel beobachten

(awa) Ein Mann ruft: «Dort, ein Grau- und ein Silberreiher!» Eine Frau holt ihr Stativ hervor und stellt den Feldstecher scharf. Eine andere, mit oranger Filzkappe und schwarzem Daunenmantel, späht in der Ferne nach Kormoranen. Sie wohne auf einem Bauernhof, erzählt sie, und habe einen grossen Garten. «Ich interessiere mich dafür, welche Vögel dort nisten und welche Umgebung sie bevorzugen. Für Vögel setze ich mich schon lange ein. Zum Beispiel, als der Gärtner die Hecke neben unserem

Haus schneiden wollte – während dort Vögel brüteten.» Am Ende ihrer Geschichte klingt ihr Name wie eine Pointe: Renate Vogel.

Frauen wie Vogel waren früher Exotinnen. Heute ziehen die Kurse von Bird Life Switzerland, der Dachorganisation der Schweizer Vogelschützer, immer mehr Leute an, auch junge. Sie wollen den Vögeln in ihrer Nachbarschaft zuschauen, anstatt über das Wochenende weit wegzufiegen.

Das ist günstig und gut fürs Klima. Es war humane morgendliche Frühe, in der sich 18 Teilnehmerinnen und Teilnehmer des ornithologischen Grundkurses des Naturschutzvereins Bülach mit Rucksäcken und Trekkingschuhen am Bahnhof Koblenz versammelten. Ihr Ziel: die Wasservögel, die sie vor ein paar Tagen im Theorieunterricht kennengelernt hatten, nun in der Wildnis zu suchen.

Am nahe gelegenen Klingnauer Stausee, der während der Wintermonate Lebensraum und Rastplatz vieler Vögel ist, werden die Hobby-Ornithologen bald fündig. Sie sehen elegante Brandgänse mit roten Schnäbeln, beobachten den Grossen Brachvogel mit seinen langen, dünnen Beinen, lauschen kichernden Krickenten und kreischenden Lachmöwen.

Immer wieder bleiben sie am Wegrand stehen, vergessen Kälte und Zeit. Gegen Ende der Exkursion – den Zug, den sie hätten nehmen wollen, haben sie längst verpasst – entdeckt eine Teilnehmerin ein seltenes Exemplar mit türkisfarbenen Flügeln: «Dort, ein Eisvogel!» ruft Renate Vogel.

Deckeli sammeln

(bak) Herr Eichenberger, als Präsident des Clubs Kaffee-Doppelcrème haben Sie erlebt, wie für Kaffeerahmdeckeli plötzlich viel Geld bezahlt wurde. Wie kam es dazu?

1993 wurde ein Katalog mit den ersten Richtpreisen veröffentlicht. Natürlich wusste man schon vor-

her, dass einzelne, meist ältere Deckeli seltener waren. Dafür musste man dann mehrere andere hergeben. Mit der Klassifizierung aber wurden gewisse Deckeli vom Tauschobjekt zu «unbezahlbaren Raritäten» emporgestuft. Die sind dann leider rasch von den Tauschbörsen verschwunden, weil die Sammler meinten, sie könnten betrogen werden.

Besonders wertvoll war die Blick-Serie, die aus nur 5 Sujets besteht.

Man muss wissen, dass die Serie «Blick» 1979 erschienen ist und dann aufgrund eines Werbeverbots eingezogen und vernichtet wurde. Es gibt nur geschätzte 1000 Serien davon. Wenn man von – ebenfalls geschätzt – 50 000 Sammlern in den 1990ern ausgeht, wundert es nicht, dass für die 5 Deckeli vereinzelt der volle Katalogpreis bezahlt wurde: 6000 Franken. Teuer waren auch die 15er-Serie «Blasse Trachten» mit 2500 Franken oder die 17er-Serie «Schlösser», die über 4000 Franken kostete.

Wie viel sind sie heute wert?

Die Richtpreise wurden nie korrigiert. Aber heute ist die Marktlage umgekehrt: Wir schätzen die Zahl der Sammler auf nur noch rund 3000, und es kommen immer wieder ganze Sammlungen auf den Markt. Deshalb sind die Preise so stark zusammengefallen, dass höchstens noch 10 Prozent der Richtpreise bezahlt werden müssten. Voraussetzung ist natürlich, dass jemand die Serien überhaupt anbietet. Ich habe selber zwei Mal eine «Blick»-Serie für je 150 Franken gekauft.

Früher konnte man also mit einer Sammlung viel Geld verdienen?

Ja. Ich weiss von einem Sammler, der seine Sammlung in den 1990ern verkaufte und sich vom Erlös ein neues Auto leistete. Das ist heute nicht mehr möglich. Eine komplette Schweizer Sammlung besteht aus etwa 165 000 Deckeli. Die meisten Sammler haben davon die gleichen 160 000. Die fehlenden 5000 sind aus den seltenen Serien, die kaum zu finden sind.

Was, wenn ich auf dem Estrich einen Karton voller Deckeli fände?

Früher konnte man Deckeli kiloweise verkaufen, weil es immer wieder neue Sammler gab, die sich so eine Sammlung aufbauten. Und weil sich in einem Kilo immer wieder ein paar Trouvaillen versteckten. Heute wird ein Schuhkarton voller Deckeli gar nicht mehr gekauft.

Gibt es Zeichen, dass die Leidenschaft für Deckeli wiederaufflammt?

Leider nein. Die Sammelleidenschaft kennt man aus einer Zeit, in der es einem schlechterging als heute. Man versuchte, sich etwas aufzubauen, ohne viel Geld zu investieren. Heute kann man sich fast alles kaufen. Deshalb haben die Leute andere Interessen. Trotzdem werden viele Leute immer wieder zu Sammlern, oft aber nur für kurze Zeit: Wenn die Grossverteiler neue Figuren oder Sammelbilder ausgeben, zum Beispiel vor einer Fussball-WM.

Sneakers sammeln

Air Jordan 1 x Off-White «Chicago» – Einführungspreis (Sept. 2017): 190 Dollar. Verkauft auf der Onlinebörse StockX (Febr. 2019): 3400 Dollar.

Adidas Human Race NMD Pharrell x Chanel – Einführungspreis (Nov. 2017): 1160 Dollar. Verkauft auf StockX (Jan. 2019): 8800 Dollar.

Jeans shoppen

(*pam*) Als mein Onkel vor vierzig Jahren im «Olmo» seine erste zerrissene Jeans kaufte, schleifte ihn meine Nonna an den Ohren in den Laden, um die Jeans zurückzugeben. Der «Olmo» brachte Jeans, Sneakers und Punkmusik aus London nach Bern und überrumpelte damit nicht nur meine Nonna. Hinter der Verkaufstheke standen damals vielleicht Luc und Georges Pauchard, die in ihrer

Jugend die Boutique ihres grossen Bruders hüteten, und zwinkerten meinem Onkel zu. Heute führen Luc (54) und Georges (61) das Geschäft gemeinsam und erzählen, wie ihre Mode und ihre Kunden erwachsen wurden und was im Alter gar nicht geht.

Luc: Alle sind so wahnsinnig brav! Heute kaufen die Jungen die gleichen Schuhe wie ihre Eltern.

Georges: Früher wollten die Jungen auf keinen Fall gleich sein wie die Alten. Jetzt tragen die Jungen Bärte wie ihre Grossväter und die Alten Turnschuhe wie ihre Kinder.

Luc: Ich glaube nicht, dass einer, der sein Leben lang Jeans und Turnschuhe getragen hat, im Alter darauf verzichten wird.

Georges: Oder aufs T-Shirt. Vor fünfzig Jahren war es Unterwäsche, heute tragen es gutverdienende Herren auf einer Kreuzfahrt.

Luc: Wer im Beruf einen Dresscode hat, erlebt mit der Pensionierung häufig eine Befreiung und achtet nicht mehr auf die Kleidung.

Georges: Ja, dann verlieren sie das Interesse und das Bewusstsein für Mode. Eine Freundin erzählte mir, in unserer Generation dachten viele: Ich will nicht schwul aussehen! Damit meinen sie nur, dass sie nicht auffallen wollen.

Luc: Je anonym der Stadt ist, desto eher traust du dich, etwas Wildes zu tragen. Bern ist ein grosses Dorf, da musst du stilsicher sein, um dich zu exponieren.

Georges: Eine grosse Hemmung ab einem gewissen Alter ist, dass es aussehen könnte, als mache man auf jung. Plateauschuhe zum Beispiel.

Luc: Oder fünfzigjährige Männer mit hautengen Jeans, da finde ich: Trag das bitte nicht!

Georges: Das sagst jetzt du. Es kommt drauf an, ob du einen Bauch hast oder sportlich bist. Knallige Farben, grelle Muster, das wagen Alte nicht mehr.

Luc: Seit kurzem darf man Socken zeigen und kann damit modische Mikrotupfer setzen.

Georges: Bei unseren Kundinnen stelle ich die Tendenz fest, sich klassischer zu kleiden, sie kaufen ruhige Schnitte und dunkle Farben.

Luc: Und vernünftiger, die Kleider sollen länger halten. Ältere Kundschaft setzt klar auf mehr Qualität und Nachhaltigkeit, die Leute wollen eine Story dahinter.

Georges: Ja, deshalb kaufen meine Bekannten auch nicht online ein, sie wollen den Stoff befühlen und die Kleider anprobieren.

Luc: Es gibt Leute, die kaufen seit vierzig Jahren die gleiche Jeans bei uns. Wir duzen die Männer bis ins hohe Alter und geben ihnen das Gefühl: Du bist seit vierzig Jahren willkommen, du kommst nach Hause.

Globales Volunteering

(*awa*) «Ich wollte wieder einmal einen anderen Teil der Welt kennenlernen. Mein Mann reist nicht gerne. Auf einen Solotrip hatte ich wenig Lust. Und ich wollte etwas Sinnvolles machen. So bin ich im Internet auf ICYE gestossen, eine Non-Profit-Organisation, die Einsätze für Freiwilligenarbeit im Ausland anbietet. Die Abkürzung steht zwar für International Cultural Youth Exchange, aber eine Altersobergrenze gibt es nicht. Ich interessierte mich für ein vierwöchiges Klimaprojekt in Costa Rica.

Ich bin selbständig und leite ein Beratungsbüro für internationales Umweltrecht. Früher habe ich für die Uno gearbeitet und oft an internationalen Konferenzen teilgenommen. Zum Reisen blieb nicht viel Zeit – jetzt kann ich sie mir selbst einteilen. Spanisch konnte ich schon, die Sprache war nur etwas eingerostet. Ausserdem war ich Ende Jahr zu einer Hochzeit in Kolumbien eingeladen. Es passte also alles gut! Ich meldete mich an.

Meine Gast-«Eltern» waren zwanzig Jahre jünger als ich, ihre Kinder hätten fast meine Enkel sein können. Eine Freiwillige, mit der ich zusammenarbeitete, wurde

manchmal für meine Tochter gehalten! Aber wir haben uns alle vom ersten Tag an sehr gut verstanden. Nur hatten die Projekte wenig mit der Veränderung des Klimas zu tun. Die Leute vor Ort wussten nicht richtig, wie sie uns Helfer einsetzen sollten. Einmal haben wir zu dritt Abfälle am Strand eingesammelt, aber nach zwei Stunden mussten wir aufhören, weil uns die Plasticsäcke ausgingen. Ein anderes Mal haben Arbeiter Zitronen gepflückt und uns Freiwilligen in die Hand gegeben, damit wir sie in einen Korb legten.

Am sinnvollsten war unser Einsatz für das Projekt einer Hotelkette: Aras, die einst in dieser Gegend heimisch waren, sollten wieder angesiedelt werden. Wir haben die Käfige geputzt und neu bepflanzt. Ich würde sagen, was ich gemacht habe, war sozial verantwortungsvoller Tourismus. Mir persönlich hat es viel gebracht: eine Auszeit, neue Bekanntschaften, den Einblick in ein fremdes Land. Und endlich habe ich wieder einmal mit den Händen gearbeitet.»
Katharina Kummer Peiry, 59, war Ende 2018 für einen Freiwilligeneinsatz vier Wochen in Costa Rica.

Rap hören im Sessel

(*pam*) *Baze, in einem Song klingelst du einen Stock weiter oben und stehst dir selbst in zwanzig Jahren gegenüber. Wie willst du mit 58 sein?*

Ich möchte kein Früher-war-alles-besser-Typ werden. Nicht verbittert, sondern offen, gesetzter, mit mehr innerer Ruhe, aber ich denke, das kommt mit dem Alter.

Viele sehen Hip-Hop nur als Jugendkultur. Wie wird ein Hip-Hopper mit Stil erwachsen?

Hip-Hop gibt es seit vierzig Jahren und ist noch nicht alt genug, dass man beurteilen könnte, ob es eine Jugendkultur sei. Aber wenn Jay-Z mit fünfzig noch Dealer-Stories erzählt, obwohl er drei Viertel seines Lebens Multimillio-

«Mein Vater ist 71 und kommt an meine Konzerte, er geht auch ans Konzert der Young Fathers, einer englischen Hip-Hop-Gruppe.» (Baze)

när war, geht das für mich nicht auf. Es gibt schon Möglichkeiten, wie man als Musiker in Würde altert. Züri West etwa machen heute ruhigere Musik und andere Texte als vor zwanzig Jahren.

Vor fünfzehn Jahren besuchte mein Vater mit mir deine Konzerte...

Wie alt ist dein Vater?
Jahrgang 1962. Wird seine Generation im Altersheim Hip-Hop hören?

Mein Vater ist 71 und kommt an meine Konzerte, er geht auch ans Konzert der Young Fathers, einer englischen Hip-Hop-Gruppe, oder mit meiner Mutter in die Reitschule, da gibt es keine Altersgrenze. Aber wenn dein Vater mit siebzig noch mit Fubu-Cap und breiten Hosen rumläuft, schaue ich schon blöd.

Sind deine Zuhörer mit dir älter und reifer geworden?

Ich habe schon mit zwanzig reife und nachdenkliche Texte geschrieben, musikalisch habe ich mich stets weiterentwickelt. Das Album «Bruchstück» habe ich mit einer Live-Band eingespielt, es ist jazzig, experimentell, spacig. An einem Konzert rief ein Zuhörer nach einem Solo: «Buh! Weniger Musik, mehr Rap.» Aber die meisten sind meinen Weg mitgegangen.

Auf deinem Album «Gott» rappst du: «Vieles liegt hinger mir und i Narr ha gmeint, i heigi ds haube Läbe verpasst, wöui duss bi ga rouche.» Was haben wir beim Rauchen draussen verpasst?

Überhaupt nichts. Ich war vor zwanzig Jahren ein Mensch, der Angst hatte, etwas zu verpassen. Mittlerweile habe ich das Gefühl, nicht mehr alles zu müssen. Ich habe ein intensives Leben gelebt und viele Orte dieser Welt gesehen, ich habe nichts zu hadern. Zudem habe ich das Glück, ein Kind der Achtziger zu sein und eine Jugend erlebt zu haben, in der die Welt nicht so vernetzt war wie heute.

Welche musikalischen Entwicklungen beobachtest du?

Kürzlich sagte mir einer: «Das Album ist tot, mit Streaming gibt es nur noch Einzelsongs.» Ich werde immer Alben machen, auch wenn ich dadurch wie ein Grossvater wirke. Sonst wird Musik zu einem Täfeliladen, man nimmt ein Täfeli hier, ein Täfeli da, das will ich nicht.

Gibt es andere Werte, die dir in deiner Musik wichtig sind?

Ich versuche, in meinen Songs alte berndeutsche Wörter zu brauchen. Ich muss zu einem Mädchen nicht «Yo Shorty» sagen, das sagen die Amis, ich sage «Meitschi» oder «Baby». Gut, das ist auch amerikanisch, aber das sagen wir schon ewig. Das mag konservativ klingen, aber es geht mir um die Erhaltung der Individualität.

Wie verändert sich deine Musik im Alter?

Ich verstehe nicht alles, was in der Musik der Jugendlichen abgeht. Aber muss ich das? Ich bin nun mal 38. Die Lieder, die in mir am meisten Gefühle auslösen, sind Liebeslieder, die von Zerbrechlichkeit und Abgründen handeln.

Wirst du in zwanzig Jahren Chansons in einem bestuhlten Saal spielen?

Ich stehe nicht auf bestuhlt. Aber ich möchte mit siebzig in einem Sessel liegen, meinen Sound hören und sagen: Doch, das war richtig!

Schreiben, was war

(dhw) Ein alter Klavierstimmer, der bei ihm einen Kurs besuchte, brachte den Autor Richard Reich auf die Idee: einen Schreibwettbewerb für Leute über 70 Jahre. 2005 fand, in Zusammenarbeit mit der Stiftung Kreatives Alter, der erste «Ü70» statt (ue70.ch), über 100 Seniorinnen und Senioren nahmen teil. 2018 gab es 320 Einsendungen, so viele wie noch nie. (Was auch daran liegt, dass die «Schweizer Familie» als Medienpartner eingestiegen ist.) Schreiben ist bei älteren Menschen beliebt, das Kursangebot wächst, neben der Volkshochschule gibt es private Anbieter, die die Seniorinnen und Senioren unterstützen, manchmal bis hin zum eigenen Buch (edition-unik.ch).

Am liebsten schrieben die Ü70 autobiographische Literatur, sagt Reich. «Bei unserem Wettbewerb werden oft Geschichten eingereicht, welche die Schreibenden im Grunde jemandem erzählen möchten. Nur ist niemand da, der Zeit zum Zuhören hätte.» Angesichts der demographischen Entwicklung ist Ü70 bald nicht mehr zeitgemäss. Kürzlich hat eine Greisin Reich aufgefordert, endlich einen Ü90-Wettbewerb auszuschreiben.

Forscher spielen

(bak) Wer sich früher als Laie in den Dienst der Wissenschaft stellen wollte, dem kam eigentlich nur die Körperspende in den Sinn: Man wirkte dann zum Beispiel bei der Anatomieausbildung von zukünftigen Akademikern mit, wenn auch erst als Leiche.

Seit einigen Jahren aber gibt es Forschungsprojekte, bei denen Freiwillige nicht ihren Körper spenden, sondern ihre Zeit und ihr Wissen: in der Citizen Science, zu deutsch Bürgerwissenschaft. Auf schweiz-forscht.ch sind viele Projekte aufgelistet: Laien messen und melden mit einer App Wasser-

stände, erstellen ein Inventar der Pflanzen im Kanton Zürich, korrigieren die digitalisierten Jahrbücher des Schweizer Alpenclubs aus dem 19. Jahrhundert oder klassifizieren Sonneneruptionen im Weltall.

Noch würden die Freiwilligen der Schweizer Citizen Science in der Mehrzahl im Crowdsourcing eingesetzt, sagt Mike Martin: «Sie sammeln oder ordnen nach Vorgaben der Forscher Daten, die dann wiederum von Forschern interpretiert und ausgewertet werden.» Der Professor für Gerontopsychologie gehört dem Direktorium des Kompetenzzentrums für Citizen Science an, das seit 2017 von der Universität Zürich und der ETH geführt wird.

Hier beschäftigt man sich bereits mit der nächsten Generation von Bürgerwissenschaft: der partizipativen Forschung. Die Freiwilligen sollen die Möglichkeit haben, in jeder Phase eines Projekts gleichberechtigt mitzuwirken, von der Planung bis zur Publikation. Martin hat bereits solche Projekte betreut: Am Leitfaden «Lebensende mit Demenz» etwa haben Gerontopsychologinnen, Praktiker und Angehörige mitgearbeitet.

Natürlich gibt es in akademischen Kreisen auch Vorbehalte. Ein Wissenschaftler habe ihn einmal

**«Einfach nur stillschweigend für den Basar der Kirchengemeinde Socken stricken ist nicht mehr beliebt.»
(Thomas Hauser, Benevol)**

gefragt, ob er, wenn er Pinguine erforschen wolle, nun Pinguine in die Planungsgruppe einladen müsse, sagt Martin. Aber es geht nicht darum, partizipative Forschung vorzuschreiben. Sie solle nur genauso selbstverständlich umgesetzt werden können wie herkömmliche Forschung. Deshalb erarbeitet man am Kompetenzzentrum Standards. «Die Wissenschaftler müssen sehen, dass sie keine Nachteile hat, auch was die Reputation betrifft. Das ist keine zweitklassige Forschung.»

Martin ist sicher, dass sich die Möglichkeiten in vielen Gebieten erweitern. Gerade im Gesundheitsbereich, wo man heute dank immer neueren Techniken immer mehr Daten sammeln kann. Der Professor stellt ein kleines Gerät auf den Tisch, das unter anderem Bewegungen und Gespräche aufzeichnet, also Mobilität und soziale Aktivitäten misst. Anhand dieser Daten könnte man dann überprüfen, wie sich Massnahmen wie etwa ein Gedächtnistraining auf einzelne Patienten auswirkten.

Die Vorteile einer partizipativen Forschung lägen auf der Hand, sagt Martin. Einerseits seien Menschen eher bereit, intime Daten zu messen und zur Verfügung zu stellen, wenn sie mitentscheiden könnten, wie sie verwendet würden. Andererseits sind Daten aussagekräftiger, wenn der Teilnehmer bei der Interpretation mithilft: Erkennt ein Forscher anhand der Daten, dass sich jemand nach dem Training lange nicht bewegt und mit niemandem geredet habe, könnte er das negativ bewerten, sagt Martin: «Dabei würde die Person vielleicht erklären, dass sie einfach nachdachte und zufrieden war.»

Weil Martin auch Präsident der Seniorenuniversität Zürich ist, denkt er viel darüber nach, wie man die ältere Generation in die Forschung und ins Wissen einbeziehen kann. Der digitale Wandel bringe mit sich, dass es für den einzelnen immer weniger ein Problem sei, Informationen zu

finden. Wichtiger hingegen werde zu erkennen, welche Information seriös und relevant sei.

Die Menschen, ob älter oder jünger, müssten die Möglichkeit haben, Ergebnisse aus der Forschung zu verstehen und zu beurteilen, sagt Martin. «Forschungsbewertungskompetenz ist die wichtigste Kulturtechnik des digitalen Zeitalters.» Und darin ist partizipative Citizen Science ein Intensivkurs.

Zum Coiffeur gehen

(awa) «Quick blow dry» gönnen sich die vielbeschäftigten Frauen mit wenig Zeit und viel Geld heutzutage. Für 50 Franken pro Besuch lassen sie sich vom Coiffeur zweimal die Woche ihre Haare waschen und föhnen, um danach der Welt wieder in voluminösem Glanz entgegenzutreten.

Die pensionierten dauergewellten Damen lächeln leise unter der Wärmehaube, wenn sie vom «Quick blow dry»-Trend aus Amerika hören – und lassen sich den nächsten Termin zum «Waschen, Legen, Föhnen» geben.

Stricken gegen Stress

(bak) Im März 2017 seufzten auch die desillusioniertesten Handarbeitslehrerinnen erleichtert auf. Die Mädels, so zeigte sich, können es ja doch – wenn sie denn nur wollen.

Eine Künstlerin und eine Drehbuchautorin hatten von Los Angeles aus zum pinken Protest gegen Trump und für die Frauenrechte aufgerufen, eine Star-Strickdesignerin hatte ein Strickmuster entworfen und online gestellt. Der «pussy hat», eine Mütze mit Kätzchenohren, war gar nicht so leicht nachzustricken. Immerhin musste man wissen, wie man anschlägt, rechte und linke Maschen macht, abkettet und verstätet. Millionen von Frauen – und ein paar Män-

ner – erinnerten sich an ihren Handarbeitsunterricht oder fragten ihre Mütter oder schauten ein Tutorial auf Youtube und strickten sich dann ein Statement.

Stricknadeln sind seit Jahrhunderten Speerspitzen des Protests. Schon während der Französischen Revolution sasssen les «tricoteuses» neben den Guillotinen. Während des Vietnamkriegs strickten Amerikanerinnen für vietnamesische Zivilisten statt für die eigenen Soldaten.

1989 lismete eine Gruppe SP-Frauen im Bundeshaus Socken, weil man bei den Gedenkfeiern für die Aktivgeneration nur an die Männer gedacht habe; das wurde ihnen dann aber untersagt. Im hohen Rat ist Stricken zwar nicht offiziell verboten, gilt aber als unschicklich. Ab 2005 breiteten sich dann Guerrilla und Urban Knitters aus, die aus konsumkritischen oder feministischen Gründen Denkmäler, Ampeln und Sitzbänke im öffentlichen Raum einstrickten.

Wir werden die Maschen also auch in Zukunft nicht verlieren. Im Gegenteil: Laut verschiedenen Studien senkt die rhythmische Nadelarbeit nämlich auch den Blutdruck, wirkt gegen Stress, mindert chronische Schmerzen, verbessert die Motorik, hilft bei Demenz und steigert erst noch die Achtsamkeit.

Das althergebrachte, leicht verspottete Stricken ist heute cool, politisch korrekt und supergesund; eine Art Federkohl des Handarbeitens.

Warum gratis arbeiten?

(awa) Thomas Hauser, als Geschäftsleiter von Benevol Schweiz informieren Sie in Unternehmen Mitarbeiter, die bald pensioniert werden, über Freiwilligenarbeit. Was machen Sie dabei für Erfahrungen?

Die Hälfte der Zuhörer sind schon engagiert, die anderen wollen zuerst einmal eine Pause ma-

chen. Sie sind eher schwierig zu motivieren.

Warum?

Sie sehen vielleicht nicht ein, was es ihnen bringt, freiwillig zu arbeiten. Sie gehören zur Nachkriegsgeneration und sind gewohnt, für ihre Arbeit eine Gegenleistung zu erhalten. Im Verlauf ihres Berufslebens haben sie immer mehr verdient. Und fragen sich jetzt wohl: Warum soll ich etwas gratis machen?

Also liegt Freiwilligenarbeit nicht im Trend?

Das würde ich nicht sagen. Sehr viele über 60jährige engagieren sich gern. Aber die Freiwilligen haben heute eine andere Haltung: Sie wollen mitbestimmen und möchten etwas Sinnvolles machen. Nur Handlanger zu sein ist nicht mehr angesagt.

Was heisst das?

Einfach nur stillschweigend für den Basar der Kirchengemeinde Socken stricken ist nicht mehr beliebt. Freiwillige wollen in die Planung involviert sein, sich mit der Organisation identifizieren und Teil davon sein – vielleicht sogar über die Verwendung des Erlöses mitbestimmen.

Hat sich die Motivation der Freiwilligen verändert?

Ja. Früher stand eher Altruismus im Zentrum, auch der Glaube hat eine wichtigere Rolle gespielt. Heute möchten die Helfer mit anderen zusammen etwas bewegen und Spass haben.

Ist das nicht ein bisschen traurig?

Das finde ich nicht. Die Idee, etwas Gutes zu tun, war oft mit einem schlechten Gewissen verbunden. Die Leute wollten büssen. Das ist zum Glück vorbei. Freiwilligenarbeit soll Freude machen

Welche Angebote sind beliebt?

Zeitlich begrenzte. Für die Vereine ist es schwierig geworden, jemanden zu finden, der sich jahrelang im Vorstand engagiert. Und die Freiwilligen mögen es, wenn sie anderen etwas beibringen können. Das passt in eine Zeit, in der jeder einen Coach hat und

selbst auch ein Coach ist. Deshalb interessieren sich viele für Mentoring.

Können Sie ein Beispiel für Mentoring nennen?

Wir haben grossen Erfolg mit Tandem, einem Projekt, bei dem Freiwillige Arbeitslose dabei begleiten, einen neuen Job zu suchen. Dieser Einsatz dauert vier Monate. Die Mentoren sagen mir, sie freuen sich sehr, wenn jemand eine Zusage bekomme für ein Bewerbungsgespräch oder einen Job. Am Ende sind dann beide glücklich.

Ein neues Bett kaufen

(awa) Aura trägt nicht nur einen eleganten Namen, sie sieht auch ansprechend aus. Ihre Beine sind schmal, ihr Rahmen ist erhältlich in sechs verschiedenen Ausführungen: Kernbuche, Kernesche, Eiche, Esche weiss, Nussbaum oder Kirschbaum. Entworfen hat das Bett ein junger Schweizer Schreiner, gefertigt wird es in der innersten Schweiz, in Muotathal, behandelt mit einem Naturöl. Wer will, kann es in einer Ausführung kaufen, die ein bisschen höher ist als herkömmliche Betten. Damit das Aufstehen leichterfällt.

Aura, so hat es sich Gregor Thaler überlegt, passt perfekt zu den Ansprüchen seiner Kunden an der «Messe Zukunft Alter». Dort, in einer Halle in Luzern, hat er das Bett im vergangenen November ausgestellt. Und tatsächlich hätten sich die Besucherinnen und ihre Männer sehr für das lebensabschnittsgerechte Möbelstück interessiert, sagt Thaler.

Manche – das Wort Senioren vermeidet Thaler lieber – seien inzwischen vorbeigekommen. Sie wollten sich Aura, die es mit Lattenrost und Matratze ab 5000 Franken zu kaufen gibt, im Laden noch einmal ansehen. Dieser ist ebenfalls in Luzern, ausgestattet mit Holzböden, Zimmerbrunnen und Luftbefeuchtern. Gregor

«In Deutschland gibt es Altersheime, wo sie jährlich eine Olympiade mit der Wii-Konsole austragen, da reisen ganze Busse voller Mitspieler an.» (Anna Martin, ZHdK)

Thaler, 45, hat das Bettenfachgeschäft vor 15 Jahren von seinen Eltern übernommen. Er ist Jurist und Verkäufer und hat sich in den vergangenen Jahren dank seinen Kunden auch therapeutische Fähigkeiten angeeignet.

Thaler weiss, wenn die Kinder ausgezogen sind und die Pensionierung bevorsteht, bleibt den Eltern Raum und Zeit, sich noch vorzubereiten, auf die nächste Phase des Lebens. Was mit 30 das Designer-Sofa, mit 40 die Chromstahl-Kochinsel und mit 50 die freistehende Badewanne ist, das ist mit 60 das Qualitätsbett. Es ist Rückzugsort, Statussymbol – und Gradmesser für die weibliche Emanzipation.

Beim ersten Treffen versucht Gregor Thaler jeweils vorsichtig herauszufinden, was sich seine Kundinnen wünschen. Denn der Kauf eines Bettes sei noch immer Frauensache. «Wenn es der Frau nicht gefällt, verkaufe ich es niemals.» Oft sage das Paar zunächst, sie suchten ein Bett für das Gästezimmer. «Spätestens wenn sie sich für eine teure Matratze entscheiden und sagen, vielleicht werde ich auch mal dort schlafen, wird klar, worum es geht. Viele Frauen

möchten nach zwanzig Jahren Ehe ein eigenes Zimmer, mit ihrem eigenen Bett», sagt Thaler. «Sie leiden darunter, dass ihr Mann schnarcht, oder sie wollen länger lesen und das Licht brennen lassen.»

So bleibt etwas immer gleich: Am Schluss ist es der Mann, der die Quittung erhält für die Selbstbestimmung der Frau.

E-Bike fahren

(pam) Herr Decker, Sie leiten die Kampagne «Weniger Seniorenunfälle» der Kantonspolizei Zürich. Weshalb bieten Sie einen E-Bike-Kurs für Senioren an?

Die Statistik zeigt, dass bei jedem zweiten Unfall mit E-Bikes Senioren beteiligt sind, 75 Prozent davon sind Selbstunfälle. Vielfach überschätzen sich ältere Leute und haben das Gefühl, das sei wie Velofahren, doch es gibt grosse Unterschiede, was das Gewicht oder die Geschwindigkeit eines E-Bikes angeht.

Was erwartet mich an einem Kursnachmittag?

Zuerst gibt es einen theoretischen Teil mit statistischen Angaben und Verkehrsregeln. Darf oder muss ich mit dem E-Bike den Radweg nutzen? Wie befahre ich einen Kreislauf? Danach folgt ein praktischer Teil auf dem Polizeistützpunkt: Auf einem Parcours üben die Teilnehmer die Zeichengabe, das Geradeausfahren, das sichere Bremsen und einige Geschicklichkeitsaufgaben. Wenn sie das im Griff haben, machen wir eine einstündige Tour im richtigen Verkehr.

Wie ist das Feedback der Teilnehmerinnen und Teilnehmer?

Die Leute haben oft ein Aha-Erlebnis: Wow, E-Bike fahren ist anders als Velofahren, aber es ist kein Ding der Unmöglichkeit, ich kann es lernen. Sie gehen mit mehr Selbstvertrauen aus dem Kurs und sind total happy, dass die Polizei das gratis anbietet.

Gamen

(dlw) «Games für ältere Menschen sind noch kein Verkaufsschlager, aber wir beobachten, dass sich viel tut. Vor allem in der Forschung. Der ETH-Spin-off Dividat hat Games entwickelt, mit denen Senioren auf einer Sensor-Plattform ein kognitiv-motorisches Training absolvieren können. Und in der Rehabilitation werden Games als Motivationsverstärker eingesetzt. Natürlich spielen Senioren auch «gewöhnliche» Games, auf Konsolen, am PC, zunehmend auf dem Handy. In Deutschland gibt es Altersheime, wo sie jährlich eine Olympiade mit der bewegungsgesteuerten Wii-Konsole austragen, Bowling und solche Sachen, da reisen ganze Busse voller Mitspieler an.

Wer auf Senioren zugeschnittene Games entwickelt, muss wissen, dass sich im Alter die Wahrnehmung verändert. Der Entwickler muss Farben, Formen und Sounds anders und Reize sparsam einsetzen. Inhaltlich mögen die Älteren eher Spielszenarien, die von Alltagssituationen ausgehen, während die Jungen abstrakte, phantastische Welten vorziehen. Wichtig ist auch der richtige Motivationszyklus: kurzzeitig – für eine Aktion gibt es einen Punkt. Oder langfristig mit einem übergeordneten Ziel – am Ende des letzten Levels befreit Supermario die Prinzessin. Senioren brauchen eher die Motivation im Hier und Jetzt.

Gewalttätige Spiele wie Ego-Shooter spielen die heutigen Alten selten, manche erinnern sie an den Krieg, das wollen sie natürlich nicht. Strategiespiele, Gehirnjogging oder Jump-and-run-Games sowie klassische Brett- und Kartenspiele sind da beliebter. Bei späteren Generationen wird sich das vielleicht ändern. Entscheidend ist natürlich, wie der technologische Wandel weitergeht. Zurzeit sehen wir neben dem Fokus auf mobile Geräte auch den Einzug der virtuellen Realität mit der VR-Brille

Oculus Rift. Ich gehe davon aus, dass die Jungen solche Dinge auch als Senioren benutzen – die Lieblingsbands aus der Jugend hört man ja oft auch im Alter noch gern.

Langzeitstudien gibt es noch keine, aber die Technik wird sicher keine Hürde mehr sein für künftige Senioren. Absehbar ist auch, dass die Bedeutung von Games in physiologischer und psychologischer Therapie und Prävention zunehmen wird. Es gibt zahlreiche Studien in der Neurorehabilitation und der Kognitionswissenschaft, die den positiven Effekt von Games nachgewiesen haben. In der Rehabilitation nach einem Schlaganfall etwa. Oder in der Physiotherapie, wo die Patienten kognitive Reize in Bewegung umsetzen müssen, zum Beispiel wenn sie auf einer Platte stehen und mit den Füßen die Klötzchen beim Tetris-Spiel steuern. Games als Stimuli und als Motivationsinstrumente machen viele Therapien für den Patienten unterhaltsamer – und damit auch effektiver.

Ein wichtiger Bereich ist die Prävention: Die Senioren von morgen werden ja alle Digital Natives sein, und da wird die Verbindung von Kognitivem und Motorischem, wie sie diese Games bieten, eine gute Möglichkeit sein, körperlich und geistig fit zu bleiben.»
Anna Lisa Martin-Niedecken forscht zum Thema Game Design an der Zürcher Hochschule der Künste (ZHdK).

Sein Begräbnis planen

(bak) Das eigene Ableben zu planen klingt morbide. Doch während der Beratung werde oft gelacht, sagt Barbara Schärz, und danach seien viele Kunden erleichtert, das Thema in Angriff genommen zu haben. Vor allem Leute, die keine nahen Angehörigen haben, sind froh zu wissen, dass jemand den Abschied in ihrem Sinne regelt.

Anfangs gehe es meist um Organisatorisches: Wären im Fall der

Fälle alle Papiere beieinander? Wüssten die Hinterbliebenen, wo die Schlüssel zum Tresor sind? Würde jemand die Passwörter für den Computer kennen?

Manchmal überlegen sich Nicht-Verstorbene aber auch andere Details: Welches Sargmodell ihnen gefällt und welche Blumen, wo sie die letzte Ruhe finden möchten, wer an der Abdankung reden, welche Musik gespielt werden und was am Leidmahl aufgetischt werden soll: «Eine Kundin wünschte Nüsslisalat, Zürigeschnetzeltes und Caramelköppli.»

Bevor Schärz 2015 ihre Firma gründete, hatte sie lange in Amerika gearbeitet, wo ihre Dienstleistung gang und gäbe ist. Hierzulande aber muss die ehemalige Finanzexpertin oft erklären, was sie tut – und was nicht. Sie ist kein Bestattungsunternehmen, kann aber eines beiziehen. Sie ist keine Ritualgestalterin, die an der Beerdigung über den Verstorbenen spricht, unterhält aber ein Netzwerk zu Pfarrern oder freien Rednerinnen.

Mit ihrer Firma «Funeral Planning» arbeitet Schärz ähnlich wie ein «Wedding Planner», sie hält Wünsche fest, organisiert, koordiniert; nur ist der Anlass traurig und die Hauptperson nicht dabei.

In Amerika gibt es allerdings bereits ein anderes Phänomen: Weil es doch irgendwie schade ist, den hübschen Blumenschmuck, die Solistin, die zu Tränen rührt, all die liebevollen Abschiedsworte und das sorgfältig ausgewählte Leidmahl zu verpassen, entscheiden sich manche Menschen für ein «Living Funeral»: ein Begräbnis, das stattfindet, solange sie noch am Leben sind.

Von den Folio-Redaktoren Daniel Weber (dlw), Barbara Klingbacher (bak), Aline Wanner (awa) und Patric Marino (pam).