

## **Arbeitsgruppe Integrität**

Protokoll des 13. Austauschs vom 24. Juli 2018

---

### Anwesend:

Heidi Witzig, Annelise Burger, Janette Jenny, Elsbeth Meierhans, Esther Baur, Yvonne Obrist, Barbara Scheffer, Monika Fischer

Leitung der Sitzung: Heidi. Protokoll: Monika

Abwesend: Von Susanne Bertschi haben wir auch auf die aktuelle Einladung keine Rückmeldung erhalten. Wir streichen sie definitiv.

---

Heidi verteilt ein Blatt für die weitere Denkarbeit mit dem Vorschlag zur Formulierung von **Thesen:**

Ich bin...

Wir sind...

### **und Forderungen:**

Ich setze mich ein für...

Wir setzen uns ein für...

### **Themen, die für mich und uns als Gruppe wichtig sind:**

- Bewusstsein der Gegenseitigkeit
- Wachsen von der Basis her
- Integrierend denken und handeln
- Alter ist die Zeit des Sowohl-Als-Auch
- Nicht-dichotom
- Ich bin viele, unterschiedliche Berührungs- und Netzpunkte
- Durch-einander
- Frühlingserfahrungen im Herbst
- Es gibt Richtiges im Falschen, Halbinseln als Konzept

### **An wen richten wir unsere Forderungen?**

- Erste Zielgruppe sind die unterschiedlichen Frauen an der Frühlingstagung der GmR.
- Das Ergebnis soll auch der Manifestgruppe (Politik) und der AG Kommunikation (Öffentlichkeit) dienen.
- An die Gruppen, die sich im Strom der Zivilgesellschaft für die gleichen Fragen engagieren.
- An gewollt und gemusst Interessierte im Sinne eines zivilgesellschaftlichen Engagements, das sich mit allen Frauen befasst.

Wichtig sind **positive Formulierungen** mit dem Fokus auf die Frauen

### **Diskussion**

Bevor wir uns den konkreten Punkten zuwenden, brauchen wir noch eine Diskussionsrunde durch/ein/ander.

Wir leben in **Widersprüchlichkeiten** und verschiedenen **Spannungsfeldern**

Als alte Frau kann ich gleichzeitig jung sein (z.B. in der Liebe)

Ich kann körperlich gebrechlich, geistig aber fit sein und umgekehrt.

Es geht um das Spannungsfeld von Abhängigkeit – Unabhängigkeit, Hilfe zu bekommen und Hilfe anzunehmen. (Wenn ich abhängig bin, brauche ich mehr Unterstützung.)

Als Teil der Natur leben wir im Spannungsfeld zwischen Geburt und Tod.

Es gilt, die Endlichkeit des Lebens zu akzeptieren und auszuhalten und trotz Angst vor dem Tod voll zu leben.

## **Erfahrungen**

Wenn ich mich für die junge Generation interessiere, komme ich in einen Austausch und bin Teil der gesellschaftlichen Diskussionen.

Ich erlebe mich als alte Frau positiv, wenn ich mich ernsthaft interessiere, neugierig und offen bin anderen gegenüber.

Zuschreibung: Wenn ich als alte Frau etwas sage, hat dies eine andere Wirkung als wenn eine junge Frau dasselbe sagt

Alte Menschen werden häufig nicht alsentwicklungsfähig wahrgenommen.

Die geschlechterspezifische Zuschreibung setzt sich im Alter fort, Kader-Männer sind auch nach der Pensionierung überall gefragt, Frauen eher nicht. Sie engagieren sich eher in der Zivilgesellschaft. Die Arbeitsteilung setzt sich im Alter häufig wie im Berufsleben fort.

Gesellschaftliche Anerkennung ist ein frauenspezifisches lebenslanges Thema, verbunden mit der minderen gesellschaftlichen Anerkennung der Haus- und Familienarbeit.

## **Hauptslogan: Was brauchen wir als alte Frauen an Empowerment, um im Durch/ein/ander belebt, LEBENDIG zu bleiben?**

Auch dann, wenn wir alt, krank, dement werden

Das Empowerment kommt aus der Widersprüchlichkeit, die uns das ganze Leben begleitet.

Wie können wir im Alter diese Widersprüchlichkeit gestalten?

Wenn wir das Unperfekte im Mittelpunkt haben.

Wenn ich persönlich weiss, was ich brauche.

Es stellen sich verschiedene Fragen:

Was brauche ich, um das zu bleiben, was mich als menschliches Wesen ausmacht?

Was, um mich als alte Frau weiter zu entwickeln?

Zum Beispiel indem ich im Alter etwas ausprobiere, zu dem mir die Fähigkeit abgesprochen wurde.

**Was brauche ich jetzt?**

Ich brauche Gleichgesinnte, mit denen ich Gedanken, die mich als Frau im Zusammenhang mit dem Alter bewegen, austauschen kann.

Es fragt sich, ob ich es für mich als Anregung brauche oder ob ich etwas bewegen will.

Wichtig sind die folgenden Fragen:

Was berührt, was bewegt und belebt mich?

Wie erhalte ich mein Feuer?

Was ist es, das mein Feuer belebt?

Wo bekomme ich als alte Frau Anerkennung und Wertschätzung?

## Das ist uns wichtig

- Andere Konnotationen/Assoziationen suchen für «alt».
- Alt ist Feuer, Bewegung, Begeisterung und Erfahrung.
- Differenzierte Formulierungen statt Slogans: Der Begriff «wir sind Herbstmenschen» wird nicht verstanden. Wir können nicht einfach einen Begriff durch einen anderen ersetzen.
- Die positiven Seiten des Alters aufzuzeigen, positive Erfahrungen der Ernte sammeln.

## Positive Leitbilder fürs Alter sammeln.

Das Alter ist eine Zeit der Reifung. Es geht darum, was wir mit unseren Erfahrungen machen. Indem wir sie in unseren Reifungsprozess integrieren, formen wir unsere Persönlichkeit.

Von der Geburtlichkeit her denken (Hannah Arendt):

Ich bin auch als alte Frau unperfekt und kann noch etwas Neues anfangen.

Das Unperfekte schliesst auch das Scheitern mit ein.

Auch wenn ich alt bin, kann ich noch denken und eine intellektuelle Partnerin sein.

Sich gegenseitig zuhören und im Austausch bleiben.

Ich habe Leidenschaft aufs Leben und kann ein Feuer entwickeln, wenn ich mich berühren lasse.

Den Begriff Leidenschaft ersetzen durch Begeisterung, weil damit nicht nur der Körper, sondern auch der Geist eingeschlossen ist

Die Möglichkeit, im Alter auf Distanz zu sich zu gehen und über sich selber zu lachen.

Wichtig im Alter ist das Fokussieren, sich auf eine neue Situation einzulassen.

Wir möchten mit unseren Erfahrungen gehört werden und im Austausch bleiben mit den Jungen, damit wir von der Gesellschaft nicht abgenabelt werden.

## Was wir im Alter lernen müssen

Mich darauf vorzubereiten, dass die Selbst- und Fremdwahrnehmung in Bezug auf die Lebensgestaltung ev. einmal nicht mehr stimmt und ich den entsprechenden Hinweis einer mir vertrauten Person annehme.

Sich darauf vorbereiten, Hilfe anzunehmen, ist verdammt schwer.

Mit dem Bewusstsein leben, dass wir auf den Tod zugehen.

Es gibt verschiedene Wege, die uns bevorstehen können:

Körperlicher Abbau, Verlust der Mobilität und gleichzeitig seelische Reifungsmöglichkeit

Oder geistiger Abbau bis hin zu Demenz bei guter körperlicher Gesundheit.

## Wünsche fürs Alter

Alte Menschen wollen in ihrer Vielfalt wahrgenommen werden.

Als **Mensch** wahrgenommen und wertgeschätzt werden auch bei schwerer Abhängigkeit.

Belebung und Zuwendung sowie Unterstützung/Hilfeleistung braucht jeder Mensch im Leben bei unterschiedlichen Situationen, ganz besonders jedoch als Kleinkind gemäss dem afrikanischen Sprichwort «Um ein Kind zu erziehen, braucht es ein ganzes Dorf». Dies kann auch auf das hohe Alter übertragen werden.

Wichtig ist zu differenzieren zwischen Geist und Körper.

Beides ist uns wichtig. Das soll auch in den Forderungen zum Ausdruck kommen.

Wenn der Geist noch da ist, der Körper nicht mehr mitmacht oder umgekehrt.

In einer Demenz wird das Seelische und Emotionale (Musik, Tanz) immer wichtiger

Was brauche ich im Fall einer Demenz?

Erkennen, was mein Feuer wäre, wenn ich dement bin.

## Anerkennung/Wertschätzung

Was brauchen alte Menschen an Anerkennung und Wertschätzung, wenn sie nichts mehr leisten können?

Eine Möglichkeit ist das Angebot der Zuwendung, der Beziehung zu anderen.

# GROSSMÜTTER**R**EVOLUTION

Wir sind engagiert

Wie kann der **Begriff der Halbinsel** erklärt werden?

Es ist eine Gruppe von Menschen, die sich als Teil der Gesellschaft einen eigenen Denk- und Handlungsraum geschaffen haben, mit dem Festland verwurzelt und Grenzen überwindend. Wo sich Gleichgesinnte gegenseitig Wertschätzung geben und sich dadurch stärken. Das gibt Kraft für die Einflussnahme im Strom (im Mainstream der neoliberalen Entwicklung). In unserem geschützten Denk- und Handlungsraum wagen wir Neues, unterstützen uns dabei gegenseitig und bringen uns in unseren Netzwerken ein.

## **Aufgabe fürs nächste Mal:**

Wir wollen positive Altersbilder kreieren, indem wir selber sagen, wer wir sind und was wir wollen.

Jede Frau bringt auf die nächste Sitzung drei bis vier individuelle Sätze zu

**Ich bin ...**

**Ich setze mich ein für...**

Zitierte Beispiele:

Ich bin eine alte gebrechliche Frau mit wachem Geist, Neugier auf Neues und Lust am Leben.  
Ich bewege mich in einem Netz mit unterschiedlichen Berührungspunkten

Traktandum für die nächste Sitzung:

**Wir** sind...

**Wir** setzen uns ein für...

Heidi wird eine Zusammenfassung der bisherigen Arbeit «Das Alter in der Care-Gesellschaft» schreiben.

Wir beschliessen:

Die AG Integrität ist jetzt geschlossen.

Es werden keine neuen Mitglieder mehr aufgenommen.

Herzlichen Dank, Heidi, für die Zusendung deines eindrücklichen Vortrags zum Thema «Macht und Gewalt».

Termine:

**Nächste Sitzung:**

**Freitag, 7. September, 14.15 - 16.45 Uhr, klipp+klang, Schöneeggstr. 5, Zürich**

**Frühlingstagung: 11./12. April 2019 im Schwarzenberg.**

*Monika Fischer*

*Luzern/Kriens, 31. Juli 2018*