



Susanne Blum: «Ich sehe das Alter als ganzheitlichen Prozess an, der uns tüchtig unter die Haut geht.»

Fotos: Peter Pfister

Die Sozialgerontologin Susanne Blum über
die leibliche Erfahrung der späten Lebenszeit

«Altwerden – mit Haut und Haar»

Praxedis Kaspar

az Susanne Blum, Sie sind Sozialgerontologin und in dieser Eigenschaft Studienleiterin am Alfred Adler Institut Generationen + Alter in Zürich, und sie sind soeben mit einem neuen Weiterbildungsseminar gestartet. Wer sitzt da vor Ihnen?

Susanne Blum Es kommen interessanterweise immer mehr Leute, die pensioniert sind und nun, wo sie mehr Zeit

haben, sich mit dem Thema Alter beschäftigen wollen – für sich selbst und für andere. Es sind aber auch ein Pfarrer, eine Juristin und Fachpersonen dabei, die Menschen mit Behinderung betreuen. Wir bieten etwas an, das so sonst nirgends zu bekommen ist und das zusehends grösseren Anklang findet: Wir verbinden die Sozialgerontologie mit der Adler'schen Individualpsychologie und kommen so zu unserem ganzheitlichen Ansatz. Wir sehen den Menschen als ein

Naturwesen, das mit seiner Umgebung, aber auch mit dem Universum vernetzt ist und als kulturelles und sozialisiertes Individuum handelt und altert.

Und Sie selbst? Wie sind Sie zur Gerontologie gekommen?

Begonnen hat es eigentlich vor Jahren in Schaffhausen, wo ich bei Pro Senectute als Verantwortliche für die Mitarbeiterbildung gearbeitet habe. Der damalige Leiter Hans-Jörg Weber fand, ich sollte «etwas machen in Gerontologie», was mir damals überhaupt kein Begriff war, denn die wissenschaftliche Betrachtungsweise des Alters war erst so richtig im Kommen. Was soll ich tun?, habe ich ihn gefragt. Nach Kassel sollst du gehen,

Sozialgerontologie

Ab 2014 verbindet sich das Alfred Adler Institut Generationen + Alter mit der schweizweiten Weiterbildungsinstitution Careum in Aarau, wo es gewissermassen den sozialen Flügel bilden und weiterhin seine Bildungsveranstaltungen zum Thema Alter anbieten wird. Damit kann das Institut, das heute als Verein organisiert ist, die professionellen Strukturen von Careum in Anspruch nehmen und dennoch seine eigenen inhaltlichen Schwerpunkte setzen. Die Sozialgerontologie sieht den Alterungsprozess des Menschen im Kontext mit den Entwicklungen der Gesellschaft. (P.K.)

die sind führend im Thema Alter. So habe ich mich an der Uni Kassel eingeschrieben. Da habe ich erfahren, wie spannend dieses Gebiet ist. Zusätzlich inspiriert hat mich in jener Zeit das Buch von Betty Friedan, «Mythos Alter». Diese wunderbare Emanze wollte gewisse Dinge einfach nicht auf sich sitzen lassen. Und inzwischen bin ich ja ganz persönlich mitten drin im Prozess des Altwerdens. Sie se-

hen, ich war und bin dem Thema rundum zugewendet – es geht ums Altwerden mit Haut und Haar.

Und, wie wars dann in Kassel?

Da hatten wir eine Professorin, die Seminare zum Thema Körper und Alter veranstaltete. Es ging ums ganz gewöhnliche Altwerden, wie es uns allen geschieht. Das Älterwerden mit jedem Pulsschlag. Fühlen Sie sich einmal den Puls, spüren Sie ihn? Und jetzt zählen Sie laut: älter, älter, älter, älter... Das ist die einzige Art, wie wir das eigene Älterwerden wirklich spüren können, im Hier und Jetzt. Da geht es um meinen Raum, meine Zeit und meine Endlichkeit. Dieser ganze Themenkreis hat mich so fasziniert, dass ich eine Kommilitonin dafür gewonnen habe, mit mir zusammen zu untersuchen, ob wirklich stimmt, was die Professorin in der Theorie vertritt: dass nämlich der Leib, der Körper es ist, der unser Alter prägt. Und dass es darum geht, sich in ganzheitlicher Weise, ohne diese unsägliche Trennung in Geist und Körper, wie sie die westliche Philosophie seit der Aufklärung vertritt, auf dieses Erleben einzulassen und dadurch eine neue letzte Reife zu gewinnen. Wir sind also hingegangen und haben für unsere Diplomarbeit jede in ihrem Umfeld – ich in Schaffhausen, sie in Deutschland – Frauen und Männer danach gefragt, wie sie das Altwerden als «Leibwesen» erleben. Die Professorin hat unsere Forschungsarbeit als Fingerübung bezeichnet ...

Was Sie ordentlich geärgert hat?

Nein, das nicht, aber es hat mich dazu angeregt, bei der Soziologin Gertrud Backes, die ihre Nachfolgerin war, das Thema in meiner Dissertation zu vertiefen. Ich bin dann mit Frau Backes nach Vechta gegan-

«Das Altwerden ist

kein Spaziergang»

gen, das ist eine Universitätsstadt in Niedersachsen, und habe dort meine Dissertation eingereicht.

Kassel, Vechta – wie haben Sie das denn organisiert? Was haben Sie mit ihren vier Kindern gemacht?

Kassel ist gut erreichbar von Schaffhausen aus. Ich bin alle sechs Wochen für eine Woche dort gewesen. Meine Kinder waren damals schon recht gross, zwischen vierzehn und zwanzig, ich selber war 50. Mein Mann hat mich dadurch unterstützt, dass er sich für die Kinder Zeit nahm und präsent war, wenn ich fort musste.

Alles in allem war es eine grossartige Zeit, vor allem die gemeinsame Forschung mit meiner Kommilitonin hat mir sehr viel gebracht. Jede hat in ihrem Umfeld gearbeitet, Interviews gemacht, und dann haben wir uns in der Mitte getroffen, in Stuttgart zum Beispiel, und haben uns abgestimmt. Sie müssen wissen, dass wir echtes Neuland betreten haben. Über das Thema Alter und Leib, also leibhaftiges Altern, gab es damals nichts, rein gar nichts. Es lagen schlicht keine grösseren Untersuchungen darüber vor, wie wir damit umgehen, was dieser Prozess mit uns macht



«Fasziniert hat mich ‚Mythos Alter‘ von Betty Friedan, dieser wunderbaren Emanze.»

Susanne Blum

Die Mutter Holländerin, der Vater Romand und Berner. Jugend und Ausbildungszeit in Biel und im Raum Bern, das Erwachsenenleben mit Ehemann und vier Kindern unter anderem in Schaffhausen. Gegenwärtiges Zuhause ist das reformierte Pfarrhaus in Oberwinterthur, wo ihr Mann Felix Blum die Pfarrstelle versieht und sie selbst sich in ihrem Beruf als Sozialgerontologin betätigt und gerade einen längeren Text schreibt zum Thema «Wenn altern unter die Haut geht». Susanne Blum ist 63 und hat sich ihr Leben lang weitergebildet: Sie war Werberin, Sozialarbeiterin, Ausbilderin für soziale Berufe und langjährige Leiterin des Benevol-Seminars für Freiwillige in Schaffhausen – und sie hat mit gut 50 Jahren in Kassel Sozialgerontologie studiert und ihre Dissertation unter den Titel «Leiblich-körperliches Altern und Identität» gestellt. Heute ist Susanne Blum Studienleiterin am Alfred Adler Institut Generationen + Alter in Zürich. Im Zentrum ihrer Lehrtätigkeit steht die leibliche Erfahrung des Alterns als persönliche und gesellschaftliche Aufgabe und Chance. (P.K.)

und was wir für uns daraus schöpfen können. Es gab wohl Arbeiten zum kranken alten Menschen. Über das ganz gewöhnliche Altern des ganz gewöhnlichen Körpers hat man weder geredet noch geschrieben. Und da kamen also wir und betraten eine Welt voll faszinierender und auch erschütternder Geschichten vom wahren Leben. Es war schlicht umwerfend. **So umwerfend, dass das leibliche Altern seitdem Ihr Lebensthema geworden ist?**

Ja, das kann man sagen. Ich schreibe inzwischen an einem Buch für den Huber Verlag. Es soll ein Lehrmittel auf der Basis meiner Dissertation werden, das wir in unserem Institut für den Unterricht brauchen und auch der Öffentlichkeit zur Verfügung stellen möchten. Mir geht es darum, aus den theoretischen Erkenntnissen und Fallgeschichten Handlungsmöglichkeiten für Praktikerinnen und Praktiker abzuleiten. In diesem Buch sage ich deutsch und deutlich, dass Altern werden kein Sonntagsspaziergang ist. Altern geht unter die Haut. Der Raum um mich wird enger. Ich werde den Rollator schieben, abends erledigt ins Bett sinken, mein Spiegelbild hassen. Ich werde weniger Freunde, weniger Bekannte haben, weil die einen tot sind und die andern ebenfalls in eng begrenzten Räumen leben, weil sie gerade so alt sind wie ich.

Alter ist eine existenzielle Erfahrung, ein Erleben, das wir uns in jungen Jahren nicht im Entferntesten vorstellen können.

Aber sicher. Und diese Erfahrung ist immer eine leibliche. Wir sind Naturwesen und nehmen einander über den Körper wahr. Nur auf diese Weise können wir spüren, wer unser Gegenüber ist. Auch Kommunikation ist eine leibliche Erfahrung.

Und auch auf diesem Gebiet werden wir schwerfälliger im Alter.

Das ist es ja! Und das sollten wir uns auch eingestehen. Der alternde Körper begrenzt unsere Leistung. Wir sind nicht mehr schnell, wir sind nicht mehr erfolgreich, wir sind nicht mehr leistungsfähig.

Dabei gibt es doch das Schlagwort vom «erfolgreichen Altern»...

Eben. Genau das erzürnt mich. Da tanzten diese Gurus an und behaupten, wir könnten das Negative durch das Positive ausbalancieren. Das mag ja sein. Aber dann folgt die These, dass das Alter gelinge, wenn der Geist den Körper überwinde. Ich sage das Gegenteil: Ich lasse mich auf meinen alternden Körper

«Es gibt sie, diese allerletzte Reife»

ein, ich nehme die Begrenzung von Zeit und Raum als durch meine Körperlichkeit gegeben wahr. Meine Autonomie und Kontrolle werden eingeschränkt, was besonders einschneidend ist, weil es wichtige Werte in unserer Gesellschaft sind.

Und dann ist da ja noch die Sache mit dem Aussehen, der Schönheit, die sich verflüchtigt.

Als alte Frau werde ich in den Augen einer jugendfixierten Öffentlichkeit unsichtbar. Ich werde schlicht nicht mehr gesehen, keiner schaut auf dieses graue

Stück Mensch, das da im Bushäuschen steht. All dies sind körperliche Erfahrungen am eigenen Leib. Das geht

unter die Haut, und das ist kein Spaziergang. Kommen schwere und schmerzhaftes Erkrankungen und lebensgeschichtliche Enttäuschungen über uns selbst und

andere dazu, wird es erst richtig mühsam. Das verunsichert mich zutiefst in meiner Selbstgewissheit, um es philosophisch auszudrücken.

Und wo steckt denn in diesem sogenannten Elend des Alters, die Chance, das letzte bisschen Glück im Leben?

Ich erinnere mich an eine 90-jährige Frau, die ich für eines meiner Interviews besucht habe. Ich bin vier Stunden lang bei ihr geblieben, weit über die gebotene Zeit hinaus. Sie hatte Zwetschkuchen gebacken, wir sind ins Erzählen gekommen und haben so richtig von Herzen gelacht miteinander. Diese Frau hat genau das ausgestrahlt was ich meine, wenn ich von Gelassenheit rede, von Abschiedlichkeit, vom Loslassen und trotzdem ganz da Sein. Sie ruhte tatsächlich und für mich wahrnehmbar in sich selbst. Und sie hat sich mir durch ihre Leiblichkeit mitgeteilt – das Lachen, in den Augenfältchen, die Wärme in der Stimme, der Humor im Erzählen, die Selbstverständlichkeit, wie sie diese Stunden gelebt hat und vergehen liess. Schaffen wir es, uns auf diese Weise mit unserem alten Körper und mit unserer Vergänglichkeit anzufreunden, können wir bis in unsere letzte Lebenszeit Zufriedenheit empfinden. Wir können reifen und uns entwickeln bis in unsere spätesten Tage. Wenn das kein Trost ist.



«Über das Thema Alter und Leib, also leibhaftiges Altern, gab es damals nichts, rein gar nichts.»