Seraina Sattler und Anna Six

Anders alt

10 Menschen erzählen

Fotografien von Gabi Vogt

Christoph Merian Verlag

Vreni Häller

* 1948

Sie ist in die Berge gezogen, steigt auf Gipfel und schwimmt in kalten Gewässern. Ein Berufsleben lang hörte sie Menschen zu – jetzt nimmt sie sich am liebsten Zeit fürs Alleinsein.

Ich wohne erst seit zwei Jahren in Ilanz, hänge aber bereits im Regionalmuseum. Ein junger Fotograf porträtierte für eine Ausstellung hundert Einwohnerinnen und Einwohner. Zuerst schlug er vor, mich zu fotografieren beim Brunnenbaden, das ich gern praktiziere. Ich fuhr also mit dem Velo durch die Gegend, um mögliche Fotosujets zu finden. Nicht alle Brunnen schienen passend: Die langen steinernen Tröge kamen mir vor wie Särge. Dann änderte der Fotograf das Konzept, nun wollte er mit mir an den Rhein. An einigen Stellen gibt es runde Becken im Fluss, wie kleine Badewannen. Es war Februar. Obwohl ich eineinhalb Stunden lang fror, war es eine heitere Angelegenheit. Der Fotograf stellte seine komplette Ausrüstung auf, drückte hunderte Male ab. Auf dem Bild trage ich den bunten Frottee-Bademantel, den ich vor 36 Jahren zur Geburt meiner Tochter im Spital dabeihatte. Kurz vor der Vernissage fragte der Fotograf, welche Berufsbezeichnung ich als Porträtierte angeben wolle. Ich antwortete, ich hätte in meinem Leben sechs Berufe gehabt. Doch er solle ‹Winterschwimmerin› schreiben. Mit der Bezeichnung ‹Psychiaterin› möchte ich nicht öffentlich auftreten.

Manche Leute denken dann jeweils gleich, ich würde sie durchleuchten. Oder sie erzählen mir alles von sich. Ja, eigentlich habe ich mein Brot zwanzig Jahre lang mit Zuhören verdient. Und heute, vier Jahre nach meiner Pensionierung, stelle ich einen Rückfall in diese Rolle fest. Nicht bezahlt, natürlich. Aber das Interesse an den Menschen kann ich wohl bis zum Tod nicht ablegen.

Das Schwimmen begleitet mich seit meiner Kindheit in Luzern. Ab der vierten Klasse mussten wir zum Schwimmunterricht ins Seebad am Quai, sobald der Vierwaldstättersee 16 Grad hatte. Ein Hallenbad gab es noch nicht. Mit der Zeit badete ich auf Wanderungen in fast jedem Bergsee; vor Hüttenübernachtungen sowieso, um sauber anzukommen. In einem Winter, in dem die Temperaturen lange mild blieben, lernte ich Winterschwimmerinnen kennen, die einen Schlüssel zum Luzerner Seebad hatten. Sie nahmen mich mit. Später entstand ein offizieller Klub: Wir erhielten ein Badge und konnten nach Saisonschluss täglich ins Bad gehen. Bis 8 Grad ist es mir im Wasser wohl, wenn es kälter ist, traue ich mich nicht mehr. Heute unternehme ich im Winter regelmässig Ausflüge zu kleinen Seen. Der nächste liegt keine 3 Kilometer von zu Hause entfernt in einem Waldstück. Der Grundeigentümer hat den Weiher eigenhändig erstellt, 20 Meter auf 6 Meter, etwa 2 Meter tief. Wenn ich dort schwimmen gehe, inmitten von Bäumen, bin ich fast immer allein.

Dass ich von meiner Wohnung mit wenigen Schritten mitten in Bärlauch, Giersch und Sonnenhut stehe, ist wunderbar. Und dieser weite Blick auf die Berge! Jeden Tag drehe ich morgens als Erstes eine Runde ums Haus. Dabei komme ich an meinem Lieblingsplatz vorbei, dem Gartenpavillon neben dem Spielplatz unserer Generationensiedlung Residenza St. Joseph. Eigentlich sollte dies ein gemeinschaftlicher Ort für die Bewohnenden wie auch für die Öffentlichkeit sein. Doch inzwischen treffen sich hier vor allem trinkfreudige Jugendliche. Ich bin Hauswartin des Pavillons, wenn man so will. Leere morgens die Aschenbecher, sammle Bierdosen ein, einmal ein Präservativ. Erst wenn diese Abfälle entsorgt sind, mache ich mir Frühstück.

In dem Sommer, als ich die Wohnungen zum ersten Mal besichtigte, war ich begeistert und sagte mir: Hier ziehst du erst im

Sarg wieder aus. Damals war der Bach neben dem Haus ein Rinnsal. Inzwischen führt er viel mehr Wasser, das Tosen ist durchs geschlossene Fenster zu hören. Es beeinträchtigt mich. Auch der süssliche Geruch der Abluft aus der Lüftungsanlage stört mich. Vielleicht bin ich ein Sensibelchen geworden. Früher meinte ich, ich sei recht robust. Jedenfalls ‹flirte› ich mit anderen Wohnungen. Eine hat es mir besonders angetan, in einem fünfhundertjährigen Haus hier im Städtchen. Gerade ist das Gebäude fertig renoviert worden, die Tür stand offen, ich fragte die Arbeiter und sie liessen mich rein. Die Wohnung hat keinen Lift. Offenbar wurde eine Frau, die dort wohnte, hundert Jahre alt. Trotz oder wegen des Treppensteigens.

Zu meinem Umzug in die *Surselva* kam es durch Fügung. Mit einer Freundin hatte ich eine Wanderung in einem der Seitentäler geplant. Kurzfristig erfuhren wir, dass die Wege dort wegen aggressiver Mutterkühe gesperrt waren. Es hiess, ein Wolf sei in der Nähe. Vor Kühen habe ich keine Angst, bei Tageslicht auch nicht vor dem Wolf. Aber wir wollten nicht negativ auffallen. Also nahmen wir eine andere Route – und kamen nach Ilanz. Da stand auf einem riesigen Plakat: «Zu vermieten 2,5- bis 4,5-Zimmer-Wohnungen». Und was alles dazugehörte: Notfallknopf für ältere Bewohnende, Durchmischung der Generationen, Gemeinschaftsraum, soziale Anlässe … Ich fand, das wäre etwas für mich – und bewarb mich. Von den Wohnungen mit zweieinhalb Zimmern war keine mehr verfügbar, jene mit dreieinhalb Zimmern gefielen mir nicht. Aber eine Viereinhalber konnte ich haben. Als sie vom Umzug erfuhr, sagte eine Freundin: «Ich habs schon immer gewusst, du bist eine Berggeiss!»

Von der Stadt weg trieb mich auch eine Mobilfunkantenne. Als diese nahe meiner Wohnung aufgeschaltet wurde, konnte ich nicht mehr schlafen, hatte Kopf- und Zahnschmerzen. Als ich für ein paar Tage verreiste, verschwanden alle Symptome – und waren nach der Rückkehr sofort wieder da. Ich wehrte mich bei der Mobilfunkanbieterin, sprach mit Politikerinnen, Umweltschützern. Irgendwann sagte ich mir: Vreni, was willst du eigentlich? Du verbrauchst deine Energie da, wo du nichts erreichen kannst. Bewirke lieber bei dir selbst eine Veränderung, statt lauthals von anderen zu fordern, dass

dir Besseres zukommt. Ich versuchte, mich mental von der Mobilfunkantenne unabhängig zu machen, doch erfolglos. Für die Nächte konnte ich zum Glück ausweichen. Denn es stand noch ein Zimmer in meiner zweiten Wohnung zur Verfügung, die ich kurz zuvor einer Familie aus der Ukraine übergeben hatte. Das war ein Bauchentscheid gewesen. Anfang 2022, als der Krieg ausbrach, war ich 73 und erst seit einem Jahr als Psychiaterin pensioniert. Zu der Klientel einer befreundeten Psychologin gehörten viele Migrantinnen und Migranten, so entstand der Kontakt. Ich sah ein, dass ich mit meiner Wohnung und den Praxisräumen auf grossem Fuss lebte und durchaus Geflüchtete aufnehmen könnte. Also machte ich die Wohnung frei und zog in die ehemalige Praxis um. Bis zum Ende des Krieges, vereinbarten wir. Niemand ahnte ja, dass es so lange dauern würde.

In Ilanz kannte ich am Anfang keinen Menschen. Für mein Einleben waren die vielen Angebote hier im Turm, wie wir unsere Siedlung nennen, optimal. Eine Angestellte der *Spitex* ist für unser soziales Wohlbefinden zuständig. Man geht zusammen in eine Ausstellung, trifft sich zum Apéro. Auf das gemeinsame Mittagessen hingegen verzichte ich. Die Menüs sagen mir nicht zu: Ich lebe vegetarisch und auch vier Gänge wären mir zu viel. Kürzlich nahm ich an einem Spielenachmittag teil. Wir waren nur zu dritt, nicht genügend Leute zum *Jassen*, also spielten wir ‹Rummy›. Ich gewann jedes Mal. Dass ich ‹Rummy› gespielt hatte, lag Jahrzehnte zurück. Es gefiel mir, nicht nur wegen des Gewinnens: Ich mag Zahlen. Doch dann begann eine der Spielerinnen, über Mitbewohnende zu motzen. Dass sie nicht zu dem Anlass gekommen seien. Mir war nicht mehr wohl. Ich hätte sagen sollen: Du, lass doch – wer nicht da ist, ist nicht da. Ich war aber nicht fähig, etwas zu sagen. Ich stellte mir vor: Wenn ich jetzt nicht da wäre, käme ich auch dran! Da sind mir die Ü80-Witwer im Haus lieber, die lästern nicht.

Mit der Zeit habe ich mir meine Kontakte ausserhalb der Siedlung aufgebaut. Nach Ilanz bin ich ja nicht nur wegen des Generationenwohnens gezogen. Das Konzept dahinter stelle ich etwas infrage. Sogenannte Experten aus Zürich denken sich stundenlang aus, wie wir hier zusammenleben sollen. Dabei läuft es doch. Wir sind nicht die einsamen Alten, die sich gemäss Konzept neu vernetzen müssten. Im Städtchen wird für ältere Menschen viel angeboten von der

Gemeinde, *Pro Senectute*, von Vereinen, Kirchen. Ein Nachbar hatte mir von den Seniorentanznachmittagen erzählt. Ich ging allein hin, obwohl mich so etwas Überwindung kostet. Bald sah ich besagten Nachbarn und rief ihm zu: «Ich bin jetzt auch da!» Er antwortete: «Für den nächsten Tanz habe ich schon abgemacht, aber der übernächste gehört dir!» Danach liess ich keinen Tanz mehr aus. Man wurde von den Männern geholt, wie früher. Auch im Gemeinschaftsraum der Siedlung, wo meine alte Plattensammlung steht, haben wir schon Walzer getanzt. Das entstand spontan bei einem Apéro. In meinem Leben passieren die Dinge mehr fliessend als organisiert.

Seit Kurzem bin ich in der kommunalen Bibliothekskommission. Im Amtsblatt hatte ich die Ausschreibung gesehen. Ich bewarb mich mit einem Brief und schrieb, ich sei eine Vielleserin und bereits Mitglied in zwei Bibliotheken. Zwei Monate lang hörte ich nichts. Dann kam ein Schreiben: «Wir gratulieren Ihnen, der Gemeindevorstand hat Sie gewählt!» Vielleicht war ich die Einzige, die sich beworben hatte? An der ersten Sitzung wurden drei Entscheide gefällt. Ich hätte über einige Punkte gern länger diskutiert, doch schon war das nächste Thema dran. Mir fällt es schwer, so rasch zu entscheiden. Das ist nichts, was erst im Alter gekommen ist. In meiner Generation lässt man sich mehr Zeit, um sich eine Meinung zu bilden. Heute – dieses Tempo! Ohne Hast sind nur noch wir Älteren und die kleinen Kinder unterwegs. Deshalb sagte ich zu meiner Tochter, als sie schwanger war: «Ich wäre die beste Hüterin für euren Kleinen, weil ich so langsam bin.» Doch sie widersprach, beim Babysitten müsse man schnell reagieren können. Meine Tochter nimmt mich manchmal nicht ernst. Egal, ich nehme mich selbst auch nicht so ernst.

Mittlerweile ist mein Enkel ein halbes Jahr alt. Wobei ich lieber sage: ein halbes Jahr jung. Als Oma bin ich ‹stand-by›, ohne regelmässige Betreuungstage. Wenn ich in Zürich etwas unternehme, darf ich bei meiner Tochter und ihrem Partner übernachten und hüte jeweils einige Stunden. Mit dem Buben zusammen zu sein, ist sehr schön für mich. Er wird gern unterhalten – mit Spielen, Singen, *Flötle*, oder er durchwandert die Wohnung auf den Knien. Manchmal hüte ich auch bei meinem Sohn: Er hat zwei Katzen.

Vom Vater meiner Kinder bin ich seit Langem geschieden. Er ist elf Jahre jünger als ich. Vieles im Leben habe ich zehn Jahre später gemacht, als man es gemeinhin tut. Das gilt fürs Studium, den Beruf und fürs Mutterwerden. In meiner Herkunftsfamilie war ich die Erste mit Matura. Ich wollte Medizin studieren, das hatte ich schon in der vierten Klasse in einem Aufsatz geschrieben. Mein Kindheitstraum war, als Ärztin nach Afrika auf Mission zu gehen. Doch nach der Matura traute ich mir das Studium nicht zu. Stattdessen konnte ich eine Stelle als Sekundarlehrerin antreten, da blieb ich zwei Jahre. Dann begann eine Phase, in der ich wie ein Chamäleon lebte: Ich war in einem Kibbuz in Israel und ein halbes Jahr in Paris, arbeitete als Sekretärin eines Hotels in Davos und als Hüttenwartin auf einer Alp. Irgendwann fragte ich mich: Und jetzt? Eigentlich wolltest du doch Medizin studieren. Eines Tages wirst du bereuen, es nicht versucht zu haben. So führte mein Weg direkt von der Alp an die Universität. Das künstliche Licht in den Hörsälen hielt ich anfangs fast nicht aus. Doch mit jedem Semester gefiel mir das Studium besser. Ich hatte den Vorteil, dass ich nicht mehr auf Partys musste wie meine jüngeren Mitstudierenden. Dass ich schliesslich Psychiaterin wurde, hat damit zu tun, dass ich Menschen nicht so gern anfasse. Vor allem aber war es später dem Wiedereinstieg nach der Familienphase geschuldet: Nur in der Psychiatrie gab es damals Teilzeitstellen. Irgendwann hatte ich lange genug auf dem Gebiet gearbeitet, um die Bedingungen für den Facharzttitel zu erfüllen.

Mein Vater sagte einmal: «Gib mir bitte deinen Lebenslauf – ich weiss gar nicht, was du alles gemacht hast.» Der hatte Humor! Aber auch Pflichtbewusstsein. Er arbeitete bei den Luzerner Verkehrsbetrieben und fühlte sich für jeden einzelnen Bus verantwortlich, dass er pünktlich fuhr. Dieser Charakterzug ist mir nicht fremd. Auch stelle ich fest, wie ich meiner Mutter ähnlicher werde. Während mein Vater eher jung starb, wurde meine Mutter hochbetagt, 97 Jahre alt. Die letzte Zeit lebte sie bei mir und meinen Kindern im selben Haus. Sie hatte noch eine Zwillingsschwester und einen Bruder, aber am liebsten war sie allein. Ich konnte es nicht verstehen. Und heute? Schätze ich das Alleinsein ebenfalls! Weil ich mich manchmal in Gesellschaft so verausgabe, dass ich mich erholen muss. Ich gehe auch allein wandern, manchmal sogar ohne Handy.

Dann allerdings eher in Gegenden, wo andere Menschen anzutreffen sind. Wenn ich unsicher bin, wie lange es noch bis zum Gipfel dauert, frage ich jemanden, der mir entgegenkommt. Ich komme leicht ins Gespräch. Auch Autostopp mache ich, etwa wenn ich keine Lust habe, von einer Alp hinabzulaufen. Ich werde sofort mitgenommen. Das ist der Altersbonus. Im Winter gehe ich auf kleine Skitouren, aber nur in Hänge mit weniger als 30 Grad Neigung. Da helfen meine vierzig, fünfzig Jahre Erfahrung vom SAC, dem Schweizer Alpen-Club. Im Rückblick ist mir klar geworden, dass die Berge mich stets riefen.

Momentan vergesse ich ab und zu Namen. Dann denke ich: Oha, bekomme ich nun eine Demenz? Der Übergang, wenn jemand daran erkrankt, belastet sehr. Später jedoch muss es gar nicht so schlimm sein. Nach meiner Erfahrung erleiden Demenzerkrankte keine Todeskämpfe. Es ist ein Gehen in Etappen. Wenn ich eine schwere Diagnose erhielte, würde ich wohl keine Behandlung wollen. Weil ich die Zeit, die mir bleibt, nicht in einer Spitalatmosphäre verbringen will. Sondern zu Ende leben will, solange es geht. Ich hatte ein reiches Leben. Was jetzt noch kommt, ist das Dessert – dabei mag ich Süsses gar nicht. Aufgeschrieben habe ich für das Ende nichts, weder Patientenverfügung noch Vorsorgeauftrag oder Testament. Aber mit meinen Kindern habe ich darüber gesprochen. Zum Beispiel, dass ich niemals eine Reanimation will. Es bedeutet, zurückgeholt zu werden. Ich will aber nur einmal sterben. Auch Organspenderin werde ich nicht. Bei einer Freundin brachen nach einer Herzoperation die Körperfunktionen zusammen, sie war vorübergehend nur noch mittels Maschinen durchblutet. Später erzählte sie mir, was in dieser Phase in ihr vorging: Sie sah intensive Bilder, erlebte eine innere Reise. Heisst das, es gibt doch eine Wahrnehmung, selbst wenn der Körper abgeschaltet hat? Ein grösseres Bewusstsein, das in die Menschen hineinspielt? Man stelle sich vor, dass dann das eigene Herz in einen anderen Körper verpflanzt wird. Nein, lieber will ich Asche werden. Oder Erde. Vielleicht sollte ich die eigene Todesanzeige schreiben, so wie meine Mutter das getan hat. Wir mussten nur ein, zwei Wörter ändern.

In meiner Wohnung steht eine Bildkopie von Vincent van Goghs ‹Au seuil de l'éternité›. An der Schwelle zur Ewigkeit. So weit

bin ich vermutlich noch nicht. Der Tod allerdings ist in unserer Familie präsent. Ein Cousin beging schon mit 24 Suizid, er hatte eine psychische Erkrankung. Und meine Schwester ist 2001 beim *Zuger Attentat* umgekommen. Gerade kürzlich war ich auf dem Friedhof, um nach dem Familiengrab zu sehen. In meinem Schlafzimmer sitzt ein Steiff-Teddybär, der meinem Cousin gehörte. Seine Mutter, also meine Tante, wollte ihn bei sich im Grab haben. Als sie starb, fragte ich den Bären, ob er nun dort drin vermodern wolle. Er sagte Nein – in meinem Empfinden. Also rettete ich ihn. Ein schlechtes Gewissen gegenüber meiner Tante habe ich deswegen nicht. An alles andere, was sie sich wünschte, hielt ich mich.

Das menschliche Leben kommt mir wie ein Ameisenstaat vor. Alles spielt zusammen, ist miteinander verbunden. Manchmal überfordern mich die vielen Eindrücke, Reize und Begegnungen. Was mir hilft, ist die Perspektive des Ayurveda, der traditionellen indischen Gesundheitslehre. Geistige und körperliche Nahrung gelten als gleichwertig. Beides muss verdaut werden. Nur so bleibst du gesund. Deswegen nehme ich mir Zeit fürs Alleinsein. Ich habe recht spät in meinem Beruf als Psychiaterin noch eine siebenjährige Ayurveda-Ausbildung absolviert. In der Gruppe war ich die Älteste. Ich tat es vor allem für mich; ärztlich angewendet habe ich diese indische Heilkunst selten. Bis heute bin ich Revisorin der Schweizerischen Ärztegesellschaft für Ayurveda. Wobei das nicht viel Aufwand bedeutet: Wir haben bloss ein kleines Budget.

Auf Reisen kehre ich immer wieder an Orte zurück, die ich schon besucht habe. Neues erlebe ich trotzdem. Zum Beispiel in Siena oder auf der Insel Elba. Dort lasse ich mir jedes Jahr die Haare kurz schneiden. Zehn Euro kostete es beim letzten Mal, und ich habe ein Foto der Frisur gemacht, weil sie so gut gelungen war. Ich werde oft nach meinem Alter gefragt, besonders in Italien. Irgendetwas scheint nicht übereinzustimmen zwischen meinen Runzeln und der Art, wie ich auf die Leute wirke. Das macht sie neugierig. Ich gestalte es immer als Spiel: Bevor ich frage, ob sie meine Identitätskarte sehen möchten, müssen sie mich schätzen. Viele tippen dann auf mindestens achtzig. Wenn sie erfahren, dass ich jünger bin, entschuldigen sie sich. Dabei macht mir das nichts aus. Alt wird man ja vom ersten Atemzug an. Die Rückschau aufs Leben wird

einfach immer vielfältiger. Ich bin sehr zufrieden damit, wie mein Leben verlaufen ist. Auch wenn ich nie effizient war. Ich mag lieber Bergwege als Autobahnen.

flötle: Blockflöte spielen
jassen: ein in der Schweiz beliebtes Kartenspiel spielen
Pro Senectute: grösste Fach- und Dienstleistungsorganisation für Seniorinnen und Senioren in der Schweiz
Spitex: ambulanter Pflegedienst; Abkürzung für spitalexterne Hilfe und Pflege
Surselva: Vorderrheintal; Region im Kanton Graubünden
Zuger Attentat: Am 27. September 2001 stürmte ein Mann in den Parlamentssaal des Schweizer Kantons Zug und erschoss vierzehn Politikerinnen und Politiker.

