

Georgine von den Steinen hält auch mit 100 Jahren immer noch mit der gesellschaftlichen Entwicklung mit. So ist sie auch in der digitalen Welt zu Hause.

Foto: Geraldine Friedrich

«Als Hundertjährige habe ich Narrenfreiheit»

Georgine von den Steinen aus Basel ist 100 Jahre alt. Die erste Hälfte ihres Lebens widmete sie ihrer Familie, die zweite ihrer Berufung – der Arbeit mit Legasthenikern.

von Geraldine Friedrich

Der Erstkontakt mit Georgine von den Steinen verläuft etwas anders, als die meisten es von einer Hundertjährigen erwarten. «Ich höre nicht mehr so gut. Schicken Sie mir doch Ihre Fragen per E-Mail», sagt von den Steinen am Telefon. Wenige Tage später mailt sie, es wäre vielleicht doch besser, wenn die Autorin vorbeikomme, sonst seien ihre Antworten «trocken wie Stroh». Gesagt, getan, es folgt ein Treffen in ihrer Basler Wohnung im fünften Stock mit Dachterrasse, der Aufzug hält direkt in ihrer Wohnung. Sie öffnet die Tür, strahlt, serviert Fastenwähen und fängt an zu erzählen.

«Heute kann man sich das gar nicht mehr vorstellen. Wie es in einer Welt ist, in der man glaubt, an der Rechtschreibung hänge die Seligkeit», fasst Georgine von den Steinen rückblickend den Geist der 1950er-Jahre zusammen. Mit Ende 30 beginnt sie mit Kindern zu arbeiten, die an Legasthenie oder Dyskalkulie (Rechenschwäche) leiden. «Damals gab es noch keine Namen dafür, geschweige denn eine Therapie», erzählt von den Steinen. Kinder, und natürlich auch Erwachsene, die nicht richtig schreiben, lesen oder rechnen konnten, galten schlichtweg als dumm. Auf Lese- und Rechtschreibschwäche stösst die Hundertjährige das erste Mal in ihrer eigenen Familie, eine Nichte war betroffen.

Die Berufung der Hundertjährigen

Gelernt hat sie den Beruf nie. Die Riehenerin legt zwar als 19-Jährige 1937 ihre Matura ab, doch Zeit zum Studieren oder für eine Ausbildung bleibt keine, denn als sie das Zeugnis in Händen hält, ist sie bereits verheiratet. Ihr Mann Wolfram ist 25 Jahre älter als sie und will

so schnell wie möglich Kinder. Sie bekommen drei Töchter. Irgendwann, als die eigenen Kinder halbwüchsig sind, habe sie begonnen aus den Erlebnissen ihrer Töchter zu leben. «Das kam mir nicht richtig vor», erinnert sich von den Steinen. Und so baut sie sich Schritt für Schritt ihren eigenen Beruf auf, den es damals noch gar nicht gibt. Kinderärzte und Kinderpsychiater schicken Patienten zu ihr, die sie erfolgreich behandelt.

Ihr Wunsch, eine entsprechende Ausbildung zur Therapeutin zu absolvieren, bleibt ihr verwehrt – ihr fehlt der Abschluss als Primarlehrerin. Trotzdem hat sie nie Probleme, Patienten zu bekommen, denn sie ist die Erste in der Region Basel, die sich professionell mit Menschen beschäftigt, die nicht gut lesen, schreiben oder rechnen können. Nach einigen Jahren kommen auch Erwachsene zu ihr in Therapie. «Es gab Leute, die wollten sich das Leben nehmen, weil sie befördert wurden und damit auch mehr Schreibaufgabe auf sie zukam», berichtet von den Steinen.

Legastheniker entwickeln komplizierte Muster, um ihre Schwächen zu verbergen. Zu von den Steinen's Aufgaben gehörte es zunächst, «die schreckliche Angst» ihrer Patienten wegzuräumen, damit sie zu ihrer Schwäche stehen. 1967 stirbt ihr Mann, wenige Tage nach seinem 75. Geburtstag. Obwohl sie erst 50 Jahre alt ist, denkt sie nie an eine Wiederheirat. Sie ist zu sehr von ihrem Beruf fasziniert. «Dann kamen die 1968er, da fingen die Frauen an, alle selbst etwas zu werden. Ich bin aber keine Männerhaserin», sagt von den Steinen lachend. Sie arbeitet, bis sie 85 ist, dann habe sie bemerkt, dass ihr die professionelle Dis-

tanz zu den Kindern fehlt. «Ich habe sie immer gleich so gerne gehabt und gemerkt, dass ich nicht mehr objektiv genug bin. Das ist aber sehr wichtig.»

Selbstständig und zufrieden

Noch heute lebt von den Steinen allein und weitgehend autark. Sie geht sehr gerne in Museen, interessiert sich eher für Sachbücher als für erzählende Literatur. Zuletzt habe sie ein Buch von Peter Handke gelesen. Sie sei stets neugierig und am Zeitgeschehen interessiert. Sie bedauert, dass sie nicht mehr in Konzerte gehen kann, weil sie nicht mehr mehrere Stunden am Stück sitzen kann, gerne würde sie öfter mal in die Innenstadt zum Einkaufen, aber alleine traut sie sich das nicht mehr.

«Man muss sich anpassen an die Möglichkeiten, die man hat. Es bringt nichts, wenn man unzufrieden ist und dauernd etwas machen will, was man nicht mehr kann», findet von den Steinen. Beim Wäschewaschen, Bügeln und Putzen lässt sie sich unterstützen. Sie ist eine leidenschaftliche Gärtnerin, im Frühling verwandelt sich ihre Terrasse in ein Blumenmeer. Sie kocht selbst, einkaufen kann sie gut alleine, da Detailhändler, Apotheke, Bäcker und ein Blumenladen in unmittelbarer Nähe ihrer Wohnung liegen.

«Wenn ich von Passanten nach meinem Alter gefragt werde, antworte ich: Ich bin 1917 geboren.» Meist folge dann ein Lächeln, manchmal auch nicht. Das sind vielleicht die, die nicht so schnell rechnen können. «Die waren nicht bei mir in Therapie», scherzt sie. Am nun dreistelligen Alter findet sie vor allem eine Sache positiv: «Als Hundertjährige habe ich eine gewisse Narrenfreiheit.» ▶



Hundert Jahre Lebensglück

In der Schweiz sind derzeit mehr als 1500 Menschen 100 Jahre und älter. Daniela Jopp, Altersforscherin und Professorin für Psychologie an der Universität Lausanne, verrät, warum sehr alte Menschen trotz Gesundheitsproblemen häufig glücklich sind.

Interview: Geraldine Friedrich

Daniela Jopp, landläufig herrscht ja die Meinung, dass die Lebenszufriedenheit von der eigenen Gesundheit abhängt. Inwieweit gilt dies auch für Hundertjährige?

Natürlich spielt die körperliche Gesundheit für die Lebenszufriedenheit sehr alter Menschen eine Rolle, allerdings weniger als man meint und zudem eher indirekt. Beispielsweise bedeutet der möglichst lange Erhalt der eigenen Gehfähigkeit für Hundertjährige, möglichst lange in ihrer eigenen Wohnung selbstbestimmt leben zu können und nicht in ein Heim zu müssen. Das Erstaunliche ist aber, wie Hundertjährige mit ihren Gesundheitsproblemen umgehen: Fast alle von ihnen haben erhebliche gesundheitliche Einschränkungen. Wenn Sie sie aber fragen: «Wie geht es Ihnen?», antworten sie «Mir gehts prima.» Fragen wir sie «Warum?», antworten Hundertjährige oft: «Alle anderen sind schon tot, da sollte ich nicht meckern.» Hundertjährige sind oft in der Lage, ihre Stan-

dards anzupassen. Entscheidend ist also nicht der tatsächliche Gesundheitszustand, sondern wie sie ihr Leben wahrnehmen.

Unterscheidet sich die Wahrnehmung Hundertjähriger denn stark von der Wahrnehmung zum Beispiel 80- oder 90-Jähriger?

In der Altersforschung unterscheiden wir zwischen dem dritten Alter, das sind die sogenannten «jungen Alten» zwischen etwa 65 und 79, dem vierten Alter, das sind die 80- bis 99-Jährigen und eben den Hundertjährigen. Die 112 Teilnehmer der Zweiten Heidelberger Hundertjährigen-Studie bewerten ihr Leben signifikant positiver als beispielsweise 90- bis 94-jährige Personen.

In zwei Studien in der Umgebung von Heidelberg haben Sie und andere Forscher das Leben und die Zufriedenheit Hundertjähriger untersucht (siehe Kasten).



Foto: Anchiy, istockphoto.com

Genau. Und die Zufriedenheit der Hundertjährigen entspricht gemäss der zweiten Studie dem Niveau der 80- bis 89-Jährigen. Das klingt jetzt sehr theoretisch, aber fünf Jahre in dieser Lebensphase entsprechen vielleicht 15 in jüngeren Jahren. Für uns Forscher ist das Ergebnis deshalb so spannend, weil Hundertjährige rein körperlich viel weniger Ressourcen haben als besagte 80- bis 94-Jährige. 94 Prozent der Hundertjährigen haben grosse Probleme mit dem Hören oder Sehen, 72 Prozent haben starke Einschränkungen in ihrer Mobilität, 60 Prozent haben Erkrankungen im Bewegungsapparat und 57 Prozent Herz-Kreislauf-Probleme. Circa 45 Prozent leiden an Bluthochdruck, wobei Bluthochdruck in sehr hohem Alter eher positiv wirkt. Möglicherweise liegt es daran, dass sie sich eher zu Aktivitäten aufraffen können.

Wieso sind Hundertjährige trotz gesundheitlicher Einschränkungen eher zufrieden mit ihrem Leben?

Grundsätzlich verknüpfen wir ein grösseres Ausmass an körperlicher Gesundheit mit höherem Wohlbefinden. Und das ist eben genau bei den Hundertjährigen nicht der Fall. Wir vermuten, dass die geringe Beziehung zwischen Lebenszufriedenheit und körperlicher Gesundheit mit psychologischen Stärken der Hundertjährigen zusammenhängt. Hundertjährige sind oft starke Persönlichkeiten, die im Leben schon so manche Krise überlebt haben, seien es Krieg,

Forschung über Hundertjährige

Daniela Jopp, 46, arbeitet seit 2014 als Professorin am Institut für Psychologie an der Universität Lausanne. Sie forscht seit 2004 über das Leben Hundertjähriger. Wer Hundertjährige in der Schweiz kennt, darf sich gerne per E-Mail oder Telefon an Daniela Jopp wenden, unter daniela.jopp@unil.ch oder Tel. 021 692 32 89.

Derzeit setzt sie eine Studie auf, mit der sie die Lebensumstände und Besonderheiten hundertjähriger Schweizer und Schweizerinnen untersuchen will. Vorbild für diese Studie sind die Heidelberger Hundertjährigen-Studien, bei der Forscher der Universität Heidelberg, darunter auch Jopp, in zwei repräsentativen Studien das Leben Hundertjähriger, also Menschen, die 100 Jahre und älter sind, untersucht haben. Bei der ersten Studie aus dem Jahr 2001 befragten die Wissenschaftler 91 Hundertjährige aus Heidelberg und Umgebung, davon 81 Frauen, in

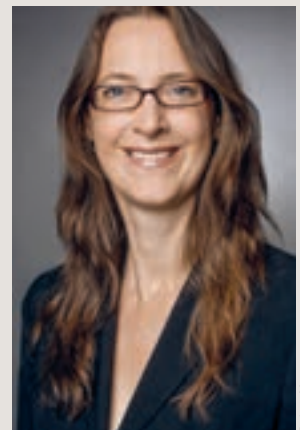


Foto: zlg

der zweiten Studie im Jahr 2013 waren es bereits 112, davon 89 Frauen. Da in beiden Studien parallele Fragebogen verwendet wurden, können Hundertjährige verschiedener Geburtsjahrgänge verglichen werden. Gleichzeitig sind die Heidelberger Studien Teil eines internationalen Netzwerks mit zwei weiteren Studien zu sehr alten Menschen in den USA und in Portugal; das ermöglicht kulturelle Vergleiche.



Foto: curto, fotolia.com

Hunger, Flucht oder Verfolgung. Diejenigen, die diese Stärken nicht haben, sterben wahrscheinlich früher.

Können Menschen denn ihre Lebenseinstellung im Alter positiv beeinflussen?

Natürlich ist das eine Charakterfrage und Persönlichkeitsstrukturen werden auch vererbt. Eine positive Lebenseinstellung lässt sich aber auch trainieren. Menschen, die extrovertiert sind, ihren Freundeskreis pflegen, am Zeitgeschehen teilhaben und vielleicht eine Leidenschaft pflegen, haben es im hohen Alter deutlich leichter als Menschen, die das halb volle Wasserglas eher als halb leer empfinden. Ich habe durch meine Arbeit hundertjährige Frauen kennengelernt, die noch in ihrem Wohnzimmer Yogastunden veranstalten oder vor Schulklassen Vorträge halten. Die Pflege psychologischer Stärken im hohen Alter ist deshalb interessant, weil alte Menschen in diesem Bereich Zuwächse verzeichnen können. Bei der körperlichen Fitness geht das nicht mehr.

Wie lässt sich das konkret umsetzen?

Zu den wichtigen Fähigkeiten im Alter gehört die Fähigkeit, Kompromisse zwischen dem Erwarteten und dem Erreichten schliessen zu können. Jüngere Personen nutzen eher aktive, problemorientierte Bewältigungsstrategien, indem sie etwa versuchen, ein Problem aus der Welt zu schaffen. Personen im höheren Alter hingegen setzen eher auf kognitive Strategien, indem sie ein Problem oder eine negative Veränderung umbewerten. So wird aus einer kranken Hundertjährigen eine Überlebende, weil sie sich nicht mit jüngeren Menschen vergleicht, sondern mit denen, die schon gestorben sind. Das hat natürlich auch damit zu tun, dass man im Alter öfters mit Schwierigkeiten konfrontiert ist, die man akzeptieren muss, zum Beispiel mit dem Tod des Lebenspartners oder mit einer chronischen Erkrankung. Hundertjährige nutzen beides, aktive Problemlösung und kognitive Strategien, aber letztere deutlich häufiger.

Ihre Studienergebnisse beruhen auf persönlichen Interviews. Wie schwer ist es eigentlich, an Hundertjährige ranzukommen?

Es ist relativ aufwendig. Für unsere Heidelberger Studien hatten wir zwar die Adressen vom Einwohnermeldeamt und konnten so alle Hundertjährigen, die im Umkreis von 60 Kilometern von Heidelberg lebten, direkt anschreiben. Gerade aber bei Hundertjährigen, die in Pflegeeinrichtungen wohnten, leitete das Pflegepersonal unsere Briefe teilweise nicht weiter. Manche Hundertjährige konnten aus gesundheitlichen Gründen nicht teilnehmen, manchmal waren die Familien auch zu sehr besorgt und verhinderten die Teilnahme. Interessant war bei der zweiten Hundertjährigen-Studie, dass einige potenzielle Teilnehmerinnen uns antworteten: «Ich habe was Wichtigeres zu tun, als Ihre Fragen zu beantworten.» Das zeigt, dass einige der Hundertjährigen neben einer guten Gesundheit auch ein robustes Selbstbewusstsein haben, was grossartig ist, aber für unsere Forschung waren solche Absagen natürlich schade.

Sie haben die Zweite Heidelberger Hundertjährigen-Studie geleitet und an den Auswertungen der ersten als Post-Doktorandin bereits mitgearbeitet. Wird es auch eine Schweizer Hundertjährigen-Studie geben?

Tatsächlich bin ich gerade dabei, eine Schweizer Studie zu initiieren. Das Besondere an der Schweiz sind ja die verschiedenen Sprachräume. Wir wollen für die Deutschschweiz, die Romandie und die italienische Schweiz parallele Fragebögen aufsetzen, um einen umfassenden Überblick zu erhalten, denn zwischen den einzelnen Sprachräumen herrschen auch grosse kulturelle Unterschiede. So leben die Hundertjährigen der Deutschschweiz häufiger in Pflegeeinrichtungen als beispielsweise in der Romandie.

Was haben Sie für sich durch den Umgang mit Hundertjährigen gelernt?

Auch wenn einzelne Hundertjährige berichten, dass sie sich wenig um ihre Gesundheit gekümmert haben und zum Beispiel bis ins hohe Lebensalter geraucht haben, glaube ich, dass man sich von solchen Einzelbeispielen nicht inspirieren lassen sollte. Für mich steht ein gesunder Lebenswandel mit Bewegung und gesunder Ernährung an erster Stelle. Ich habe erfahren, wie wichtig der Erhalt meiner Gehfähigkeit für meine Unabhängigkeit im Alter sein wird. Wichtig ist auch die Pflege von Familienbeziehungen und Freundschaften. Und natürlich sehe ich, wie entscheidend eine optimistische Grundeinstellung zum Leben ist, auch wenn es mal nicht rund läuft. ■