

GESELLSCHAFT

# Alt an Jahren – aber jung im Leben

*Alter ist eine Frage der Einstellung: Von gelenkigen 70-Jährigen, die jede Menge Spaß am Leben haben – und dies mit Schwung unter Beweis stellen*



Jedes Mal, wenn Yoga-Lehrerin Christine Boy-Karch diesen Satz sagt, wird es ernst: „Jetzt einfach nicht drüber nachdenken.“ Und dann kommt so etwas wie: „Und nun heben wir das Becken vom Boden.“ Ich atme tief durch, der Schweiß steht auf meiner Stirn, während ich versuche, in Rückenlage, nur auf Hände und Füße gestützt, meinen Körper in eine gerade Position zu bringen. „Und jetzt heben wir dazu noch ein Bein.“ Das darf nicht wahr sein, denke ich. Und schaue verstohlen nach links und

*„Die Senioren von heute sind jünger als früher, sehr aktiv und unglaublich agil“*

rechts. Doch die Frauen um mich herum scheinen nicht so große Probleme mit der Übung zu haben. Trotz geschätzter 40 Jahre Altersunterschied. Willkommen beim Senioren-Yoga 2011.

**Aktivität ist keine Frage des Alters**  
Sie sind fit, aktiv, gesellig – und alles andere als alt. Die Generation 60plus lässt sich nicht gern in die Schublade „altes Eisen“ stecken und beweist dies schwungvoll. „Ich mache sehr viel, um in Bewegung zu bleiben“, erzählt Yoga-Teilnehmerin Evelyn Hartwig, 69 Jahre alt, beim obligatorischen

Cappuccino nach der Anstrengung. „Ich komme dreimal die Woche hierher.“ Mit „hierher“ meint sie die Seniorenfreizeitstätte Stierstraße in Berlin-Schöneberg. Hier ist die ganze Woche über jede Menge los: vom Senioren-Yoga über afrikanischen und Gesellschaftstanz bis hin zu Englisch-Kursen, Gedächtnis-Training, einer Kabarettgruppe und einem 40 Mitglieder starken Chor. „Die Senioren von heute sind jünger als früher und sehr aktiv“, weiß Wolfgang Ohlendorf, seit zehn Jahren Leiter der Einrichtung. „Manchmal mache ich schon Witze, dass sie agiler sind als ich.“

Agiler als ich sind sie bei den Yoga-Übungen auf jeden Fall. Versuchen Sie mal, im Sitzen Ihre Fußsohlen zu umfassen, wenn Sie Ihre Beine gerade ausstrecken und sich nach vorn beugen. Ich hab's nicht geschafft und bin nur bis zu den Zehenspitzen gekommen – einige der Berliner Yoga-Senioren sehr wohl. Mit viel Elan kommen die Teilnehmer Woche für Woche und schwärmen von Kursleiterin Christine Boy-Karch und ihrem Sportangebot. „In einem Kurs habe ich sogar einen Herrn, der 82 Jahre alt ist“, verrät die Physiotherapeutin und meint: „Ich denke, dass die Lebensqualität steigt, die Senioren sind fröhlich und lebendig. Und das finde ich total klasse.“ Lebendig fühlt sich auch Evelyn Hartwig: „Ich habe viele Interessen, »



*„Alleine zu Hause rumsitzen kommt nicht in Frage. Oft treffe ich mich mit anderen“*

neben dem Sport besuche ich gerne Konzerte, singe auch selbst im Chor. Mir sind vor allem soziale Kontakte und die Gemeinschaft sehr wichtig“, sagt die ehemalige Kinderkrankenschwester. Und so haben sie und Freundin Vera Schroth einen Freundinnen-Tag eingerichtet – immer montags treffen sie sich und unternehmen

*„Ich kann heute all die Sachen machen, zu denen mir vorher die Zeit fehlte“*

etwas gemeinsam. Vera Schroth ist 75 Jahre alt, sieht aber locker zehn Jahre jünger aus. „Ich finde überhaupt nicht, dass wir zum alten Eisen gehören“, sagt sie lachend. Zwar habe der Krankenschwester ihr Beruf schon etwas gefehlt, als sie in Rente ging. „Andererseits kann ich jetzt viel mehr machen, wozu mir vorher die Zeit fehlte.“

#### **Bleibende Bilder**

Mehr als 70 Lebensjahre bedeuten heute auch noch Erinnerungen an die wichtigsten Marker der deutschen Geschichte – und viel Stoff zum Erzählen. Vera Schroth ist Berliner, hat aber im Lauf ihres Lebens an der Ostseeküste, in Ostfriesland, Lahr im Schwarzwald und Neu-Ulm an der Donau gelebt. Sie erinnert sich noch genau, wie sie 1958 mit einer Freundin aus der DDR geflohen ist – unter dem Vorwand, ihre Eltern besuchen zu wollen. „Wir sind aus dem Zug geholt worden und hatten Angst, dass unser Koffer kontrolliert wird. Aber dann haben sie uns weiterreisen lassen.“ Und Jutta Deter, 72 Jahre alt, erzählt vom Kriegsende 1945 und einem langen Marsch durch das zerstörte Berlin als sechsjähriges Mädchen und ihrer Begegnung mit einem

Fotos: Thinkstock (1), Shutterstock (1)

russischen Soldaten, der ihr ein Stück Wurst und Brot schenkte. „Diese Bilder haben sich eingebrannt – das vergisst man nie wieder“, sagt sie. Sie denkt, dass ihre Generation durch diese Erlebnisse sehr geprägt worden ist. „Die Sechs- bis Zwölfjährigen mussten damals reifer sein als die Kinder von heute.“ Als Teenager in den 50ern erinnert sie sich auch noch an die damalige Jugendbewegung, die James Dean zum Vorbild hatte: „Ach ja, die sogenannten Halbstarren. Damals kamen ja die Jeans in Mode, und die sollten auch richtig eng sein, weshalb man damit in die Badewanne

musste, damit sie einliefen. Dazu dann noch ’ne Lederjacke, und schon war man ein Halbstarke“, berichtet sie schmunzelnd. Sie lernte damals Einzelhändlerin, hat in einem Fachgeschäft für Süßwaren und Spirituosen im Schöneberger Kiez hinter der Ladentheke gestanden und sehr viel Spaß daran gehabt. „Wir hatten Kunden aus allen Gesellschaftsschichten, und wenn dann der Doktor vor einem stand und den Hut zog, war das schon was Besonderes. Ich finde es sehr schade, dass sich das Arbeitsleben so verändert hat und manche Berufe nicht mehr eine solche Wertschätzung erfahren.“ Jetzt, im Rentenalter, ist Jutta Deter der Kontakt zu ihren Kindern, aber auch der Austausch mit Gleichaltrigen wichtig: „Ich treffe mich oft mit einer Freundin. Manchmal braucht man einfach jemanden zum Reden“, meint sie. Einfach zu Hause rumsitzen – das wäre nichts für sie: „Durch den Sport lerne ich zum Beispiel andere Menschen kennen, langweile mich nicht allein in meiner Wohnung. Dafür muss man einfach den inneren Schweinehund überwinden – es lohnt sich auf jeden Fall.“

Den eigenen Schweinehund überwinden – dass darin nicht nur ein Funke Wahrheit steckt, ist mir am folgenden Tag klar, als ich mit einem ordentlichen Muskelkater erwache. Es ist mein 29. Geburtstag. Jünger wird man ja bekanntlich nicht – es ist Zeit, mal wieder was für sich selbst zu tun, denke ich. Und schaue gleich nach einem Yoga-Kurs in meiner Nähe. Damit ich es in 40 Jahren auch mit Endzwanzigerinnen aufnehmen kann – so wie meine Vorbilder aus dem Jahr 2011. Die Übung macht’s eben.

Von Patricia Thivissen