

Ich gehe meinen Weg

Eigentlich wollte sie nur 80 Jahre alt werden. Nun ist sie bereits vier Jahre älter. Und jetzt? Diese Frage stellt sich Patricia Fedier im Gespräch mit Stefan Knobel.

Stefan Knobel: Was ist Alter?

Patricia Fedier: Das, was ich bin (lacht). Es ist einfach ein Lebensabschnitt. Das Leben ist wie auch die Zeit ständig in Bewegung. Und in dieser Bewegung verändere ich mich als Mensch auch. Und jetzt bin ich selbst in dieser Zeit, zu der man Alter sagt. Es ist die Zeit, in der alles ein bisschen weniger wird und ein bisschen reduziert.

Knobel: Ich höre aber, dass Sie nicht reduziert sind. Dass Sie sehr aktiv sind.

Fedier: Es reduziert. Die Kräfte gehen ein bisschen zurück. Es gibt schon biologische Ereignisse, die man spürt. Ich kann sagen, es geht alles ein bisschen langsamer. Ich brauche für alles mehr Zeit. Das ist das eine. Aber es gibt auch Zuwachs und Erweiterungen.

Knobel: Und wie erleben Sie diesen Zuwachs?

Fedier: Ich erlebe mehr Gelassenheit und Beschaulichkeit. Ich muss nicht sofort reagieren, kann die Dinge betrachten, wie sie sind. Das gibt neue Einsichten und Antworten, die man gar nicht erwartet hat.

Knobel: Ist Alter etwas, was sich die Jungen gar nicht vorstellen können?

Fedier: In meiner Jugend war das unvorstellbar. Alt sein und Sterben! Darüber habe ich keine Gedanken verschwendet. Ich mag mich an meine Großmutter erinnern. Wenn wir eine Wanderung machten, dann hatte sie Mühe,

bergwärts zu gehen. Und ich als Kind habe immer gedacht: Wie kann sie nur so ungeschickt sein. Sie muss nur ihre Beine heben und dann geht's. Jetzt muss ich sie im Nachhinein um Entschuldigung bitten. Mir geht es nun auch so. Und dann die Vorstellung vom Sterben. Früher habe ich nie darüber nachgedacht. Aber jetzt, mit 84 Jahren, denke ich schon manchmal darüber nach.

Knobel: Und?

Fedier: Mein Wunsch wäre, geordnet zu sterben. Man hat ein Leben lang gelebt. Hat manches gut gemacht. Manches nicht. Und dann stelle ich mir die Frage: Warum muss ich noch leiden, wenn ich am Sterben bin? Ich träume davon, dann einzuschlafen, wenn ich des Lebens müde bin. Aber ich sehe rundherum: die Wenigsten schaffen das. Viele meiner Bekannten erleiden einen Schlaganfall oder sonst eine Krankheit. Oder sie geraten unter die Straßenbahn. Irgendwie denke ich, das sollte nicht so sein.

Knobel: Aber derzeit sind Sie noch voll im Leben. Sie haben in nächster Zeit ein Theaterprojekt vor sich?

Fedier: Ja. Nächste Woche beginnt ein Theaterprojekt an der Gessnerallee, an dem ich teilnehmen kann.

Knobel: Ist Theaterspielen eine Leidenschaft von Ihnen?

Fedier: Ja – eine späte Leidenschaft. Etwa vor 20 Jahren ist das Tanztheater dritter Frühling gegründet worden. Ich war damals mit dabei. Junge Regisseure und Choreografen haben die Idee gehabt, mit alten Menschen Tanztheater zu machen. Wir haben dann drei oder vier Aufführungen gemacht und sogar den Preis „Kreatives Alter“ der Vontobel-Stiftung gewonnen. Ja – und jetzt, 20 Jahre später, ist es so, dass, wenn man alte Weiber fürs Theater braucht, dann fragt man beim Tanztheater dritter Frühling nach.

Knobel: Dann haben Sie also im Pensionsalter das Theater entdeckt?

Fedier: Einen wirklichen Bruch gab es mit 50 Jahren. Ich bemerkte, dass meine Kinder erwachsen sind – und plötzlich stellte sich die Frage: Was mache ich jetzt mit meinem Leben?

Knobel: Und was haben Sie gemacht?

Fedier: Zuerst bin ich in eine Genossenschafts-Beiz gegangen und habe dort gelebt und gearbeitet. Parallel dazu habe ich eine Tanz- und Bewegungs-



Patricia Fedier bezeichnet sich selbst als optimistische Pessimistin und lebt und arbeitet in Zürich.

therapie absolviert. Das war sehr streng. Die Arbeit und dann berufsbegleitend diese Ausbildung. Danach bin ich nach Kalifornien gereist und habe mich im „Esalen Institut“ weitergebildet. Das Institut ist bekannt für seine Massagetechnik und Gestalttherapie. Nachdem ich zurückgekommen bin, habe ich unter anderem eine Praxis für Körperarbeit eröffnet. Bei den „Züricher Aids-Projekten“ habe ich eine der ersten Wohngruppen für Aids-kranke Junkies betreut. Dort haben wir mit neuen Betreuungsformen experimentiert.

Knobel: Bis wann haben Sie dieses neue Berufsleben aktiv gelebt?

Fedier: Mit 74 Jahren habe ich meine Praxis aufgegeben.

Knobel: Warum?

Fedier: Ich hatte genug. Irgendeinmal hatte ich das Gefühl, dass die Zeit vorbei ist, in der ich Menschen massiere. Und ich brauchte Zeit für mich, für meine Familie, für meine Ehe.

Knobel: Haben Sie gedacht, dass Sie 84 Jahre alt werden?

Fedier: Ich wollte immer 80 Jahre alt werden. Und eines Tages war ich dann 80 Jahre alt und dachte ganz erschreckt: und was jetzt?

Knobel: Und was jetzt?

>>

„Einen wirklichen Bruch gab es mit 50 Jahren. Ich bemerkte, dass meine Kinder erwachsen sind – und plötzlich stellte sich die Frage: Was mache ich jetzt mit meinem Leben?“

Patricia Fedier auf der Bühne in „Mumien“ von Martin Suter



➤ **Fedier:** Ich versuche mich im Klavier-Jazz. Aber das ist sehr mühsam.

Knobel: Warum mühsam?

Fedier: Beim Tanz und im Theater kann ich noch heute Neues erkunden, in neue Räume vorstoßen. Aber am Klavier, da gibt es eine Grenze – da schaffe ich den Durchbruch einfach nicht. Die Klavierlehrerin ist sehr nett. Sie sagt mir immer: Du hast Fortschritte gemacht – aber ich glaube ihr nicht. Ja – und dann habe ich noch andere Projekte. Zum Beispiel Abwaschen oder Kochen.

Knobel: Das müssen Sie mir erklären.

Fedier: Ich habe die Küchenarbeit immer gehasst. Früher war das eine richtige Plage. Da saßen die Kinder und mein Mann hungrig herum – und ich musste das Essen kochen. Ein Graus war das. Darum bin ich dann auch in diese Alternative-Beiz gegangen. Ich habe gedacht, vielleicht bekomme ich Freude am Kochen. Aber denkste! Dort musste ich für jeden Gast etwas anderes kochen. Und ich habe immer gedacht, warum können die nicht alle

dasselbe bestellen? Doch heute liebe ich nicht nur das Kochen, sondern auch das Abwaschen.

Knobel: Und wie ist das entstanden?

Fedier: Wie ist das entstanden? Ich weiß es auch

nicht genau. Irgendwie ist offenbar jetzt die Zeit, in der ich das entwickeln kann. Heute freue ich mich auf die Arbeit in der Küche – und finde das echt kreativ. Für mich werden im Alter meine Projekte kleiner. Das hat etwas mit mir zu tun. Und ich kann sagen, das Wesentliche und die Herausforderungen kommen näher zu mir, je älter ich werde.

Knobel: Und die körperliche Fitness?

Fedier: Vor etwa 10 Jahren hat sich bei mir ein Bandscheibenvorfall angemeldet. Das war anfäng-

lich schwierig. Ich meinte anfänglich: das war's jetzt. Aber dann habe ich einen Stock gekauft und gelernt, damit umzugehen. Ich lebe damit. Und manchmal stelle ich mir die Frage „Was sind Schmerzen“. Anfänglich dachte ich, ich bin müde. Aber dann habe ich gemerkt, dass es vielleicht Schmerzen sind, die mich plagen. In meinem Alter ist es wichtig, darauf zu achten, dass ich dem Körper das gebe, was er braucht. Aber das wäre auch in der Jugend wichtig. Nur kann man in der Jugend sich besser selbst betrügen.

Knobel: Und was machen Sie, um dem Körper das zu geben, was er braucht?

Fedier: Ich tanze. Ich bewege. Ich lege mich an den Boden. Wöchentlich gehe ich einmal zu meinen KollegInnen der Tanz- und Bewegungsgruppe. Das ist mein Jungbrunnen. Manchmal bin ich ein bisschen eingerostet. Dann befasse ich mich mit dem Thema und lege mich auf den Boden – und dann bin ich plötzlich beweglicher wie vorher. Der Boden trägt mich. Ich muss nur lernen, meine Last an den Boden abzugeben. Ich profitiere jetzt für mich selbst von meiner eigenen Ausbildung in Esalen. Wenn ich darüber nachdenke, bin ich für das Thema schon in meiner Jugend begeistert gewesen. Ich erhielt schon früh Rhythmik- und Klavierunterricht. Aber viele Jahre lang war das nicht mehr mein Thema.

Knobel: Und dann hat das Leben das nicht mehr zugelassen.

Fedier: Am Ende des Zweiten Weltkrieges, als ich 17 Jahre alt war, wurden wir aus Tschechien vertrieben – und da hat ein anderes Leben begonnen. Als Sudetendeutsche waren wir in diesem Land nicht mehr erwünscht. Meine Mutter wollte bleiben, und ich bin mit einer Nachbarin in den letzten Flüchtlingszug gestiegen. Ich habe diese Flucht nicht als etwas Tragisches erlebt. Es war am Kriegsende. Obwohl das reinste Chaos herrschte

„Ich bin jetzt 84 Jahre alt und denke manchmal: Soll ich jetzt 90 oder 100 Jahre alt werden? Dann denke ich: Nein, das möchte ich nicht.“

und ich nichts hatte, war ich vom Gefühl beseelt, jetzt beginnt das Leben.

Knobel: *Aufbruchstimmung.*

Fedier: Ich habe geträumt vom Leben. Die Tragik habe ich gar nicht gespürt. Es war für mich der Aufbruch in die Selbstständigkeit. Die Realität war dann zwar nicht so einfach, wie ich mir das geträumt hatte. Aber wir haben in dieser Zeit Verrücktes erlebt. Wir waren irgendwo in Österreich und konnten für längere Zeit in einem Dachzimmer wohnen, in welchem ein wunderbarer Flügel stand. Und der Raum war so klein, dass wir kaum Platz fanden, um unsere Matratzen zu platzieren. Obwohl das so eng war, hatten wir unglaublich Freude, in einem Zimmer mit einem Flügel zu leben.

Knobel: *Haben Sie Ihre Familie wieder getroffen?*

Fedier: Ja – ich habe sie in Wien wieder gefunden. Meine Mutter hat in der Schweiz in Lausanne ein Stellenangebot bekommen. Da wir staatenlos waren, war es aber schwierig, in die Schweiz einzureisen. Ich war erfolgreiche Sportschwimmerin. Das hat mir geholfen, ziemlich schnell die österreichische Staatsbürgerschaft zu erhalten – und meine Mutter auch. Und so konnten wir in die Schweiz reisen.

Knobel: *Das Leben ist geprägt von Geschichten.*

Fedier: Ja – und trotzdem vergisst man sehr schnell. Wenn ich meinen heutigen Lebensstil mit dem vergleiche, was ich damals nach dem Krieg in Wien erlebt habe, dann merke ich, dass da Welten dazwischen liegen. Würden wir auch Flüchtlinge unter unseren Flügel legen? Wir sollten mehr Fragen stellen.

Knobel: *Und wenn Sie die Frage nach Ihrer Zukunft stellen?*

Fedier: Ich bin jetzt 84 Jahre alt und denke manchmal: Soll ich jetzt 90 oder 100 Jahre alt werden? Dann denke ich: Nein, das möchte ich nicht. Aber ich möchte auch nicht heute oder morgen sterben. Auch wieder ein Widerspruch. Ich merke, dass ich gar keinen Raum habe für die Zukunft. Mir ist der Tag wichtiger geworden. Was mache ich heute. Und nicht was mache ich in einem halben Jahr. Ich muss nicht immer weiterreilen. Das ist ein Privileg der Jugend.

Knobel: *Der Radius wird kleiner?*

Fedier: Ja – heute kann ich im Park vor dem Haus einige Runden drehen – und ich habe das Gefühl, es ist gut so. Das war gut. Ich muss nicht mehr weit gehen. Aber ich denke weit. Ich interessiere mich sehr für gesellschaftliche und politische Entwicklungen. Wie sieht die Welt aus, die wir unseren Enkelkindern überlassen? Was heißt der Atomausstieg, wenn wir noch nicht wissen, wo wir einsteigen wollen? Einmal im Jahr treffe ich mich

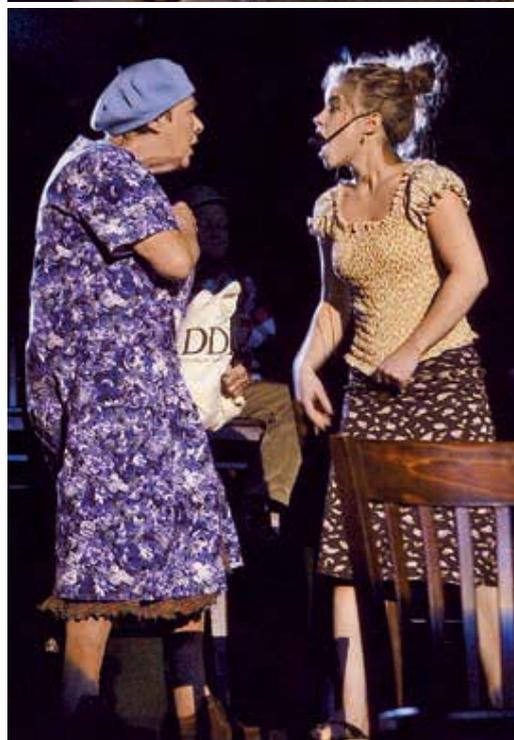
mit einem Kreis von Freunden, um einerseits ausgewählte philosophische Texte zu lesen und darüber zu diskutieren, und andererseits, um uns mit Körperarbeit auseinanderzusetzen. Das ist sehr interessant. Denn in der Bewegung finden wir oft die Antworten auf unsere Fragen. Unser Geist ist in unserem Körper beheimatet!

Knobel: *Und wenn Sie in die Zukunft schauen: sind Sie für die Welt und für die Gesellschaft eher pessimistisch oder optimistisch?*

Fedier: Wenn ich eine Pessimistin wäre, dann würde ich vermutlich nicht mehr leben. Aber die Prozesse sind nicht so linear, dass man weiß, was eine Entwicklung bedeutet. Die Menschen freuen sich, wenn sie Mubarak vertrieben haben. Jetzt ist Demokratie! Mais ce ne pas vrai! Nach diesem Freudenerelebnis beginnt die Arbeit erst. Und das muss man wissen, sonst ist man enttäuscht. Ich bin eine optimistische Pessimistin. Einige Probleme, die auf uns zukommen, scheinen doch sehr gravierend zu sein. Aber wir können nicht sicher sein, dass unser Urteil über eine Situation, die wir jetzt sehen, in 10 Jahren noch gültig ist.



Auf der Theaterbühne:
Jung und Alt im
Gespräch



LQ



kinaesthetics – zirkuläres denken – lebensqualität

In der Zeitschrift LQ können die LeserInnen am Knowhow teilhaben, das Kinaesthetics-AnwenderInnen und Kinaesthetics-TrainerInnen in zahllosen Projekten und im Praxisalltag gesammelt haben. Ergebnisse aus der Forschung und Entwicklung werden hier in verständlicher Art und Weise zugänglich gemacht. Es wird zusammengeführt. Es wird auseinander dividiert. Unterschiede werden deutlich gemacht. Neu entdeckte Sachverhalte werden dargestellt und beleuchtet. Fragen werden gestellt. Geschichten werden erzählt.

Die LQ leistet einen Beitrag zum gemeinsamen analogen und digitalen Lernen.

Bestellen Sie die Zeitschrift LQ unter www.verlag-lq.net oder per Post

verlag lebensqualität
nordring 20
ch-8854 siebnen

verlag@pro-lq.net
www.verlag-lq.net
+41 55 450 25 10



Print-Ausgaben plus Zugang zur Online-Plattform



Bestellung Abonnement LQ – kinaesthetics – zirkuläres denken – lebensqualität

Ich schenke lebensqualität

- mir selbst
- einer anderen Person

Meine Adresse:

Vorname _____

Name _____

Firma _____

Adresse _____

PLZ _____ Ort _____

Land _____

eMail _____

Geschenkabonnement für:

Vorname _____

Name _____

Firma _____

Adresse _____

PLZ _____ Ort _____

Land _____

eMail _____