



Gespräche über den Mythos Alter

Musizieren hält jung

Er war Lehrer und pflegte Musizieren als lebenslanges Hobby. Stefan Knobel hat mit Berthold Hanimann gesprochen.

Stefan Knobel: Herr Hanimann, wie alt sind Sie?

Berthold Hanimann: Ich bin 85 Jahre alt. Das ist schon ziemlich alt. In den letzten Wochen habe ich gemerkt, dass das Alter bei mir angekommen ist.

Knobel: Wie haben Sie das bemerkt?

Hanimann: Eine Erkrankung machte eine ziemlich aufwendige Operation notwendig. Ich bin nun mit 85 Jahren das erste Mal im Krankenhaus und in der Rehabilitation gewesen. Das Erfreuliche ist: Ich machte sehr viele gute Erfahrungen. Ich hatte immer befürchtet, dass man in einem großen Krankenhaus zur Nummer wird. Aber das war bei mir nicht so. Die Pflegenden und die Ärzte nahmen mich wirklich als individuellen Menschen wahr und begegneten mir auch so. Ja – und in diesem Genesungsprozess bemerkte ich, dass die Erholung und die Regeneration im hohen Alter ziemlich viel Zeit braucht. Das ist in jungen Jahren anders. Und aufgrund dieser Erfahrung dachte ich natürlich über die Endlichkeit des Lebens nach.

Knobel: Und was bedeutet die Endlichkeit?

Hanimann: Ich kann Ihnen das an einem Beispiel aufzeigen. Meine Freude an der Musik kann ich in der „Kaleidoskop-Gruppe“ von „proMusante“ verwirklichen. Wenn ich mir überlege, wie lange ich das noch tun kann, dann sehe ich einen

Zeithorizont von 3–5 Jahren. Ich möchte das natürlich so lange wie möglich machen. Aber man muss auch noch fit dafür sein.

Knobel: Die Endlichkeit des Lebens ist Ihr ständiger Begleiter?

Hanimann: Ich bin mir dessen in einer Art bewusst, wie ich es in jungen Jahren nicht sein konnte. Das habe ich aber bereits vor einiger Zeit bemerkt. Im Zusammenhang mit dem neuen Erwachsenenschutzgesetz gab es in Rüti eine Informationsveranstaltung der beiden Kirchen und der „Pro Senectute“. Man konnte sich darüber orientieren, was das neue Gesetz bedeutet. Da habe ich bemerkt, dass es auch für mich langsam Zeit wird, meine Kinder darüber zu informieren, was geschehen soll, wenn ich krank werde oder sterben sollte. Ich machte dann eine Patientenverfügung, sozusagen eine Vorsorgeplanung. Während dieses Prozesses dachte ich mir, es sei doch eigentlich schrecklich, so intensiv ans Lebensende denken zu müssen. Als ich jedoch damit fertig war, war ich unheimlich froh darüber, dass ich die wichtigsten Themen geregelt hatte. In der Zwischenzeit wäre es jedoch an der Zeit, die Verfügung wieder zu überarbeiten. Das ist ja immer ein Prozess.

>>

>>

Knobel: Wie haben Ihre Kinder darauf reagiert?

Hanimann: Sehr positiv. Sie hatten bereits Erfahrungen mit ihren Schwiegereltern gemacht. Nichts war geregelt, als Entscheide über Pflege, Wohnsituation, Alters- oder Pflegeheim etc. gefällt werden mussten. So begannen lange, komplizierte Diskussionen unter den Geschwistern. Es war für sie sehr mühsam. Wegen dieser Erfahrungen schätzten meine Nachkommen die klaren Bestimmungen meiner Vorsorgeplanung und Patientenverfügung. Sie wissen nun Bescheid über meine Anliegen.

Knobel: Es scheint wichtig zu sein, solche Fragen zu bearbeiten, solange man noch fit ist und diese Entscheidungen treffen kann ...

Hanimann: Die Krankheit und die Operation waren ein Warnschuss. Im Moment ist alles wieder in Ordnung, aber man weiß ja nicht, was noch alles passiert.

Knobel: Als Sie jung waren, war ein 70-Jähriger ein ziemlich alter Mann. Sie sind nun 85 Jahre alt.

Hanimann: Heutzutage kann ein 70-Jähriger erwarten, dass er noch viel Zeit vor sich hat. Und das ist natürlich sehr wertvoll. Dieses Gefühl habe ich jetzt mit 85 Jahren nicht mehr. Aber das macht mir keine Angst. Schon mein Leben lang und speziell seit meiner Pensionierung versuche ich, jeden Tag so zu nehmen wie er kommt, zu akzeptieren und Freude zu haben, dass ich noch da bin.

Knobel: Was haben Sie früher gemacht?

Hanimann: Ich war im Zürcher Unterland Lehrer. Erst einige Jahre nach der Pensionierung bin ich ins Zürcher Oberland gekommen. Meine Partnerin und ich sind zusammengezogen.

Knobel: War es Ihre Berufung, Lehrer zu werden?

Hanimann: Ich habe es über 40 Jahre lang gemacht und es ist mir nie „verleidet“. Ob ich es als Berufung bezeichnen soll, weiß ich nicht. Ich entschied mich 1950 für diesen Beruf. Ich war in Küsnacht im Lehrerseminar. Dazumal wurde man nach einem Jahr im Oberseminar Lehrer. So ging es sehr schnell und ich wollte auch nicht weiterstudieren. Ich komme aus einer Mittelstands-familie; mein Vater war Bankbeamter. Ich wusste, dass es gut ist, wenn ich Geld verdiene. Ich hatte drei jüngere Geschwister und sie wollten ja auch eine Ausbildung machen. So blieb ich beim Lehrerberuf.

Knobel: Sie sind ja wahrscheinlich auch jung geblieben mit den Kindern ...

Hanimann: Ja, bei der Arbeit mit Kindern bleibt man jung. Ich habe die Mittelstufe (4.–6. Klasse) unterrichtet. Immer drei Jahre mit der gleichen Klasse und dann wieder bei der 4. Klasse angefangen. Während sieben Jahren unterrichtete ich an einer Dreiklassen-Schule. Das heißt, die SchülerInnen der vierten, fünften und sechsten Klasse wurden gemeinsam in einem Schulzimmer unterrichtet. Oft spitzten dann die jüngeren SchülerInnen die Ohren, wenn in der oberen Klasse etwas Interessantes behandelt wurde. Ein Jahr später wussten sie dann beispielsweise schon: „Aha, der Lehrer bringt einen Kuchen mit, mit dem er die Einführung des Bruchrechnens veranschaulichen will.“

Knobel: Das ist ein sehr interessantes pädagogisches Modell.

Hanimann: Eine Mehrklassenschule ist wie eine Familie: Die Jüngeren lernen von den Älteren. Neuerdings wird diese Schulform wieder mehr gepflegt – nicht nur in abgelegenen ländlichen Gegenden. Es werden auch in größeren Ortschaften wieder Mehrklassenschulen eingerichtet. Sie zu besuchen, ist dann allerdings freiwillig.

Knobel: Vor drei Jahren haben Sie angefangen, bei „proMusicante“ zu musizieren. Ist Musik Ihre Leidenschaft?



Hanimann: Sie ist mir sehr wichtig geworden. Ich habe immer Geige gespielt. Während meiner beruflichen Tätigkeit machte ich es nebenbei. Ich spielte immer in einem Orchester, hatte jedoch nicht viel Zeit zum Üben.

Mein Vater schenkte mir mit zehn Jahren eine Geige und ermöglichte mir, sie spielen zu lernen. Er fragte mich nicht mal, ob ich es überhaupt will. Seither begleitet mich dieses Instrument, das ich auch in der Schule eingesetzt habe. Nach meiner Pensionierung und meinem Umzug ins Zürcher Oberland spielte ich weiterhin bei einem Orchester in Bülach. Ich nahm in dieser Zeit auch wieder Geigenstunden bei einer ausgezeichneten Geigenlehrerin. Ich konnte so meine Spieltechnik verbessern. Mit der Zeit wurde mir der weite Weg ins Unterland doch zu anstrengend und ich verließ vor drei Jahren das Orchester. Es waren ja auch die anspruchsvollen Programme und Konzerte, die ein sehr konzentriertes Üben voraussetzen und mich zu diesem Schritt veranlassten.

Kurz danach kam ich bei einem Spaziergang zufälligerweise beim „Haus der Musik“ der „proMusicante“ in Rapperswil vorbei. Ich habe mich dann bei Urs Krienbühl, dem musikalischen Leiter, gemeldet und er lud mich zu einem „Musig-Apéro“ ein. Seit diesem Zeitpunkt bin ich da dabei.

Knobel: Was ist anders bei „proMusicante“ als bei einem Orchester?

Hanimann: Beim Orchester ist man immer auf die Noten und ein bevorstehendes Konzert fixiert. Es ist auch der eigene Ehrgeiz, dass man keine halben Sachen möchte. Bei „proMusicante“ musiziert man, weil man Freude an der Musik, am Zusammenspiel hat. Aus dem Zusammenspiel entstehen Bekanntschaften und dann auch Freundschaften. In meiner Gruppe spielen wir zu sechst. Wir haben jedes Mal Freude am Zusammenspielen, und es stört uns nicht, wenn nicht von Anfang an alles perfekt tönt.

Knobel: Spielt ein unterschiedliches Niveau keine Rolle?

Hanimann: In unserer „Kaleidoskop-Gruppe“ ist das technisch-musikalische Niveau relativ ausgewogen. Wir verstehen uns ausgezeichnet. Auch ermöglichen die verschiedenen Instrumente, die wir spielen – Blockflöte, Querflöte, Geigen, Klarinette, Handorgel, Gitarre und natürlich Klavier –, interessante Klangkombinationen.

Knobel: Und was für Stücke spielen Sie?

Hanimann: Es ist das Verdienst von Urs Krienbühl, unserem Musikcoach, dass wir immer wieder ganz besondere Stücke spielen können. Wie es der Name Kaleidoskop sagt, zeigt unser Spiel die verschiedensten Facetten: Volksmusik aus verschiedenen Ländern, Evergreens, Lieder mit Begleitung und auch Filmmusik. Wir können auch selbst Vorschläge einbringen. Das gibt Abwechslung und es ist eine gute Art, zusammen zu musizieren. Die größte Herausforderung für die meisten ist die Improvisation, da man an die Noten gewöhnt ist. Wir versuchen es jeweils trotzdem und es macht Spaß. Es geht ja nicht darum, Perfektion zu erreichen, sondern miteinander auszuprobieren, was möglich ist.



Berthold Hanimann ist 86 Jahre alt und lebt in Rüti, im Kanton Zürich. Er hat drei Kinder, zehn Enkel, viele Bücher und seine Geige.

Knobel: Bewirkt diese Toleranz, dass die Freude wächst?

Hanimann: Wir animieren uns auch gegenseitig dadurch, dass wir wieder mal an einem „Musig-Apéro“ auftreten möchten. Aber es ist nicht so, dass wir uns unter Druck setzen. Und vor allem kommt der Druck nicht von außen. Es ist schön, dass man an diesen „Musig-Apéros“ auch andere Gruppen spielen hört und Gäste von außen dazu kommen.

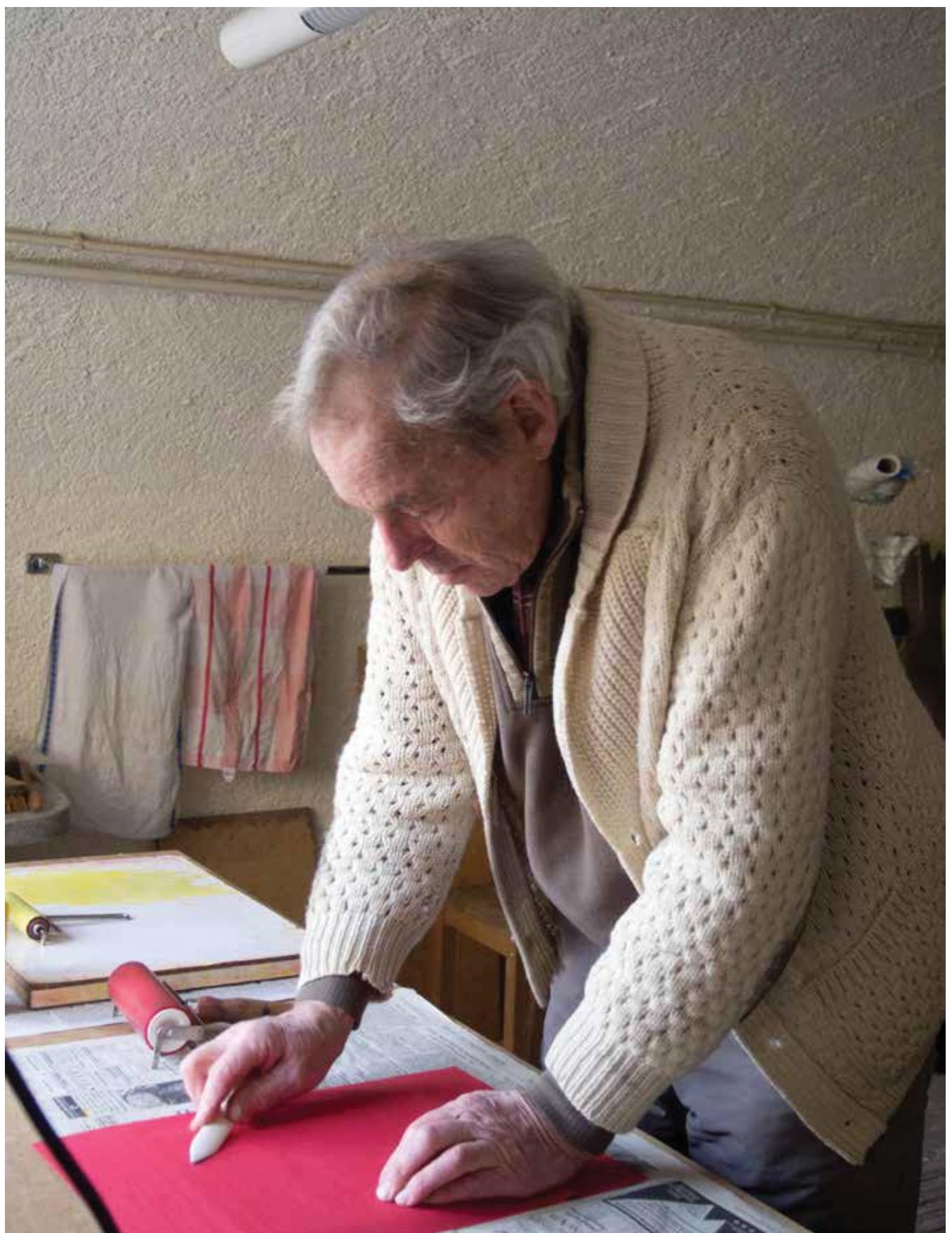
Knobel: Sie sind 85 Jahre alt und führen immer noch ein gutes und zufriedenes Leben ...

Hanimann: Ich kann mich nicht beklagen. Ich habe eine tolle Partnerin. Wir verstehen uns gut und machen auch viel zusammen, gehen wandern oder sprechen über unsere Lektüren. Wir sind beide begeisterte Leser. Wir wohnen an einem sehr schönen Ort. Was will man noch mehr?

Knobel: Sie sind zuversichtlich und voller Lebensfreude. Wie entsteht diese Lebenshaltung?

Hanimann: Das eine ist sicherlich die Musik. Da habe ich eine Herausforderung, die mich befriedigt. Aber das ist nur ein Bereich. Ein relativ gelassenes Leben zu führen, fällt mir nicht schwer. Ich nehme es, wie es kommt. Wenn am Morgen die Sonne scheint, überlege ich mir, was ich am Nachmittag unternehmen könnte. Meine Glieder sind zum Glück noch gut wandertauglich. Das ist fast ein Privileg in meinem Alter. Ich lese gerne reichhaltige Lektüren. Alle Wände bei uns zu Hause sind vollgestellt mit Büchern. Ich habe auch noch ein Ferienhaus im Wallis. Dort habe

>>



>>

ich eine Werkstatt, in der ich Holzschnitte mache – ein schönes Hobby. Zudem habe ich eine Zusammenstellung meiner Gedanken und Lebenserfahrungen zu machen begonnen, in die ich auch die Holzschnitte integriere. Die schenke ich dann auch meinen Freunden. Es ist jeweils ein langer Prozess, bis ich weiß, welches Projekt ich als nächstes in Angriff nehmen will.

Knobel: Wie beurteilen Sie die Entwicklung der Welt?

Hanimann: Wenn man so alt ist wie ich, dann bekommt man eine gewisse Distanz zu alldem. Ich sehe vieles, von dem ich nicht weiß, ob es wirklich diesen Weg nehmen muss. Ich spreche jetzt von der gesellschaftlichen Entwicklung der näheren Umgebung, also von der Schweiz. Vieles ist wahrscheinlich wenig bedacht und man trifft oberflächliche Entwicklungen an. Aber andererseits steht es mir nicht zu, ein Urteil zu fällen. Die nächste oder übernächste Generation – ich habe bereits erwachsene Enkelkinder – muss ihren Weg selbst finden. Wir mussten das damals auch. Für einige ist das gar nicht so einfach. Wir werden überrollt von all den wirtschaftlichen und technischen Möglichkeiten und Entwicklungen. Ich erwähne nur das Stichwort Elektronik, also Internet usw. Die Gefahr und Verlockung des Missbrauchs solcher Entwicklungen ist für manche Menschen groß. Das heißt natürlich nicht, dass uns die „moderne Welt“ nicht auch viel Nützliches ermöglicht.

Knobel: Verwenden Sie das Internet auch?

Hanimann: Was das anbelangt, bin ich ein Dinosaurier. Ich habe ein normales Festnetz-Telefon, sonst nichts. Keinen Fernseher, kein Internet, kein E-Mail, kein Handy. Ich weiß natürlich, dass ich da unzeitgemäß bin. Aber ich kann es mir leisten, an alldem nicht teilzunehmen. Wenn ich beruflich noch aktiv wäre, wäre es wahrscheinlich anders. Das ist das Privileg des Alters: Man muss nicht überall und bei allem mitmachen. Ich lasse mich auch nicht zu etwas drängen.

Knobel: Was ist für Sie Lebensqualität?

Hanimann: Ein gutes Gespräch mit Freunden führen. Wandern über dem Nebelmeer an einem schönen Herbsttag. Das Lesen von Büchern, die schon seit Jahrzehnten in meinem Büchergestell warten. Und auch ein finanziell sorgenfreies Leben. Das klingt zwar materialistisch, aber das gehört auch dazu. Ich bin nicht reich, aber ich

bekomme jeden Monat meine Rente, das ist eine Sicherheit. Wie schön wäre es, wenn alle Menschen so wie ich in Sicherheit, geordneten Verhältnissen und ohne Not leben könnten!

„proMusicante“

„proMusicante“ sucht nach musikalischen Unterrichtsformen, die gemeinsames Musizieren ermöglichen, auch wenn die Musizierenden über ein unterschiedliches Spielniveau verfügen. Wichtig dabei ist die Methodik, mit der die Menschen zusammengeführt und miteinander ins Spiel gebracht werden. Wenn die Musizierenden die eigene Wirksamkeit erfahren, überwiegt die Freude an der Musik – und die TeilnehmerInnen können ihr Potenzial ohne Stress und Druck weiterentwickeln.

Das individuelle Coaching bei „proMusicante“ ist gleichzeitig Markenzeichen und Erfolgsfaktor. In diesem Coaching stehen die Fragen „Wo stehst du?“ und „Was brauchst du?“ am Anfang und im Zentrum der Vorgehensweise. Das methodisch-didaktische Konzept von „proMusicante“ wird aufgrund der Erfahrungen ständig weiterentwickelt. Dies immer mit dem Ziel, der Individualität der älteren Menschen möglichst entgegenzukommen und trotzdem die gemeinsame Weiterentwicklung der musikalischen Fähigkeiten nicht aus den Augen zu verlieren.

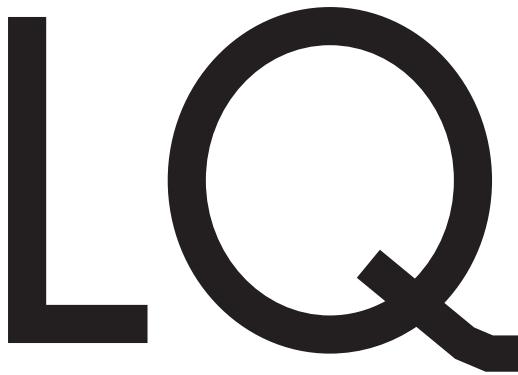
Musik ist ein bereichernder Teil des menschlichen Lebens. Viele ältere Menschen spielten in ihrer Jugend ein Instrument oder hatten ein Leben lang den Wunsch, zu musizieren. Irgendetwas, vielleicht das Berufsleben, die Idee „Das lerne ich sowieso nicht mehr!“, der Anspruch an die Perfektion oder das ausgefüllte Alltagsleben, führte dazu, dass das Musizieren im Leben nicht den gewünschten Platz fand. „proMusicante“ wendet sich grundsätzlich an Alt und Jung, besonders aber an Menschen, die vor oder nach der Pensionierung (wieder) Zeit finden, sich der Musik zuzuwenden. Verschüttetes Talent soll wieder entdeckt werden. Altes wird aufgefrischt. Lebenslange Träume können wahr werden. Die Erfüllung in der Musik kann zu tieferer Zufriedenheit verhelfen.

Die Absicht ist demnach nicht ein übertriebener Perfektionismus, sondern ein Höchstmaß an Freude, was man mit der Musik geben und von der Musik nehmen kann.

www.promusicante.ch







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 _____