

Mitten im Leben – und das mit sechzig!

Kurt Aeschbacher moderierte am Freitagabend eine Vorsorge-Veranstaltung in Einsiedeln

Der Anlass lockte gegen 150 Leute ins «Zwei Raben». Ob das dem schweizweit bekannten Moderator zuzuschreiben war? Oder lag es am breiten Themenmix ums Alter, der locker, aber doch sehr kompetent rüberkam. Die Anwesenden gingen in Bezug auf ihre Altersvorkehrungen ganz sicher um einiges klüger nach Hause, trotz eines Marken-Vortrags eines grossen Sponsors.

Ij. Wer soll denn an diesem Freitagabend diese Veranstaltung zum Thema «Mitten im Leben» besuchen, dachte ich mir, als ich mich aufmachte, dahin zu gehen. Nun, ich wurde rasch eines Besseren belehrt, denn als ich Kurt Aeschbacher – ja, DEN Kurt Aeschbacher – darauf ansprach, sagte er, dass sich 120 Personen angemeldet hätten und er noch mit etlichen Personen rechne, die einen Eintritt an der Abendkasse lösen würden. Und er behielt recht, der Themenmix interessierte breit.

Jung ins Alter – ja wie denn?

Nach der Begrüssung durch das Duo Lautenschlager/Aeschbacher gab die quirlige Oberärztin i.V. an der Uniklinik Zürich, Angélique Sadlon, viele Tipps zum Thema: «Was geschieht mit meinem Körper, wenn ich älter werde? – Jung ins Alter», und das in zwanzig Minuten.

Sie begann mit der bekannten Feststellung, dass wir immer älter werden, nach der Pension das Leben durchschnittlich noch 20 Jahre geniessen können. Und, ja, man kann laut ihr das biologische Alter beeinflussen. Man trainiere dreimal 30 Minuten in der Woche, tanke genügend Vitamin D, ernähre sich vielseitig und in Massen – und man wird im Alter jung!

Benjamin Knoth erläuterte anschliessend, wie das «Neuroth»-Gehörtraining funktioniert. Ist man



Kurt Aeschbacher, der gewiefte Moderator, führte souverän durch den Abend. Fotos: Paul Jud



Zeno Schneider, der Einsiedler Arzt, beeindruckte mit seinen Äusserungen zur Pension.

aber schwerhörig, so braucht man ein Hörgerät. Das einmonatige Training kann etwas bewirken, ist aber nur nachhaltig, wenn man immer wieder «trainiert».

Patientenverfügung

Frau Professor Krones von der Uniklinik Zürich wurde von Kurt Aeschbacher zur Patientenverfügung befragt. Als leitende Ärztin der klinischen Ethik unterstützt sie die Ärzte bei der Entscheidungsfindung.

Eine Patientenverfügung ist dann wichtig, wenn der Patient nicht mehr sprechen kann. Man sollte sie nicht im stillen Kämmerlein aufsetzen, sondern gemeinsam mit seinem Partner. Man sollte sie immer wieder anschauen und überprüfen, denn man wird ja älter und vieles kann sich verändern. Eine erste Anlaufstelle zum Abfassen

sei der Hausarzt – wenn er das könne! Und wichtig: Der Partner und ein Stellvertreter sollten wissen, wo die Patientenverfügung aufbewahrt wird.

Rechtsanwalt de Capitani bemerkte, dass es immer kompliziert wird, wenn eine Patientenverfügung nicht klar abgefasst ist. Die elektronische Patientenverfügung sei «am Kommen». Damit hätten Ärzte schnell Einsicht und müssten nicht lange nachfragen. Wenn sich Ärzte nicht daran hielten, könne das in einem Gerichtsfall enden – und zwar wegen Körperverletzung.

Franz Dietsche von der Pro Senectute führte aus, was ein Vorsorgeauftrag enthalten muss: Er muss handgeschrieben sein, unterschrieben und datiert. Auch Wünsche solle man reinschreiben. Das Formular kann man bei ihm beziehen. Und ein «Doku-Pass»,

den man auf sich trägt, ist gut für die Übersicht.

Das Testament

Oliver Reinhardt vom Notarenverband gab für Das Dokument Folgendes bekannt: Es muss entweder von A bis Z handgeschrieben, unterschrieben und datiert sein, oder es wird beim Notar mit Zeugenbeizug abgefasst. Man müsse Pflichtteile berücksichtigen, Enterbungsgründe vorabklären, ebenso komplizierte Erbteilungen, der Aufbewahrungsort sollte den Nächsten bekannt sein. Und bezüglich Hausverschreibung müsse man früh vorausdenken.

Nun wurde es aus Einsiedler Sicht interessant, denn Kurt Aeschbacher befragte Zeno Schneider zum Thema «Praxis übergeben – in Pensionierung gehen – schwierig?» Zeno Schneider

meinte dazu, dass es ein Wechselbad gewesen sei, und er habe schon ab Alter 63 überlegt, wie das vonstatten gehen könnte. Da er schon während seiner Zeit als Arzt auch den Hobbys frönte, kam der Übergang gut. Auf die Frage, was ihn im jetzigen Zeitpunkt bereichere, antwortete er: «Es ist die Freiheit im Alltag, die Familie musste mitspüren. Die Freiheit ist fantastisch! Ich habe keine Angst vor der Leere, manchmal suche ich sie gar.» Ob er Angst vor dem Altern habe, wurde er weiter gefragt: «Ich weiss es nicht, ich habe es noch nie erlebt! Angst haben führt zu nichts. Zuhören ist der Weg ins Leben, ins Alter.» Ja, ist man geneigt zu sagen, da hat einer seinen Weg gefunden. Und man hätte ihm gerne noch länger zugehört.

Ganz zuletzt wurde Thomy

Scherrer zu seiner jüngsten Vergangenheit und zur Gegenwart befragt. Er erlitt vor drei Jahren einen Schlaganfall und schilderte den langsamen Weg zurück ins Leben. So sei das «Danach» für seine Frau eine schwere Belastung gewesen. Sein Ehrgeiz sei sicher mitentscheidend für die an sich schnelle Rückkehr gewesen. Er habe sich mit gewissen Dingen arrangiert. Und er merkte erst jetzt, in welchem Hamsterrad er sich vorher bewegte.

Und die Erkenntnis, die er gewann, könnte als Motto fürs Altern werden schlechthin gelten: «Früher bestimmte ich den Rhythmus meines Funktionierens. Heute höre ich auf den Rhythmus des Körpers!»

Dem ist nichts beizufügen, ausser, dass sich die zehn Franken Eintritt für die vielen erhaltenen Infos gelohnt haben.

«Hauptinput muss von einem selber kommen»

Vier Frauen gewährten letzten Donnerstagabend in Einsiedeln Einblick in ihre politische Arbeit

An der Podiumsdiskussion der Gleichstellungskommission des Kantons Schwyz vom Donnerstagabend im Kultur- und Kongresszentrum «Zwei Raben» in Einsiedeln berichteten vier Frauen aus vier Parteien über ihre politische Arbeit.

K.S. Ein halbes Dutzend Männer und rund drei Dutzend Frauen wurden von Christina Baumann-Fässler, CVP, Bezirksrätin und Nationalratskandidatin aus Unteriberg, Simone Betschart, SVP, Gemeinderätin aus Morschach, Marlene Müller, FDP, Parteipräsidentin Kanton Schwyz, Kantonsrätin und Nationalratskandidatin aus Wollerau, sowie Karin Schwiter, SP, alt Kantonsratspräsidentin und Nationalratskandidatin aus Lachen, über ihre politische Arbeit informiert.

Begrüsst wurden die Gäste von Doris Beeler, Präsidentin der Gleichstellungskommission des Kantons Schwyz aus Einsiedeln. Die Podiumsdiskussion wurde von Claudia Hiestand als freie Journalistin moderiert.

Organisatorin des öffentlichen und überparteilichen Anlasses war die Gleichstellungskommission des Kantons Schwyz. Sie wurde unterstützt vom Verein frauennetz kanton schwyz. Doris Beeler prä-

sentierte in ihrer Einleitung die aktuellen Zahlen.

5 Männer und 1 Frau vertreten den Kanton Schwyz im nationalen Parlament. Die Schwyzer Regierung setzt sich aus 6 Männern und 1 Frau zusammen. Im Kantonsrat politisieren aktuell 9 Frauen und 91 Männer. Von den 246 Gemeinderats- und Bezirksamtsmitgliedern sind 42 Frauen. 2 Frauen bekleiden das Amt einer Gemeindepräsidentin. «Von den 105'000 Stimmberechtigten im Kanton Schwyz sind 52'000 Männer und 52'000 Frauen», betonte Beeler und wies damit darauf hin, dass die Frauen bei den Wahlen zahlenmässig gleich viel Gewicht besitzen wie die Männer.

«Scheitern an sich selbst»

Beeler redete auch gleich zu Beginn Klartext. «Frauen scheitern manchmal auch an sich selber, weil sie von sich zu viel verlangen», führte sie aus. Als Einleitung wurde der Videofilm «Halbe-Halbe» der eidgenössischen Kommission für Frauenfragen gezeigt. Auf verschiedenen Plakaten wurden die Frauen ermutigt, sich in der Politik aktiv zu engagieren. «Du hast doch so viel Drive, wieso machst du nicht Politik?», war da beispielsweise zu lesen.

Simone Betschart wurde schon am Familientisch in die Politik eingeweiht und zeigte sich überzeugt, dass vieles von zu Hause aus



Simone Betschart (SVP, Gemeinderätin, Morschach), Christina Baumann-Fässler (CVP, Bezirksrätin Schwyz, Nationalratskandidatin, Unteriberg), Karin Schwiter (SP, alt Kantonsratspräsidentin, Nationalratskandidatin, Lachen) und Marlene Müller (FDP, Parteipräsidentin Kanton Schwyz, Kantonsrätin, Nationalratskandidatin, Wollerau) gaben den über 40 Personen einen Einblick in ihre politische Arbeit. Foto: Konrad Schuler

komme. Karin Schwiter erzählte, dass sie zu Hause mit dem Vater über Politisches gestritten habe.

Marlene Müller vertrat die Ansicht, dass es ein gewisses Selbstbewusstsein und Überzeugung brauche, um in der Politik Fuss zu fassen. Karin Schwiter vertrat die Auffassung, dass es in den Köpfen vieler Menschen noch immer geschlechtstypische Muster gebe.

Christina Baumann-Fässler wies auf einen wunden Punkt hin. «Frauen wählen nicht unbedingt Frauen. Da haben wir ein Problem. Die Frauen hätten es in der Hand. Wir müssen unsere Trümpfe ausspielen», redete auch sie nicht um den Brei herum. Weiter zeigte sie sich überzeugt davon, dass der Hauptinput von einem selber kommen müsse. Vieles könne man

auch nicht oder nur bedingt beeinflussen. Oft gelte halt bei Wahlen «zur richtigen Zeit am richtigen Ort». «Nicht immer wird die Beste gewählt», führte sie aus.

Für Simone Betschart ist das Bewältigen von beruflicher und familiärer Tätigkeit und aktivem Engagement in der Politik auch eine Frage der Organisation. Marlene Müller vertrat die Ansicht, dass ein

unterstützendes Umfeld schon eine Erleichterung sei. Für die Behebung des Fachkräftemangels seien Tagesstrukturen nötig. Netzwerkaufbau sei keine kurzfristige Angelegenheit. Für sie selber sei Politik der Ausgleich zur Arbeit. In der Politik sei sie zu sozialen Beziehungen gekommen. Karin Schwiter sieht in der Unterdotierung der Frauen in der Politik auch gewisse strukturelle Gründe. «In dieser Beziehung ist der Kanton Schwyz in gewissen Bereichen noch Entwicklungsland», wurde sie deutlich. Sie habe in dieser Welt etwas verändern wollen und habe dann dank des politischen Engagements viele tolle Leute kennengelernt.

Simone Betschart nannte eine konkrete Massnahme, die den Frauen die Situation erleichtern würde. Sie forderte Pensionskassenbeiträge ab dem ersten Franken Verdienst.

Zum Abschluss eines gelungenen Abends über alle Parteigrenzen hinweg wurde in einem Musikvideo von Yael Deckelbaum aufgezeigt, wie Frauen über alle religiösen und kulturellen Grenzen hinweg mit einem Marsch und Gebet sich für den Frieden in Israel eingesetzt haben. «Gehen Sie wählen, lassen Sie sich aufstellen.» Mit diesem Appell leitete Doris Beeler zu einem Apéro über, an dem während rund eineinhalb Stunden engagiert und eifrig weiterdiskutiert wurde.