



Georgine von den Steinen liebt Museen und Literatur. Hier mit einem Werk ihres Neffen. FOTO: GEF

Freiheit des Alters

Die Baslerin Georgine von den Steinen ist **100 JAHRE** alt

GERALDINE FRIEDRICH

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.

Der Erstkontakt mit ihr 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 vorbei komme, sonst seien ihre Antworten „trocken wie Stroh“. Beim Treffen in ihrer Basler Wohnung im fünften Stock mit Dachterrasse öffnet sie 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 begann 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, galten schlichtweg als dumm. Auf Lese- und Rechtschreibschwäche stieß sie das erste Mal in ihrer eigenen Familie, eine Nichte war betroffen. Ihre Schwester, die Mutter des betroffenen Mädchens, sagt über ihr Kind, dass es „eigentlich gar nicht dumm“ sei.

Gelernt hat Georgine von den Steinen den Beruf nie. Die Rieherin 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 Mädchen halbwüchsig sind, habe sie begonnen, „aus den Erlebnissen meiner Töchter zu leben“, sagt sie und erinnert sich: „Das kam mir nicht richtig vor.“ 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 Schreibarbeit auf sie zukam“, berichtet von den Steinen. Legastheniker entwickeln komplizierte Muster, um ihre Schwächen zu verbergen. Zu von den Steinen Aufgabe 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“, erzählt sie und setzt hinzu: „Ich bin aber keine Männerhasserin.“ Sie arbeitet bis sie 85 ist, dann habe sie gemerkt, dass ihr die pro-

fessionelle Distanz zu den Kindern verloren geht. „Ich habe sie immer gleich so gern gehabt und gemerkt, dass ich nicht mehr objektiv genug bin. Das ist aber sehr wichtig.“

Noch heute lebt Georgine 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 ist 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 al-

leine 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 Wäsche waschen, 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 Einzelhändler, Apotheke, Bäcker und ein Blumenladen in unmittelbarer Nähe ihrer Wohnung liegen. Wenn sie von Passanten nach ihrem Alter gefragt werde, antworte sie: „Ich bin 1917 geboren.“ Meist folge dann ein Lächeln, manchmal auch nicht. Das seien vielleicht die, die nicht so schnell rechnen können, meint Georgine von den Steinen und scherzt: „Die waren nicht bei mir in Therapie.“ Am nun dreistelligen Alter findet sie vor allem eine Sache positiv: „Als Hundertjährige habe ich eine gewisse Narrenfreiheit.“

„Man muss sich anpassen an die Möglichkeiten, die man hat.“

Georgine von den Steinen

„Es sind oft starke Persönlichkeiten“

Psychologin Daniela Jopp erforscht, warum Hundertjährige oft **GLÜCKLICH** sind

In Deutschland leben derzeit rund 16 500 Menschen, die 100 Jahre und älter sind. Daniela Jopp, aus Emmendingen stammende Altersforscherin und Professorin für Psychologie an der Universität Lausanne, erforscht die Lebensqualität Hundertjähriger und erklärt, warum sie oft glücklich sind.

Landläufig herrscht ja die Meinung, dass die Lebenszufriedenheit stark von der eigenen Gesundheit abhängt. Gilt dies auch für Hundertjährige?

Viel weniger als man meint und eher indirekt. Es ist erstaunlich, wie die Hundertjährigen, von denen fast alle erhebliche gesundheitliche Einschränkungen haben, mit ihren Leiden umgehen. Wenn Sie fragen: „Wie geht es Ihnen?“ antworten die meisten: „Mir geht's prima.“ Fragt man nach dem Grund, sagen sie oft: „Alle anderen sind tot, da sollte ich nicht meckern.“ Hundertjährige sind oft in der Lage, ihre Standards anzupassen.

Wie gelingt ihnen das?

Wir vermuten, dass die geringe Beziehung zwischen Lebenszufriedenheit und körperlicher Gesundheit mit den psychologischen Stärken der Hundertjährigen zusammenhängt. Hundertjährige sind oft starke Persönlichkeiten, die im Leben so manche Krise überlebt haben, sei es Krieg, Hunger, Flucht oder Verfolgung. Diejenigen, die diese Stärken nicht haben, sterben wahrscheinlich früher.

Können alle Menschen ihre Lebenseinstellung im Alter positiv beeinflussen?

Natürlich ist das auch eine Charakterfrage und Persönlichkeitsstrukturen werden 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 halbvolle Wasserglas eher als halbleer empfinden. Ich

habe Hundertjährige kennengelernt, die in ihrem Wohnzimmer noch Yogastunden veranstalten oder vor Schulklassen Vorträge halten. Die Pflege psychologischer Stärken in hohem Alter ist interessant, weil alte Menschen hier Zuwächse verzeichnen können. Bei der körperlichen Fitness geht das nicht mehr.

Wie lässt sich das umsetzen?

Zu den wichtigen Fähigkeiten im Alter gehört die Fähigkeit, Kompromisse zwischen dem Erwarteten und dem Erreichten schließen zu können. Während jüngere Personen eher aktive, problemorientierte Bewältigungsstrategien nutzen und versuchen, ein Problem aus der Welt zu schaffen, setzen Personen im höheren Alter eher auf kognitive Strategien, bei der sie ein Problem umbewerten. So wird aus einer kranken Hundertjährigen eine Überlebende, weil sie sich nicht mit jüngeren Menschen vergleicht, sondern mit denen, die schon gestorben sind.

Wie schwer war es, an Hundertjährige ranzukommen?

Es ist relativ aufwändig. Wir hatten zwar die Adressen vom Hei-



Daniela Jopp FOTO: UNI LAUSANNE

delberger Einwohnermeldeamt und konnten so viele direkt anschreiben. Aber bei Hundertjährigen, die im Pflegeheim wohnen, leitete das Personal unsere Briefe teilweise nicht weiter. Manche konnten aus gesundheitlichen Gründen nicht teilnehmen, manchmal waren die Familien auch besorgt und verhinderten die Teilnahme. Interessant war, dass einige potenzielle Teilnehmerinnen uns antworteten: „Ich habe was Wichtiges zu tun als Ihre Fragen zu beantworten.“ Das zeigt, dass einige Hundertjährige ein robustes Selbstbewusstsein haben, was großartig ist, aber für unsere Forschung waren solche Absagen natürlich schade.

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 Lebenswandel mit Bewegung und gesunder Ernährung an erster Stelle. Der Erhalt der Gehfähigkeit ist für die Unabhängigkeit im Alter ganz entscheidend. Wichtig sind 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. **DAS GESPRÄCH FÜHRTE GERALDINE FRIEDRICH**

FAKTEN

DANIELA JOPP (46) forscht seit 2004 über das Leben Hundertjähriger. Sie hat die zweite Heidelberger Hundertjährigen-Studie 2013 geleitet und an der ersten 2001 mitgearbeitet. Dabei wurden 112 Menschen, die 100 Jahre und älter sind, repräsentativ befragt. Die Untersuchungen sind Teil eines internationalen Netzwerks mit zwei weiteren Studien zu sehr alten Menschen in den USA und in Portugal, was kulturelle Vergleiche ermöglicht. Ziel ist es, die Herausforderungen und Stärken alter Menschen zu beschreiben und Wege aufzuzeigen, wie sie unterstützt werden können. Derzeit initiiert Jopp eine Schweizer Studie. **GEF**

RÜCKGRAT
Sport & Gesundheit

6 WOCHEN
59,90 €*

ALLES FÜR FIGUR & SEELE

Inklusive: 6 Wochen-Trainingsplan,
Coaching, alle Kurse & Wellness

* Unser Angebot für alle, die uns noch nicht kennen und älter als 18J sind, ist gültig bis 22.05.18.

RÜCKGRAT STÜHLINGER
Klarastr. 100, 79106 Freiburg

Hotline 0761 - 1564800
www.die-rueckgrat-center.de