

Warum Hobbys glücklich machen



Eine Leidenschaft fürs Kino: Eva Furrer, hier an der Kasse des Cine ABC in Bern, hat das Seniorenkino «Cinedolcevit» ins Leben gerufen. Ihr geliebtes Hobby hält die 70-Jährige bis heute auf Trab.

Andreas Blatter

ERFÜLLTES ALTER Hobbys sind viel mehr als nur ein Zeitvertreib. Sie bieten die Chance, den eigenen Horizont zu erweitern und Kontakte zu fördern. Und: Wer seine Passionen pflegt, kann bis ins hohe Alter von ihnen profitieren.

«Der Film «Siamo italiani» ist eine Trouville», erzählt Eva Furrer mit einem Leuchten in den Augen. An diesem Nachmittag läuft der Streifen im Berner Kino Cine ABC. Sie sagt: «Ich möchte Filme anbieten, die zum Diskutieren und Nachdenken anregen, zu Reisen im Kopf.» Vor zehn Jahren hat die 70-Jährige in Biel das Kinoprogramm «Cinedolcevit – Kino für Senioren» gegründet. Eine Leidenschaft fürs Kino hatte die ehemalige Buchhändlerin schon immer. Als sie dann mit 58 ihre Arbeitsstelle verlor, «war das für mich ein Signal, nun selber etwas aufzuziehen».

Mit Herzblut dabei

Seither widmet sich die Bielerin mit Feuer und Flamme dem von ihr gegründeten Verein. In den vier Kinos, die das Programm von «Cinedolcevit» führen, ist sie bei jeder Aufführung persönlich vor Ort. «Denn für mich ist es nicht einfach Kino mit besonderem Programm, sondern auch eine soziale Idee», betont sie. «Wenn dann nach dem Film Diskussionen entstehen und sich Menschen, die sich sonst nie treffen würden, über ihre Eindrücke austauschen, ist das ein Geschenk und eine Freude für mich.»

Jahr für Jahr entwickelte sich das Hobby weiter, heute gehören sieben Kinos dem Verein an. Siebzehn Filme pro Halbjahr wählt Eva Furrer aus, angepasst an die Stadt. Etwa zwei Tage pro Woche ist sie für «Cinedolcevit» tätig – von der Programmierung bis zur Sponsorensuche. Nach einem Jahrzehnt gab sie vor kurzem die Geschäftsführung ab. «So habe ich mehr Zeit für meine wahre Passion, die Auswahl der Filme», erklärt sie.

Eva Furrer passierte damit nicht, was vielen frisch Pensionierten widerfährt: Plötzlich haben sie die grosse Freiheit vor sich – und kein Hobby, das sie wirklich fesselt. Gerade im Alter

ist ein Hobby eine grosse Bereicherung. Denn es zeichnet sich durch das Interesse aus, etwas immer besser zu können oder zu verstehen und eigene Talente nutzbar zu machen. Der Soziologe Peter Gross nennt als wichtigste Voraussetzung für passende Interessen im Alter die ernsthafte Selbstbefragung. Als sinnvolle Aktivitäten bezeichnet der Altersforscher, der mittlerweile selber 74-jährig ist: «Erstens dort helfen oder anpacken, wo man gebraucht wird. Ein Leben erhält Sinn, wenn man weiss, dass man gebraucht wird. Zweitens: Endlich das tun, was man im Stress des Erwerbslebens immer hatte hintanstellen müssen.»

Hobbys machen Menschen zufriedener. Eine Umfrage zum Thema Glück zeigte 2009: Besonders mit Glück erfüllt an erster Stelle Familie und Haustier, an zweiter Stelle Hobby, Reisen und Ferien*. Hobbys, die bereits bestehen, federn die Konfrontation ab, wenn man im Ruhestand plötzlich viel Zeit hat. Neue Aktivitäten öffnen den eigenen Horizont.

Narrenfreiheit für Neues

Kreativität trifft im Alter auf einen guten Nährboden. Man hat den Überblick und erkennt Zusammenhänge besser; die Angst, zu versagen, wird kleiner; man muss nichts mehr beweisen. Narrenfreiheit könnte man das auch nennen. Man kann etwas ausprobieren, was nicht von vornherein Erfolg verspricht. In der Altersforschung findet man Hinweise darauf, welche Rolle die Erfahrung bei der Gestaltung der Freizeit im Alter spielt. Neues beginnen vor allem jene Menschen, die bereits im bisherigen Leben Herausforderungen gemeistert haben und wissen, dass man Ziele aus eigener Kraft erreichen kann.

In der Schweiz packt gut die Hälfte der frisch Pensionierten auch neue Ideen an. Nimmt man die Hobbys der Pensionierten unter die Lupe, zeigt sich: Ein

«Ein Leben erhält Sinn, wenn man weiss, dass man gebraucht wird.»

Peter Gross, Soziologe und Altersforscher

Fünftel der 64- bis 74-Jährigen geht einer künstlerischen Aktivität nach, ebenso viele spielen ein Instrument oder singen, ein Drittel nutzt Bildungsangebote, zwei Drittel betätigen sich mindestens einmal wöchentlich als Heimwerker oder im Garten**. Bei geliebten Tätigkeiten sind die Grenzen zwischen Hobby, Gemeinschaftstätigkeit und Freiwilligenarbeit oft fließend. Entscheidend ist die Passion, die man für die Tätigkeit entwickelt. Auch Freiwillige nennen als wichtigste Motive Spass an der Tätigkeit sowie Kenntnisse und Erfahrungen erweitern.

Partizipation ist gesund

Treffend sagt es der Arzt Marco Caimi, Gründer von Aequilibris.ch, einer Plattform für Gesundheitskommunikation, in der Zeitschrift «Schweizer Familie»: «Im Alter heisst es, Passionen zu vertiefen.» Und er gibt Beispiele, wie er das meint. «Wer malt und einige Bilder zusammenhat, soll eine kleine Ausstellung für Freunde machen; wer sich für Literatur oder Filme interessiert, kann selber einen Monatstreff gründen. «Sich Raum nehmen und den anderen Raum geben, um das Leben zu geniessen», rät er frisch Pensionierten.

Mit zunehmendem Alter gewinnen Hobbys nicht zuletzt auch deshalb an Bedeutung, weil sie die physische und geistige Gesundheit steigern können. Jonathan Bennett, Co-Leiter am Institut Alter an der Berner Fachhochschule, sagt dazu: «Eine europäische Studie hat nach-

gewiesen, dass sich die soziale Partizipation, zum Beispiel in der Weiterbildung, in Vereinen und Organisationen, oder Aktivitäten mit Nachbarn und Freunden positiv auf die kognitive Leistung von älteren Menschen auswirken.» Dass Hobbys, die mit sozialen Kontakten verbunden seien, eine wichtige Rolle spielten, zeige auch der Wunsch vieler älterer Menschen, sie bis ins hohe Alter und auch bei körperlichen Gebrechen ausüben zu können, sagt der Altersforscher.

Die Erkenntnis, dass sich kreative Tätigkeiten positiv auf die Psyche auswirken – gerade auch im Alter, wenn Depressionen zunehmen –, nutzen psychiatrische Kliniken. Sie binden Erkrankte in Aktivitäten ein, von Bewegung, über Malen und Gestalten bis zu Theaterspielen und Musiktherapie, die nach dem Austritt weiter gepflegt werden sollen. Als Präventionsmöglichkeit setzt der Bundesbericht «Psychische Gesundheit in der Schweiz» deshalb unter anderem auf die Beratung «für Aufgaben/Hobbys/Tätigkeiten nach der Pensionierung». Im besten Fall gelingt es Menschen im Alter mit einem geliebten Hobby, im Einklang mit sich selbst zu sein, weil sie genau das machen, was sie begeistert, motiviert, fordert und inspiriert.

«Etwas für andere machen»

Eva Furrer sagt heute: «Meine Leidenschaft fürs Kino geht weit über «Cinedolcevit» hinaus.» Und dann erzählt die jugendlich geliebte Seniorin, dass sie jedes Jahr alle Schweizer Filmfestivals besuche und letztes Jahr sogar am Weltforum der Föderation der Kinoclubs in Tunesien gewesen sei. «Filme und Bücher waren immer schon meine Domäne im Leben. Und mit der Gründung von «Cinedolcevit» konnte ich damit auch etwas für andere machen.»

Rita Torcasso

* www.beobachter.ch/fileadmin/dateien/pdf/2009/Beobachter_Umfrage_Glueck_Grafiken.pdf
** www.hoepflinger.com/fhtop/DrittesLebensalter.pdf

Hinterfragt

Nach dem Essen darf man nicht schwimmen gehen

Es gibt Regeln, die einem schon als Kind eingebläut wurden und die man nie mehr vergisst. «Geh aber nicht mit vollem Bauch ins Wasser, gell!», rief einem einst die besorgte Mutter hinterher, wenn man in die Badi abschwirrte. Das ist auch heute noch richtig, wie Philipp Binaghi von der Schweizerischen Lebensrettergesellschaft (SLRG) bestätigt. «Vor allem nach einer üppigen Mahlzeit benötigt die Verdauung im Magen-Darm-Trakt viel Blut. Das fehlt dann im Gehirn und in den Muskeln – deshalb ist man nach dem Essen träge. Oder es kann einem schlecht und schwindlig werden.» Dazu komme, dass minderdurchblutete Muskeln viel von ihrer Wärmefunktion verlieren und der Körper – zumal in kaltem Wasser – schnell auskühle. Das alles gilt zwar auch für andere körperliche Aktivitäten. Doch anders als zum Beispiel beim Wandern, wo man sich einfach auf einen Stein setzen und ausruhen kann, sind beim Schwimmen Pausen meist nicht möglich. Im Gegenteil: Körperliche Schwächen wie ein Unwohlsein oder Krämpfe können im Wasser schnell einmal dramatische Folgen haben. Gleichzeitig rät die Lebensrettergesellschaft in ihren Baderegeln aber auch, nicht mit leerem Magen zu schwimmen, weil auch in diesem Fall körperliche Schwächen wie Übelkeit oder gar ein Hungerast auftreten können. «Ideal ist, etwas Leichtverdauliches zu essen», sagt Philipp Binaghi, «und erst ins Wasser zu steigen, wenn man sich wirklich bereit fühlt.» *sae*

Alle **SLRG-Baderegeln** auf einen Blick: www.slr.ch

In dieser Rubrik stellen wir in loser Folge Volksweisheiten und Mythen rund um die Gesundheit infrage.

Check up

PSYCHOLOGIE

Weniger Schmerzen, weniger Mitgefühl

Wer selbst weniger Schmerzen hat, empfindet auch weniger Mitgefühl für andere Menschen. Die eigene Schmerzerfahrung stellt für das Gehirn offenbar die Grundlage dar, Mitgefühl empfinden zu können. Zu diesem Schluss kommen Forscher der Universität Wien. Sie beobachteten den Effekt bei einer Placebo-Studie, die sie jetzt im «Journal of Neuroscience» veröffentlicht haben: Wer meinte, ein Schmerzmittel erhalten zu haben, war weniger empathisch, wenn er Schmerzen bei anderen beobachtete. «Wir konnten erstmals spezifisch den neuronalen Mechanismus zeigen, mit dem Schmerzempfindung und Empathie für Schmerz zusammenhängen», erklärte der Studienleiter Claus Lamm. *sda*

SCHLAF

Helles Licht gegen Nachmittagsstief

Ein Nickerchen oder Licht nach dem Mittagessen lindern die Nachmittagsmüdigkeit. Schweizer und belgische Forscher stellten fest, dass die geistigen Fähigkeiten nach einem Mittagsschlaf oder bei hellem Lichtschein besser waren als ohne. *sda*