

Wacher Blick und Humor: Dr. Sigrid Braunfels im Gespräch mit Abiturient Leo Schwinde



junger Mann!

Leo: Wenn ich im Wintersemester mein Studium beginne, gibt es einen Rat, den Sie mir geben können?

Dr. Braunfels: Nun, ich habe ja keine Ahnung, wie so ein Studium heute abläuft. Damals fühlte man sich als junger Mensch einfach frei ... Wenn ich nun mein Leben überdenke: Ich habe eigentlich immer gemacht, was gerade an mich herangetragen wurde. Herausforderungen? Habe ich einfach angenommen.

Leo: Man sollte also nicht zu viele Pläne machen?

Dr. Braunfels: Ja vielleicht. Das Leben kommt einfach auf einen zu. Und man lernt immer dazu. Schöpferisch bleiben, das hält jung.

Die Seniorin zeichnet bis heute, animiert auch andere Heimbewohner kreativ zu sein. Sie zeigt ihre letzte Zeichnung, die sie vor wenigen Tagen beendet hat. Nach einem Sturz braucht Dr. Braunfels einen Rollator. „Damit kann man wunderbar leben. Ich gehe bis heute oft und auch allein in Museen, aber nur, wenn die keine Treppen haben.“

Dr. Braunfels: Junger Mann, wenn ich mich bei Ihnen unterhänge – wollen wir dann eine Runde spazieren gehen?

Leo: Sehr gerne.

Dr. Braunfels hakt sich ein, plaudernd drehen die beiden eine Runde durch den Brunnenhof. „Nach dem Essen sollst du ruh'n oder

1000 Schritte tun“, erklärt sie. Sie zwingt sich, jeden Tag mindestens 500 zu absolvieren. Vorbei an anderen Senioren, an Sitzbänken, Hecken und Blumen. „Geht's auch bisschen zügiger, junger Mann? Dann fühle ich mich sicherer.“ Gibt es etwas, dass die Seniorin in ihrem langen Leben noch gern getan hätte? „Etwas, das sie verpasst haben?“, fragt Leo.

Dr. Braunfels: Eigentlich nicht. Mein Leben war sehr gut und interessant. Ich habe mich ausschließlich mit Dingen befasst, die mich gefesselt haben. Aber die habe ich auch zu Ende gebracht, selbst wenn sie mühsam waren.

Leo: Wie denken Sie über die heutige Jugend?

Dr. Braunfels: Jede Jugend fängt neu an. Man muss einen Beruf, eine Zukunft finden, die einen ausfüllt.

Leo: Eine Leidenschaft, eine Berufung?

Dr. Braunfels: Nein, es braucht keine Leidenschaft, aber ein intensives Interesse. Es darf nicht darum gehen, einen anderen übertrumpfen zu wollen. Man muss schauen, was den anderen bewegt und ihm nicht das Gefühl geben, dass er von etwas keine Ahnung hat.

Leo: Dass Sie über 100 Jahre alt geworden sind – empfinden Sie das als Last oder als Geschenk?

Dr. Braunfels: Eher als Last. Ich sage: 100 Jahre genügen! (lacht) Ich habe zwei Kriege erlebt, drei Kinder und einen Beruf gehabt. Ich habe Aufsätz-

Das ist Sigrid Braunfels

Dr. Sigrid Esche-Braunfels ist ein gebürtiges Münchner Kindl. Hier erblickte sie 1914 das Licht der Welt und wuchs als zweites von fünf Kindern behütet auf. Nach Volksschule und Abitur begann sie zunächst ein Medizinstudium, bevor sie dann an mehreren europäischen Universitäten Kunstgeschichte studierte. Nach dem Zweiten Weltkrieg heiratete sie den Kunsthistoriker Wolfgang Braunfels (1911 – 1987), einen Enkel des Bildhauers Adolf von Hildebrand, der z. B. 1913 das Reiterstandbild von Prinzregent Luitpold in München schuf. Das Paar zog drei Kinder groß. Ein Sohn ist der Architekt Stephan Braunfels, der u. a. die Pinakothek der Moderne entwarf. Dr. Braunfels veröffentlichte mehrere bedeutende Schriften und Grundsatzerwerke, u. a. zu Leonardo da Vinci. Seit 1985 lebt Dr. Braunfels im Seniorenwohnheim Diakoniewerk München Maxvorstadt.

Der Experte für Methusalems

Wenn es einen Methusalem-Experten gibt, dann ist das Rei Gesing. Er selbst ist zwar erst 44 Jahre jung, aber der Autor und Berater hat rund 30 Interviews mit Hochbetagten aus ganz Deutschland geführt. Drei seiner Gesprächspartner waren dabei sogar älter als 112 Jahre! Entstanden ist auf diese Weise das Buch „Ihre Weisheit unser Glück – Die Quintessenzen der Methusalems“.

Und was ist nun das Geheimnis des Alter(n)s? „Eines haben fast alle meine Interviewpartner gesagt: ‚Die Neugier ist wichtig!‘ Menschen, die bis ins hohe Alter agil sind, zeichnen sich durch ihre Neugier aus, sie sind interessiert an ihrer direkten Umwelt – und zwar schon ihr Leben lang“, verrät Gesing im Gespräch mit der tz. Zudem würden sich viele Methusalems durch ihre Gelassenheit auszeichnen, sagt Gesing, gibt aber zu: „Ich bin mir nicht sicher, ob sie durchs Alter gelassen wurden, oder durch ihre Gelassenheit alt wurden...“

Sicher ist sich Gesing darin, dass „die Generation der 100-Jährigen viel weniger über Stress redet als wir. Das hängt sicher auch mit ihren Erfahrungen zusammen. Ich habe mit Menschen gesprochen, die unter Trümmern lagen und nicht sicher waren, ob sie überleben – die haben danach in ihrem Berufsleben sicher nicht gesagt: ‚Was für ein Stress‘. Und das sollten auch wir uns vielleicht öfter vor Augen führen.“



Rei Gesings Buch erscheint bei Solibro Fotos: fkn

Überhaupt sei das Überwinden von Krisen eine der wertvollsten Erfahrungen, die ein Mensch machen kann. „alte Menschen wissen, was sie wollen. Das zeigt sich auch in ihrer Art, Entscheidungen zu treffen. Sie wissen, wer sie sind, was ihnen wichtig ist, oder was ihnen genügt. Solche Fragen müssen wir uns vor wichtigen Entscheidungen erst oft noch stellen. Wir drohen da oft im Strudel der Möglichkeiten unterzugehen.“

Und noch eine Erkenntnis ist in Gesing gewachsen, als er mit „seinen“ Methusalems sprach, dass nämlich ein ganz alter Grieche gar nicht so unrecht hatte: Platon, der antike Philosoph. Gesing: „Seine vier Kardinaltugenden haben viele meiner Gesprächspartner – unabhängig von ihrer (Aus-)Bildung gelebt: Klugheit, Gerechtigkeit, Tapferkeit und Besonnenheit.“ Platon wurde im übrigen auch 80 Jahre alt – aber Methusalem selbst bleibt in der Hinsicht unangetastet: Er wurde laut altem Testament 969 Jahre alt. KLAUS HEYDENREICH



100 Jahre liegen zwischen den Zeitungen, die Walter Vetter hält Foto: Haag

„Täglich ein Spaziergang“

Heute gibt's Putenragout mit Kaisergemüse und Spätzle. Walter Vetter freut sich aufs Mittagessen, das der Pflegedienst bald bringen wird. „Es geht mir gut“, sagt er und zeigt eine Originalausgabe der Frankfurter Zeitung vom 7. Juni 1918. Die hat ihm seine Tochter Ursula geschenkt. Von seinem 100. Geburtstag vor wenigen Wochen zeugt noch eine Schärpe am Sessel. „Das Leben wird beschwerlicher, aber man wächst hinein.“

Walter Vetter wohnt alleine, drei Mal am Tag kommt jemand vom Pflegedienst und der Nachbarschaftshilfe. „Meine zweite Familie“, sagt der Rentner und grinst. Seine Tochter und seinen Sohn, die in München und im Umland leben, sieht er oft, ebenso seine drei Enkel – aber seine Ratschläge bräuchte die junge Generation nicht.

Nur seine Frau Elisabeth fehlt ihm, das merkt man im Gespräch. 1974 ist sie gestorben. „Wir waren fast 60 Jahre verheiratet“, sagt Walter Vetter, und seine Augen werden etwas feucht. Oft seien sie beim Wandern gewesen, in Südtirol oder im Karwendel. Fernweh hat sie nie geplagt. „Ich bin ein bodenständiger Mensch.“ Das war Walter Vetter auch im Berufsleben. Am 1. April hat er beim Bayerischen Leichtmetallwerk am Frankfurter Ring seine kaufmännische Lehre begonnen, war 50 Jahre in der gleichen Firma und ging 1982 in Rente. Seit 1957 wohnt er nahe des Luitpoldparks.

Jeden Tag um 11 Uhr wird Walter Vetter zum Spaziergang im Park abgeholt. Das sei manchmal mit seinem Rollator ein bisschen mühsam, „aber es tut mir gut“. Ein angefangenes Kreuzworträtsel liegt auf dem Tisch, Zeitung lese er regelmäßig und schaue gerne Dokumentationen im Fernsehen an. Ob er Wünsche habe? „Nein. Es ist gut, wenn man nicht weiß, was auf einen zukommt. Die Natur hat alles gut eingerichtet.“ VOLKER PFAU

So fröhlich wie vor 100 Jahren

Margareta Prechtel aus Irschenberg ist 105 Jahre alt und sprüht nur so vor Lebensfreude – langweilig wird ihr nie: Drei Kinder, neun Enkel und 24 Urenkel halten sie auf Trab, an ihrem Geburtstag am 30. Juni war die Bude voll. „Die 105 hab' ich jetzt also geschafft“, lachte sie da im Kreis der Familie, als der Miesbacher Merkur sie besuchte. Und die Seniorin hat auch weiterhin viel vor. Zu ihrem Geburtstag gönnt sie sich eine Woche Wellness-Urlaub in Rottach-Egern.



Unser Foto zeigt sie als Vierjährige mit Katzenbaby auf der Schulter. Die kleinen Tierchen hat die gebürtige Kufsteinerin als Kind gerne im Puppenwagen spazieren gefahren. Ihr Geheimnis des hohen Alters? „Aktiv bleiben!“ Bis zum 90. Geburtstag war sie jeden Winter im Schwarzwald beim Langlaufen, und auch heute lässt sie sich die Lust aufs Reisen nicht nehmen. „Und Auto fahre ich auch noch gerne!“ Das allerdings mittlerweile als Beifahrerin...



Feiernde Großfamilie: Margareta Prechtel an ihrem 105. Geburtstag am 30. Juni – und links vor 100 Jahren Fotos: Leder, privat