

BRUGG

Sich wehren und aktiv bleiben: Wie Selbstbehauptung im Alter aussehen kann

An der vom Seniorenrat der Stadt Brugg organisierten Veranstaltung am Montag ging es um die negativen Auswirkungen von Altersstereotypen und darum, dass Seniorinnen und Senioren in der Gesellschaft sichtbar bleiben und sich Gehör verschaffen sollen.

Deborah Bläuer

18.11.2025, 13.39 Uhr



Marie-Luise Hermann sprach in ihrem Referat, auch anhand von verschiedenen Beispielen, über Selbstbehauptung.

Bild: Deborah Bläuer

«In diesem Thema steckt sehr viel Power», erklärte Marie-Luise Hermann einleitend zu ihrem Vortrag. Am vom Seniorenrat der Stadt Brugg organisierten Anlass am Montag, 17. November, im Bistro des Odeon ging

es um Selbstbehauptung im Alter. Die Veranstaltung stiess auf reges Interesse und war gut besucht.

Sie wolle mit ihrem Referat zum Nachdenken anregen, so Marie-Luise Hermann, die, wie ihrer Website zu entnehmen ist, Fachpsychologin für Psychotherapie ist und Autorin diverser Werke, in denen es um das Thema Psychologie in der zweiten Lebenshälfte geht. «Jetzt haut's mer denn de Nuggi use», «streitlustig», «auf 180» – Hermann zählte diverse Wörter und Ausdrücke auf, die mit Wut und Aggression zu tun haben. «Sowas macht den meisten Menschen Angst, so wollen wir doch nicht sein», sagte sie.

Aber Selbstbehauptung bedeutet ja auch nicht, dass man aggressiv wird, sondern; in sozialen Konflikten angemessen und ohne Angst zu reagieren. Zum Beispiel, sich zu wehren und sich abzugrenzen. Etwa mal zu sagen: «Ich will nicht mehr so oft alleine für die Enkelbetreuung zuständig sein.» Wichtig sei es aber auch, anderen Hilfe anzubieten und umgekehrt, sich nicht zu scheuen, nach Hilfe zu fragen und sie auch anzunehmen. Weiter gehe es um Teilhabe; in der Gesellschaft aktiv und sichtbar bleiben, Ehrenämter übernehmen, in privaten Beziehungen Zeit schenken, andere ältere Menschen unterstützen etc. «Mich selbst behaupten zu können, fängt im kleinen privaten Rahmen an», so Herrmann.

Ein 100-Jähriger sammelte 33 Millionen Euro

Die Fachpsychologin zählte einige Beispiele auf, in denen sich Seniorinnen und Senioren Gehör verschaffen konnten. Zum Beispiel die Klimaseniorinnen, die erfolgreich vor den Europäischen Gerichtshof für Menschenrechte zogen. Oder ein 76-jähriger Architekt, der mit der Stadt Winterthur darum kämpft, dass öffentliche Treppenhäuser für ältere behinderte Menschen auf beiden Seiten einen Handlauf brauchen. Nicht zu vergessen ist auch der 100-jährige Tom Moore, der während der Coronakrise mit einem Spendenlauf am Rollator umgerechnet rund 33 Millionen Euro sammelte und dafür von der Queen sogar zum Ritter geschlagen wurde.



Der vom Seniorenrat der Stadt Brugg organisierte Anlass im Bistro des Odeon war gut besucht.
Bild: Deborah Bläuer

Selbstbehauptung bedeute aber auch, dass man Altersstereotype erkenne und darauf reagiere, so Marie-Luise Hermann. Durch Stereotypen würden älteren Menschen sowohl positive als auch negative Eigenschaften zugeschrieben, wie zum Beispiel «geduldig» oder «grantig». Warum das problematisch sein könne, erklärte sie wie folgt: «Ein Vorherrschen von negativen Altersstereotypen kann zu Altersdiskriminierung führen. Und dass ältere Menschen nicht mehr so gehört werden, hat ebenfalls viel mit Altersstereotypen zu tun.»

Auch Werbung und Medien würden ihren Beitrag zu den gängigen Klischees über ältere Menschen leisten, sagte Hermann. So habe eine Untersuchung aus dem Jahr 2023 gezeigt, dass in Zeitschriften für ältere Personen zwei Drittel der darin platzierten Inserate für pharmazeutische Produkte werben würden oder dass ältere Männer generell positiver dargestellt würden als ältere Frauen.

Eine Szene spielte bei der bekannten Linner Linde

Nach dem Referat sorgten drei Schauspielerinnen vom Senioren-ImproTheater aus Zürich für Unterhaltung. Sie spielten verschiedene Szenen, bei denen das Publikum einige Eckpunkte festlegen durfte. So trafen etwa die 70-jährige Rosa und der 77-jährige Fritz bei der Linner Linde auf eine sprechende Lindenblüte und der weise Uhu behandelte in seiner Waldpraxis ein Elefant und ein Eichhörnchen.



Gut kamen auch die humorvollen Darbietungen des Senioren-ImproTheaters aus Zürich an.
Bild: Deborah Bläuer

Danach gab es eine Pause und um 18 Uhr wurde der Schweizer Film «Aktiv ins Alter» gezeigt. Ein berührendes Werk über Menschen mit Erfahrung, Mut und Leidenschaft fürs Leben. Aktiv ins Alter scheint auch beim Seniorenrat der Stadt Brugg Programm zu sein, bietet er doch immer wieder spannende Veranstaltungen an. Etwa den Chlaushöck am 1. Dezember um 17.30 Uhr im Salzhaus Brugg oder das Pétanquespielen jeweils am Donnerstag. Weitere Infos und Veranstaltungen sind auf der Website www.seniorenbrugg.ch zu finden.