

Akzent

Magazin für Kultur und Gesellschaft

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

4 | 25

Oktober

AUS- steigen

Freitod

Als «Fährmaa» bei Exit

Interview mit Philosoph Roland Buser

«Niemand existiert völlig unabhängig»

Sucht

Der Ausstieg aus dem Alkohol

Pro Senectute beider Basel

Fit dank Wassergymnastik

Pro Senectute
beider Basel
bb.prosenectute.ch

**Liebe Leserin,
lieber Leser**



Eigentlich bin ich am 31. Oktober 2023 ausgestiegen: Mit einem schönen Apéro habe ich mich damals von den Kolleginnen und Kollegen in die Pensionierung verabschiedet. Und am Tag danach bin ich auf die Rigi gefahren, um das Ereignis gebührend zu feiern. Dort habe ich mir mein neues Leben ohne Termindruck und berufliche Verpflichtungen sozusagen von oben angeschaut. Seither pflege ich alte Hobbies und neue Freundschaften, reise durch die Lande, mache mehr Sport und entdecke neue Interessen.

Im Sommer 2025 ist aus dem Ausstieg jedoch ein Wiedereinstieg geworden, da Rebecca Häusel ausfällt. Deshalb habe ich die Redaktion für diese und die nächste Ausgabe des Akzent Magazins wieder übernommen. Und dabei festgestellt, wie viel sich in der Zeit seit meinem Weggang von Pro Senectute beider Basel verändert hat. Da gibt es Computerprogramme zu lernen und die Namen von neuen Kolleginnen zu memorieren. Und da gilt es vor allem, sich dem Arbeitsrhythmus anzupassen, damit das Magazin rechtzeitig in Ihrem Briefkasten liegt.

Es gibt andere, die schon vor mir «ausgestiegen» sind – aus dem Beruf, aus der Gesellschaft, aus der Religion, aus der Sucht. Einige von ihnen portraituren wir in diesem Magazin. Ihre Geschichten und Erlebnisse zeigen, was Philosoph und Astronom Roland Buser zum Thema sagt: «Jeder Ausstieg ist letztlich eine Veränderung, kein radikaler Bruch. Man steigt nie ins Nichts aus – jeder Ausstieg ist zugleich ein Einstieg in etwas Neues.»

Eine spannende Lektüre wünscht
Christine Valentin, Redaktionsleiterin

Inhalt

SCHWERPUNKT

- 4 Vom Schulzimmer auf den Holzpark**
- 8 Gespräch mit Roland Buser
«Man steigt nie ins Nichts aus»**
- 12 Leben in der Gemeinschaft
Von der Freiheit den eigenen Weg zu finden**
- 17 In Berlin eine Oase geschaffen
Mit 1 Euro eine Kirche gekauft**
- 21 Religionsgemeinschaft
Ein hoher Preis für die Freiheit**
- 24 Die Sucht hinter sich lassen
Alkohol? Nein danke**
- 28 Assistierter Suizid
Der endgültige Ausstieg**
- 32 Mundart-Kolumne
Der richtigi Momänt**

- 2 KURZ & BÜNDIG**
- 3 Impressum**
- 34 KULTURTIPPS**
- 36 IHRE SEITE**
- 37 MEDIENTIPPS**

PRO SENECTUTE BEIDER BASEL

- 38 Aktuell**
- 40 Café Nona**
- 41 Bildung und Kultur**
- 48 Sport und Bewegung**

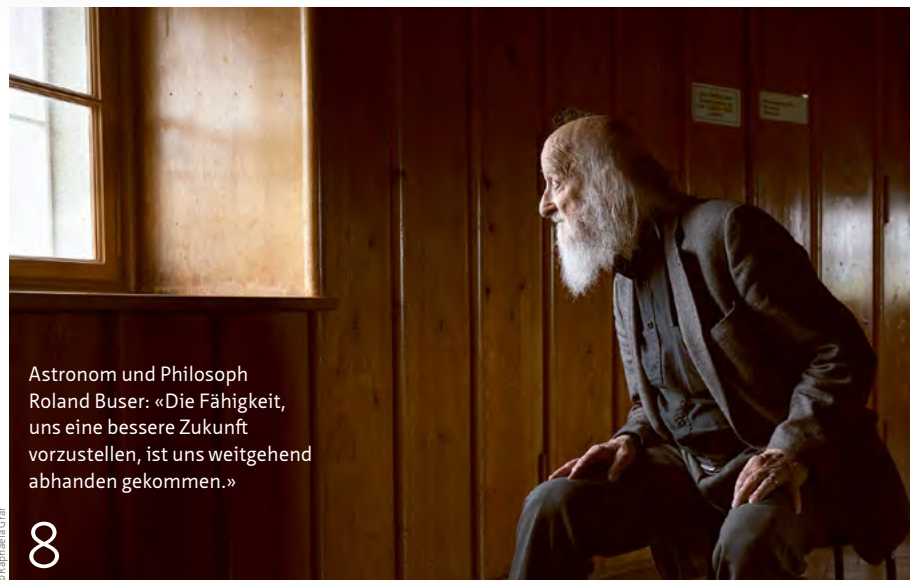
Titelfoto: Raphaela Graf



24 Der Ausstieg aus der Alkoholsucht kostet Kraft und Energie.



12 Wie riecht die Freiheit? Über Umwege und Momente des Scheiterns zur persönlichen Vision eines guten Lebens.



8 Astronom und Philosoph Roland Buser: «Die Fähigkeit, uns eine bessere Zukunft vorzustellen, ist uns weitgehend abhanden gekommen.»



Weltreise für Radiofans

Wer wissen möchte, wie sich Radioprogramme in Südamerika, in Afrika oder auf Tahiti anhören, kann dank radio.garden die ganze Welt auditiv bereisen. Mit einem Klick auf die Weltkugel kann man sich in Radioprogramme der lokalen Sender von Marrakesch, Buenos Aires, Papeete, Catania oder São Paulo, einwählen. Ein lustvoller Internet-Ohrensmaus.

→ radio.garden

9 von 10 sind online

Seit 2010 untersucht die Studie «Digital Seniors» alle fünf Jahre, wie ältere Menschen in der Schweiz die digitalen Medien nutzen. Die neueste Erhebung belegt: 9 von 10 Personen über 65 Jahre nutzen inzwischen das Internet. Das sind doppelt so viele wie im Jahr 2010. Das ist jedoch nicht wirklich erstaunlich. Denn Mitte der 80er-Jahre begann der Boom der PCs. Viele der heutigen Seniorinnen und Senioren sind also schon früh mit der digitalen Technologie in Kontakt gekommen. Vor allem die Hochaltrigen über 85 Jahre sind im Umgang mit der modernen Technologie auf Unterstützung angewiesen.

Interessant ist jedoch, wie sich ältere Menschen heute informieren. Erstmals, so die Studie, informieren sich Seniorinnen und Senioren zuerst über digitale Geräte (33%). Das Fernsehen folgt an zweiter Stelle (30%), während Print (22%) und Radio (15%) mit deutlichem Abstand folgen.

Dank Karten ins Gespräch kommen

Mit RUND UM gibt es eine Serie von Kartensets, die grundlegende Informationen zu schwierigen Themen wie Patientenverfügung, Freitod oder Sterben geben und den Weg zu einem Gespräch darüber ebnet können. Jede Karte greift auf der Vorderseite eine Frage auf, illustriert mit einer Grafik, die – oft mit einer Prise Humor – zum Nachdenken anregt. Kürzlich ist ein neues Kartenset zum Thema Alter erschienen. Wir alle werden älter. Aber vielleicht tun wir uns schwer damit, uns dieser Realität zu stellen? Oft fehlt es auch an Fachkenntnissen über den Prozess des Alterns. Auf diesem Hintergrund haben der Gerontologe und Ethiker Heinz Rüegger und die Grafikerin Selina Fässler ein Tool entwickelt, das auf spielerische Art Zugang zu Grundfragen des Alters bietet. Ist Altern ein Abbauprozess? Wann ist man alt? Altern Männer und Frauen gleich? Und wie steht es mit dem Risiko, im Alter dement, depressiv oder einsam zu werden? Auf der Rückseite jeder Karte werden die Fragen mit knappen Informationen beantwortet.

→ rundum-kartensets.ch



Akzent

Magazin für Kultur und Gesellschaft

40

Die Ausgabe 1/2026
erscheint Anfang Januar
zum Schwerpunktthema
«Vierzig».

Informationen zum Abonnement:
info@bb.prosenectute.ch
061 206 44 44

akzent-magazin.ch

Impressum

Akzent Magazin
Pro Senectute beider Basel
Im Westfeld 6, Postfach, 4009 Basel
061 206 44 44, info@akzent-magazin.ch

Herausgeberin:
Pro Senectute beider Basel

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck nur
mit Genehmigung der Redaktion.

Redaktionsleitung:
Rebecca Häusel (rh), Christine Valentin (va)

Autorinnen und Autoren:
Dominik Muheim, Lioba Schneemann,
Andreas Schuler, Markus Sutter,
Stephanie Weiss

Fotos: Raphaela Graf

Layout und Satz: Gisela Burkhalter
Druck: Stämpfli Kommunikation, Bern

Aboverwaltung: Julia Storz

Erscheinungsweise: vierteljährlich
Auflage: 9300 Ex.

Jahresabonnement:
Inland CHF 36.-, Ausland CHF 72.-
ISSN 2624-4969

myclimate
Wirtl. Nachhaltig
Gründungsmitglied
myclimate.org/01-25-106463