



Beat Demarmels, Geschäftsführer Viva Luzern AG, und Beat Däppeler, Verwaltungsratspräsident Viva Luzern AG.

viva!

Liebe Luzernerinnen und Luzerner

Folgendes gesagt haben: «Ich bin jetzt über 93 Jahre alt, also nicht gerade jung, jedenfalls nicht mehr so jung, wie ich mit

Ein gewisser Pablo Casals soll einmal

90 war. Aber Alter ist etwas Relatives. Wenn man weiter arbeitet und empfänglich bleibt für die Schönheit der Welt, die uns umgibt, dann entdeckt man, dass das Alter nicht notwendigerweise Altern bedeutet, wenigstens nicht im landläufigen Sinne.

Ich empfinde heute

viele Dinge intensiver

als zuvor, und das Leben fasziniert mich immer mehr.»

Dieses Zitat stammt von einem der bedeutendsten Cellisten des 20. Jahrhunderts. Gemäss Zeitzeugen übte er auch als Neunzigjähriger noch täglich vier bis fünf Stunden Cello. Auf die Frage «Wozu?» antwortete er: «Weil ich den Eindruck habe, ich mache Fortschritte.»

Es sind unter anderem solche Aussagen, welche uns an der Redaktionssitzung

zum vorliegenden Magazin dazu bewogen haben, das Thema «Sinnfindung und Sinnverlust» vertieft anzugehen. Unsere Reise geht dabei vom 31-jährigen Regisseur und Stuntman, welcher in seinem eigens produzierten Film vier hochaktive Senioren porträtiert, bis zum Zukunftsforscher, der die Frage aufwirft, inwiefern sich aufgrund der demografischen Veränderung und fortschreitenden Technologisierung die Sinnfrage künftig vielleicht sogar erübrigen wird.

Nicht zuletzt dürfen wir Ihnen in dieser Ausgabe einen unserer persönlichen Lieblingsautoren vorstellen, der in seinem wunderbaren Buch Wege zu mehr Gelassenheit aufzeigt - ein wertvoller Ratgeber für Alt und Jung.

Wir wünschen Ihnen einen interessanten und anregenden Lesegenuss.

Herzlich,

Bear Dipper Jo Beat Däppeler **Beat Demarmels**

«Sinn findet der Mensch, wenn sein Herz zur Ruhe gekommen ist.»

David Steindl-Rast (geb. 1926 in Wien), US-amerikanischer Benediktinermönch, Eremit, spiritueller Lehrer und weltweit tätiger Vortragsreisender

12

«In unserem Appartement im Viva Luzern Wesemlin ist es uns rundum wohl.»

Kathrin und Oskar Schürch-Wermelinger





Sinnvoll

18

In dieser Ausgabe fragt sich viva!, wie man auch in Anbetracht schwindender sozialer Kontakte, des beruflichen Endes oder des Nachlassens geistiger und körperlicher Fähigkeiten einen positiven Lebenssinn aufrechterhalten kann.



Wissen

Sport im hohen Alter – ein Dokumentarfilm macht Mut.



Gesichter

Wilhelm Schmid: Von den Freuden des Älterwerdens.



Wohlfühlen

Das gute Gefühl, auch im Alter noch gebraucht zu werden.



Frag viva!

Zukunftsforschung: Wird sich die Sinnfrage bald erübrigen?



Mitarbeitende 36

viva! fragt: Was ist für Sie der Sinn des Lebens?



Standpunkt

Ein Nachmittagsgespräch über Sinn und Unsinn im Leben.

Impressum

5

Sinn finden im Alter.

Menschen suchen ständig nach Sinn. Im Alter kann sich das als schwierig erweisen. Umso wichtiger ist es, sich auf spezifische Weisen der Sinn-Findung im Alter zu besinnen. Und manchmal gehört es dazu, Situationen der Sinn-Leere auszuhalten und auf das zu warten, was noch als Letztes Sinn zu stiften vermag: das eigene «sterben können».

Dr. Heinz Rüegger ist Theologe, Ethiker und Gerontologe. Er arbeitet als wissenschaftlicher Mitarbeiter am Institut Neumünster in Zollikerberg, einem interdisziplinären Kompetenzzentrum der Stiftung Diakoniewerk Neumünster, das sich mit Altersfragen beschäftigt. Menschen sind zutiefst sinnbedürftige Wesen. Um Lebenszufriedenheit zu erlangen, brauchen wir Sinn-Erfahrungen so sehr wie Speis und Trank. Der Wiener Psychiater Viktor E. Frankl hat den «Willen zum Sinn» als tiefstes menschliches Bedürfnis bezeichnet. Sinn setzt Lebensenergien frei, stärkt seelische Widerstandskraft und fördert die Gesundheit.

Dabei ist Sinn etwas Subjektives. Man kann ganz grob sagen: Sinn ist das, was uns persönlich das Gefühl gibt, unser Leben sei bejahenswert, sei lohnenswert und bedeutsam, kurz: es sei in irgendeinem Sinn stimmig.

Meist empfinden wir Sinn nicht bewusst. indem wir über die Sinnfrage nachdenken, sondern eher unbewusst-intuitiv. Die 90-jährige Leni Altwegg formuliert: «Ich fühle mich eingebettet in einen Sinnzusammenhang - undurchschaubar, aber letztlich zugewandt.» Bewusst wird uns die Sinnfrage oft erst, wenn Sinn nicht mehr selbstverständlich als eine Art Hintergrundmusik unser Leben begleitet, sondern durch irgendwelche Schicksalsschläge erschüttert wurde. Das kann einem insbesondere im höheren Alter angesichts von gesundheitlichen Einbrüchen, von Erfahrungen von Grenzen und Verlusten passieren. Der Soziologe Peter Gross meint, man laufe der Sinnfrage im Ruhestand schnurstracks in

die Arme, weil die zentralen Sinnsäulen des vorherigen Erwerbs- und Familienlebens wegbrechen. Wie kann man dann Sinn finden im fortschreitenden Alter?

Sinnperspektiven

Sinnsuche und Sinnfindung im Alter kann sich in verschiedenen Perspektiven vollziehen: im biografischen Rückblick auf das bisherige Leben, im Ausblick auf Dinge, die von der Zukunft erwartet werden, und im Erfahren von Glücksmomenten in der Gegenwart.

Es liegt auf der Hand, dass im Alter der Lebensrückblick ein naheliegendes Thema ist. Wer sein vergangenes Leben erinnern und darin so etwas wie einen roten Sinnfaden entdecken kann, wird Dankbarkeit und Lebenszufriedenheit finden. Dabei müssen Brüche und problematische Phasen gar nicht wegretuschiert werden. Vielleicht kann man sogar darüber staunen, dass aus manchen Schwierigkeiten unerwartet Gutes erwachsen ist. Und man kann lernen. auch zu dem Ja zu sagen, was vielleicht missglückt ist, was man aber trotzdem ins Leben integrieren und bewältigen konnte.

Achtsamkeit

Je älter jemand wird, desto weniger wird Sinn wohl in Erwartungen an die Zukunft gesucht. Sie wird in der Regel nicht



mehr viel Neues. Erstrebenswertes bringen. Umso wichtiger ist die Fähigkeit, in kleinen Erfahrungen des Alltags Glücksmomente zu erleben und auszukosten. So schreibt die 91-jährige Psychologin Erika Horn: «Wir müssen uns bemühen um ein Offenbleiben auf Lebensfreuden hin, die sich leicht in dieser Lebensphase verdunkeln können. Gerade in den sich verkleinernden Lebensräumen werden die ganz einfachen Lebensfreuden noch intensiver, noch tröstlicher, Etwa das Stück Wiese vor dem Haus und ihr tiefes Grün, der Duft der Rosen, eine Grusskarte der jüngsten Enkelin, ein liebes Telefongespräch, ein unerwarteter Besuch. Wir müssen alles ganz bewusst wahrnehmen, es <auskosten),» Wer sich in einer solchen Lebenskunst übt. dem wird es auch im höheren Alter nicht an Sinn-Erfahrungen mangeln.

Sinn und Sinnlichkeit

Dabei spielen sinnliche Erfahrungen eine wichtige Rolle: das Berührtwerden durch die Umarmung eines Besuchers, das Streicheln des weichen Fells einer Katze, das Spüren der Sonne und des Windes auf der Haut bei einem Spaziergang im Garten, das Anhören einer CD mit Lieblingsmusik oder das Verkosten von Speisen, die vielleicht an frühere Zeiten erinnern. Manche alten Menschen lernen besser als in jüngeren Jahren die Kunst der Rezeptivität, des Empfangens, statt wie früher primär auf das Leisten und Geben fokussiert zu sein.

Freiheit und Gelassenheit

Die psychische Entwicklung im Verlauf des Alterns bringt es mit sich, dass gewisse Einstellungen zum Leben im Alter leichter entwickelt werden können als in jüngeren Jahren. Dazu gehört die innere Freiheit, einfach sich selbst zu sein, niemandem mehr irgendetwas beweisen zu müssen, auch nicht mehr zu meinen, man müsse überall mitreden und mitwirken. Hermann Hesse nannte das die Haltung einer vita contemplativa: «Das Schauen, das Betrachten, die Kontemplation wird

7



Alter(n) als Herausforderung. Gerontologischethische Perspektiven. Theologischer Verlag Zürich AG. ISBN 978-3-290-17517-7.



Vom Sinn im hohen Alter. Eine theologische und ethische Auseinandersetzung. Theologischer Verlag Zürich AG. ISBN 978-3-290-17871-0.

immer mehr zu einer Gewohnheit und Übung, und unmerklich durchdringt die Stimmung und Haltung des Betrachtenden unser ganzes Verhalten. Im grossen Bilderbuch unsres eigenen Lebens behutsam blätternd, wundern wir uns darüber, wie schön und gut es sein kann, jener Jagd und Hetze entronnen und in die vita contemplativa gelangt zu sein. Hier, in diesem Garten der Greise, blüht die Blume der Geduld, ein edles Kraut, wir werden gelassener, nachsichtiger, und ie geringer unser Verlangen nach Eingriff und Tat wird, desto grösser wird unsre Fähigkeit, dem Leben der Natur und dem Leben der Mitmenschen zuzuschauen und zuzuhören, es ohne Kritik und mit immer neuem Erstaunen über seine Mannigfaltigkeit an uns vorüberziehen zu lassen, manchmal mit Teilnahme und stillem Bedauern, manchmal mit Lachen, mit heller Freude, mit Humor,» Solche innere Freiheit und Gelassenheit wirkt sinnstiftend und bewirkt Zufriedenheit.

Das Alter bejahen

Es gibt heute eine weltweit verbreitete Strömung des Anti-Agings, die gegen das Altern ankämpfen will. Ihr Slogan lautet «forever young» (ewig jung bleiben). Wer das Alter und den Prozess des Alterns bekämpft, wird schwerlich Sinn finden in fortgeschrittenen Jahren. Nur wer lernt, selbstbewusst zu altern und sein Alter erhobenen Hauptes zu leben, dürfte für spezifische Sinn-Erfahrungen des Alters aufgeschlossen sein. Auch das hat Hermann Hesse klar gesehen: «Um als Alter seinen Sinn zu erfüllen und seiner Aufgabe gerecht zu werden, muss man mit dem Alter und allem, was es mit sich bringt, einverstanden sein. Man muss Ja dazu sagen. Ohne dieses Ja gehen uns der Wert und Sinn unsrer Tage verloren.» Hier liegt eine doppelte Dynamik vor: Wer Ja sagt zu seinem Alter, wird eher auch in fortgeschrittenen Jahren Sinn-Erfahrungen machen. Und wem sich Sinn-Erfahrungen im Alter erschliessen, der wird zum Leben und zum Alter Ja sagen können.

Sinn-Leere aushalten

Die Sinnfrage im Alter vermag also durchaus altersspezifische Sinn-Antworten zu entdecken. Daneben ist aber nicht zu bestreiten, dass es auch das Gegenteil gibt: das Leiden an einer Sinn-Leere, wenn das Leben zu einem belastenden Leerlauf wird und das einzig Sinnvolle, wonach man sich noch sehnt, das «sterben können» ist. Der Schriftsteller Kurt Marti hat das so beschrieben: «Ich habe das Gefühl. ich wäre doch überfällig, überzählig mit mehr als 92 Jahren. Es wäre längst Zeit, dass ich hätte sterben dürfen. Das Leben wird ein Leerlauf. Ich spüre das sehr stark. Ja, was soll ich eigentlich noch? Deshalb hoffe ich ieden Abend beim Einschlafen, ich würde am nächsten Morgen nicht mehr erwachen.»

Solche Erfahrungen gilt es auszuhalten. Billige Vertröstungen mit irgendwelchen verborgenen Sinn-Zusammenhängen wären da unangebracht, ja geradezu zynisch. Menschen brauchen zwar Sinn und suchen ständig nach Sinn – bewusst oder unbewusst. Aber es ist ihnen nicht garantiert, dass sich ihnen ihr Leben jederzeit als sinnvoll erschliesst. Manchmal muss man auch so etwas wie Sinnlosigkeits-Toleranz entwickeln und es aushalten, dass das Leben sinnlos erscheint und man nur noch sein Ende herbeiwünscht.

Das ist umso leichter auszuhalten, wenn man sich der Begleitung durch Mitmenschen anvertrauen kann, die beides können: die Erfahrung von Sinnlosigkeit eines Gegenübers aushalten, ohne sie zu beschönigen, aber gleichzeitig feinfühlig und sensibel danach Ausschau halten, wo im Leben eines betagten Gegenübers allenfalls noch kleine Erfahrungen des Glücks und der Stimmigkeit möglich sind, die helfen, das Warten auf den Tod erträglich zu machen.

■ Heinz Rüegger

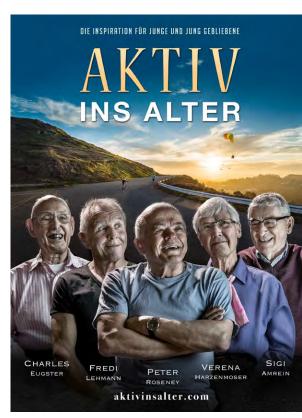
Sport im hohen Alter – im Gespräch mit Regisseur Manuel Schweizer.

2017 kam der Dokumentarfilm «Aktiv ins Alter» in die Schweizer Kinos. Im Film begleitet der 31-jährige Regisseur Manuel Schweizer Senioren im hohen Alter, die immer noch sportlich aktiv sind. So zum Beispiel Peter, der mit seinen 70 Jahren kunstvolle Sprünge vom Turm vollführt und regelmässig mit dem Gleitschirm in die Luft abhebt, oder Fredi, der mit 60 Jahren immer noch in Akrobatikshows auftritt.

Herr Schweizer, wie sind Sie als relativ junger Mensch auf die Idee gekommen, einen Dokumentarfilm über sportliche Senioren zu drehen?

Ich arbeite professionell als Stuntman. Früher habe ich jeweils alle Videos von den Stunts, die ich gemacht habe, gesammelt und sie zu einem Showreel zusammengeschnitten, um zu zeigen, was ich alles kann. Die Jungen sind sehr darauf bedacht, zu zeigen und zu zelebrieren, was sie können. Jeder will höher, besser, weiter springen.

Im Schwimmbad ist mir Sigi aufgefallen, der mit seinen grauen Haaren und seinem Ironman-Tattoo stundenlang geschwommen ist. Ich dachte für mich, er macht das einfach so für sich, weil es ihm Spass macht. Dann sah ich den älteren Peter auf dem Sprungturm, der mit seinem Bäuchlein kunstvolle Sprünge vollführte. Für mich habe ich so gedacht, eigentlich müsste man doch diesen Menschen auch einmal eine Plattform geben, damit sie ihr Können zeigen können. Die Jungen haben mit den sozialen Medien breite Möglichkeiten, zu zeigen,



Eine packende Story von glühenden alten Eisen mit grauen Haaren, bei denen das normale Altwerden nur Nebensache ist.



Regisseur Manuel Schweizer ist selber passionierter Sportler und arbeitet im Film zudem als professioneller Stuntman, wo ihm seine Sportlichkeit sicher zugutekommt.

was sie machen, und diejenigen, die den Sport vielleicht schon 30 bis 50 Jahre ausüben, die tun es einfach so unbemerkt. So entstand die erste ldee für den Film. Für mich war es klar ein wirtschaftliches Projekt. Ältere Leute, die pensioniert sind, haben eher Zeit, in einem Film mitzuwirken, und sind einfacher erreichbar. Zugänglichkeit war ein wichtiger Faktor. Mir

war wichtig, dass die meisten Drehorte in der Schweiz lagen und dass ich iederzeit noch einmal hinfahren konnte. um etwas nachzudrehen. Ausserdem war es mir ein

Anliegen, dass ich über die Sportarten gut Bescheid weiss und sie dementsprechend richtig auf der Leinwand darstellen konnte.

Gab es weitere Gemeinsamkeiten unter den Protagonisten, ausser dass alle über 60 Jahre alt sind und noch aktiv einen Sport betreiben?

Alle Protagonisten sind dem Leben gegenüber äusserst positiv eingestellt. Aber nur schon anhand der Reaktion auf den

Film selbst konnte man erstaunlich gut erkennen, was für eine Einstellung die Zuschauer zum Leben haben. Als wir den Film an einem Seniorennachmittag gezeigt haben, wo Leute im Alter von 60 bis 90 Jahren anwesend sind, gab es zwei Arten von Reaktionen. Jene, die dem Leben positiv gegenübertreten, meldeten sich zu Wort und sagten, dass sie selber vielleicht nicht mehr rennen können, aber immer noch auf Spaziergänge gehen oder zum Jassen. Sie waren vom Film inspiriert und begeistert.

Dann gab es andere, denen es zu viel Glück war und die meinten, dass die gezeigten Menschen im Film so was wie Superhelden wären und man das Altern nicht so verallgemeinern könne. Generell fanden sie, dass das Alter so nicht dargestellt werden dürfe. Ich habe beobachtet. dass dies vor allem Menschen waren, die mit sich selbst unzufrieden sind oder ein Leiden haben, gegen das sie eigentlich selber etwas unternehmen könnten, aber es nicht tun. Sie fühlten sich durch den Film angegriffen, obwohl es dafür keinen Grund gibt. Diese Zuschauer wollten lieber iemanden auf der Leinwand scheitern sehen, um sich selbst besser fühlen zu können. Ich frage mich, wieso man sich angegriffen fühlt von einem durchwegs positiven Projekt mit inspirierenden Menschen.





Spannende Fakten zum Film.

Im Laufe der Produktion sind so einige interessante Zahlen zusammengekommen. Ein paar davon sind hier aufgelistet.

- 5 Protagonisten mit fast 400 Jahren Lebenserfahrung
- 6000 GB Rohmaterial
- 4000 Flugkilometer
- Der Kameramann schwamm 3km, lief 68 km und fuhr 220 km mit dem Fahrrad
- 26 Stunden Telefongespräche zwischen Manuel und Gabriel, davon 12 Stunden
- 20 Stunden Rohschnitt

Fredi Lehmann

Show-Akrobat (59)





Sport birgt immer auch eine gewisse Verletzungsgefahr. Wie schätzen Sie da den Gewinn an Lebensfreude gegenüber dem Verletzungsrisiko ein?

Wenn du dir im Klaren bist, was dein Körper aushalten kann und was nicht, bist du auf einem guten Weg. Das gilt übrigens für Jung und Alt. Im Alter sollte man jedoch nicht einfach alleine rausgehen und unwissend eine neue Sportart ausprobieren. Da sollte man jemanden dabeihaben, der sich auskennt und einen betreut. Es ist sicher wichtig, dass man auf seinen Körper hört und verschiedene Sportarten ausübt. Bei allen Sportlern gibt es Abnützungserscheinungen, wenn sie für lange Zeit nur eine Sportart ausüben.

Wichtig zu bedenken ist auch, dass der Körper ab 50 Jahren kontinuierlich Muskeln abbaut. Deswegen ist der Muskel-

> aufbau elementar. Leider beteiligen sich viele Krankenkassen nicht mehr am Fitnessabo ab dem 70. Altersjahr - gerade dann, wenn es am notwendigsten wäre. Das Ziel wäre ja eigentlich, dass die Leute so lange wie möglich selbstständig bleiben und nicht dem Staat zur Kasse fallen.

Was bedeutet Sport für Sie?

Sport ist ein Ausgleich für mich. Seit meiner Kindheit

mache ich drei bis vier Mal Sport pro Woche. Viele gute Ideen kommen mir zum Beispiel beim Rennvelofahren. Mich zu bewegen und draussen zu sein, ist ausserdem ein gutes Ventil, um mich abreagieren zu können und den Kopf auszulüften.

Was ist für die älteren Menschen in Ihrem Film die Motivation, dass sie noch Sport machen?

Das ist sehr unterschiedlich. Charles hat immer gesagt, mit 97 Jahren treibe ihn seine Eitelkeit noch an. Er hatte wahrscheinlich Angst davor, unattraktiv zu werden oder einen Bauch zu bekommen. Ihm war es wichtig, dass er den Damen noch die Tür aufhalten und ein Charmeur sein kann, auch im hohen Alter, Zum Teil war es für einige auch ein Ersatz für den Job, den sie bei der Pensionierung aufgegeben haben. Für einige ist der Sport auch eine Möglichkeit, sich zu präsentieren. Peter, der Turmspringer, macht gerne eine Show und bringt Leute zum Lachen. Verena macht es aus Spass, sie bewegt sich gerne draussen. Für sie ist es unwichtig, ob sie Zweite oder Dritte wird, wo es bei anderen schon noch mehr um Leistung geht. So gibt es ganz verschiedene Faktoren - vom Ego über die Selbstverwirklichung bis dahin, dass man die Tätigkeit oder den Sport halt einfach liebt, ist alles dabei.

■ Jeannine Hegelbach

Die fünf Pfeiler eines sinnvollen Lebens – im hohen Alter und davor.

Mit dem Älterwerden verlieren wir unsere berufliche Aufgabe, soziale Kontakte werden weniger und der eigene Körper und Geist leisten nicht mehr, was wir uns gewohnt sind. Wie aber kann man in Anbetracht all dessen einen positiven Lebenssinn aufrechterhalten?

Wer bin ich, dass ich Ihnen diese Frage beantworten könnte? Sie gehen richtig in Ihrer Annahme, dass ich mich selbst noch nicht zu «den Alten» zählen kann. Und Sie fragen sich zurecht, wieso ich mir anmasse, in meinen jungen Jahren und Mitte dreissig über ein solches Thema schreiben zu können. Bestimmt kann ich aus Psychologie und Forschung zitieren und deren Theorien zusammenfassen, aber schlussendlich zählt doch nur die praktische Erfahrung – vor allem aber die persönliche. Und obwohl ich selbst noch nicht alt bin, begegne ich älteren Menschen und beobachte genau, wie sie oft sehr unterschiedlich mit dem Älterwerden umgehen.

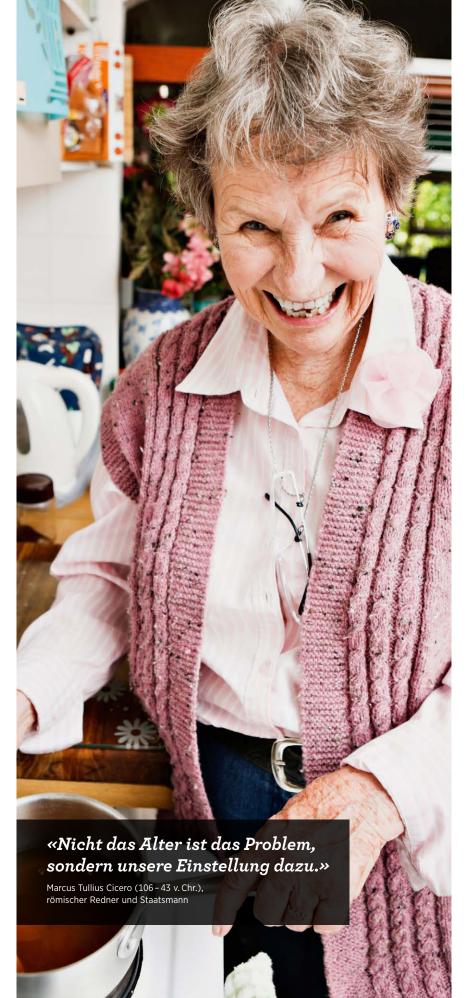
Altern ist Einstellungssache – wie so vieles im Leben

Manchmal ertappe ich mich, dass ich gerade in dieser Einstellungssache oft selbst eine Kurskorrektur bräuchte. In solchen Momenten denke ich an meine Grossmutter, die mit 96 Jahren noch selbstständig wohnt und eine unzerstörbare Lebenslust besitzt. Egal, was passiert, sie lacht herzlich darüber, besonders über sich selbst. Wenn ihr ein Joghurt aus dem Kühlschrank fällt und

sie beim Aufputzen kopfüber auf den Boden purzelt; sie erzählt es mir mit einem Lachen. Kleine Dinge wie den Genuss eines Stück Kuchens oder den Jassnachmittag mit ihren Frauen - sie geniesst es, als würde sie eine Praline langsam auf ihrer Zunge zergehen lassen. Während des Schreibens von diesem Artikel und der Recherche ist sie mir immer wieder in den Sinn gekommen, weil sie all die psychologischen Ratschläge aus der Theorie so wunderbar verkörpert und umsetzt. Sie hat einen unglaublichen Willen, selbstständig zu sein und jede Sekunde dieses Lebens auszukosten. Dafür bewundere ich sie sehr, da ich weiss. dass ich das selbst in meiner viel komfortableren Situation nicht immer schaffe.

Die fünf Faktoren

Grundsätzlich gibt es fünf zentrale Faktoren, die für ein sinnerfülltes Leben wichtig sind. Und zwar egal, in welchem Alter Sie sich befinden. Allerdings wird es mit zunehmendem Alter aufgrund der Umstände und Veränderungen im Leben schwieriger, diese fünf Faktoren aufrechtzuerhalten. Die fünf Themenbereiche überlappen sich teilweise und sind sehr eng miteinander verknüpft. Je mehr sie



von ihnen in Ihr Leben integrieren können, desto erfüllter und glücklicher fühlen Sie sich. Dazu gehören für mich eine befriedigende und sinnvolle Funktion in etwas Grösserem, soziale Integration und Austausch, persönliche Ziele, Begeisterungsfähigkeit und Flexibilität.

1. Funktion und Rolle

Spätestens mit der Pensionierung verändert sich unsere Funktion innerhalb der Gesellschaft drastisch. Der Job ist eine der grossen Lebensaufgaben, die uns bis dahin angetrieben hat, die nun plötzlich wegfällt. Wie geht man damit um? Gerade Männer, die die Familie ernähren und den Lebensunterhalt verdienen mussten. merken dies massiv. Aber auch Frauen. die berufstätig waren oder die sich intensiv um die Kinder gekümmert haben, werden mit dem Verlust ihrer wichtigen Funktion konfrontiert. Der Beruf ist eine wichtige Komponente, wie wir uns selber definieren. Diese plötzlich zu verlieren oder abgeben zu müssen, kann für einige Menschen bedeuten, dass ein Teil ihrer Identität wegbricht. Bestimmt ging man nicht jeden Tag gerne zur Arbeit, aber es gab uns eine gewisse Struktur und eine Aufgabe, die motiviert und antreibt. Es ist sehr unterschiedlich, wie die Menschen mit dem Verlust an Funktion und Zweck umgehen und was sie daraus machen. Die gute Nachricht ist, dass man dem glücklicherweise relativ einfach entgegenwirken kann.

Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, wie Sie einen Zweck in Ihr Leben integrieren können. Sehen Sie es von der positiven Seite: Davor mussten Sie sich in einem Beruf abkämpfen und Geld zum Überleben verdienen. Wenn Sie Glück hatten, war es in einem Gebiet, das Sie wirklich interessierte und erfüllte, vielleicht war dem aber auch nicht so. Jetzt können Sie sich irgendetwas aussuchen, das Sie erfüllt und Ihnen Spass macht, ganz nach Ihrem Gusto. Alles, was es dazu braucht, ist ein bisschen Eigeninitiative.

Film-Inspirationen.

Das Beste kommt zum Schluss (Englischer Titel: The

(Englischer Titel: The Bucket List) 2007, mit Morgan Freeman und Jack Nicholson

Ein Milliardär und ein Automechaniker, die beide an Krebs erkrankt sind, lernen sich im Krankenhaus kennen und stiften sich gegenseitig dazu an, eine Liste zu schreiben, was sie vor ihrem Tod noch erleben möchten. Gemeinsam machen sie sich auf, die Wünsche in die Tat umzusetzen.

Ella & John – Das Leuchten der Erinnerung (Englischer Titel: The Leisure Seeker) 2017, mit Helen Mirren und Donald Sutherland

Ella und John sind seit über 50 Jahren verheiratet. Beide beschleicht das Gefühl, nicht mehr viel Zeit zu haben. John ist an Alzheimer erkrankt und bei Ella wurde ein Tumor entdeckt. Entgegen der Ratschläge von Familie und Ärzten brechen sie zu einem Roadtrip nach Key West auf, um das Haus von Ernest Hemmingway zu sehen.

Vielleicht werden Sie von Ihrer Familie bei der Betreuung Ihrer Enkelkinder einbezogen. Oder Sie suchen sich eine Möglichkeit, Freiwilligenarbeit zu leisten für einen guten Zweck. Das kann in einem Museum, einem Tierheim, mit anderen Menschen sein, je nachdem, was Ihnen am meisten zusagt. Ein weiterer positiver Nebeneffekt davon ist, dass Sie unweigerlich wieder in Kontakt mit anderen Menschen kommen. Natürlich kann es auch ein eigener Garten oder ein Haustier sein, was Ihnen einen Grund gibt, am Morgen aufzustehen, und eine Motivation, mit dem Leben weiterzumachen, auch wenn es nicht immer einfach ist.

Das Bedürfnis, gebraucht zu werden oder jemandem zu nützen, ist bei Senioren immer noch sehr stark vorhanden. auch wenn ihre körperlichen Fähigkeiten eingeschränkt sind. Es ist nicht so, dass sie nicht mehr etwas zur Gesellschaft beitragen wollen, sondern vielmehr, dass die Möglichkeiten schwinden, wie sie das tun können. Generell gibt es in unserer westlichen, jugendorientierten Gesellschaft nur noch wenige sinnvolle Rollen, die ältere Senioren übernehmen können. Das steht im Gegensatz zu Kulturen wie Japan, China oder vielen Urvölkern, wo die Ältesten einen grossen Einfluss auf die Gesellschaft, den Stamm und die Familie haben und zurate gezogen werden. Fragen Sie Ihre Grosseltern oder Eltern um Rat oder nach ihrer Meinung und beziehen Sie sie in Entscheidungen mit ein. Wenn sie Ihnen als Mentoren zur Seite stehen oder auch nur ihre Lebensgeschichte erzählen können, gibt es ihnen ein gutes Gefühl.

Einen Sinn und Zweck zu haben, fördert das Gefühl von Zufriedenheit, besseren Schlaf und führt zu einer deutlich tieferen Sterblichkeitsrate. Untersuchungen beweisen, dass der Lebenssinn am stärksten im Alter zwischen 25 und 35 Jahren ist, dann langsam abflacht und um 65 bei der Pensionierung noch einmal sehr stark zusammensackt.

Eigentlich erstaunlich, wie viel Einfluss dieses psychologische Konstrukt namens Lebenssinn hat. Forschungsstudien zeigen, dass Senioren mit einem starken Lebenssinn seltener an Alzheimer erkranken und weniger Herzinfarkte und Gehirnschläge erleiden. Der ausgelöste Stress, wenn der Lebenssinn fehlt, begünstigt Entzündungen im Körper, die sich negativ auf die Lebenszeit auswirken können.

Oft können wir nicht mehr die gleichen Rollen oder Funktionen von früher einnehmen und es gilt, sich im Alter noch einmal neu zu erfinden. Wie könnten die gewonnenen Erfahrungen und Talente neu eingesetzt werden? Eine ehemalige Tänzerin entwickelt sich dann vielleicht zur Choreografin, ein Sportler zu einem Coach oder Trainer. Nutzen Sie das Alter als Katalysator, um neue bereichernde Erfahrungen zu machen und neue Leidenschaften zu entdecken.

Wer viele Interessen und Hobbys hat, dem wird es nicht ganz so schwerfallen, die neu gewonnene Zeit mit privaten Aktivitäten auszufüllen. Es kann wirklich in einem ganz kleinen Rahmen geschehen und bereits höchste Befriedigung schaffen. Für die Geburt ihres Urenkels strickte meine Oma ein paar Babyfinken. Meine Mutter hatte ihr extra dafür schöne Wolle und ein Buch mit verschiedenen Mustern gekauft.

Meine Oma wandelte die Muster ab und strickte ganz süsse Finken, die sie in ihrer Wohnung aufstellte. Als die Hausmeisterin vorbeischaute und die Finken sah, war sie absolut entzückt und fragte, ob sie ihr vielleicht auch solche stricken könnte. Natürlich, meinte meine Grossmutter, wenn sie ihr das Garn und die Wolle bringen würde, dann würde sie dies gerne tun. Voller Stolz erzählte sie uns, dass sie nun schon einen Strickauftrag erhalten hätte. Es ist so wenig, was es braucht, das einen so grossen Unterschied machen kann.

Buch-Inspirationen.

Dankbarkeit.

Oliver Sacks, rowohlt Verlag, CHF 14.90

Nach seiner Diagnose für unheilbaren Krebs veröffentlichte der Neurologe und Autor Oliver Sacks drei Essays in der New York Times, in denen er über sein bevorstehendes Sterben, das Älterwerden und das Leben philosophiert.

Happiness is a choice you make.

John Leland, Farrar Straus Giroux Verlag, CHF 26.90

John Leland, ein Reporter der New York Times, begleitete in diesem Buch sechs der ältesten Einwohner von New York – alle 85 Jahre und älter. Er geht darin der Frage auf den Grund, wie man auch im hohen Alter noch glücklich leben kann.

Das Happiness Projekt.Gretchen Rubin, Eischer Taschenbuch

Verlag, CHF 14.90

Gretchen Rubin untersucht, was Menschen glücklich macht, und testet die von der Forschung gelieferten Ergebnisse während eines Jahres an sich selbst. Praktische Tipps, wie man sein Leben Schritt für Schritt ein biss-

chen glücklicher gestaltet.

2. Begeisterungsfähigkeit

Wie bereits gesagt, sind die verschiedenen Säulen für ein sinnvolles Leben eng miteinander verknüpft, und meistens, wenn Sie eine der Säulen stärker ausbauen, wird daraus fast automatisch eine zweite und eine dritte ebenfalls wesentlich gestärkt.

Eine weitere Stütze für ein sinnerfülltes Leben im hohen Alter ist es, die Begeisterungsfähigkeit lebendig zu halten. Eigentlich ist es ganz egal, wovon sie fasziniert sind. Sei es das Mitverfolgen von Tennismatches, eine Teilnahme an einem Jassturnier. Wasserballett oder das Pflegen eines kleinen Blumengartens. Hauptsache, Sie können sich richtig für dieses Thema begeistern und tief eintauchen. Wenn Sie sich mit anderen Menschen in Ihrem Umfeld darüber austauschen können, umso besser. Das hilft zusätzlich, das soziale Netzwerk auszubauen oder neue Kontakte zu knüpfen. Falls Sie in Ihrem Umfeld niemanden haben, der für das gleiche Thema schwärmt wie Sie, suchen Sie sich einen Verein oder Gleichgesinnte. Wenn Sie gemeinsame Interessen haben, fällt es viel leichter, ins Gespräch zu kommen und dieses in Gang zu halten.

Zudem gibt es immer die Möglichkeit, etwas Neues zu erlernen. Wenn man etwas Zeit investiert, um mit der modernen Technologie zurechtzukommen, hilft dies, mit Verwandten und Freunden in Kontakt zu bleiben, die nicht in Ihrer Nähe wohnen. Über ein Tablet können Sie sich wunderbar mit der Familie per Videotelefon unterhalten und einen Einblick in deren Welt erhaschen, auch wenn es nicht gerade möglich ist, zum Besuch vorbeizugehen. Es ist nicht ganz leicht, mit der schnellen technologischen Entwicklung mitzuhalten. Aber mit ein bisschen Unterstützung von Enkelkindern oder Kindern lassen sich die Basics doch in kurzer Zeit erlernen, wenn Sie offen dafür sind. Meiner 96-jährigen Oma habe ich in wenigen Minuten beigebracht, wie sie ihr Handy mit einem Lautsprecher verbinden

kann, so dass sie ihre Gesprächspartner besser hören kann. Wenn sie ein paar Tage bei uns zu Besuch ist, spielt sie gerne auf dem Tablet Casinospiele oder jasst gegen den Computer.

3. Zielsetzung

Eigentlich sind es die gleichen Dinge, die Ihr Leben davor sinnvoll gemacht haben, die Sie auch im Alter benötigen, um erfüllt und zufrieden zu sein. Leider kommen uns diese im Verlauf des Lebens abhanden. Jetzt, wo Sie keine Familie mehr gründen müssen, keine beruflichen Ziele mehr haben, gilt es, diese in andere Bereiche zu verlagern. Und das Gute daran ist, dass Sie im Alter viel freier sind, selbst die Bereiche auszuwählen, in denen Sie sich Ihre Ziele setzen wollen. Das sollten Sie geniessen. Treffend hat dies der Neurologe Oliver Sacks in seinem Buch «Dankbarkeit» formuliert.

1111 • ...)))))))h₁₁₁₁• • '''|)))) | • • ||1111 • • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||11111 • ||1111 • ||1111 • ||1111 • ||11111 • ||11111 • ||11111 • ||11111 • ||1111 • ||1111

«Ich empfinde das hohe
Alter nicht als einen Lebensabschnitt zunehmender
Trostlosigkeit, den man
ertragen und so gut wie
möglich überstehen muss,
sondern als eine Zeit der
Musse und Freiheit, der Freiheit von künstlichen Zwängen
früherer Tage, der Freiheit,
alles zu erkunden, wonach mir
der Sinn steht, und die Gedanken und Gefühle eines ganzen
Lebens zusammenzufügen.»

Oliver Sacks in «Dankbarkeit»

Wichtig dabei ist, dass Sie sich nicht zu grosse Ziele setzen. Lieber kleine und erreichbare Ziele, die Sie motivieren, weiterzumachen, als ein grosses, unerreichbares Ziel. In jüngeren Jahren haben Sie langfristig gedacht und sich grosse Ziele gesteckt. Ältere Menschen haben jedoch nur noch eine limitierte Zeit zur Verfügung und sollten ihre Energie auf Dinge lenken, die ihnen im Moment Erfüllung und Freude bereiten - und nicht in ferner Zukunft. Wenn Sie also etwas Neues lernen und Ihnen das Lernen schon keinen Spass bereitet, suchen Sie

geniessen, wenn Sie es tun. Vielleicht müssen «Alter ist überhaupt etwas Sie ein paar verschiede-Relatives. Wenn man ne Sachen ausprobieren, bis Sie das Richtige für weiter arbeitet und sich finden. Aber geben empfänglich bleibt für Sie nicht auf und bleidie Schönheit der Welt, ben Sie neugierig. die uns umgibt, dann entdeckt man, dass Alter

Altern bedeutet.» Pablo Casals, spanischer Cellist

nicht notwendigerweise

sich etwas anderes. Etwas, das Sie jedes Mal

Ganz viel hat mit der Perspektive zu tun, wie Sie Ihre aktuelle Situation betrachten. Wenn Sie sich darauf konzentrieren, was Sie alles nicht mehr tun können, werden Sie an allen Orten

Mangel und Einschränkungen entdecken. Sehen Sie stattdessen das Potenzial von dem, was alles möglich ist, anstatt sich auf die Probleme und die verpassten Möglichkeiten zu fokussieren. Das ist im Alter sicher nicht immer einfach, da es oft mit Krankheit, Schmerzen oder anderen Verlusten einhergeht. Wenn Sie aber Ihre aktuelle Situation mit Dankbarkeit betrachten und sich an Ihren kleinen Zielen erfreuen können, wird Ihr Leben freudvoller und erfüllter werden.

Kleine Ziele können ein Mittagessen mit der Familie an einem Sonntag sein, die Übertragung Ihres Lieblingsfilms im Fernsehen, das Beobachten von Vögeln vor Ihrem Fenster oder das Lesen eines Buches, das Sie interessiert, Planen Sie kleine Dinge in Ihren Alltag ein, die Sie erfreuen, und ermutigen Sie Ihr Umfeld, dies auch zu tun. Schreiben Sie ab und zu eine Karte oder einen persönlichen

Brief, und Sie werden bestimmt Antwort erhalten. Im Dezember erstellen wir für unsere Oma jedes Jahr einen Adventskalender, an dem sie jeden Tag ein Geschenk auspacken darf. So hat sie jeden Tag etwas, worauf sie sich freuen kann. Als sie in einer Nacht Anfang Dezember plötzlich das Gefühl beschlich, sie würde in dieser Nacht sterben, hat sie kurzerhand alle Geschenke des Adventskalenders in dieser einen Nacht ausgepackt. Wenn sie schon sterben müsse, dann wolle sie vorher wenigstens noch wissen, was in all den Geschenken drin war. Sie hat die Nacht jedoch ohne Probleme überlebt und musste danach selber über ihre kindliche Ungeduld und Neugierde lachen.

4. Soziale Kontakte

Es ist nie zu spät, neue Leute kennenzulernen. Wenn Sie in dieser Hinsicht nicht einrosten, wird Ihnen dies sehr zugutekommen. Setzen Sie sich ein Ziel, mindestens jeden Tag oder einmal in der Woche eine neue Person anzusprechen und eine kurze Konversation zu führen. Das kann in einem Café, beim Einkaufen oder draussen im Park sein. Es ist wie ein Muskel, der trainiert werden muss. Wenn man lange nicht mehr auf Menschen zugegangen ist, wird die Hürde immer höher und unbezwingbarer. Also. setzen Sie sich ein sportliches Ziel an Kommunikationsfitness und legen Sie los. Ein gemeinsames Thema oder Interesse erleichtert schon vieles. Vielleicht können Sie dies mit einem Hobby oder einem lang gehegten Interesse an einem Thema verknüpfen. Solange Sie noch Leute treffen, sich austauschen und in regem Kontakt mit anderen Menschen sind, fühlen Sie sich automatisch besser.

Einer meiner Nachbarn, der bereits über 80 Jahre alt ist und mit Freuden seinen Garten pflegt, kümmert sich im Sommer immer um die Nachbarsgärten in der Umgebung. Wenn alle Familien mit ihren Kindern in die Ferien fahren, bewässert er die Gärten, pflückt das Gemüse und

Lust auf Freiwilligenmitarbeit?

hat in den Betrieben von Viva Luzern eine lange Tradition. Freiwillige und bereichern so den Alltag unserer Bewohnerinnen und Bewohner eine wertvolle und sehr geschätzte Ergänzung zur

Weitere Informationen

schaut zum Rechten. Durch diese Aufgabe ist er gut verknüpft mit allen umliegenden Nachbarn, auch mit jenen, die um einiges jünger sind als er. Wenn er in seinem Garten am Werken ist, grüsst ihn jeder, der vorbeigeht. Für ihn bietet das Gärtnern eine grosse Befriedigung, er hat eine Aufgabe, wird dadurch oft von Familien eingeladen und ist in deren Leben integriert. Für alle Beteiligten eine Win-win-Situation.

Engagieren Sie sich für gemeinnützige Arbeit, und Sie kommen umgehend in Kontakt mit anderen Menschen. Oder Sie agieren als Mentor und helfen jungen Menschen, eine Sprache zu lernen und darin Konversationen zu führen. Wenn Sie ein bisschen Energie aufbringen und sich engagieren, wird der Lohn ebenbürtig sein, dass Sie Freude, Kontakt und Wertschätzung im Gegenzug erhalten. Als ältere Person haben Sie viel Lebenserfahrung. Damit können Sie die Erfahrungen der Jugend in Perspektiven setzen, sie in ihren Entscheidungen bestärken, die Komfortzone zu verlassen und Risiken einzugehen, um ihr Potenzial zu erweitern.

Ein Kunstprojekt in England hat damit experimentiert, in Altersheimen Hühner zu halten, um die Einsamkeit der Bewohner zu reduzieren. Im Garten wurde dafür ein Hühnerstall mit Auslauf angelegt, den die Senioren auch durch die Fenster von drinnen beobachten konnten. Auf Wunsch konnten sich die Senioren an der Pflege der Hühner beteiligen. Das Projekt war ein grosser Erfolg. Nicht nur gab es den älteren Menschen eine Aufgabe, sie hatten plötzlich ein Thema, über das sie sich unterhalten konnten. Im Hühnerstall war jeden Tag etwas los. Plötzlich kamen mehr Besucher und blieben länger. Zudem kamen auch immer mehr Familien mit ihren Kindern, die sich natürlich brennend für die Hühner interessierten. Die Aktion «HenPower» war so erfolgreich, dass mittlerweile rund 40 Altersheime einen Hühnerstall angelegt

haben. Und die Senioren fühlten sich viel weniger einsam - und das nur dank ein paar Hühnern.

5. Flexibilität

Im Alter neigen wir dazu, uns zu versteifen - körperlich wie auch geistig. Genau diese Flexibilität, auf unerwartete Veränderungen positiv reagieren zu können, ist eine Schlüsselkomponente für einen zufriedenen Lebensabend. Das wird vielen nicht ganz leichtfallen. Eine Routine, die wir unser Leben lang eingeübt haben, zu verlernen und durch ein neues Muster zu ersetzen, scheint für viele undenkbar. Das fordert, vor allem geistig und mental flexibel zu sein. Egal, in welchem Alter Sie sind, wir müssen uns in unserem Leben immer mehr darauf einstellen, dass alles Veränderungen unterworfen ist. Auch in der Berufswelt verändert sich zurzeit vieles und man kann sich nicht mehr auf einen Job verlassen, der einen die nächsten 20 Jahre über Wasser hält. Alles ist in einem Wandel, der mit der Technologie von heute zunehmend schneller wird.

Stellen Sie sich auf eine positive und mutige Denkweise ein, damit Sie flexibel auf die sich verändernden und auf unerwartete Zustände des Lebens reagieren können. Leben Sie bewusst den Moment. Befreien Sie sich von Sorgen, Wenn Sie sich den Kopf über etwas zerbrechen, das vielleicht gar nie eintrifft, hilft Ihnen das nicht und zieht Sie nur herunter. Wenn es denn doch eintreffen sollte. gehen Sie das Problem am besten so direkt wie möglich an. Sorgen helfen Ihnen wohl auch hier sehr wenig. Wenn Sie mit einer Veränderung konfrontiert werden, müssen Sie damit umgehen und sie in Ihr Leben integrieren. Schätzen Sie den Tag und machen Sie das Beste aus iedem Moment. Das Gefühl von Zufriedenheit und Glück kommt aus Ihrem tiefsten Inneren und Sie können es sich selbst erschaffen.

■ Jeannine Hegelbach

Wilhelm Schmid: Von den Freuden des Älterwerdens.

Der Berliner Lebenskunstphilosoph und Bestsellerautor Wilhelm Schmid zeigt auf, wie es gelingen kann, zur viel zitierten Gelassenheit zurückzufinden ein wertvolles Gut in einer Zeit, in der selbst das Älterwerden eher stürmisch geworden ist.

> Guten Tag, Herr Schmid. Sie haben ein Buch über das Älterwerden geschrieben. Die meisten Menschen laufen vor diesem Thema davon. Sie verdrängen mit Diäten, Fitnesstraining, Gehirnakrobatik, Botox, Schönheitsoperationen, neuen Liebschaften und späten Karrieren die unausweichliche Tatsache. dass wir eines Tages alle gehen müssen.

Das Alter bleibt den Menschen auf diese Art aber erst recht auf den Fersen wie ein Stalker. Die Aufgabe beim Älterwerden scheint mir gerade nicht Weglaufen und Verdrängen zu sein, sondern stehen bleiben, innehalten, hinschauen, sich stellen, die Tatsachen des Lebens und des Sterbens annehmen. Und das kann man nur mit Gelassenheit hinbekommen.

Gelassenheit... Welch wunderbares Wort! Wie haben Sie persönlich die Gelassenheit wiederentdeckt?

Aus Wut bin ich darauf gekommen. Mein 60. Geburtstag war für mich ein gewaltiges, beunruhigendes Weckerklingeln. Das hat mich, ehrlich gesagt, vollkommen umgehauen. Dabei war ich theoretisch doch so gut darauf vorbereitet. Dachte ich jedenfalls. Als Philosoph versuche ich immer vorauszudenken und auch vorausschauend zu handeln. Also hatte ich mich schon lange mit dem Älterwerden und dem Sterben beschäftigt. sogar Vorträge habe ich zu diesen Themen gehalten und meiner Mutter über die Schultern geguckt, die das wunderbar gemacht hat.

Was genau hat Ihre Mutter wunderbar gemacht?

Das Älterwerden. Und das Sterben auch. Sie war früher eine sehr strenge Frau, die zusammen mit meinem Vater sechs Kinder grossziehen und als Bäuerin hart arbeiten musste. Dann wurde sie älter und, vielleicht auch unter dem Einfluss ihrer Enkel, eine ganz milde, geradezu zärtlich zugewandte Frau. Ich konnte in den letzten zwei, drei Jahrzehnten ihres Lebens meine Mutter umarmen. was mir früher niemals gegeben war. auch keinem anderen ihrer Kinder. Wir konnten die Gespräche führen, die ich früher immer vermisst hatte. Sie hatte eine Heiterkeit und eine Gelassenheit. die hinreissend waren. Vorbildlich, Auch mein Vater war ein grosses Vorbild, ein Naturphilosoph, ein einfacher Landwirt. der sich viele gute Gedanken gemacht hat und uns ein grossartiger Vater und Lehrer war. Sein Motto war immer: Das Sterben verschieben wir auf zuletzt. Und als es dann so weit war, sagte er: Schaut gut zu. Ich zeige euch jetzt, wie man stirbt. Auch meine Mutter war durch ihr bevorstehendes Ende nicht ernsthaft beunruhigt, sie war wirklich gelassen. Als klar war, dieses wird ihr letzter Tag sein,





hat sie ruhig gesagt: Ich weiss, wohin ich gehe. Dann ist sie gestorben.

Wohin ging Ihre Mutter denn?

Nach ihrer Überzeugung ging sie zurück zu ihrem Mann, den sie sehr geliebt hat. Und ich habe es mir versagt, mich darüber zu stellen und zu denken: Ich weiss. dass das nicht stimmt. Nein. Vielleicht stimmt das eben doch! Vielleicht war sie klüger als unsereiner, der glaubt, nach dem Tod sei alles zu Ende.

Wenn die Mutter stirbt und der Vater schon tot ist, und man dann 60 wird, dann weiss man wirklich: Der Nächste bin ich. Oder?

Ja, genau so ist es. Zu der grossen Lebensleistung, die Eltern für uns erbringen, gehört auch, dass sie einen Puffer bilden zwischen uns und dem Tod. Wir müssen unser halbes Leben lang den Tod nicht ansehen, weil die Eltern dazwischen stehen. Wenn sie dann weg sind, haben wir plötzlich direkten Blickkontakt zur Grenze des Lebens. Darauf sind die wenigsten vorbereitet, und das muss man dann erst mal aushalten.

Und wie erreiche ich nun ganz konkret diese wahre Gelassenheit?

Genau das war meine nächste Frage. Ich habe dann nach und nach zehn Schritte zur Gelassenheit zusammengetragen. Und diese Schritte habe ich versucht, auch selber zu gehen; nicht nur theoretisch, sondern praktisch vor allem. Und siehe da: Von Manuskript zu Manuskript - es gibt ungefähr zehn bis zwanzig Entwürfe - wurde ich selber gelassener.

Das kleine Buch, welches ein Riesenerfolg wurde, war also eigentlich eine Art Selbsttherapie?

Ja, natürlich. Das werden die besten Bücher, die erst einmal dem Autor viel bedeuten. Es sind im Einzelnen ja auch gar keine Neuigkeiten, die ich zusammentrage, es sind wohlbekannte Dinge. Neu ist nur die Ausrichtung: Schau mal her! Das, was du längst kennst, wenn du das



Gelassenheit ist in jeder Lebensphase ein Gewinn, insbesondere aber beim Älterwerden. Dieses Buch zeigt in zehn Schritten den Weg zu ihr auf (Insel Verlag, ISBN: 978-3-

458-17600-8).





beherzigst und ernst nimmst, hat was mit Gelassenheit zu tun. Gewohnheiten zum Beispiel machen gelassener. Gewohnheiten laufen automatisch ab. Wir brauchen dafür keine Kraft. So eine Rückzugsmöglichkeit in Gewohnheiten können wir in heutiger Zeit sehr, sehr gut gebrauchen. Oder: Beziehungen pflegen, Freundschaften, Lieben. Das macht gelassener. Ich erlebe auch immer mal wieder Anfeindungen. Was lässt mich dann mühelos widerstehen? Das Bewusstsein: Ich kann zu meiner Frau gehen. Ich kann mit meinen Kindern sprechen, mit meinen Freunden, dann ist alles schon viel besser.

Also muss der Mensch, der permanent die Endlichkeit seiner Existenz verdrängt, ganz einfach nur Ihr Buch lesen und schon ist die Gelassenheit da?

Natürlich nicht. Eine Grundfrage des Lebens ist immer der Übergang von der Theorie zur Praxis. Ich nenne das die «asketische Brücke». Das griechische Wort askesis heisst Übung. Und nur so, durch eine Askese, durch üben also, funktioniert die Umsetzung von Erkenntnis in Handeln. Ich mache etwas, aber nicht nur einmal, sondern zehnmal, hundertmal, tausendmal, Tag für Tag, Woche für Woche, bis sich das einschleift und zur zweiten Natur wird. Nur so geht das. Das verstehen viele Menschen nicht und wundern sich, warum sie nicht automatisch von der Einsicht zur Handlung kommen.

Dann nehmen wir also mal eine Ihrer Empfehlungen zur Erreichung der Gelassenheit und versuchen das durchzuspielen...

Gut. Berührung zum Beispiel. Berührungen, das können Menschen sehr leicht theoretisch einsehen, machen gelassener. Ein Mensch braucht nur die Hand eines vertrauten Menschen in seine Hand zu nehmen und es durchpulst ihn eine neue Energie, in der Berührung geht die Energie hin und her. Das kann man üben. Je intensiver die Berührung wird, bis hin zur erotischen Berührung, desto stärker der wechselseitige Energiefluss.

Diese Übung klingt eigentlich ziemlich simpel und einfach.

Ja, natürlich. Es muss erst mal eine leichte Übung sein. Es hat keinen Sinn, gleich mit den schweren Dingen anzufangen. Übe erst mal mit Schokolade. Du willst dich darin üben, nicht mehr so viel Schokolade zu essen, weil sie deinem Körper nicht gut tut. Verzichte nicht gleich auf die ganze Schokolade. Mache eine Rippe weniger pro Tag. Und in einem Monat bist du dabei, dass die letzte Rippe nur noch übrig bleibt.

So lernst du, dich zu üben. Und wenn du Üben gelernt hast, dann kannst du das auf schwierigere Dinge anwenden. Übe dich zum Beispiel darin, nicht mehr so zornig zu sein. Das ist sehr viel schwerer. Dazu muss man das Üben geübt haben, dann lässt sich das auch auf den Zorn übertragen. Jeden Tag ein zorniges Wort weniger.

Also ganz nach dem Motto: Wenn ich gestern noch zehnmal zornig war, dann sollen es heute nur noch neunmal sein? Genau. Und genauso wie bei der Schokolade ist das Ziel niemals, ganz auf den Zorn zu verzichten. Das ist zu viel. Der Zorn soll bleiben. Zorn ist eine vitale Lebensäusserung, so wie Schokolade eine wunderbare Genussangelegenheit ist. Es geht nur darum, das vernünftige Mass zu finden.

Der letzte Punkt in Ihrem Buch handelt von Transzendenz – also davon, dass wir unsterblich sind, weil unsere Energie auch nach dem Tod erhalten bleibt. Das liest sich tröstlich, aber irgendwie fällt es schwer, daran zu glauben. Glauben Sie denn wirklich selber daran? Uns bleibt an diesem Punkt nur glauben. Glauben heisst: nichts wissen. Und wir

Uns bleibt an diesem Punkt nur glauben. Glauben heisst: nichts wissen. Und wir wissen darüber nichts. Statt glauben kann man auch sagen: deuten. Die eigene Deutung des Lebens ist der oberste Gerichtshof der Existenz.

■ Reto von Wartburg

Dank besserer Mobilität zu neuem Lebenssinn.

Neugier und Interesse sind unsere Lebenstreiber. Mit zunehmendem Alter wird der Entdecker in uns aber durch den Verlust oder Abbau der Beweglichkeit eingeschränkt. Angemessene Hilfsmittel und Aktivierungstherapie erlauben es uns, deutlich länger die Freuden des Lebens zu geniessen.

Schon als Kind lernen wir die Welt kennen, indem wir unsere angeborene Neugier ausleben. So entdecken wir im Laufe unseres Lebens immer wieder neue Dinge, Hobbys oder Momente, die uns Freude bereiten und das Leben lebenswert machen. Je älter wir werden, desto weniger trauen wir uns zu, unsere Neugier auszuleben.

Neben den steigenden Anforderungen des Lebens hindern uns oft die Folgen des Alterns, unsere Neugier zu entfalten. Sei es, weil wir aufgrund von körperlichem Verschleiss nicht mehr über die jugendliche Beweglichkeit verfügen oder weil unsere geistigen Fähigkeiten sich langsam verschlechtern. Der Verlust

> der Mobilität ist ein Hauptgrund, warum viele ältere Leute ihre lange geliebten Hobbys nicht mehr ausüben

wollen oder können.
Auf das Entdecken
neuer Möglichkeiten
wird deswegen oft
verzichtet. «Zu anstrengend» oder «das
kann ich nicht mehr»
heisst es, wenn zum
Beispiel eine Einladung für ein Konzert im
KKL vorliegt. Das waren

doch früher immer so schöne Momente. Dabei haben wir Menschen, auch dank unserer Neugier, immer wieder neue Lösungen entdeckt und entwickelt, um uns das Leben zu erleichtern. Oft lässt es aber auch der eigene Stolz nicht zu, von den vielen Hilfsmitteln rechtzeitig Gebrauch zu machen. Ein Rollator oder ein Elektrorollstuhl erlauben es heute, auch weitere Distanzen ohne Mühe zu

«Solange man neugierig ist, kann einem das Alter nichts anhaben.»

Burt Lancaster

schaffen. Es wäre doch schade, nur weil uns die Mobilität fehlt, auf etwas zu verzichten, was uns Freude bereitet.

So hat auch Hugo Hunziker, Bewohner einer Viva-Luzern-Alterswohnung im Obergrund Guggi, den Schritt zum Rollator vor drei Jahren bis heute nicht bereut. Im Gegenteil. Nach ein paar Stürzen wegen seines Schwindels entschied er sich für den Rollator. So kann sich der 80-Jährige



20

weiterhin selbstständig bewegen: «Besuche bei Verwandten oder Bekannten in der näheren Umgebung oder auch Spaziergänge zum Einkaufen oder in ein Café sind für mich so weiterhin möglich.» Wir möchten und sollen so lange wie möglich unsere Eigenständigkeit bewahren, Marianne Zimmermann, Pflegefachfrau im Viva Luzern Eichhof, unter-

> stützt diese These: «Bewegung bedeutet Leben von Anfang bis zum Schluss.» Hauptsächlich werde den Bewohnern deshalb Unterstützung und, wo notwendig, Instruktion angeboten. Denn je nach gesundheitlichem Zustand seien es die kleinen Dinge, wie selbstständig (mit oder ohne Hilfsmit-

zum Schluss.» Marianne Zimmermann, Pflegefachfrau Viva Luzern Eichhof

«Bewegung bedeutet

Leben von Anfang bis

tel) zum Kaffee oder ins Bad zu gehen, welche ein Lächeln auf die Gesichter zaubern. Aus Sicht der Physiotherapie liegt der Fokus vor allem bei der Patientensicherheit. Dabei sei eine Balance

zwischen Selbstbestimmung und Sicherheit anzustreben. Es wird insbesondere darauf geachtet, dass keine Sturzgefahr besteht. Falls notwendig, ist auch die richtige Wahl und entsprechende Anpassung der Hilfsmittel ein wichtiger Aspekt zur Erhaltung der Lebensqualität.

Enorme Entwicklung

Im Bereich der Hilfsmittel hat sich der Markt in den letzten Jahren enorm verändert. Vom Gehstock zum Rollator, vom Elektrorollstuhl bis hin zum Dreiradscooter reicht da die Palette. Das Angebot wurde in den letzten Jahren dank der technischen Möglichkeiten (Elektronik) laufend verbessert und den Bedürfnissen der Kunden (Komfort) angepasst. So hat der Rollator den Gehstock inzwischen mehrheitlich abgelöst, wie Rolf Hermetschweiler, CEO der Hermap AG

in Ebikon, erläutert. Die heutigen Modelle sind in der Handhabung extrem einfach und trotzdem sehr komfortabel ausgestattet. Dies gibt uns die Möglichkeit und die Sicherheit, egal in welchem Alter, unsere angeborene Neugier auch weiterhin auszuleben.

Aktivierungstherapie

In der modernen Pflege gewinnt auch die Aktivierungstherapie immer mehr an Gewicht, Eine wichtige Rolle spielen bei dieser Therapie unsere Sinne. Die entsprechenden therapeutischen Aktivitäten werden dabei je nach Krankheit oder Behinderung, Interessen und Möglichkeiten individuell ausgewählt. Die aktivierungstherapeutische Arbeit ist Bestandteil der gesamten Betreuung und wird als Ergänzung zu den anderen therapeutischen Massnahmen eingesetzt. Verschiedene Forschungen belegen, dass die Aktivierungstherapie ebenso wirkungsvoll wie speziell entwickelte Arzneimittel ist. Bei Demenzpatienten hat die Aktivierungstherapie in diesen Studien gar besser abgeschnitten - ohne Nebenwirkungen! Ein wichtiger Aspekt ist dabei die Freude: Wer Spass hat und mit anderen zusammen etwas erleben kann, wird länger aktiv am Leben teilnehmen können. Grob können die verschiedenen Aktivitäten in fünf Bereiche eingeteilt werden:

- Körperliche Aktivitäten: Training zur Verbesserung der Körperhaltung, Geschicklichkeitsübungen, Verbesserung und Erhaltung der Mobilität
- Kreative Aktivitäten: malen, stricken. dekorieren, werken
- Geistige Aktivitäten: Gespräche. Gedächtnistraining, Filmvorführungen, vorlesen
- Gesellige und soziale Aktivitäten: singen und spielen, Kaffee mit Angehörigen, Theater-, Konzertoder Zirkusbesuche
- Alltagsgestaltung: persönliche Einkäufe, Gottesdienste, Wäsche sortieren und zusammenlegen. backen und kochen

Aktivierungstherapie

Mit der Aktivierungstherapie (Behavior Activation) werden Menschen, die aufgrund von Erkrankungen stark eingeschränkt sind, in eine grössere Selbstständigkeit geführt. Das Ziel dieser Therapie ist die Steigerung der geistigen Fähigkeiten und eine erhöhte Lebensqualität der Patienten.

Viva Luzern Eichhof beispielsweise eines der fünf Betagtenzentren von Viva Luzern – bietet diesbezüglich eine Vielzahl von Angeboten: Bewegung/Turnen, Musik/Singen, kreative Gestaltung (z.B. malen, stricken), Spiel, Aktivitäten des täglichen Lebens (z.B. kochen), Gedächtnistraining, Kreativ 70+, Gruppenstunden (saisonale Sinnesaktivierung, Erinnerungspflege) und vieles mehr haben die Bewohner einmal pro Woche zur Auswahl. Die verschiedenen Aktivitäten werden ieweils auf den Abteilungen ausgehängt. Die kleineren Gruppen von sieben bis zehn Personen, welche bezüglich geistiger oder körperlicher Fähigkeiten meist gemischt sind, werden von insgesamt sieben Spezialistinnen «aktiviert».

Eine wichtige Rolle in ihrer Arbeit spielen auch die Sinne, wie Lea Hadorn, Aktivierungsfachfrau im Eichhof, betont. Dabei werden praktisch alle Sinnesor-

gane miteinbezogen. Dies wecke Erinnerungen an Wahrnehmungen und Eindrücke aus der Kindheit. Zumeist seien dies angenehme Gefühle und erzeugen deshalb bei den Teilnehmern ein Lächeln. Dies bestätigt auch Hedwig Birrer, Bewohnerin im Eichhof, die trotz ihrer 86 Jahre verschiedene Angebote (Turnen. Gedächtnistraining oder Singen) rege nutzt. Sie schätzt es als früheres Mitglied im Stiftschor sehr, auch heute noch mitzusingen oder bei einem Konzert dabei zu sein, wenn Viva Luzern einen Besuch im KKL organisiert.

Sinne sind das Tor zur Welt

Die Sinne sind mehr als nur reine Wahrnehmung: Sehen, hören, riechen, tasten, fühlen, schmecken - all diese Sinneswahrnehmungen haben einen starken Einfluss auf unsere Lebensqualität. Wir nehmen unser Umfeld und die Umwelt nicht nur intensiver wahr - all die Reize und Impulse erweitern zugleich unseren Horizont, bringen uns auf neue Gedanken und Ideen. Bei den meisten Menschen nehmen die Sinne mit zunehmendem Alter ab, aber es gibt immer Möglichkeiten, die Sinne zu schärfen. Forscher der ETH Lausanne haben herausgefunden, dass auch mentales Training die Sinne intensivieren und die Wahrnehmung verbessern kann.

Dies bedeutet insbesondere für Senioren oft wieder einen Gewinn an Lebensqualität. Wenn beispielsweise die Sehfähigkeit nachlässt, ist es wichtig, (alle) anderen Sinne zu stärken. Die Aktivierung und eine entsprechende Alltagsgestaltung sollen iedoch nicht nur eine Verbesserung der Gesundheit bewirken. Sie sollen vor allem mithelfen, möglichst lange ein aktives Leben führen zu können. Die Erfüllung gewisser Grundbedürfnisse und die Erhaltung der Selbstständigkeit sind wichtig für eine hohe Lebensqualität. Bei allen Aktivitäten sollen aber die Lebensfreude und der Spass im Vordergrund stehen.

■ Luigi Riberzani



Engagement im Alter.

Für einige bringt das Rentenalter die wohlverdiente Erholung, Zeit für Hobbys oder langersehnte Reisen. Für andere beginnt die Suche nach einem neuen Sinn. Über das gute Gefühl, auch im Alter noch gebraucht zu werden.

«Jetzt sind wieder die Kleinsten dran», sagt Frau Bucher, die sich auf die Zeit mit «ihren» Kindern aus Emmenbrücke freut. Dabei ist sie weder Lehrerin noch Erzieherin. Die 73-Jährige engagiert sich rund vier Stunden pro Woche beim Angebot «Seniorinnen und Senioren im Klassenzimmer», das von der kantonalen Dienststelle Volksschulbildung und Pro Senectute Kanton Luzern initiiert wurde. Sie ist damit eine von rund 250 Seniorinnen und Senioren, die in über 40 Gemeinden des Kantons Luzern ihre Zeit mit Schulkindern verbringen und damit den Unterricht bereichern.



Dialog zwischen den Generationen – das ist der Leitgedanke des Angebots Seniorinnen und Senioren in Schule, Kindergarten und als Aufgabenhilfe.

Seniorin im Klassenzimmer

«Mit 70 wollte ich nochmal etwas Neues ausprobieren», sagt die Seniorin und fügt an: «Die Beschäftigung im Kindergarten ist mit Spielen, Musizieren, Turnen und Basteln nicht nur sehr kreativ und abwechslungsreich. Es geht vielfach auch darum, die Lehrerin bei ihren pädagogischen Aufgaben zu unterstützen.» Über diese Einbindung in den Schulbetrieb, das soziale Miteinander sowie den Kontakt zu Menschen ganz unterschiedlichen Alters ist sie dankbar. «Ich mache diese ehrenamtliche Tätigkeit gern. Ich fühle mich gebraucht.» Dies merke sie unter anderem auch daran, dass ihr von den Kindern, deren Eltern, den Lehrpersonen wie auch von der Schulleitung sehr viel Wertschätzung entgegengebracht wird. «Manchmal bekomme ich von einem Kind ein Bild, das es extra für mich gemalt hat, oder ich werde auf der Strasse erkannt und laut begrüsst. Diese kleinen Gesten tun im Herzen gut», lächelt sie.

Mobil sein und bleiben

Auch für Herrn Kumschick, der mit seinem Auto ältere oder kranke Menschen zum Einkaufen, zum Arzt oder ins Schwimmbad chauffiert, ist das Gebrauchtwerden eine wichtige Motivation, sich ehrenamtlich zu engagieren. Er gehört zu den 160 freiwilligen Fahrern, welche im Kanton Luzern für das Schweizerische Rote Kreuz (SRK) im Einsatz sind. Er steht montags, mittwochs und freitags im Einsatz. «Es gibt mir innere Befriedigung, wenn ich anderen Menschen,

«Freiwilligenarbeit ist überall gefragt, in allen Lebensbereichen. Das reicht vom Sozialen über Gesundheit oder Familie bis zu Sport, Bildung oder Kirche.»

denen es schlechter geht als mir, helfen kann, mobil zu bleiben.» Er selbst hatte mit 59 zwei Herzinfarkte, litt an Lungenkrebs und musste in zahlreiche Kuren. «Danach war klar, dass ich nicht mehr 100 Prozent arbeiten kann und eine IV-Rente bekomme.» Zuhause rumsitzen sei aber nicht sein Ding. So kam der heute 68-Jährige damals zu seiner ehrenamtlichen Tätigkeit beim Rotkreuz-Fahrdienst, die ihm stets die

Gewissheit gibt, der Gesellschaft von Nutzen zu sein. Mittlerweile kommt er bei seiner Tätigkeit auf rund 910 verschiedene Fahrgäste und 6200 Fahrten, 114600 Kilometer und 5000 Stunden. Gesamthaft war der Fahrdienst vom Roten Kreuz Kanton Luzern im letzten Jahr 653 970 Kilometer unterwegs.

Fahrer mit Herz und Zeit

Es sind meistens ältere Leute, welche die Dienstleistung gerne in Anspruch nehmen, und im Laufe der Jahre kennt man sich auch näher. Trotzdem bleibe man beim «Sie», betont Herr Kumschick. «Abgrenzung ist wichtig», sagt er. «Gerade bei gesundheitlichen Schicksalen leide man sonst zu sehr mit.» Bei «Stammgästen» sei man aber schon mehr als nur der Fahrer, manchmal schon fast eine Bezugsperson, die man regelmässig sieht. Die Hilfe beschränke sich auch nicht auf das Auto allein, es gehe ganz

Rotkreuzfahrer Bruno Kumschick mit Elise, die er regelmässig zur Therapie begleitet.





Drucksachen wecken Emotionen und sprechen die Sinne an. Wir zeigen Ihnen, wie vielfältig Print ist und wie Sie ihn geschickt mit Online-Medien kombinieren.

Ihr Kontakt: Brigitte Marty, Tel. 041 318 34 73 www.bag.ch



Weitere Informationen.

Pro Senectute – Senioren im Klassenzimmer www.seniorinnenundseniorenimklassenzimmer.ch

Schweizerisches Rotes Kreuz – Fahrdienst

www.srk-luzern.ch/fahrdienste

Vermittlungsplattform www.win60plus.ch

Viele Senioren wollen die verbleibenden Jahre mit Bedeutung füllen. Freiwilligenarbeit gibt ihnen ein gutes Gefühl. allgemein um Mobilität. «Auf Wunsch gehe ich auch mal mit in die Migros und stosse das Wägeli», schmunzelt Kumschick. «Entscheidend ist, dass wir uns um die Anliegen unserer Fahrgäste kümmern und sie nicht einfach beim Parkplatz ausladen. Wir haben und nehmen uns Zeit.» Die Dankbarkeit, die er im wahrsten Sinne des Wortes «erfährt», sei immens. Dafür brauche es auch keine grossen Worte. «Seit rund drei Jahren

fahre ich zwei Mal pro Woche ein stark behindertes Mädchen zur Therapie. An ihrer Mimik und Gestik sehe ich, dass sie mich erkennt und sie sich freut, mich zu sehen. Für solche Momente setze ich meine Zeit noch so gerne ein.»

Aktiv, wo das Herz schlägt

Um herauszufinden, welche Beschäftigung im Pensionsalter zu einem passt, helfen Fragen, wie etwa: Was macht mir Freude, was habe ich in den vergangenen Jahren nicht machen können, und was möchte ich in Zukunft tun? «Herausfinden, wofür das Herz schlägt», sagen Herr und Frau Barmettler dazu. Gemeinsam



kümmern sie sich – selbst pensioniert - ehrenamtlich bei win60plus um die Vermittlung von Freiwilligen der Generation 60+ aus dem Kanton Luzern an verschiedene soziale und gemeinnützige Institutionen. Wie es dazu kam? «Mit meiner Pensionierung im Jahr 2014 haben wir uns gemeinsam nach sinnvollen Aufgaben für unsere freie Zeit umgeschaut», erzählt sie, und ihr Mann ergänzt: «Unser Ziel war nicht nur, ein sorgenfreies Leben im wohlverdienten Ruhestand mit Fitness und Freizeit zu geniessen. Wir wollten unsere Erfahrungen und unser Fachwissen aus dem Erwerbsleben für die Gesellschaft aktiv einsetzen.» Mit der Stiftung win60plus wurde dies möglich - für sie selbst und folglich auch für andere.

Gewinn für alle

Dass die Menschen immer älter werden. ist eine Herausforderung. Und zwar nicht nur für die Gesellschaft als Ganzes, sondern auch für die Senioren selber. Es gilt, die verbleibenden Jahre mit Bedeutung zu füllen. «Für die Allgemeinheit ergibt sich daraus ein riesiges Potenzial. Denn viele Menschen in unserer Altersgruppe möchten ihre Zeit, ihre Fähigkeiten und Kompetenzen sinnvoll einsetzen», so das Ehepaar Barmettler. Beide sind überzeugt: «Freiwilligenarbeit ist überall gefragt, in allen Lebensbereichen. Das reicht vom Sozialen über Gesundheit oder Familie bis zu Sport, Bildung oder Kirche.» Und gerade die Lebenserfahrung von Seniorinnen und Senioren sei gesucht - ob nun für Steuererklärungen, Fahr-, Besuchs- und Begleitdienste oder Hilfe bei Haus und Kindern. Win60plus schätzt, dass durch ihr Engagement der Vermittlung von Freiwilligen an soziale Organisationen bisher für die Gesellschaft eine Wertschöpfung von 1.1 Mio. Franken erzielt wurde. Und Altersforscher haben errechnet, dass die von Grosseltern geleistete Betreuungsarbeit in der Schweiz in etwa 50 000 Vollzeitstellen entspricht. Na. wenn das mal keine Win-win-Situation ist!

■ Marlies Keck

Über Sinn und Unsinn – ein Schlagabtausch der Generationen.

«Generation Z» trifft auf den «weissen Jahrgang»: Matteo (15) und Luz (86) sind sich noch nie begegnet. Heute treffen sie sich zum Austausch der Generationen und diskutieren über den Sinn und Unsinn des Lebens. Schon nach einigen wenigen Minuten wird klar, dass die existenziellen Fragen beide trotz des hohen Altersunterschieds beschäftigen.



Matteo Emmenegger (links) wohnt in Luzern und besucht die 3. Sekundarstufe. Luz Rodriguez-Garcia Diaz ist Bewohnerin der Alterssiedlung Guggi.

Wir treffen uns in der liebevoll eingerichteten Wohnung von Viva Luzern, wo uns Luz bereits erwartet. Das Eis ist schnell gebrochen. Denn Luz macht gleich klar, dass man die Jugend nicht in einen Topf werfen könne. «Nicht alle ticken gleich. Jeder junge Mensch trägt durch seine ersten Erfahrungen und seine Erziehung bereits ein Stück Weisheit in sich. Und in jedem Betagten steckt auch noch etwas Jugendliches», meint sie verschmitzt.

Was ist eure Aufgabe im Leben?

Matteo (überlegt einen Moment): Ich persönlich möchte es zu etwas bringen und ausreichend bezahlt werden. Wenn ich mir die Welt als Ganzes anschaue, möchte ich einen Beitrag dazu steuern, sie zu verbessern. Wir müssen mehr Sorge zur Natur tragen. Die Politik sollte Gesetze so anpassen, dass die Natur noch gerettet werden kann. Ich selber sehe mich weniger als Politiker. Aber jene, die sich für politische Themen einsetzen, werden sicher eine grosse Hilfe sein.

Luz: Ich glaube, du wärst ein guter Politiker. Manchmal beobachte ich die Jungen, wie sie gleichgültig durchs Leben schreiten. Sie schieben die Verantwortung an die anderen ab. Das ist schade. Wenn man mit der Politik nicht einverstanden ist, muss man dagegen ankämpfen. Ich denke, die Jungen sollten sich mehr für die politische Agenda interessieren und sich für ihre Anliegen engagieren. Politik ist überall! Aufgewachsen während Francos Diktatur in Spanien, war ich schon früh mit der Politik konfrontiert. Ich war eine Rebellin und habe mich stets gegen das Regime gewehrt. Wenn dir die Natur am Herzen liegt, ist auch das ein politisches Thema, wofür du dich einsetzen kannst.

Wann hast du zum ersten Mal den Sinn des Lebens gefunden?

Luz: Ich habe mich schon als kleines Mädchen nach dem Sinn gefragt. Mein Vater war als Berufsmilitär tätig. Er wurde drei Mal verurteilt, weil er sich für höhere Löhne für Familien einsetzte. Für sein Engagement bezahlte er mit seinem Leben und wurde von Francos Schergen erschossen. Obwohl ich damals erst fünf Jahre alt war, erinnere ich mich sehr gut an diese Zeit. Später, in den 50er-Jahren, entschied ich als junge Frau, nie eine Falange-Kleidung zu tragen. Die faschistische Bewegung Fran-

cos verbot es mir und stellte mir ein Ultimatum: Sie bot mich

> zu einem Kurs der Falange auf. Da wusste ich, dass ich weg musste.

Mithilfe eines Freundes der Luzerner Spanien-Mission erhielt ich einen Arbeitsvertrag als Haushälterin der Metzgerei Kreienbühl in Luzern. Und das, obwohl ich damals als 25-jährige Frau nicht wuss-

te, wie man ein Spiegelei brät. Ich hatte ja keine Ahnung, wie man Blut- und Leberwürste einstechen musste. Sie zerplatzten so heftig, dass ein «Picasso» an der Küchenwand festhing. Ja, ich war ein richtiges Desaster im Haushalt. Überhaupt war alles zu Beginn eine Herausforderung. Aber mein Wissensdurst war so gross, dass ich jedes neu erlernte deutsche Wort in meinem Notizbüchlein festhielt. Später führte ich als Direktorin das spanische Kinderheim an der St. Karlistrasse. Das hat sich schön angefühlt und war sinnerfüllend für mich. Nach der Heirat mit meinem Mann fühlte ich mich angekommen und in der Schweiz zu Hause.

Wie wichtig ist euch Wohlstand?

Matteo: Es ist schön, wenn man sich gewisse Sachen leisten kann. Das muss nicht unbedingt ein teurer Porsche sein. Ein Lamborghini wäre schon cool. Aber ich brauche ihn nicht, um glücklich zu sein. Mir reicht ein bescheidenes Auto, um von A nach B zu kommen. Ich bin dankbar, im Mittelstand zu leben.

Luz: Mir ist die Familie wichtiger, auch wenn ich viel dafür geopfert habe. Ich habe sogar auf eine Karriere als Musikerin verzichtet. In den 60er-Jahren habe ich als Sopranistin ganze Säle gefüllt. Heute sind meine Stimmbänder lädiert. Aber die Kastagnetten beherrsche ich immer noch. Mit ihnen begleitete ich dieses Jahr den Allegro-Chor aus Horw am Frühlingskonzert beim Musikstück «Eviva España».

Welchen Traum möchtest du dir erfüllen?

Matteo: Also, ich wollte schon immer fliegen. Einfach so, ohne Flugzeug, wie ein Vogel. So stelle ich mir auch die Zukunft vor, «futuremässig» halt, mit fliegenden Autos. Realistischer betrachtet träume ich von einem gut bezahlten Job, der mir erlaubt, zu reisen und wahrscheinlich auch eine Familie zu gründen.

Was hättest du anders gemacht?

Luz: Nichts! Ich bin erfüllt und zufrieden. Für mich bedeutete es Luxus, hierherkommen zu können und viel zu lernen.



Das ganze Leben ist eine Lehre. Rückblickend würde ich nichts ändern. Man weiss ja nie, wie etwas herausgekommen wäre, wenn man sich anders entschieden hätte. Ich ging durch viele Hochs und Tiefs. Als mein Mann starb, litt ich sehr. Ich konnte aber

immer auf die moralische Unterstützung meiner Freunde und Nachbarn zählen. Meine positive Einstellung und mein eigener Antrieb halfen mir immer wieder, auf die Beine zu kommen und nach vorwärts zu schauen. Vieles lässt sich auch nicht einfach so verändern: Wenn es draussen regnet, dann sind das halt wieder Wetterkapriolen. Sich darüber aufzuregen, nützt dann nicht viel.

Matteo: Stimmt, man hat nie ausgelernt. Das löst in unserer Generation einen ziemlichen Druck aus. Die Arbeitswelt bringt mit Industrie 4.0 schon einige Herausforderungen mit sich. Gleichzeitig sollen wir die Welt wieder ins Lot bringen, die frühere Generationen ausgebeutet haben. Die Vorstellung, dass eines Tages die Rohstoffe aufgebraucht sein werden, macht manchmal Angst.

Luz: Angst haben wir alle erlebt. Sie verleiht uns aber auch Energie, die uns am Leben erhält. Als Kind habe ich mehrere Erdbeben in der spanischen Enklave Melilla erlebt. Man konnte richtiggehend sehen, wie sich die Erde in Wellen bewegte. Das war angstauslösend. Ich wies meine Freundinnen an, den Hügel hochzulaufen, um das Meer zu beobachten.

Auch als Erwachsene erfuhr ich Angst. Einmal stiess ich auf eine Gruppe von Fussballfans. Sie umzingelten mich und sangen «Grüezi wohl, Frau Stirnimann...». In diesem Moment wusste ich, dass die Angst eine schlechte Begleitung ist. Ich entschied, mich spielend auf die Jungs einzulassen und sagte: «Ihr

hübschen, jungen Leute – lässt ihr mich bitte durch? Ich bin schon zu spät dran und muss den Bus erwischen.» Heute habe ich nur noch Angst vor Krankheiten und Schmerzen. Aber dafür mache ich täglich eine bis zwei Stunden Gymnastik und laufe sehr viel. Sterben? Davor habe ich keine Angst. Wir wissen nie, wie, wo und wann es passiert. Wenn ich sterbe, werde ich ein Schmetterling sein.

Matteo: Ich habe nicht so grosse Angst davor, krank zu werden. Ich achte schon auf die Ernährung. Manchmal esse ich zwar viel Fast Food, aber auch Salat. Mir wird bange, wenn ich über 40 Grad Fieber habe und ins Krankenhaus müsste. Da war ich schon ein, zwei Male wegen Operationen und Hirnerschütterungen.

Welchen Unsinn möchtet ihr gerne ändern?

Luz: Ich möchte negativ denkende Menschen ändern, die sich dauernd über alles beklagen. Ihnen die Augen öffnen und beweisen, dass das Leben so schön ist. Klar, Strassen gehen hoch und runter, Bäume sind knorrig klein oder robust und gross. Die Welt hat so viele Facetten. Aber genau diese Vielfältigkeit ist doch spannend. Das müsste man den unzufriedenen Menschen aufzeigen.

Matteo: Die Ausbeutung der Natur muss aufhören. Wenn ich heute einem Politiker einen Auftrag geben könnte, würde ich ihn auffordern, endlich etwas dagegen zu unternehmen.

Luz, welchen Ratschlag gibst du Matteo mit auf den Weg?

Luz: Mit 15 Jahren bist du noch so jung. Du musst lernen und dich weiterbilden. Verfolge deine Ziele beharrlich und schmeiss das Handtuch nicht gleich hin, wenn du auf deinem Weg zurückgeworfen wirst. Bleib positiv und optimistisch – dann wirst du alles erreichen. Und reise in die Welt hinaus! Dort lernst du am meisten.

■ Sonia Baumann

28

«Wenn ich sterbe, werde ich

ein Schmetterling sein.»

Sinnliche Erlebnisse.

Ausflugtipps für Jung und Alt.



Lac Souterrain St-Léonard – der grösste unterirdische See Europas.

300 Meter Länge und 20 Meter Breite misst der grösste natürliche und unterirdische befahrbare See Europas. Der See mit seinem kristallklaren Wasser liegt im Herzen des Wallis, zwischen Sion und Sierre. Auf einer halbstündigen Bootsfahrt tauchen Sie ein in eine mystische Grotte, geniessen die Stille, das leise Gleiten über das Wasser sowie eine einmalige Atmosphäre.

www.lac-souterrain.com



Pilatus Kulm – Astronomieabend mit Übernachtung.

Wollten Sie schon immer einmal nach den Sternen greifen? Fachkundige Experten führen Sie ein in die faszinierende Welt der Astronomie. Mit dem Blick durch professionelle Teleskope sehen Sie sternenklar. Der krönende Abschluss dieses Erlebnisses bildet das Essen im festlichen Restaurant Pilatus-Kulm. Danach sinken Sie zufrieden in Ihr Bett in einem der beiden Hotels Pilatus-Kulm oder Hotel Bellevue.

www.pilatus.ch



Tropenhaus Frutigen – Erlebnisführung mit brühwarmen Fakten.

Das Tropenhaus Frutigen serviert Ihnen keinen kalten Kaffee, sondern brühwarme Fakten zum beliebten Muntermacher. Erfahren Sie auf unterhaltsame Art, wie Kaffee von der Pflanze in die Tasse kommt, und erleben Sie auf dem Kaffeepfad vor Ort die Vielfalt der Kaffee-Varietäten.

www.tropenhaus-frutigen.ch



Genuss auf dem See – der längste Wasserweg der Schweiz.

Profitieren Sie von der 60plus-Tageskarte und zahlen Sie jeweils montags (Bielersee und Drei-Seen) und freitags (ganzes Streckennetz inkl. Aare) nur gerade 28 Franken für die Schifffahrt mit der BSG. Das Angebot ist gültig für alle Gäste ab Jahrgang 1958 und älter. Bitte bringen Sie einen amtlichen Ausweis mit. Tipp: Für einen Ausflug mit Ihren Enkeln profitieren Sie zusätzlich von der SBB Kinder-Mitfahrkarte oder der BSG-Kindertageskarte.

www.bielersee.ch



Milchmanufaktur Einsiedeln – Buure Zmorge vom Feinsten.

Im Restaurant der Milchmanufaktur Einsiedeln können Sie jeden Sonntagmorgen von 8 bis 11 Uhr ein «Buure Zmorge» geniessen. Höhepunkt bildet das Käsebuffet, an welchem Sie fachkundig beraten werden.

www.milchmanufaktur.ch



Gletscherpalast Matterhorn – 15 Meter unter dem ewigen Eis.

Im Gletscherpalast auf dem Matterhorn glacier paradise auf 3883 Metern Höhe erwartet Sie ein Wunder der Gletscherwelt: Beeindruckende Eisformationen, glitzernde Eiskristalle, eindrückliche Eisschnitzereien. Spazieren Sie durch eine Gletscherspalte oder gleiten Sie über die Eisrutschbahn. Ein Personenlift transportiert Sie 15 Meter unter die Gletscheroberfläche in die Welt des ewigen Eises. Begleitet wird der Rundgang durch diskrete Beleuchtung und atmosphärische Klänge.

www.matterhornparadise.ch



Sole uno Rheinfelden – schwerelos schweben wie im Toten Meer.

Eintauchen in eine faszinierende Wellness-Welt. Schwerelos schweben in der gesunden Rheinfelder Natursole®. Oder in der Sauna nach Tradition der Finnen und Russen relaxen. Vom Alltag abtauchen im Feuer- und Eisbad, unter tropischem Regen, Alpenwasserfällen oder im Aromadampf. Im sole uno wird Entspannung zum Erlebnis für alle Sinne.

www.parkresort.ch



Umwelt Arena Spreitenbach – Erlebniswelt zum Anfassen.

In der ersten Umweltarena der Welt entdecken Sie verblüffende Antworten auf Alltagsfragen zum bewussten Leben: Wie passen Nachhaltigkeit, erneuerbare Energie und Natur zusammen mit den Bedürfnissen in Sachen Wohnen, Mobilität und Energie?

www.umweltarena.ch

Unsere Fühler zur Welt.

Unsere fünf Sinne sind die Fühler zur Welt. Gedanken über unsere Sinne machen wir uns meist erst dann, wenn einer ausfällt. So merken wir zum Beispiel plötzlich, dass das Essen nach nichts mehr schmeckt, wenn beispielsweise der Geruchssinn bei einem heftigen Schnupfen versagt. viva! fasst zusammen.



SCHMECKEN (gustatorische Wahrnehmung).

Der Geschmackssinn ermöglicht es uns, Nahrung zu geniessen, voneinander zu unterscheiden und in ihrer Vielfalt zu schätzen. Beim Geschmack können wir süss, salzig, sauer und bitter unterscheiden. Die Vorliebe für süsse Nahrungsmittel scheint angeboren zu sein. Sie hat dem Menschen in seiner Entwicklungsgeschichte das Überleben gesichert, denn der süsse Geschmack signalisiert, dass die Nahrung energiereiche Kohlenhydrate enthält.



SEHEN (visuelle Wahrnehmung).

Die Augen liefern die meisten Botschaften aus der Umwelt. Mit den Augen können wir mit der Aussenwelt in Kontakt treten, eine Brücke von innen nach aussen bauen. Das Auge ist in der Lage, Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden, es berücksichtigt die Interessen, Emotionen, Stimmungen, Gewohnheiten und persönlichen Sichtweisen des Betrachters. Auf dieser Basis wählt es letztlich aus, was «gesehen» wird.



TASTEN (taktile Wahrnehmung).

Unser grösstes Sinnesorgan ist die Haut, die eng mit dem zentralen Nervensystem verbunden ist. Sie ermöglicht uns einerseits den umfangreichen Kontakt zur Aussenwelt, stellt andererseits aber auch eine direkte Verbindung zu unserem Inneren dar. Gemäss Studien ist der frühzeitige und häufige Körperkontakt sogar die wichtigste Komponente für die Entwicklung des gesamten Nervensystems.



RIECHEN (olfaktorische Wahrnehmung).

Der Geruchssinn ist bereits bei der Geburt gut ausgeprägt. Er ermöglicht dem Säugling, seine Mutter an ihrem typischen Geruch zu erkennen. Auch später werden bestimmte Gerüche präzise mit bestimmten Personen, Ereignissen und Gefühlen in Verbindung gebracht. Die Verbindung von bestimmten Gerüchen mit emotionalen Komponenten ist darauf zurückzuführen, dass zwischen der Riechbahn und dem emotionalen System eine enge Verbindung besteht.



HÖREN (auditive Wahrnehmung).

Unser Hörsinn ist von allen Sinnen der differenzierteste. Das Ohr ist sogar sensibler, genauer und auch leistungsfähiger als unser Auge. Es kann zwischen zehn Oktaven unterscheiden und reagiert auf Schallwellen, also Luftdruckveränderungen im Frequenzbereich zwischen 16 und 20 000 Herz. Der Gehörsinn macht es uns möglich, bis zu 400 000 Töne zu unterscheiden und – darum haben wir zwei Ohren – erkennt sogar die Richtung, aus der sie kommen.

Wird sich die Sinnfrage in Zukunft erübrigen?

Wozu bin ich auf der Welt? Fragen nach dem Sinn des Lebens stellen wir uns immer wieder. Eindeutige Antworten darauf finden wir selten. Ich treffe mich mit dem führenden Zukunftsforscher der Schweiz, Georges T. Roos, und versuche herauszufinden, wie sinnvoll die Sinnfrage in Zukunft noch sein wird.



Eine grosse Frage. Ich denke, man muss sich den Sinn selber schaffen. Als neugieriger Mensch ist es für mich sinnstiftend, Länder zu entdecken oder in Bücher einzutauchen. Aber auch meine Familie, meine beiden Kinder, geben mir einen Sinn. Als sinnerfüllend erlebe ich zudem meine Arbeit. Sie setzt sich mit den grossen Themen auseinander, die auf uns zukommen werden.

In Ihrem Blog zitieren Sie Nassim Taleb, der die These vertritt, dass alle wichtigen Ereignisse in der Geschichte der Menschheit unvorhergesehen waren. Wieso macht dann Zukunftsforschung Sinn?

Ich glaube, man kann Nassim Taleb dazu nicht widersprechen. Aber es gibt einen Teil der Zukunft, den man einigermassen wissen kann. Ich beschreibe dies als Megatrends. Sich mit diesen strukturellen Veränderungen unserer Welt auseinanderzusetzen, macht durchaus Sinn. Wir müssen heute auf die Herausforderungen vorbereitet sein, die auf uns zukommen werden.

Welche Vorkehrungen muss unsere Gesellschaft heute treffen?

Wir haben die glückliche Situation, dass

die Lebenserwartung ansteigt und die Leute länger in guter Gesundheit sind. Gleichzeitig bringt diese demografische Entwicklung eine grosse Herausforderung für die Altersvorsorge. Waren es 1960 noch sechs erwerbsfähige Menschen pro Rentner, werden es in den nächsten 20 Jahren noch zwei Erwerbsfähige sein. Beide Generationen werden ihren Beitrag leisten müssen - eine Opfersymmetrie sozusagen. Babyboomer werden zwei bis drei Jahre länger arbeiten, während die Jungen die Altersvorsorge über die Mehrwertsteuer oder vielleicht auch über höhere Lohnbeiträge sichern werden. Aber die Generationssolidarität ist sehr hoch und funktioniert in unserer Gesellschaft gut. Gerade die Pensionierten sind oft eingespannt in der Ergänzung der Familienbetreuung.

Die Lebenssituation hat sich in den allermeisten Ländern über die letzten Jahre massiv verbessert. Wie weit wirkt sich das auf die Sinnfrage der einzelnen Individuen aus?

Das hat sich eindeutig verändert. Wenn man täglich ums Überleben kämpfen muss, ist die Sinnsuche ein Luxusproblem. Man kennt ja die Maslowsche Bedürfnispyramide: Zuerst müssen



«Der individuelle Besitz beispielsweise einer Bohrmaschine wird künftig wohl eher sinnlos. Oder macht es etwa Sinn, in jedem Haushalt ein Gerät zu haben, welches während seiner Lebensdauer gerade einmal circa fünf Minuten gebraucht wird?» Grundbedürfnisse wie Schutz, Nahrung oder ein Dach über dem Kopf gedeckt sein, bevor der Mensch soziale und individuelle Bedürfnisse entwickelt und die Selbstverwirklichung anstrebt. Vor 30 Jahren litt ein Drittel der Bevölkerung unter extremer Armut. Heute sind es glücklicherweise noch weniger als 10 Prozent der Woltbovölkerung

kerung unter extremer Armut. Heute sind es glücklicherweise noch weniger als 10 Prozent der Weltbevölkerung. Damit werden Mittel für Bildung und Gesundheit frei, Bedürfnisse verändern sich und andere Fragen werden relevant.

Wird der Mensch mit dem Tempo der technologischen Entwicklungen mithalten?

Die Kreativität, Intelligenz und Anpassungsfähigkeit des Menschen stimmen mich zuversichtlich, dass wir mit der technologischen Beschleunigung umgehen können. Das aktuell viel diskutierte Thema «Künstliche Intelligenz» hat in den letzten Jahren enorme Fortschritte gemacht. Hier sehen wir, warum es sinnvoll ist, sich mit der Zukunft zu beschäftigen. Wir müssen eine Vorstellung gewinnen, wie künstliche Intelligenz unser Leben beeinflusst, und uns fragen, was wir wollen und was nicht. Ich bin da grundsätzlich positiv gestimmt. Wie ich gehört habe, sind auch bereits erste erfolgreiche Erfahrungen mit künstlicher Intelligenz in den Alters- und Pflegeheimen gemacht worden: Eine Robbe aus Plüsch erkennt Stimmen, reagiert mittels Sensoren auf Berührungen und kann so zum Beispiel ein Ersatz für ein Haustier sein.

Künstliche Intelligenz wird auch unsere Gesundheit verändern. Systeme werden in der Lage sein, Diagnosen zu stellen und meiner Hausärztin zu assistieren. Ich kann mir solche Anwendungsbereiche gut vorstellen. Jedoch fände ich es nachteilig, wenn Maschinen die menschliche Interaktion zwischen Arzt und Patient ersetzen. Deshalb ist es wichtig, dass wir uns heute mit diesen Themen beschäftigten. Denn der Mensch ist und bleibt ein soziales Wesen.

Heisst das, dass künstliche Intelligenz keine menschliche Empathie entwickeln kann?

Künstliche Intelligenz wird Emotionen simulieren und auch auf Menschen eingehen können. Aber sie hat kein Herz und die Emotionen und Empathie sind nicht echt. Es wird Situationen geben, in denen diese Simulationen für gewisse

«Die Ungewissheit ist ein interessanter Ausgangspunkt für die Sinnfrage.»

Lebensabschnitte ausreichen. Ich gehe jedoch nicht davon aus, dass wir in 20 bis 30 Jahren Liebesbeziehungen zu Robotern halten werden.

Immer mehr Menschen achten bei der Wahl ihres Lebensraums auf Möglichkeiten zur Interaktion und Begegnungen. Beschreiben Sie die Lebensräume der Zukunft!

Soziale Interaktionsräume werden seit ein paar Jahren in der Stadtplanung bewusst miteinbezogen. Ich sehe enorme Chancen, wenn wir den Verkehr intelligent organisieren. Davon ausgehend, dass in 20 bis 30 Jahren autonome Fahrzeuge unsere individuellen Mobilitätsansprüche decken, wird der Besitz eines eigenen Fahrzeugs sinnlos. Eine Simulation für Lissabon zeigt, dass wir dann nur noch 1 von 10 Fahrzeugen brauchen, um die gleiche Mobilitätsleistung abzudecken. Damit werden riesige Park- und Verkehrsflächen frei, die für Sportplätze oder urbane Gärten genutzt werden können. Hinsichtlich neuer Wohnformen gibt es ja bereits erste Siedlungen mit gemeinschaftlich genutzten Räumen: Gut ausgestattete



Georges T. Roos, Gründer eines privat finanzierten Zukunftsforschungsinstituts und der European Futurists Conference Lucerne. Seit 1997 analysiert er die treibenden Kräfte des gesellschaftlichen Wandels. 1963 in Basel geboren, studierte er an der Universität Zürich Pädagogik, Publizistik und Psychologie und schloss als lic. phil. I ab. Er ist Vater von Juan Alberto (geb. 1999) und Maria (geb. 2000) und lebt heute in Luzern.

Küchen und Werkstätten oder gemeinsame Wellnessräume bieten grosse Privilegien, die man beim konventionellen Wohnen nicht hat.

Wird der individuelle Besitz weniger wichtig in Zukunft?

Wir werden sicher nie in besitzlosen Verhältnissen leben. Ich glaube, der Mensch wird immer persönliche Gegenstände besitzen. Sei es, weil er eine starke emo-

tionale Beziehung dazu hat oder weil er einen Gegenstand mit einer Geschichte verbindet, die ihn geprägt hat. Zu diesen persönlichen Gegenständen trägt man Sorge und möchte sie auch in Zukunft noch besitzen. Das können Fotos oder auch Computer sein, deren Verhältnis zum Besitzer für Aussenstehende nicht unbedingt nachvollziehbar ist. Aber es gibt Bereiche wie zum Beispiel Autos, deren Stellenwert abnehmen wird. Der Besitz eines Autos wird sozusagen sinnlos, wenn andere Dienste meine Mobilitätsbedürfnisse decken. Oder der individuelle Besitz einer Bohrmaschine. Macht es Sinn, in iedem Haushalt ein solches Gerät zu besitzen, welches während seiner Lebensdauer circa fünf Minuten gebraucht wird?

Was wird 2050 ganz anders sein?

Neben der demografischen Zusammensetzung und der fortschreitenden Technologisierung sehe ich grosse Veränderungen im Gesundheitsbereich. Ich denke, wir stehen am Anfang der Biotransformation. Wir werden immer mehr in der Lage sein, ein Upgrade der Biologie selber herzustellen. Mit «Ersatzteilen» aus der eigenen genetischen Struktur wird es möglich sein, heute unheilbare Krankheiten zu behandeln. Das wird dann auch wieder Auswirkungen auf die Lebenserwartung und -qualität haben.

Die Ungewissheit nimmt zu. Wie sinnvoll ist denn die Sinnfrage überhaupt noch?

Wir leben in einer schnelllebigen, vernetzten und komplexen Welt. Aber genau diese Ungewissheit ist ein interessanter Ausgangspunkt für die Sinnfrage. Worauf kommt es mir an, wenn sich Umstände plötzlich verändern? Was ist es, was mich am Leben erhält und mir Orientierung gibt? Ich glaube schon, dass man diesen Sinn auch in der Ungewissheit finden kann. Umso wichtiger ist es, sich heute damit zu beschäftigen.

■ Sonia Baumann

34

«Was ist für Sie der Sinn des Lebens?»

In einer Ausgabe, die sich mit allen Facetten dem Sinn des Lebens widmet, haben wir natürlich auch bei den Mitarbeitenden von Viva Luzern nachgefragt, um ihren ganz persönlichen Blick darauf in Erfahrung zu bringen.

> «Wir sind gekommen, um uns zu entfalten und um uns zu zeigen. Die Sinnhaftigkeit ist die Erfüllung der eigenen Wünsche und das bewusste Leben der eigenen Vorstellungen in der Gegenwart. Dabei gilt es, sich nicht zu verstellen, sich selbst stets treu zu bleiben, was die absolute Maxime darstellt. Erst wenn dies in vollen Zügen gelebt werden kann, ist für mich die oberste Stufe der Sinnhaftigkeit erreicht. Erst dann bin ich mir selber treu und brauche mich nicht für andere zu verstellen oder auf deren Beeinflussung zu agieren und reagieren. Der sinnvollen Umsetzung meiner Vorstellung steht dann nichts mehr im Wege.»

Leiter Controlling, Viva Luzern Geschäftsstelle

Odermatt

Guido

«Der Sinn des Lebens ist, mit Neugierde, Mut und Freude die inneren und äusseren Herausforderungen anzunehmen. Sich Ziele zu setzen, daran zu wachsen, zu lernen und immer mehr hin zu einem ganzheitlichen Selbst-Bewusstsein zu reifen. Und für mich sind Begegnungen, die kreative Gestaltungskraft mit anderen Menschen und das Zusammensein mit meinen Liebsten das Sinngebende sowie das faszinierende Wunder der Natur und die unendlichen Facetten der Welt immer wieder staunend zu erfahren, zu betrachten und zu erleben.»

Fankhauser Vogel

Betriebsleiterin Viva Luzern Wesemlin und Tribschen

«Gerechtigkeit, Bescheidenheit, Gleichheit, nie aufgeben und viel Humor sind für mich Werte, die den Sinn des Lebens ausmachen. Mit mehr Lebenserfahrung kann ich im Gegensatz zu früher gelassener und entspannter mit gewissen Dingen umgehen. Der respektvolle Umgang mit der Natur und deren Ressourcen gehört für mich ebenso zu einer sinnvollen Lebenshaltung wie offen und neugierig gegenüber anderen Kulturen, Religionen und Menschen zu sein.»

Maya Novak

Sachbearbeiterin Administration. Viva Luzern Geschäftsstelle

«Im Gegensatz zu früher bin ich heute der Überzeugung, dass jeder Mensch seinem Leben seinen eigenen Sinn gibt - ob bewusst oder unbewusst. Ich sehe den Sinn meines Lebens gerade darin, im Verlauf meiner Lebensjahre diesem Sinn auf die Spur zu kommen - beim Entdecken und Ausleben meiner Talente, bei Herausforderungen, die ich zu bewältigen habe und dabei immer wieder Neues lerne und in Menschen, mit denen ich grössere und kleinere Abschnitte meines Lebensweges gehe. Und ich hoffe, dass ich am Ende meines Lebens sagen kann: Es war gut, ich bin zufrieden.»

Naef Teamleiterin Aktivierung, Viva Luzern Dreilinden

> einzelne Stichwörter, wie für andere Menschen da zu sein, gemeinsam etwas aufzubauen und mich für eine positive Sache einzusetzen, in den Sinn. Ob dies auch der Sinn des Lebens ist? In meiner Jugend habe ich mich manchmal mehr auf den Unsinn des Lebens konzentriert, was jedoch im Nachhinein trotzdem irgendwie Sinn gemacht hat. Ich hoffe, ich kann diese Frage irgendwann abschliessend beantworten,

«Auf diese Frage kommen mir im ersten Moment nur

vielleicht später, wenn ich den ganzen Überblick über mein Leben habe.»

Jan Kees Kram

Leiter Hotellerie und Wohnen, Mitglied der Geschäftsleitung, Viva Luzern Geschäftsstelle

«Das Unausweichliche».

«Das Unausweichliche», eine szenisch-musikalische Spielerei, nimmt das Publikum mit auf eine Reise zu den verschiedenen Betrachtungen der eigenen Vergänglichkeit. Das Projekt des Vereins TABULARASA findet im Mai 2019 im Park des alten Krematoriums im Friedental Luzern statt.



Silvia Planzer: «Ich gestalte. neben meinem Beruf als Schauspielerin, glaubensunabhängige Trauerrituale. Als Trauerrednerin bin ich oft im Friedental. Als ich vom **AKS-Projekt «Die andere** Zeit» hörte, wusste ich sofort: Das ist mein Thema! So reifte die Idee eines Stationengangs in der alten Parkanlage. Trotz grosser finanzieller Hürden nimmt «Das Unausweichliche» seinen Lauf, gemeinsam mit wunderbaren Kulturschaffenden, die alle an dieses Projekt glauben.

Das Friedental Luzern ist eine aussergewöhnliche Garten- und Parkanlage. Sie ist im Inventar der historischen Gärten der Schweiz verzeichnet. Am Waldsaum im Norden steht der Rundbau des alten Krematoriums, umgeben von hängenden Gärten mit Wasserbassins und alten Linden. Das Land für die Terrassen erwarb die Stiftung Feuerbestattung STLF in den 20er-Jahren des letzten Jahrhunderts im Baurechtsvertrag von der Stadt Luzern. Feuerbestattungen waren in der Zentralschweiz zu dieser Zeit verboten.

ein Umdenken statt. In den 60er-Jahren durften Urnen auch im städtischen Friedhof bestattet werden. Die Grabanlagen der Stiftung Feuerbestattung wurden immer weniger genutzt und in den letzten Jahren grösstenteils geräumt. Nach 99 Jahren lief vor einem Jahr der Baurechtsvertrag aus. Die Parkanlage um den Rundbau ging an die Stadt Luzern über. Nun wird darüber nachgedacht, wie die schützenswerte Anlage genutzt werden könnte.

Allmählich fand jedoch auch in Luzern

Sinnieren über die eigene Endlichkeit

Nächstes Jahr, Ende Mai 2019, wird in dieser Terrassenlandschaft «Das Unausweichliche» gespielt, eine Produktion, die im Rahmen «Die andere Zeit» der Alfred Koechlin Stiftung Luzern entstand. Die hängenden Gärten mit Bassins, alten Linden, die Treppen und die Halle werden zur Bühne für das Nachdenken über die eigene Endlichkeit. In jeder Zeitepoche sinnierten Menschen über das Vakuum, das entsteht, wenn die Lebensgrenze überschritten wird. Die Endlichkeit zu begreifen, ist ein urmenschliches Bedürfnis. Bereits in frühester Zeit versuchte man mit Humor, oft mit Galgenhumor, das Unausweichliche anzunehmen und gab ihm eine künstlerische Form. In vielfältiger Weise wurde dargestellt, wie Meister Tod alle, des Standes ungeachtet, zum letzten Tanz abholt. Das Nachdenken über das Danach, das Unwiederbringliche und über die eigene Endlichkeit verlor über all die Jahrhunderte nichts von seiner Aktualität.

Feilschen mit dem Tod

Auch die Theaterproduktion «Das Unausweichliche» steht in dieser Tradition. Fünf Interpretinnen und Interpreten und ein Chor führen das Publikum spielend, singend und musizierend durch die Stationen Totentanz, Lamento und Metamorphose. Hier wird mit dem Tod um Lebenszeit gefeilscht, es wird geklagt um den Verlust, bis am Ende vielstimmig die Metamorphose erklingt. Mystik, Theater, Natur. Da sind die Grundsteine für den Stationengang im Mai 2019 in der Parkanlage des alten Krematoriums.

Sie sind herzlich eingeladen, abends nach dem Eindunkeln mit uns durch die hängenden Gärten zu spazieren.





«Was wir erleben, kann keine Macht uns rauben.»

Mit diesem leicht abgewandelten Dichterwort verweist der Neurologe und Psychiater Viktor E. Frankl in seinem kleinen Buch «Bergerlebnis und Sinnerfahrung» auf die im Alter «vollen Scheunen des Vergangenseins, in die wir längst schon unsere Lebensernte eingebracht haben». Dieser Gedanke ist für mich Grund genug, im vorliegenden Standpunkt für einmal den Bewohnerinnen von Viva Luzern das Wort zu geben.



Beat Demarmels, Geschäftsführer Viva Luzern AG.

An einem der vielen sonnigen, aber mittlerweile nicht mehr so heissen Tage dieses Jahres unterhalte ich mich mit Frau Stutz, Frau Heierle, Frau Zihler und Frau Meier (Namen von der Redaktion geändert) von den Betagtenzentren Rosenberg und Dreilinden über

Sinn und Unsinn im Leben: aber auch über das, was im hohen Alter noch wichtig ist und was einem Sinn gibt. Die Sprache kommt dabei rasch auf die ganz persönliche Lebensgeschichte: Frau Stutz meint, sie habe in ihrem Leben nie überlegt, ob etwas Sinn macht. In letzter Zeit sagt sie ihrer langjährigen Freundin aber häufig: «Weisch, wie wir Glück im Leben gehabt haben. Wir hatten gute Partner und haben tolle Kinder.» Als junge Eltern hatten sie zusammen mit den Kindern, die im gleichen Alter waren, gemeinsam viel erlebt. Mit ihrer Freundin telefoniert sie auch heute noch häufig und ausgiebig. Besonders stolz ist Frau Stutz auf ihre Tochter, die sie gar als «Wundertochter» bezeichnet. Mit ihr hatte sie es immer aut. Sie nimmt sich Zeit und kümmert sich um ihre Mutter.

Frau Heierle meint, Sinn entstehe wohl über etwas Geistliches. Sie selber hatte vor einiger Zeit keine Ziele mehr im Leben. Sie war schwer krank und hatte grosse Angstattacken. Dies führte sogar zu einem Suizidversuch. Das war aber Unsinn, wie sie heute weiss. Ihr Sohn habe ihr über die schwere Zeit hinweg

sehr geholfen, und mittlerweile habe sie sogar wieder einen Partner gefunden. Sie erlebt heute jeden Tag etwas Neues und hat wieder einen Sinn im «Mein Sohn hat mir über die Leben gefunden. Was schwerste Zeit in meinem ihr besonders Freude Leben hinweg geholfen.» macht, ist, wenn sie einer Lernenden in ihrer Pflegewohngruppe bei einer Frage oder einem Problem weiterhelfen kann.

Hier bringt sich Frau Stutz ein. Sie bewundere die jungen Leute im Heim. Sie geben sich sehr viel Mühe und machen viel für die Bewohnerinnen und Bewohner. Überhaupt ist sie vom Leben im Betag-«Ich habe meinen Vater lange tenzentrum positiv zu Hause selber gepflegt – überrascht. Mit ihrer das hat mir Sinn gegeben.» Mutter erlebte sie noch das frühere Altersasyl. Ihrer Mutter versprach sie damals: «Du musst nie an einen solchen Ort.» Dieses überhol-

Frau Zihler erzählt nun, dass sie ihr ganzes Leben ledig gewesen ist. Auch als sie bereits gearbeitet hatte, lebte sie noch bei ihrem Vater und hat ihn lange zu Hause selber gepflegt. Da ihr Vater nicht mehr alleine aus der Wohnung konnte, machte sie mit ihm häufiger kleine Ausflüge oder ist mit ihm Kaffee trinken gegangen. Das hat ihm immer wieder Freude bereitet. Für sie hat auch das einen Sinn in ihrem Leben gegeben.

te Bild hatte sie noch immer im Kopf,

bevor sie hier einzog.

Frau Meier sitzt nachts gerne auf ihrem Balkon, schaut auf die Stadt hinab, philosophiert in ihren Gedanken und erinnert sich an ihre jungen Jahre. Ihr Jugendtraum war, nach Amerika auszuwandern und Hawaii zu sehen. Kurz nach ihrem Lehrabschluss erfüllte sich dieser Traum und sie arbeitete dann für eine Schifffahrtsgesellschaft in Amerika. Sogar eine Kreuzfahrt nach Hawaii unternahm sie und bestaunte am Morgen um vier Uhr den Sonnenaufgang über dem Meer. Nach acht Jahren kehrte sie mit ihrer Tochter in die Schweiz zurück und machte hier bei einem amerikanischen Unternehmen Karriere. Sie hat in ihrem Leben viel Schönes erlebt, sich aber auch lange um ihre Tochter, die beiden Enkelkinder und ihre Eltern gekümmert.

Einig sind sich alle Frauen, dass sie sich im Betagtenzentrum wie im Hotel fühlen. Frau Stutz meint, für sie sei es wichtig, dass sie hier bleiben kann, bis zu ihrem Tod. Das beruhigt sie und gibt ihr Sicherheit. Für Frau Heierle ist es darüber hinaus wichtig, dass sie auch noch ausserhalb des Heims Kontakte pflegen kann. Frau Meier geniesst es, dass sie heute zu sich schauen und machen kann, was ihr guttut, ohne sich zu viel Sorgen um andere machen zu müssen. Frau Zihler betont, für sie sei es wichtig. noch etwas machen zu können. Im Betagtenzentrum selber besteht ein gutes Angebot an Aktivitäten. Nur etwas fehlt ihr, ein Bassin zum Schwimmen.

Zum Schluss kommt das Gespräch (natürlich auch noch) auf das Thema Essen im Heim. Insgesamt esse man hier recht gut, wie im Restaurant. Nur, die Küche habe etwas wenig Ideen und es gäbe häufig wieder das Gleiche. Die Bewohnerinnen meinen: «Sie sollen einmal uns fragen, was man alles kochen kann. Und sie sollen unsere Lieblingsmenüs sammeln und kochen – nicht nur an unserem Geburtstag.»



Das von Beat Demarmels zitierte Buch von Viktor E. Frankl (Verlag: Tyrolia Verlagsanstalt Gm, ISBN: 978-3-7022-3297-9).

■ Beat Demarmels

Ausgesuchte Bücher zum Thema «Lebens-Sinn».



Spurensuche.

Zwölf einfühlsame und berührende Miniaturen, die man mit dem Kopf und mit dem Herzen liest – und die dazu anregen, selbst in die Vergangenheit einzutauchen und nach dem Kern des eigenen Wesens zu suchen. Autorin: Klara Obermüller, Journalistin und Redaktorin beim «Du», später bei der «NZZ» und der «Weltwoche». Bis 2002 Moderatorin der Sendung «Sternstunde Philosophie» bei SRF.



Der Mönch, der seinen Ferrari verkaufte.

Nach einer schweren Herzattacke trennt sich der Staranwalt Julian Mantle von seinem hart erarbeiteten Luxusleben. Statt nach einer Kur in den Alltag zurückzukehren, reist Julian in den Himalaya, um sich in einem Kloster den Grundfragen des Lebens zu stellen. Eine Gruppe von Mönchen lehrt ihn dort das Geheimnis des Glücks: durch Selbstdisziplin den eigenen Geist zu kultivieren, seine Träume in die Tat umzusetzen und jeden Tag die Fülle des Lebens auszukosten. Autor: Robin S. Sharman, erfolgreicher kanadischer Anwalt, der heute als Personal Coach arbeitet und Autor zahlreicher Bücher ist.



Die innere Freiheit des Alterns.

Alt werden heisst sehend werden, schrieb Marie von Ebner-Eschenbach. Ganz im Hier und Jetzt zu sein, das Leben annehmen zu können, ohne Warum, ist eine beglückende Erfahrung. Die Autorin, selbst über 70 Jahre alt, schreibt voller Wärme und Weisheit über das Altern. Autorin: Ingried Riedel, Theologin, Literaturwissenschaftlerin und Psychotherapeutin.



Gedichte, die glücklich machen.

Es gibt Gedichte, die einen nicht mehr loslassen und über die Jahre begleiten. In dieser Sammlung finden sich Gedichte, deren Fröhlichkeit sich unmittelbar auf einen übertragen, traurig-schöne Gedichte, die an einen unwiederbringlichen, magischen Augenblick erinnern, beglückend-tröstliche Gedichte, die Mut machen und Gedichte, denen «ein Zauber» innewohnt, der uns beschützt und hilft, zu leben. Die Herausgeberin: Clara Paul, insel taschenbuch 4297.



Die hohe Kunst des Alterns. Kleine Philosophie des guten Lebens.

«Was du als Kind nicht willst, das man dir tu, das füg auch keinem Älteren zu!» Mit dieser goldenen Regel formuliert der Autor Otfried Höffe eine ebenso einfache wie überzeugende Sozialethik des Alters. Er wendet sich gegen die Übermacht der Ökonomie und die Dominanz negativer Altersbilder. Auf die Drohkulisse der «alternden Gesellschaft» antwortet er mit der Perspektive der «gewonnenen Jahre» und gibt auch praktische Ratschläge wie «die vier L»: Laufen, Lernen, Lieben und Lachen arbeiten der Altersschwäche entgegen und verhelfen nicht nur zu Wohlbefinden, sondern auch zu einem beträchtlichen körperlichen, geistigen, sozialen und emotionalen Kapital. Denn was die Erfahrung lehrt, das hat die Forschung längst bestätigt: dass man die dem Alter entgegenwirkenden Kräfte zu einem erheblichen Teil bei sich und in sich selbst findet.



Unsere öffentlichen Veranstaltungen.

Dreilinden

Freitag, 9. November 2018
Musiknachmittag mit dem Duo
Giorgio Di Parma
14.30 Uhr im Café Lindentreff,
Haus Rigi. Gesang (Giorgio Di
Parma) und Klavier (Don Miguel).
Gespielt werden Volksmusik,
Evergreens, alte Schlager sowie
Klassik in verschiedenen Sprachen.

Dienstag, 20. November 2018

Andreas Aeschlimann singt bekannte und unbekannte Chansons von Mani Matter 14.30 Uhr im Café Lindentreff, Haus Rigi.

Donnerstag, 6. Dezember 2018

Kleiner Weihnachtsmarkt 14.00 bis 16.00 Uhr im Café Lindentreff, Haus Rigi.

Eichhof

November/Dezember 2018

Musiksonntage (14.30 Uhr im Bistro) 4.11.: Musiknachmittag mit Eschba-Klängen, 18.11.: Klarinettenklänge mit Tina Mäder, 25.11.: Träumen mit dem Akkordeon (mit Arturo Kroter), 2.12.: Wunschkonzert mit Duo Etienne.

Freitag, 14. Dezember 2018

Adventskonzert mit dem Seniorenchor Luzern 15.00 Uhr im grossen Saal Rubin.

Rosenberg

Samstag, 3. November 2018 «Metzgete»

Ab 11.30 Uhr, mit musikalischer Unterhaltung «Trio Alpeglüeh».

Samstag, 1. Dezember 2018

Stimmungsvoller Weihnachtsmarkt 10.00 bis 16.00 Uhr. Verkauf von Adventskränzen, Honigspezialitäten und handgearbeiteten Produkten. Kulinarische Köstlichkeiten, Büchertisch und Tombola, umrahmt mit musikalischer Begleitung.

Staffelnhof

Sonntag, 4. November 2018

Ländlerbeiz mit dem «Echo vom Stanserhorn» 14.00 bis 16.00 Uhr. Lüpfige Ländlermusik im Staffelnhof.

Donnerstag und Freitag, 8. und 9. November 2018

Theater im Staffelnhof 20.00 Uhr im Saal Allegro. Das Theater Littau-Reussbühl überrascht mit einem Lustspiel. Der Eintritt ist kostenlos. Die Kollekte geht zugunsten des Bewohnerfonds Viva Luzern Staffelnhof.

Wesemlin

Samstag, 24. November 2018

Wäsmeli Wiähnachtsmäärt
10.30 bis 17.30 Uhr. In Zusammenarbeit mit dem Quartierverein
Wesemlin-Dreilinden findet der
Wäsmeli Wiähnachtsmäärt zum
ersten Mal im Viva Luzern Wesemlin
statt. Es gibt Selbstgemachtes, eine
Märchenerzählerin, Köstliches aus
der Küche und viel Weihnachtliches.

Mittwoch, 16. Januar 2019

Im Dienste von Papst Johannes Paul II.

15.00 bis 16.00 Uhr. Pius Segmüller, 1998 bis 2002 Kommandant der Schweizergarde, berichtet über seine Zeit in Rom und wird viel Interessantes und Wissenswertes über den Vatikan und die Schweizergarde erzählen. Im Anschluss beantwortet er Fragen.

Erleben Sie Viva Luzern!

Das vollständige Programm finden Sie auf vivaluzern.ch/veranstaltungen

Wir freuen uns auf Sie!