

## «Mut, beim Älterwerden neue Lösungen zu finden»

*«Vom Mut, im Alter mutiger zu werden»: Mit diesem Inputreferat wird Marcel Schuler\* in die Impulsveranstaltungen zum Thema Resilienz 2024 einführen. Doch weshalb macht uns Mut im Alter stärker und müssen wir im Alter noch Fallschirmsprünge wagen?*

### Ihr Inputreferat trägt den Titel «Vom Mut, im Alter mutiger zu werden». Wieso sollte man ausgerechnet im Alter mutiger werden?

Im Alter und beim Älterwerden stehen grosse Veränderungen an. Jede und jeder wird im Alter früher oder später mit Einschränkungen und Verlusten konfrontiert sein. Zum Beispiel werden Kontakte weniger, der Bewegungsradius wird kleiner oder die Leistungsfähigkeit nimmt allgemein ab. Was ist zu tun? Wir müssen unser Leben auf die neue Situation ausrichten, Veränderungen akzeptieren, uns aber auch auf den Weg zu neuen Lösungen machen und die Chancen des Alters sehen. Das braucht «Mut zur Veränderung». Unter anderem darüber werde ich in meinem Referat sprechen.

### Mut ist ein vielseitiger Begriff und kann ganz verschieden interpretiert werden. Gestützt auf Ihre erste Antwort nehme ich an, Sie beziehen den Mut nicht unbedingt darauf, im Alter noch einen Fallschirmsprung zu wagen?

Ich spreche vom «Mut», den es braucht, um das Gewohnte, Vertraute, den «sicheren Hafen» etwas zu verlassen, um beim Älterwerden neue Lösungen für sich zu finden. Lassen Sie mich ein Beispiel machen: Bis jetzt konnten Sie beispielsweise ohne Probleme den Haushalt und Ihre Einkäufe selbst erledigen. Mit Ihren Schulterproblemen ist das leider nicht mehr möglich. Sie bräuchten jemanden, der Ihnen hilft, aber Sie getrauen sich nicht, jemanden um Hilfe zu fragen.

### Wieso macht uns Mut stärker?

Ich bin ja nicht Wissenschaftler. Mut sehe ich im Zusammenhang mit «etwas Neues wagen» und gewohnte Wege zu verlassen. Dadurch werden neue Erlebnisbereiche erschlossen, die Abwechslung und neue Möglichkeiten bieten und schlussendlich zu mehr Zufriedenheit führen. So jedenfalls stelle ich mir das vor.

### Wenn man von Mut spricht, ist der Leichtsin nicht weit. Wo beginnt dieser?

Ja, da wäre dann eben noch der «Übermut». Das Risiko, mit einer mutigen Aktion zu scheitern, liegt in der Natur der Sache. Ein Versuch, im Alter eine neue Beziehung aufzubauen, kann natürlich misslingen, sollte aber nicht entmutigen. «Leichtsinn» beginnt vermutlich dann, wenn ich meine eigene Existenz gefährden würde, körperlich, materiell oder sozial.

### **Routinen geben uns Geborgenheit. Macht es die gesunde Mischung zwischen Mut für Neues und Routine aus?**

Ja, eine gute Mischung wäre toll. Das Problem ist jedoch, dass oftmals beim Älterwerden die Routine nicht mehr funktioniert – etwa beim Autofahren. Aus meiner Sicht braucht es Mut, sich einzugestehen, dass die eigene Fahrsicherheit nicht mehr so gut ist. Den Führerschein freiwillig abzugeben und auf andere Verkehrsmittel umzusteigen, das ist starker Tobak. Das braucht zuerst vielleicht grossen Einsatz, um sich mit dem Billettautomaten «rumzuschlagen» oder mehr Zeit für An- und Rückreise einzuberechnen, aber nach einer Weile kommen die neue Routine und auch die Freude zurück. Es kann auch entlastend wirken, dass man die Anstrengung Autofahrt nicht mehr auf sich nehmen muss.

### **Mit dem Schritt vom Arbeitsleben in die Pensionierung kommt man von einem Tag auf den anderen in einen komplett anderen Lebensabschnitt – ob man es möchte oder nicht. Das kann Angst machen oder neue Möglichkeiten eröffnen. Wie sehe ich darin das Positive?**

Dieser «andere Lebensabschnitt» muss – wie alles Neue – erlernt werden. Unter anderem fehlen wesentliche Inhalte aus dem früheren Leben, die Sinnfrage stellt sich neu oder die Endlichkeit wird einem viel bewusster. Aus meiner Sicht besteht die etwas irriige Meinung, dass wir schon bei der Pensionierung den «anderen Lebensabschnitt» beherrschen müssen. Ein Freund von mir hat sich bei seiner Pensionierung gesagt: «So, jetzt mache ich eine dreijährige Lehre in meinem neuen Lebensabschnitt. Im ersten Lehrjahr mache ich sicher noch viele Fehler, aber im zweiten und dritten wird es immer besser.» Das Positive dabei ist: Ich gebe mir Zeit zum Lernen, ich muss nicht perfekt sein und gestatte mir Fehler, ich begeben mich aktiv in einen Lernprozess und habe Freude an meinen Fortschritten. Vielleicht ist hier der Mut gefragt zu einem Neuanfang, zum Nicht-Perfekten zu stehen.

### **Mit dem Alter wird man meistens etwas gelassener. Man geht weniger Kompromisse ein, will es nicht mehr allen recht machen und ist authentischer. Trägt dieser Mut, zu sich selbst zu stehen, ebenfalls zu einem glücklicheren Leben bei?**

Das mit dem «gelassener werden» von älteren Menschen würde ich vielleicht individuell bejahen, aber sicher nicht als allgemeingültig erklären. Mindestens beobachte ich das in der Praxis. Vermehrt im Alter zu sich selbst zu stehen, mehr die eigenen Meinungen zu vertreten und für vielleicht auch Unpopuläres einzustehen, tritt im Alter vermutlich vermehrt auf. Viele ältere Menschen müssen oftmals das «Nein-Sagen» zuerst erlernen und üben, was vermutlich zuerst einmal für Irritationen im Umfeld sorgen wird. Meine Vermutung: Längerfristig wird Sie dieser Mut glücklicher machen. Kurzfristig müssen Sie Ihrem Umfeld eventuell die Veränderung etwas erklären.

## Zum Abschluss noch die Frage: Wieso sollte man die Impulsveranstaltungen besuchen?

1.) Es gibt «Kaffee & Kuchen»! 😊

2.) Es werden interessierte Menschen an der Impulsveranstaltung teilnehmen. Also eine top Chance, vor Ort neue spannende Menschen kennenzulernen. Deshalb ist der anschliessende «Kaffee & Kuchen» so wichtig. Wichtige Anmerkung: Beziehungen pflegen ist – das ist seit Jahrzehnten anerkannt – mit grossem Abstand die top «Medizin» beim erfolgreichen Älterwerden.

3.) Ich hoffe, dass meine Interview-Antworten anregend waren und Sie Lust auf mehr bekommen.

4.) Lachen und Humor sind wichtige Lebensenergie. Diese Überzeugung soll sich auch in meinem Referat widerspiegeln. Wir werden sehen, ob mir dies gelingen wird. Ich freue mich.

*\*Marcel Schuler ist dipl. Sozialarbeiter FH, hat langjährige Berufserfahrung im NPO-Bereich, im Gesundheits- und Sozialwesen sowie in der öffentlichen Verwaltung. Er hat sich in diesen Funktionen vertieft mit Alters- und Gesundheitsthemen befasst. Marcel Schuler hat Aus- und Weiterbildungen als Clown und vielseitige Erfahrungen bei Referats- und Moderationstätigkeiten.*

## Impulsveranstaltungen 2024 «Was uns im Alter stärkt»

- [Inputreferat «Vom Mut, im Alter mutiger zu werden», Marcel Schuler, www.alterhumor.ch](#)
- [Talkrunde: Spannende Persönlichkeiten berichten aus ihrem Leben, plaudern aus dem Nähkästchen und erzählen von ihren Interessen und Wünschen](#)
- [Musikalische Umrahmung mit Fredy Pi, www.fredypi.ch](#)
- [Austausch bei einem feinen Zvieri](#)

Montag, 18. März 2024, Pfarreizentrum, Sursee

Mittwoch, 15. Mai 2024, Pfarreiheim, Schüpfheim

Dienstag, 18. Juni 2024, Pfarreiheim, Ebikon

Donnerstag, 5. September 2024, Pfarreizentrum Willisau

Mittwoch, 23. Oktober 2024, Aula, Schülhaus Dörfli, Weggis

Dienstag, 5. November 2024, Zentrum St. Martin, Hochdorf

Jeweils 14.00 bis 16.30 Uhr, Türöffnung 13.30 Uhr, Eintritt frei!

Infos & Anmeldung unter [www.lu.prosenectute.ch](http://www.lu.prosenectute.ch)