

Margrit Arnold-Klein: «Älter werden ist ein Übungsfeld, um das Loslassen zu lernen»

Margrit Arnold-Klein moderiert zwei Zirkel, die sich mit dem Thema des Älterwerdens beschäftigen. Sie sagt, wie ein anderer Blick auf das Alter gelingt.

Nathalie Benelli

Die Bevölkerung der Schweiz wird immer älter. Die Lebenserwartung steigt. Die durchschnittliche Lebenserwartung beträgt 81,6 Jahre für Männer und 85,4 Jahre für Frauen, im Wallis 81,2 Jahre für Männer und 85,7 Jahre für Frauen. Nach der Pensionierung besteht die Aussicht auf einige gesunde Lebensjahre, die aktiv genutzt werden können. Doch wie gelingt «gutes Altern»? Darüber hat sich Margrit Arnold-Klein Gedanken gemacht.

Was es mit dem Älterwerden auf sich hat, zeigt Margrit Arnold-Klein mit einem Zitat eines unbekanntens Autors: «Greifen und festhalten kann ich von Geburt an. Teilen und geben musste ich lernen. Jetzt übe ich das Lassen.»

«Es ist ein Unterschied, ob man im Alter nur die Defizite sieht oder auch die Kompetenzen und die innere Kraft.»



Margrit Arnold-Klein
Moderatorin

Übungsfelder für das Loslassen gibt es viele: Im Alter häufen sich die Abschiede von Freunden, Familie und Bekannten. Die Leistungsfähigkeit ist nicht mehr dieselbe wie früher und mit dem Ende der Erwerbstätigkeit gehen viele Kontakte verloren. Alles geht langsamer, die Wohnung wird zu gross, die Haare werden grau und die Haut faltig. Wie kann man mit all diesen Verlusten in Würde altern?

Vertrautes verabschieden, trauern und loslassen

Margrit Arnold-Klein bietet im forum60plus zwei Zirkel an, die das Alter thematisieren: «Älter werden – Vertrautes verabschieden – trauern» und «Abusitz em Namittag: Wier verzelle üs ischem Läbe...» Für sie ist klar, dass man die Wahl hat, wie man das Alter betrachtet: «Es ist ein Unterschied, ob man mit einem Defizitmodell den Abbau, den Verfall, die Nutzlosigkeit und die Hilfsbedürftigkeit betont, oder ob man mit einem Kompetenzmodell die Ressourcen und die innere Kraft sieht.»

Was nach Theorie klingt, veranschaulicht sie mit einem persönlichen Beispiel: «Ich gehe sehr gerne wandern. Früher konnte ich sechs, sieben Stunden wandern. Jetzt merke ich, dass ich nach drei bis vier Stunden an eine Grenze stosse.» Sie nehme bewusst wahr, was sich verändert hat, trauere um das, was nicht mehr geht, und lasse es dann los. «Ich freue mich über das, was noch da ist.»

Margrit Arnold-Klein bringt als Moderatorin Impulse in den Zirkel ein. Es werden aber auch Themen diskutiert, die die Teilnehmenden beschäftigen. Was bedeutet Loslassen? Was kann ich selbst tun, um im Alter nicht zu vereinsamen? Sie betont: «Älter werden hat auch viel Gutes. Man hat Erfahrungen gesammelt und geniesst viel mehr Freiheiten. Es gibt keine beruflichen



Älter werden heisst auch, sich über das zu freuen, was noch geht.

Bild: Keystone

Zwänge mehr, und was andere über einen denken, spielt keine Rolle mehr.»

Margrit Arnold-Klein nennt Grundhaltungen, die im Alter erstrebenswert sind: Vergänglichkeit anerkennen, im Heute leben, mit sich und anderen im Reinen sein, Humor – das sind einige davon.

Wer älter wird, hat viel erlebt. Lebensgeschichten stehen im Mittelpunkt von «Abusitz em Namittag: Wier verzelle üs ischem Läbe...». «In jedem Leben gibt es einen roten Faden. Beim Erzählen von Lebensgeschichten wird er erkennbar», sagt sie. In einer Gruppe von maximal sechs Personen erzählen sich die Teil-

nehmenden, wie sie ihren ersten Schulspaziergang erlebt haben, wann sie zum ersten Mal mit dem Tod in Berührung gekommen sind, welche Spiele sie am liebsten gespielt haben. «Jeder kann erzählen, keiner muss», sagt Margrit Arnold-Klein. Früher sei das alltäglich gewesen. Heute gebe es immer weniger

Gelegenheiten, in einer Runde zusammensitzend und «zuhängert». Diese informellen Gespräche hätten geholfen, einander zu verstehen und miteinander zu leben.

Mit Leichtigkeit über Schwieriges sprechen

Dieser Geist lebt im Zirkel wieder auf. «Manchmal reden wir auch mit einer gewissen Leichtigkeit über schwierige Themen wie den Tod.» Beim Zuhören lernt man, wie andere ihr Leben oder schwierige Situationen gemeistert haben.

Das Gedächtnis wird manchmal als die schlimmste Fälscherwerkstatt bezeichnet. Für Margrit Arnold-Klein ist das kein Problem: «Wenn wir Lebensgeschichten erzählen, blicken wir auf Erinnerungen zurück, aber wir tun das mit allen Erfahrungen der Gegenwart.» Ob es genau so gewesen sei, sei zweitrangig.

forum60plus

forum60plus ist ein eigenständiger Verein, der allen interessierten Menschen über 60 offensteht. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in sogenannten Zirkeln können sich in kleinen autonomen Gruppen von circa sechs bis 15 Personen austauschen und weiterbilden. Die Zirkel, an denen auch Nichtmitglieder teilnehmen können, umfassen Themen aus Philosophie, Psychotrauma, Kommunikation, Zeitgeschichte, Medizin, Ernährung, Kunst, Literatur, Spiritualität, Entfalten und Reifen im Älterwerden, Fremdsprachen, Fotografie, Schach, Bagua, Bewegung, Tanzen, Exkursionen. Alle Moderatorinnen und Moderatoren und Mitarbeiter in der Organisation arbeiten unentgeltlich. Informationen zum Verein und zum Programm unter www.forum60plus.com