

«Je älter ich werde, desto weniger überlege ich,

Das «forum60plus» bietet Menschen über 60 eine Plattform, sich in kleinen Gruppen auszutauschen, eigene Erfahrungen einzubringen und Neues



Margrit Arnold-Klein, Roland Kuonen und Barbara Chuck (von links) machen sich Gedanken über das Älterwerden.

Interview: Nathalie Benelli

Wie nehmen Sie den Lebensabschnitt 60 plus wahr?

Margrit Arnold-Klein (M.A.-K.): Es ist eine interessante und zugleich schwierige Lebensphase. Ich bemühe mich, in Bewegung zu bleiben: körperlich, geistig, psychisch und spirituell. Das hilft mir im Alltag. Als ich noch Berufsfrau war, kamen die Menschen zu mir. Jetzt muss ich auf sie zugehen, wenn ich in Kontakt sein will.

Roland Kuonen (R.K.): Mit zwiespältigen Empfindungen. Ich habe mehr Zeit für Begegnungen, zum Lesen und um mich mit Geschichte zu beschäftigen. Aber es gibt auch die «dunkle» Seite dieser Phase. Man beerdigt die Eltern, die Tanten und Onkel. Die körperliche Leistungsfähigkeit ist nicht mehr dieselbe wie vor 40 Jahren und 20 Kilo weniger. Die Endlichkeit ist mir stärker bewusst. Ich weiss nicht, wie viel Zeit mir noch bleibt, in der es mir gut geht.

Barbara Chuck (B.C.): Dem stimme ich voll und ganz zu. In den letzten zwei Jahren manifestierte sich bei mir das Bewusstsein, irgendwann läuft die Zeit aus, in der man geistig und körperlich noch gut in Form ist. Je älter man wird, desto kleiner wird das Zeitfenster, in dem man noch (fast) alles machen kann.

M.A.-K.: Grundsätzlich sagen alle Leute: Ich will alt werden.

B.C.: ...und gesund sterben. (lacht)

R.K.: Mein Schwager drückt das anders aus. Er will nicht alt werden, sondern lange leben.

Wie erlebten Sie den Lockdown?

M.A.-K.: Es war speziell während der Pandemie zu realisieren, zur Risikogruppe zu gehören.

B.C.: Der Lockdown hat mir gezeigt, dass man lernen muss, mit sich selbst gut umzugehen, und dankbar ist, eigene Ressourcen zu haben.

Was gewinnt für Sie zunehmend an Bedeutung?

B.C.: Das Zwischenmenschliche wird ganz klar wichtiger. Diskutieren mit Ähnlich- oder auch Andersdenkenden über spannende Themen wie Literatur oder Philosophie ist eine grosse Bereicherung. Dabei ist mir wichtig, dass Ironie und Humor nicht zu kurz kommen.

M.A.-K.: Zum einen ist für mich die soziale Vernetzung wichtig. Zum anderen die Zeit für mich selbst. Auf das Leben zurückschauen und den roten Faden sehen, finde ich eine wichtige Aufgabe. Ich nenne das: das Leben einsammeln. Das Bewusstsein, dass wir die Nächsten sind, die gegen das Ende des Lebens zugehen, nimmt zu.

R.K.: Zu sehen, dass das Leben weitergeht, finde ich bedeutend. Ich sehe die Folgegenerationen in der Familie. Für sie mache ich

mir Hoffnungen und manchmal auch Sorgen. Ich will den grössten Teil meiner Zeit mit Menschen verbringen, die ich mag. Als ich noch berufstätig war, war das nicht immer möglich.

Die Zukunft sieht aber für Folgegenerationen nicht nur rosig aus.

R.K.: Als Historiker sage ich mir aber, es wurden Kinder während des 30-jährigen Krieges und anderen schwierigen Epochen geboren. Es gab in der Weltgeschichte immer Gründe, keine Kinder zu haben. Doch das Leben ging trotzdem weiter. Wir wissen nicht, wie es für die nächsten Generationen sein wird.

Wie gehen Sie mit Verlusten um?

B.C.: Im Alter verliert man einiges. Das ist unausweichlich. Da ist zum Beispiel das Aussehen, das sich verändert. Wichtig ist, dass man sich damit anfreunden und sich annehmen kann. Die Schauspielerin Charlotte Rampling sagte in einem Interview: «Einen Krieg, der nicht zu gewinnen ist, sollte man nicht beginnen.» Deshalb ist es wichtig, zu sich Sorge zu tragen, aber auch zu akzeptieren, dass das Alter manchmal schmerzhaft Veränderungen mit sich bringt.

M.A.-K.: Ja, da muss man das Loslassen, das Abgeben lernen.

R.K.: Das erotische Kapital nimmt ab, doch das geistige, kulturelle steigt.

Wird man im Alter weiser?

R.K.: Vielleicht strebt man mehr nach Weisheit. Man wird zumindest abgeklärter.

B.C.: An der Abgeklärtheit oder Gelassenheit arbeite ich noch. Zum Beispiel nach einem Abstimmungssonntag wie dem vom 13. Juni gelingt mir das noch nicht. Aber ich versuche, mich weniger aufzuregen. Aber ob das Weisheit ist?

M.A.-K.: Doch, Abgeklärtheit hat schon etwas mit Weisheit zu tun.

B.C.: Abgeklärtheit klingt für mich negativ. So unberührt, kalt.

M.A.-K.: Gelassenheit ist wohl das treffendere Wort. Das Bemühen, gelassener zu werden, ist eine Aufgabe des Älterwerdens.

Worauf können Sie getrost verzichten?

R.K.: Ich verschwende keine Zeit mehr mit schlechten Bü-

chern. Ich lese 50 Seiten. Wenn mich das Buch bis dahin nicht überzeugt, lege ich es weg. Leistungsdenken und Ehrgeiz spielen keine wichtige Rolle mehr. Beides war im Berufsleben nötig, um sich für eine Sache einzusetzen. Jetzt geht es mir viel mehr darum, gute Momente mit guten Leuten zu erleben.

M.A.-K.: Ich bin nicht mehr darauf angewiesen, zu gewissen Kreisen dazuzugehören oder

«Ich bin nicht mehr darauf angewiesen, zu gewissen Kreisen dazuzugehören.»

Margrit Arnold-Klein

«Ich verschwende keine Zeit mehr mit schlechten Büchern.»

Roland Kuonen

was andere von mir denken»

zu entdecken. Ein Gespräch mit drei Vorstandsmitgliedern über die dritte Lebensphase.



Bild: pomona.media/Daniel Berchtold

mich an bestimmten Anlässen sehen zu lassen. Als Berufs- und Geschäftsfrau war das für mich wichtig. Jetzt nicht mehr.

Wie verändert sich der Blick auf das Karrieredenken?

R.K.: Ich vergleiche das mit dem Sport. Wenn man Fussball spielt, wird man ab und zu von einem Gegenspieler gefoult. Das muss man nicht persönlich nehmen. Denn der Gegner will einfach den Ball. In einer Führungsposition muss man das ähnlich sehen. Wer es nicht erträgt, attackiert zu werden, spielt besser Volleyball – da ist ein Netz zwischen dir und den Gegnern. Nach der Pension sage ich bildlich: Wenn du den Ball willst, dann nimm ihn doch. Ich überlasse ihn dir und kaufe mir selber einen. (lacht)

M.A.-K.: Bei der Karriere von Frauen kommt es auch darauf an, wie man unterstützt wird. Es gab immer Männer, die mich unterstützten. Ich habe mich nach ihnen orientiert und nicht nach jenen, die mir Steine in den Weg legten. Es gibt im Leben so viel Schlimmes, aber auch so viel Gutes. Man muss sich an das Gute halten.

B.C.: Heute überlege ich viel weniger, was andere Leute von mir

denken und wie ich mich konform verhalten sollte. Diese Freiheit genieße ich. Ich gestalte meinen Alltag oft nach meinen Wünschen, pflege meine Malerei, das Lesen und verbringe gerne Zeit in der Natur. Ich hatte das Glück, schon im Elternhaus, später von meinem englischen Partner für meine beruflichen Pläne viel Unterstützung zu erhalten, aber trotzdem erlebte ich im Berufsleben auch schwierige Situationen, in denen

«Je älter man wird, desto kleiner wird das Zeitfenster, in dem man noch alles machen kann.»

Barbara Chuck

ich mich nicht ernst genommen fühlte.

Gibt es etwas, das Ihnen Angst macht?

R.K.: Wenn ich ehrlich bin, ja. Nicht, dass ich schweissgebadet erwache, aber ich habe zum Beispiel Angst vor dem Nachlassen der geistigen Fähigkeiten, einer Demenz oder körperlichen Gebrechen wie dem Verlust des Augenlichts.

B.C.: Ich habe Angst vor grossen Veränderungen. Ich überlege mir, wo und wer bin ich, wenn ich eines Tages ohne meinen Partner dastehe. Global betrachtet machen mir die grossen Klimaveränderungen und die Ignoranz vieler Menschen Sorgen.

M.A.-K.: Die Angst vor dem Alleinsein kenne ich auch. Ich habe meinen Mann und seine Verwandtschaft, aber von meiner Familie ist hier in der Region niemand mehr da. Es gibt gute Menschen rund um mich. Aber ich weiss nicht, hoffe es aber sehr, dass es jemanden geben wird, der mir die Hand hält, wenn es auf das Ende zugeht.

Warum ist es Ihnen wichtig, Erfahrungen weiterzugeben?
B.C.: Wir sind in einem Alter,

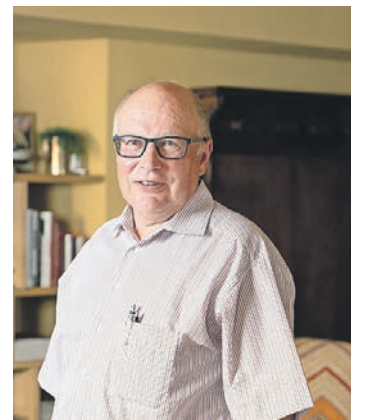
Zu den Personen



Margrit Arnold-Klein (M.A.-K.), 73, aus Brig-Glis, pensionierte Erwachsenenbildnerin und Supervisorin, Co-Inhaberin Peak AG



Barbara Chuck (B.C.), 69, aus Brig-Glis, pensionierte Berufsschullehrerin und Projektleiterin, Künstlerin



Roland Kuonen (R.K.), 67, aus Guttet-Feschel, pensionierter Historiker, Berufsschullehrer und Berufsschuldirektor Oberwallis

in dem wir noch etwas planen und realisieren können. Ludwig Hasler schreibt: «Die Erfahrung kommt vom Leben, nicht vom Wissen. Wissen können wir lernen. Erfahrungen müssen wir machen.» Das finde ich treffend. Im «forum60plus» können wir diese Erfahrungen einfließen lassen.

R.K.: Erfahrungen sind verarbeitete Erlebnisse. Wenn du älter wirst, kannst du auf mehr Erlebnisse zurückblicken. Wer nachdenkt, kann daraus eine Erfahrung machen. Die Zirkel des «forum60plus» sind so vielfältig. Wir können voneinander profitieren. Jede und jeder kann etwas beitragen.

M.A.-K.: Es gibt beim Erfahrungsaustausch so viele Aha-Erlebnisse. Während der Gespräche werde ich oft an Situationen erinnert, die ich ähnlich erlebt habe. Das können sehr tiefe, sehr inspirierende und wertschätzende Runden sein. Ich habe grossen Respekt vor dem Leben anderer Menschen. Ich denke oft: Hut ab vor diesem Leben.

Läuft das «forum60plus» nicht Gefahr, eine «Bubble» zu sein? Bewegt man sich dort in einer isolierten Blase?

B.C.: Diese Gefahr könnte bestehen. Aber beim «forum60plus» nehmen die unterschiedlichsten Menschen mit ganz verschiedenen Hintergründen teil, da kann man nicht von einer «Bubble» (Blase) sprechen. Das Forum erlaubt es, neue Bekanntschaften zu machen. Man muss nicht mit allen Teilnehmern befreundet sein. Trotzdem kann der Austausch mit Andersdenkenden während der

Zirkel anregend sein. Im «forum60plus» können alle mitmachen. Unabhängig von Herkunft oder Bildung.

R.K.: Vom Alter her ist es sicher eine «Bubble». Aber das politische und das emotionale Spektrum der Teilnehmerinnen und Teilnehmer ist derart breit, dass es kein enger begrenzter Kreis ist. Wer will, kann mitdiskutieren, wer nicht will, darf zuhören und schweigen.

Verein «forum60plus»

Das «forum60plus» begann mit Projekten von Innovage Oberwallis und ist heute ein eigenständiger Verein, der allen interessierten Menschen über 60 offensteht. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in sogenannten Zirkeln können sich in kleinen autonomen Gruppen von ca. 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 Rei-

fen im Älterwerden, Fremdsprachen, Fotografie, Schach, Bagua, Bewegung, Tanzen, Exkursionen. «forum60plus» ist partizipativ strukturiert, d.h., die Mitglieder können und sollen Zirkelinhalt, Aktivitäten und Organisation mitbestimmen. Alle Moderatorinnen und Moderatoren und Mitarbeiter in der Organisation arbeiten unentgeltlich. Nach einer coronabedingten Pause wird das Programm 2021/22 Ende August veröffentlicht. Informationen zum Verein und Programm unter <http://www.forum60plus.com/ben>