

Das Alter als Champions League des Lebens



Markus Müller referierte in Zuzgen.

© Fritz Imhof

Zum Thema «Älterwerden: Das Schönste und Beste, was Dir passieren kann» sprach Markus Müller, Heimpfarrer des Seniorenzentrums Rämismühle, im reformierten Kirchengemeindezentrum Zuzgen. Der promovierte Heilpädagoge hat zum Thema das Buch «Die Champions League des Lebens» geschrieben. Darin zeigt er, dass für die meisten Menschen die ersten zehn Jahre nach der Pensionierung die glücklichsten im Leben sind. Und er ermutigt dazu, das Älterwerden als Chance mit ungeahnten Erfahrungen zu erleben.

Dass Menschen das Älterwerden nicht nur wegen der Gesundheit ganz anders erleben, erklärte Müller zum Beispiel damit, dass im Leben unterschiedliche Weichenstellungen gemacht werden. Dies gelte zum Beispiel für die Art, wie mit schwierigen Lebenserfahrungen oder menschlichen Beziehungen umgegangen werde. Ob Menschen im Alter verbittert oder dankbar sind, könne von einem bewussten Entscheid abhängen. «Dankbare Menschen sind glücklich», betonte Müller. Anstatt: «Glückliche Menschen sind dankbar.» Anschaulich machte er dies mit einer weissen

Folie, auf der ein schwarzer Punkt zu sehen ist. Viele sähen nur den schwarzen Punkt und nicht die viel grössere weisse Fläche, so der Heimpfarrer.

Markus Müller rät alten Menschen, das Alter wie ein «Bilderbuch» zu sehen, aus dem man den Enkeln Geschichten erzählen kann. Mit dem Bild der Champions League des Lebens verknüpft er Aussagen wie «Es ist ein Vorrecht, hier mitmachen zu dürfen» oder «Man wird dabei von vielen unterstützt.» Aber auch: «Ich muss nicht alles gewonnen haben, um mitzuspielen.» Die positiven Reaktionen aus dem Publikum zeigten, dass der Referent den richtigen Nerv getroffen hat.