

Das Altern als Garten neu denken

In seinem Buch «Alter neu denken!» bietet der Autor Markus Müller Denkanstösse zum Älterwerden.

Buch «Nicht das Alter selber ist im Grund das Problem, sondern das manchmal irritierende Denken über das Älterwerden.» Dieser Ansicht ist Markus Müller, Autor des Buches «Alter neu denken – wie dein Denken dein Älterwerden bestimmt. Ein Hoffnungsmacherbuch»

In unserer Gesellschaft werden laut Müller das Älterwerden und der Tod verdrängt, wie er im persönlichen Gespräch erläutert. Eine irritierende Bemerkung findet der Autor zum Beispiel den Satz: «Ich bin nur noch eine Last.»

Und wo ist das Unkraut in meinem Garten?

In seinem Buch regt Müller an, das Alter in Bildern zu sehen, zum Beispiel das Alter als Garten. Der älter werdende Mensch kann sich etwa die Frage stellen, wo es Dünger braucht.

«Bei meinen Seminaren frage ich die Leute, wo denn das Unkraut in ihrem Garten ist», führt Müller aus. «Meine Unzufriedenheit», laute etwa eine Antwort oder «meine Bitterkeit». Aus dieser Erkenntnis lasse sich die richtige Pflege im mitmenschlichen Dasein ableiten. Das Alter kann



Der Garten ist eines der Bilder, das symbolisch für das Ältern stehen kann. Hier braucht es Dünger, dort etwas Unkrautjäten. Bild: AdobeStock

«Älter werden ist das Beste, was uns passieren kann.»

Markus Müller
Promovierter Heilpädagoge,
Autor und Referent



aus Sicht von Müller auch als Schatzsuche, Pilgerweg, Segeltörn, Altstadt-Entdeckung, aber auch als Werkstatt betrachtet werden (welches Projekt soll als nächstes in Angriff genommen werden) oder «Champions League des Lebens» als «Mannschaftssport», wo der Teamgedanke im Vordergrund steht.

Dem letzteren Thema hat Müller bereits früher ein Buch gewidmet. Sein Fazit: «Älter werden ist

das Beste, was uns passieren kann.» Deshalb hat er die Initiative Pro Aging gegründet, eine Plattform für Interessierte.

Lernen von Moses

In seinem Buch greift Müller aus dem Fundus der Bibel. «Dies ist eine Ressource, die fast niemand kennt.» Gut hat es seiner Meinung nach Moses gemacht. «Er ging alleine auf seinen Weg und war am Lebensende mit seiner Si-

tuation und mit Gott versöhnt.» Müller führt in seinem Buch einiges Datenmaterial auf. Wem die Auslegeordnung zu weit geht, dem rät Müller, gleich auf Seite 174 zu springen.

Sein Ansatz hat mit Longevity, dem Trend der ewigen Jugend hinterherzurrennen, nichts zu tun. «Dies ist Symptombekämpfung», sagt er. Vielmehr gehe es darum, massvoll mit medizinischen Möglichkeiten umzugehen. «Wie lerne ich, mit meinen Einschränkungen zu leben, lautet die Kernfrage.» Glückliches und innerlich gesundes Älterwerden sei auch trotz Einschränkungen möglich.

Eigenes Denken prägt

Müller ist nach eigenen Angaben studierter Heilpädagoge in Behindertenpädagogik und war lange Jahre in diesem Bereich tätig. Ebenfalls betreute er im Zentrum Rämismühle als Heimpfarrer sterbende Menschen.

«Die Art, wie wir denken, prägt unser Handeln – in der Wissenschaft genauso wie im Zusammenhang mit unserem Älterwerden.» Claudia Naef Binz



initiative-pro-aging.ch

mosaicstones.ch

Zauberlaterne: barrierefreie Filme für Kinder

Die neue Saison der Zauberlaterne startet im September, der Zugang für Kinder mit Behinderung wird verbessert.

Kinderfilme Im September startet der Schweizerische Dachverband Die Zauberlaterne (DVZL) seine 34. Saison und lädt alle Kinder im Alter von 6 bis 12 Jahren ein, Filme auf der grossen Leinwand zu entdecken. Mit diesem Saisonstart markiert der Dachverband

ein weiteren Meilenstein in seinem Engagement für kulturelle Inklusion, wie der Dachverband in einer Medienmitteilung orientiert.

Vorbereitung möglich

Im Laufe dieser Saison werden Informationen zur Barrierefreiheit der Kinos nach und nach auf den Internetseiten jedes Zauberlaterne-Klubs hinzugefügt. So können Familien ihren Besuch in aller Ruhe vorbereiten und sich im Voraus über die Besonderheiten



Zauberlaterne. Bild: Benjamin-Visinand

des Kinos informieren. Nachdem im Frühjahr die ersten Vorstellungen mit Audiodeskription angeboten wurden, setzt der

DVZL seine Bemühungen zur Teilhabe von Kindern mit einer Behinderung fort. Dieser ganzheitliche Ansatz – vom Zugang zu Informationen bis hin zum Empfang bei den Vorstellungen – verfolgt ein einfaches Ziel: Allen Kindern soll ein gemeinsames Filmerelebnis im Kino ermöglicht werden. pd/cnb

Mittwoch, 23. September, 14 Uhr
Swisscom blue Cinema Maxx
Zürcherstrasse 1+3, Winterthur
winterthur@zauberlaterne.org