

# Die Neuronen weiter befeuern

Referat und Podium im Reusspark zum Thema «Sinnerfüllt altern»

Eine Garantie für ein erfülltes Leben gibt es nicht, macht die Psychologin Pasqualina Perrig-Chiello in ihrem Referat deutlich. Und gibt trotzdem viele Tipps, wie der Übergang ins hohe Alter gelingen kann. Freiwilliges Engagement etwa kann helfen, wie im Podium deutlich wird.

Chregi Hansen

Der grosse Saal im Reusspark platzt an diesem Abend aus allen Nähten. Rund 170 mehrheitlich ältere Personen sind anwesend und wünschen sich Tipps und Informationen für ein sinnerfülltes Leben. Doch die emeritierte Professorin Pasqualina Perrig-Chiello mag nicht bloss über das Altwerden reden. «Genau genommen beginnt der Mensch schon mit 20 Jahren zu altern», sagt sie zu Beginn des Referats.

Die Entwicklungspsychologin aus dem Wallis interessiert sich vor allem für die verschiedenen Übergänge im Leben. Diese waren früher sehr stark getaktet, heute ist das ganz anders. «Man muss nicht mehr bis 30 heiraten

## «Sich weiterhin nützlich fühlen

Pasqualina Perrig-Chiello, Psychologin

und kann dafür mit 60 noch einen neuen Beruf lernen. Alles ist jederzeit möglich, aber dafür ist auch nichts sicher», erklärt sie. Das bringe Freiheiten, mache das eigene Leben aber auch herausfordernd. Das betreffe vor allem Menschen in der Mitte des Lebens, also



Die Walliser Professorin Pasqualina Perrig-Chiello konnte ihr Referat vor vollen Reihen halten. Viele im Publikum hatten bereits ihr neues Buch «Own your Age: Stark und selbstbestimmt in der zweiten Lebenshälfte» gelesen.

Bilder: Chregi Hansen

zwischen 40 und 50. «Sie haben in Umfragen von allen die tiefste Lebenszufriedenheit», weiss Perrig aus vielen Untersuchungen. «Man ist nicht mehr jung, aber auch noch nicht alt. Und viele fragen sich plötzlich: War das jetzt alles?» In dieser Phase auch ambivalente Gefühle zu entwickeln, sei völlig normal.

## «Own your Age» anstatt «Act your Age»

Ein weiterer wichtiger Übergang sei derjenige in die Pension. Auch hier habe sich viel verändert in den letzten Jahren. Viele Menschen arbeiten wei-

ter oder engagieren sich ehrenamtlich. «Einige wollen so der Gesellschaft etwas zurückgeben. Andere wollen sich weiterhin nützlich fühlen», macht die Referentin deutlich. Gleichzeitig kippt in der Gesellschaft die Stimmung, viele hätten das Gefühl, die «Alten» leben auf Kosten der «Jungen». Dieses negative Image macht zu schaffen. «Es ist wichtig, sich nicht über das Alter zu definieren», so ihr Aufruf. Ihr Tipp: «Own your Age» anstatt «Act your Age». Also das eigene Alter selbstbestimmt gestalten und sich nicht irgendwelchen gesellschaftlichen Vorstellungen anpassen.

## Das Leben hat auch im Alter viel zu bieten

Für die Professorin geht es darum, nicht mit dem eigenen Alter zu hadern, sondern den Lebenssinn neu zu definieren. «Wer in seinem Tun einen Sinn findet, erträgt die Umstände des Älterwerdens besser», so ihre Erkenntnis. Es brauche Enthusiasmus, Neugier und Dankbarkeit, das führe zu einer Stärkung und lasse einen Schicksalsschläge einfacher akzeptieren. Perrig macht sich für lebenslanges Lernen stark, die Neuronen müssen dafür aber immer wieder befeuert werden. «Und das nicht mit Kreuzworträtseln. Dafür muss man hinaus und unter die Leute gehen, der soziale Kontakt ist wich-

tig.» Und man solle sich unbedingt das Staunen erhalten, das Leben habe auch im Alter viel zu bieten.

Patentrezepte für ein sinnerfülltes Altern gebe es zwar nicht. Aber Charaktereigenschaften wie Tatendrang, Hoffnung, Bindungsfähigkeit, Neugier oder Humor können viel dazu beitragen. Auch ein Engagement in der Öffentlichkeit kann helfen. «Verantwortung zu übernehmen und sich für andere einsetzen, das gibt dem Leben einen Sinn. Das Gefühl, gebraucht zu werden, stärkt einen auch persönlich», ist die Psychologin überzeugt.

## Ohne Freiwillige funktioniert es nicht mehr

Das bestätigen anschliessend auch die Teilnehmerinnen des Podiums. So engagiert sich beispielsweise Josefine Heldner als Freiwillige im Palliativ-Care-Begleitedienst im Reusspark. «Viele fragen mich, wie ich das aushalte, so oft mit Sterbenden zusammen zu sein. Aber ich bekomme mit jeder Begegnung auch etwas zurück», sagt sie. Karin Rippstein, Fachexpertin Palliativ Care, ist froh um solches Engagement. «Die Freiwilligen bringen eine andere Perspektive auf unsere Station, sie sind als Menschen präsent und nicht als Fachpersonal», sagt sie. Wobei sich die Situation inzwischen verändere. «Die Sterbenden sind nur noch kurz da,

mehrfache Begegnungen sind kaum noch möglich», erklärt sie. Das mache die Begleitung schwieriger. Das stört Josefine Heldner nicht. «Auch wenn ich einem Menschen nur einmal begegne, ergibt sich daraus ein Gefühl der Sinnhaftigkeit.»

Professorin Pasqualina Perrig-Chiello bewundert das Engagement dieser Freiwilligen. «Sie leisten nichts Weltbewegendes – und sind trotzdem so enorm wichtig», sagt sie. Und der Wert dieser Arbeit sei nicht hoch genug einzuschätzen. «Wenn alle Freiwilligen beschliessen zu streiken, dann kann die Gesellschaft einpacken», sagt sie. Darum müsse man ihnen Sorge tragen – und sich auch überlegen, wie man das Engagement honoriere. «Freiwilligenarbeit muss man sich auch leisten können», bestätigt Beatrice Koller, die Präsidentin der Luise-Thut-Stiftung, welche Mitorganisatorin des Anlasses ist. Zumindest die Übernahme von Spesen und das Angebot von Weiterbildungen sollte im Engagement enthalten sein. Auch sie hilft in verschiedenen Organisationen mit. «Solange man meine Talente noch brauchen kann, stelle ich diese gerne zur Verfügung. Auch wenn mein Mann nicht immer Freude hat», erzählt sie schmunzelnd. Und mit der Aufforderung, sich allenfalls als Freiwillige im Reusspark zu melden, werden die Zuhörer und Zuhörerinnen dann in den Apéro entlassen.



Sie diskutierten nach dem Referat über das Thema Freiwilligenarbeit (von links): Karin Rippstein (Fachexpertin), Beatrice Koller (Präsidentin Luise-Thut-Stiftung), Carmen Frei (Moderatorin), Josefine Heldner (Freiwillige) und Pasqualina Perrig-Chiello.

## Niederwil

## Aufwertung Veloweg

Neben der Bepflanzung sind beim Veloweg weitere Aufwertungsmassnahmen geplant. Am Ortsausgang von Niederwil Richtung Nesselnbach entsteht eine Holzplattform mit Sitzbank. Der neue Aufenthaltsort lädt zum Verweilen und zu Begegnungen ein und bietet zugleich einen schönen Ausblick auf die Umgebung.

Die neue Plattform soll nicht nur als Ruhezone dienen, sondern auch die Verbindung zwischen Niederwil und Nesselnbach sichtbar machen und stärken – ein Ort, an dem Natur, Geschichte und Gemeinschaft zusammenfinden. Geplant und gebaut wird die Plattform von Lernenden der Berufsschule Forst im Rahmen einer Projektarbeit. Das Baugesuch liegt öffentlich zur Einsichtnahme auf.

## Eingaben für das Budget

Kaum ist die letzte Rechnung abgeschlossen, steht bereits die Budgetierung für das Jahr 2027 an. Antragstellerinnen und Antragsteller werden gebeten, ihre Budgetanträge zusammen mit Detailunterlagen, Berechnungen und Offerten bis am 30. Juni bei der Abteilung Finanzen einzureichen. Anschliessend wird das Budget 2027 zusammengestellt und der Gemeinderat entscheidet über die einzelnen Anträge. Anlässlich der Gemeindeversammlung vom 30. November wird den Stimmberechtigten das Budget zur Genehmigung unterbreitet.

## Kürzlich lud der Natur- und Vogelschutzverein Dottikon zum Vogelbecken-Kurs in den Steinbruch der Emil Fischer AG.

15 Teilnehmer und Teilnehmerinnen fanden sich am Morgen topmotiviert und bei strahlendem Sonnenschein im Steinbruch des Grenzgebiets Dottikon, Hendschiken und Othmarsingen ein. Nach der Auswahl eines Rohstücks für das Vogelbecken erklärten Roger Leuenberger und Daniel Reich, zwei Mitarbeiter des Steinbruchs, die diversen Steinbearbeitungswerkzeuge. Beeindruckend waren auch die Informationen zu den vielfältigen Bearbeitungstechniken und man sah sofort, dass viel Wissen und Erfahrung bei ihnen vorhanden ist. So startete Mann und Frau mit Klöppel respektive Hammer und Meisseln, Zahneisen usw. Je länger die Teilnehmer den Stein bearbeiteten, desto mehr spürten sie den Stein und glaubten ihn schon fast zu hören.

## Spannende Führung und gemeinsames Arbeiten

Vor der Mittagspause gab es noch eine Führung durch das wunderbare Ambiente des Steinbruchs mit seinem gelben und blauen Mägenwiler Muschelkalkstein: ein grosser Kran, viele Säge- und Schleifmaschinen, steile Wände, erstaunlich viel Grün, beeindruckende Steinmetzarbeiten, die

mehrheitlich regional, aber auch weit über die Landesgrenzen, geliefert werden. Nach der Führung wurde grilliert, diskutiert und der herrliche Sonnenschein in der Mittagspause genossen. Danach folgte schon bald das Finish

des Naturprodukts. Bei einigen Steinen kamen Risse zum Vorschein, die fachmännisch geklebt wurden. Nach der Mitte des Nachmittags bewunderten alle mit freudigem Interesse die Vogelbecken der anderen Kursteilnehmer

und nach einem Abschlusstrunk wurden die Vogelbecken nach Hause genommen. Das eigens erschaffene Vogelbecken im Garten wird alle bestimmt noch lange an den tollen Kurstag erinnern.

--zg

# Eigenes Vogelbecken kreiert

Natur- und Vogelschutzverein Dottikon



Mit grosser Motivation machten sich die Teilnehmer und Teilnehmerinnen an die für sie ungewohnte Arbeit im Steinbruch.

Bild: zg