

Ich lerne, also bin ich. Oder die spitze Nase im Alter.

An dem Tag, als mir mein Hausarzt beinahe zärtlich übers Knie strich und mich freudestrahlend anlächelte, wusste ich, dass ich älter geworden bin. Nicht meine immer noch schönen Beine haben das Strahlen hervorgebracht...nein, es war die spezielle Zyste in meinem Knie.

Es ist ja nicht so, dass ich den Alterungsprozess nicht schon früher bemerkt und erfolgreich verdrängt hätte, aber meine kommende Pensionierung rückte immer mehr ins Zentrum meines Denkens und Handelns. Mein Hausarzt setzte also nur noch das Tüpfelchen aufs «i».

Schon seit einigen Jahren stellte sich mir immer öfter die Frage, wie gestalte ich meine dritte Lebensphase? Das Vorbild meiner Eltern und Grosseltern schreckte mich ab und so wusste ich, dass ich mich selbst neu definieren musste. Ich steckte meine neugierige Nase, die auch in natura spitz ist, in gescheite Bücher über das Alter, Älterwerden, Good Aging etc. Ich besuchte Weiterbildungsworkshops zum Thema «Vorbereitung auf die Pensionierung».

***„Es ist ja nicht so, dass ich den Alterungsprozess
nicht schon früher bemerkt hätte...“***

Bald war mir klar, dass ich mein Rentnerleben nicht damit verbringen will, hinter den Vorhängen versteckt zu schauen, welche Autos in der Strasse falsch parkiert haben. 6 Jahre vor dem definitiven Countdown als Pflege-Bereichsleiterin, meldete ich mich für eine Coaching und Supervisionsausbildung an. Mein Ziel war es, kurz vor der Pensionierung sowohl die BSO Anerkennung wie auch den eidgenössischen Fachausweis für Erwachsenenbildung in der Tasche zu haben. Gesagt getan, ich drückte also nochmals die «Schulbank».

Lerne ich anders als in jungen Jahren? Ja! Zuerst einmal kommt eine Varilux Brille, damit ich die Bücher lesen, den Referenten und die Charts sehen kann. Ich muss mich in die vorderste Reihe setzen, damit ich alles höre. Die geneigten Leser stellen sich jetzt sicher eine Greisin vor, die mit dem Rollator in die Seminarräume wankt. Weit gefehlt. Schenkte ich mir doch auf den 60. Geburtstag den Marathonlauf in New York. Als Teilnehmerin natürlich!

„Lerne ich anders als in jungen Jahren? Ja!“

Ja, ich lerne anders. Mein Gehirn läuft auf Hochtouren, es werden neue Nervenverbindungen gesucht, Vernetzungen hergestellt und im «Altspeicher» abgerufen, was von meiner Lebenserfahrung übernommen werden kann. Wie beruhigend ist es, über die Plastizität des Gehirns bis ins hohe Alter zu lesen. Die Verknüpfung von Neuem und Altem finde ich persönlich eine Bereicherung für das Lernen im reifen Alter. Bei gewissen Sachen habe ich vielleicht eine etwas «längere Leitung» als die Jüngeren. Vor allem was meine Informatikkenntnisse anbelangt. Diese wurden mir leider nicht bereits im «Kindsgi» mitgegeben.

Fürs Lernen im reifen Alter empfehle ich, blockierende Glaubenssätze abzustreifen. „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr“ stimmt definitiv nicht! Neulich habe ich mir ein Smartphone gekauft. Ich kann nun mitreden bei den Apps und sonstigen «neumodischen Dingen». Mir ist es wichtig, den Anschluss nicht zu verlieren. Und es steht ganz in meinem Ermessen, wofür ich so ein Ding brauche. Es geht nicht darum, dem Jugendwahn zu verfallen und alles mitzumachen, sondern selbstbestimmt zu entscheiden, ob ich stundenlang im Zug telefonieren, simsens oder surfen will, oder eben nicht.

Nun bin ich also seit einem Jahr pensioniert und arbeite, wie mit mir abgemacht, selbständig als Supervisorin, Coach und Erwachsenenbildnerin. Das Lernen hat sich gelohnt. Das «Geschäft» läuft gut. Ich fühle mich noch gebraucht, ich kann meine Erfahrung weitergeben. Ich habe Kontakt zu Menschen und der Verdienst nebst AHV-Rente und Pensionskasse bringt die Butter aufs Brot resp. den Champagner statt Wasser ins Glas.

Ich bin in einer Lebensphase, in der es nicht nur darum geht, neues Wissen anzuhäufen sondern auch zu lernen, mit der neuen Lebenssituation umzugehen. Lernen «alt» zu werden. Klar werde ich mich nicht auf meinen Lorbeeren ausruhen, bereits juckt es mich wieder. Meine neugierige Nase schnüffelt in Broschüren und googelt was das Zeug hält. Eine Mediationsausbildung wäre doch noch was? Oder? Ist es nicht wunderbar, endlich nach 30 Jahren Arbeitsleben, immer 100 Prozent Zeit zu haben für Seminare, Workshops, Tagungen und Kurse? Wirklich ein Privileg des Lernens im Alter. Die Hobbies kommen auch nicht zu kurz. Spiele ich doch mit in einem Laientheater, gehe regelmässig ins Fitness Studio, mache schöne Reisen und stramble in einer Senioren-Velogruppe. Seit neuem habe ich mir meine grauen resp. weissen Haare rauswachsen lassen. Sieht nicht schlecht aus. Zum Schluss mein Lieblingsleitsatz nach Albert Schweitzer:

***„Das Alter runzelt die Haut,
den Enthusiasmus aufgeben runzelt die Seele.“***



*Sylvia Bandini
Jahrgang 1947*