

„Unsere Welt braucht weise Menschen,“

Auf dem Weg vom älteren zum weisen Menschen: Die Kursreihe «Das Beste kommt noch» von Ursula Popp, Laufbahnberaterin und Erwachsenenbildnerin, richtet sich an Frauen und Männer, die nach der Erwerbstätigkeit neuen Sinn suchen.

INTERVIEW: USCH VOLLENWYDER, FOTO: SONJA RUCKSTUHL



Ursula Popp (67) war Buchhändlerin, bevor sie Berufs- und Laufbahnberaterin wurde. In Amerika studierte sie Chinesische Medizin TCM, eröffnete eine Schule für Cranio-Sakral-Therapie und setzte sich dort mit der indianischen Kultur, mit Tiefenökologie und Ökospiritualität auseinander. Der Zen-Buddhismus begleitet sie, seit sie 33 Jahre alt ist. Seit 2016 wohnt sie in Edlibach (ZG). Als Erwachsenenbildnerin gibt sie Kurse an der Volkshochschule und im Lassalle-Haus. Internet www.ursulapopp.com

Das Beste kommt noch» – so heisst Ihr achtzehntägiger Kurs nächstes Jahr im Lassalle-Haus ob Zug. Er trägt den Untertitel «Im Alter neuen Sinn suchen und finden». Versprechen Sie nicht zu viel?

Das ist tatsächlich ein provokativer Titel. In unserer Gesellschaft hat man doch eher das Gefühl, dass es im Alter nur noch bergab Richtung Tod gehe. Dabei beginnt nach dem Ende der Erwerbstätigkeit ein Lebensabschnitt mit neuen Chancen: Dank AHV und in der Regel auch der Pensionskasse steht der Lohnerwerb nicht mehr im Vordergrund. Neue Möglichkeiten tun sich auf.

Zum Beispiel?

Jedermann muss selber herausfinden, was ihm am Herzen liegt und wofür er seine Energie einsetzen will. Die Rolle des weisen, älteren Menschen, der sich in den Dienst der nächsten und der kommenden Generationen stellt, ist hierzulande wenig gefördert und entwickelt. Im Englischen gibt es den Unterschied zwischen «older» und «elder». Older – also älter – werden wir alle. «Elder» hingegen ist die respektvolle Bezeichnung für ältere Menschen, deren Unterstützung

unsere Gesellschaft und unsere Welt brauchen. Für jeden Einzelnen und jede Einzelne stellt sich deshalb die Frage: Was kann ich tun, um nicht nur «older», sondern auch «elder» zu werden? Unser Kurs «Das Beste kommt noch» soll die Teilnehmenden auf diesem Weg unterstützen.

Widersprechen solche Gedanken nicht dem Bild, das wir von der Pensionierung haben?

Natürlich soll man den neuen Lebensabschnitt auch geniessen, solange es geht. Aber das reicht in der Regel nicht. Immer waren und sind Menschen auf der Suche nach dem Sinn des Lebens und spüren eine grosse Sehnsucht nach Einheit und Verbundensein mit einem grossen Ganzen. Dieser Sehnsucht kann man nur nachgehen, wenn man den Fokus vom eigenen Wohlergehen wegnimmt und auf das richtet, was für die Welt wichtig ist. Dafür hat man nach der Pensionierung Zeit. Die Tiefenökologie – eine spirituelle, ganzheitliche Umwelt- und Naturphilosophie – stellt ein spannendes Gedankenexperiment vor: Angenommen, wir würden in ferner Zukunft gefragt, was wir für unsere Welt in diesen schwierigen Zeiten mit ihren Kriegen, Naturkatastrophen und Umweltproblemen getan haben – was könnten wir dann antworten?

Die Bewältigung des Alltags im Alter ist oft schon schwierig genug – kann man sich tatsächlich auch noch mit solch globalen Fragen auseinandersetzen?

Voraussetzung ist, dass man zuvor Ordnung ins eigene Leben gebracht und sich mit seiner Geschichte aus-

gesöhnt hat: Was war gut in meinem Leben? Was ist gelungen? Wo bin ich gescheitert? Was habe ich mir erträumt und was ist vielleicht nie geworden? Was bedaure ich und was betraue ich? Es ist wie ein Aufräumen: Gewisse Dinge und Schätze behalte ich und nehme sie mit auf meinen weiteren Weg. Andere verschenke ich, werfe sie weg, trenne mich von ihnen. Dieses Abschiednehmen kann wehtun. Auch ganz konkrete Fragen gehören zu diesem Prozess: Wie regle ich meinen Nachlass? Wie rede ich mit meinen Nächsten darüber? Wie schütze ich die Werte, die mir wichtig sind – zum Beispiel den Frieden in der Familie? Patientenverfügung, Vorsorgeauftrag und Testament sollten überdacht und ausgefüllt werden. Wenn das alles geregelt ist, hat man Zeit und Raum für neue Perspektiven und Visionen.

Wie lässt es sich würdig und weise werden, wenn Krankheit, Schmerzen, Abhängigkeit und Tod anstehen?

Das werde ich oft gefragt. Es gibt ja Situationen, die kaum auszuhalten sind. Ich erlebe und glaube jedoch daran, dass Liebe, Dankbarkeit und Wertschätzung für das Leben durch schwierigste Zeiten hindurchtragen können. Eine solche Haltung muss allerdings längst vorher eingeübt und im Alltag gelebt werden. Ich kenne beeindruckende Menschen, die sich in ihrer Leidenszeit auf einem inneren Weg befinden, der sie stark macht. Wichtig ist, dass man seinem Leben bis zuletzt einen Sinn zu geben weiss. Ich erinnere mich an die alte Frau im Zürcher Hauptbahnhof, die inmitten all der Hektik in ihrem Rollstuhl sass und den Menschen rundum gute

Gedanken schenkte. Innerhalb ihrer verbliebenen Möglichkeiten tat sie Gutes – bis zuletzt.

Braucht es dazu einen religiösen Hintergrund?

Ein Bezug zu einer Transzendenz, zu einem Gott, zu etwas Grösserem, das über das kleine menschliche «Ich» hinausgeht, hilft sicher bei der Sinnuche. Aber auch, wer einen solchen Bezug nicht anerkennt, kann von der Sorge um die Welt getrieben sein. Sich zu engagieren für die Zukunft, für nachfolgende Generationen, für unseren Planeten – das ist zutiefst menschlich und gibt dem Leben Sinn.

Steckt dahinter der Gedanke, dass letztlich alles eine Einheit ist?

Ignatius von Loyola, Begründer des Jesuitenordens, appellierte: «Gott in allen Dingen finden.» Gott ist nicht irgendwo da draussen, sondern überall. In mir, in jeder Blume, in jedem Tier manifestiert er sich. Diese Überzeugung, dass alles zusammengehört, zieht sich durch viele Kulturen. Sie ist letztlich die Motivation, Verantwortung zu übernehmen – nicht nur für sich selber und für seine Nächsten. Sondern für das grosse Ganze, dem alle und alles zugehören. *

Eine Informationsveranstaltung zum Kurs «Das Beste kommt noch» findet am 12. November 2018, von 10 bis 16 Uhr, im Lassalle-Haus statt. Der Kurs beginnt am 24. Februar 2019. Er umfasst 18 Kurstage verteilt über neun Monate. Informationen: Lassalle-Haus, Bad Schönbrunn, 6313 Edlibach, Telefon 041 757 14 14, Internet www.lassalle-haus.org