

Dr. Ludwig Hasler, Philosoph und Physiker, Publizist

Wie wir im Alter guter Laune bleiben

Noch kürzlich nahm die Kurve des Alterns nur eine Richtung – abwärts: schrumpfen, serbeln, sterben. Heute zeichnen Glücksforscher unsere Lebenskurve in U-Form: Mit 65 seien wir ähnlich gut drauf wie mit 18. Frei von Erwerbsdruck, bei Kräften, unternehmungslustig, erlebnishungrig. Gilt für immer mehr Pensionierte: Das Alter, eine Phase unerhörter Freiheit.

Was fangen wir schlauerweise mit diesen geschenkten Jahren an? Reisen, Geniessen, Fithalten? Alles prima, findet Ludwig Hasler (82). Doch eher nicht als Vollprogramm. Die bestgelaunten Alten, die er kennt, bringen alle etwas mehr in Bewegung als sich selbst. Sie unterhalten eine Quartierbeiz, stärken Schüler in Mathe und Deutsch, engagieren sich für Bienen und Umwelt. Sie lehnen es ab, Passivmitglieder der Gesellschaft zu sein, vom «Schönhaben» werden sie nicht glücklich, sie wollen Akteure bleiben, wollen gebraucht werden, wollen eine Bedeutung auch für andere haben, darum noch im Alter mitwirken an etwas, das bedeutender ist als ihr Ego. Denn dieses Ego schrumpft absehbar, es wird lottriger, anfälliger, vergänglicher. Und neigt zur Einsamkeit: dem Kernleiden der 80+-Alten der Schweiz. Davor bewahrt einzig «Nestpflege», ein Netz freundlicher Beziehungen, und das will gepflegt sein – am besten mit Gleichgesinnten, die sich ebenso nützlich machen wollen: für eine Zukunft, auch wenn die nicht mehr ihre sein wird. Ob Hasler an ein Leben nach dem Tod glaube? «Aber sicher – es muss ja nicht mein eigenes sein.»

Das Buch zum Vortrag: Ludwig Hasler, «Für ein Alter, das noch was vorhat» (Rub & Ruffer Verlag, Zürich, 2022)