

Nach 60 ist noch viel Luft für manches

SENIOREN Im Buch «Chancen nach sechzig» zeigen 20 Menschen ihren Weg auf. Hier das Beispiel des Luzerners Peter O. Bucher: vom Neuropsychologen zum Alphornbläser.

PASCALE GMÜR
wissen@luzernerzeitung.ch

Wie klingt Natur? «Auf dem Pilatus heller als am Ufer des Vierwaldstättersees», antwortet das Alphorn, während aus ihm der «Alpen-Blues» erklingt. Gespielt von Peter O. Bucher, an diesem Dezembermorgen in Hertenstein. Weit draussen im Nebel kreuzen sich zwei Schiffe auf der Linie Luzern-Vitznau-Luzern, sich mit ihren eigenen Hörnern heiter grüssend. Peter Bucher konzentriert sich auf den Blues, auf seine Atmung, die Vibration der Lippen, auf die Gestaltung der Töne. Selbst als ihm sein Hund Dayo einen Stecken neben die Füsse legt und ihn auffordernd anschaut, lässt er sich nicht ablenken.

Nach dem vierten Stück ist Peter Bucher mit dem Klang nicht mehr ganz zufrieden. Die Resonanz wäre an diesem Ort gut, aber das Fichtenholz des Alphorns hat sich stark abgekühlt; warme Klänge zu blasen, ist jetzt schwierig geworden. Trotz richtiger Atmung und Körperhaltung. «Nie hätte ich gedacht, wie wichtig das gute Stehen ist!»

Der erste unvergessliche Ton

Eigentlich war sein «Pensionierungsprojekt» das Saxofon gewesen – bis zu jener Party, als ein Kollege mit einem Alphorn auftauchte. «Ich holte tief Luft, blies rein und brachte einen Ton raus! Zurück blieb das wohlige Gefühl im Bauch.» Schon bald nahm der damals noch berufstätige Neuropsychologe an einem Alphorn-Crashkurs teil und war begeistert. «Mein Pensionierungsprojekt bedeutete: Experimentieren und entdecken, was mir guttut, um mir früh neue Perspektiven zu öffnen.»

Zweifellos öffnet das traditionelle Instrument mit seinen Naturtönen auch Herzen. «Dank des Alphorns bin ich immer willkommen», lacht der Inner-schweizer. Mit seiner ersten Melodie «Dü-Da-Do» überraschte er seine Kinder und Enkelkinder, kurz nachdem er stolzer Alphornbesitzer geworden war. Er hatte immer gern Musik gehört, doch selber nie ein Instrument gespielt. Nun begann er, Unterricht zu nehmen, viel drinnen und draussen zu üben, und konnte zu seiner grossen Freude bald nach Noten spielen. Kaum hatte er seine neue Passion gefunden, wurde er von Kollegen zum Mitspielen aufgefordert. Heute spielt er solo, im Duo, im Trio. «Die anderen waren mutiger als ich. Kam die Anfrage für eine Party, sagten sie sofort zu. Ich bekomme noch heute manchmal weiche Knie.»

Auf den Spuren der Äplererhnen

Peter Bucher ist seit anderthalb Jahren pensioniert und geniesst es, tagstüber viel Zeit für eigene Aktivitäten zu haben. «Manchmal bin ich abends frustriert, weil ich mir so viel vorgenommen und scheinbar wenig erreicht habe. Doch



Auf der einen Seite hat er sein Alphorn, auf der anderen Hund Dayo: Auf seine Pensionierung hin hat Peter O. Bucher zwei neue Leidenschaften gefunden.

Bild Georg Anderhub

ganz klar, das ständige Gefühl der Pendenzen ist weg.»

Das Alphorn ist ein ruhiges Instrument. «Ursprünglich wollte ich etwas für meine Seele tun. Den gesellschaftlichen Stellenwert des Alphorns kannte ich nicht. Aber auch das gefällt mir. Ich bin sowohl offen für Neues wie für die traditionelle Kultur.» Durch das Interesse für die uralte Funktion des Horns auf den Alpen lernte er auch den Betruf, den sein Obwaldner Grossonkel und Äpler durch den Holztrichter halb sang, halb sprach. «Das geht nur allein auf der Alp.»

Im Alphornunterricht hingegen übt er in einer Gruppe von achtzehn Bläsern und Bläserinnen «Uf de Bänklialp» und andere Stücke für den Pilatus. Dort oben spielen sie für die Ausflügler von Frühling bis Herbst einmal monatlich, erhalten dafür freie Fahrt und im Gasthaus den Musikerrabatt.

Die Potenziale erkennen

Als es auf seine Pensionierung zugeht, bekam er zu hören, er werde wohl kaum einen Schlussstrich ziehen können, da er doch mit so viel Herzblut gearbeitet habe. Letzteres stimmte. Peter Bucher

hatte sich während über dreissig Jahren als Neuropsychologe am Luzerner Kantonsspital in der Diagnostik und Rehabilitation von hirnerkrankten Menschen engagiert und mit seinen Kollegen sehr viel erreicht.

Ihr Konzept war dasjenige des halb vollen Glases: Es ging darum, die Potenziale der erkrankten Menschen aufzuzeigen und herauszufinden, wie sie im Alltag zurecht kommen könnten. Ohne zu denken, dass alles machbar und wegtherapierbar ist. «Schwierig war es insbesondere bei jenen, die sich der neuen Situation nicht anpassen konn-

Verwirklichte Lebensträume

DAS BUCH Der Text über Peter O. Bucher ist eines von 20 Porträts aus dem Buch «Chancen nach sechzig».



Lesen kann man unter anderem auch über eine Katechetin, die mit 68 den 100-Kilometer-Lauf von Biel bestritt, obwohl sie

erst mit 60 zum Laufsport fand. Oder über eine ehemalige Architektin, die mit 69 als Gedächtnistrainerin arbeitet. Oder über den ehemaligen Chemiker (72), der zum passionierten Hobbykoch und Foodblogger wurde. Neben Bucher werden drei weitere Luzerner porträtiert: Heiri Bachmann (vom Raumplaner zum Bildermacher), Godi Koch (vom Lehrer/Caritas-Projektleiter zum Sterbebegleiter), Nikolaus Wyss (vom Hochschulleiter zum Ausflügler in virtuelle Felder).

• Das Buch zeigt verschiedenste Wege auf, wie das Leben nach 60 gestaltet werden kann. Zum Ratgeber wird das Buch dort, wo es zahlreiche Ideen und Tipps, Internetadressen und Organisationen aufführt, geordnet nach 20 Interessengebieten der Porträtierten.

• Auch Fachleute kommen zu Wort. So etwa die Bildungsforscherin Margrit Stamm, die auf das grosse Expertenwissen und die wertvollen Ressourcen der älteren Generation hinweist. Wo es überall zum Tragen kommen kann, zeigt das diese Neuerscheinung eindrücklich auf. In Ergänzung zum Buch werden auf der Internetseite www.chancen-nach-sechzig.ch weitere, laufend aktualisierte Informationen zur Verfügung gestellt.

HINWEIS

Bruno Baer (Herausgeber): Chancen nach sechzig – Lebensgeschichten, Ideen und Anregungen. Texte von Pascale Gmür, Brigitte Schneider von Bergen, Bruno Baer, Hans Beat Achermann. Fotos von Georg Anderhub. Explorim, Zofingen, 160 Seiten, 29 Franken.

ten, weil sie am früheren Selbstbild festhielten. Auch ich muss lernen zu akzeptieren, dass ich heute nicht mehr dieselben Möglichkeiten habe wie einst und dass ich in zehn Jahren nicht mehr so funktionieren kann wie heute. Deshalb sage ich mir: Mach es jetzt! Und so wartete er nicht länger und realisierte sein zweites Projekt: Dayo! «Ich bin gern in der Natur unterwegs, sehr gern mit meiner Partnerin, aber auch allein mit Dayo. Nun kann ich mit Hund und Alphorn-Rucksack losziehen, irgendwo spielen und die Natur neu entdecken.»

«Gebraucht werden und Wertschätzung machen zufrieden»

Hans Beat Achermann, Sie sind Mitautor von «Chancen nach sechzig». Warum dieses Buch?

Hans Beat Achermann: Der Übergang vom meist stark strukturierten Arbeitsleben in die neue Freiheit und Freizeit wird selten thematisiert. Dabei sind dieser Ausstieg und dessen Planung genauso wichtig wie der Einstieg, denn viele haben beim Eintritt ins Rentenalter noch 20 oder mehr Jahre Lebenszeit vor sich. Wie man diese Zeit selbstbestimmt gestalten kann, das will dieses Buch aufzeigen mit Beispielen und konkreten Tipps.

Wissen die 60-Jährigen und die Pensionierten denn nicht selber, wo ihre Chancen sind?

Achermann: Viele hatten vielleicht jahrelang einen Traum oder ein Ziel für die Zeit danach, aber sie kennen die Realisierungsmöglichkeiten nicht. Andere

haben vergessen, welche Ressourcen noch in ihnen stecken. Zudem gibt es heute viel mehr Möglichkeiten, sich zu engagieren oder sich weiterzubilden. Darin ist dieses Buch auch ein Wegweiser und Ratgeber.

Was hat Sie an den porträtierten Menschen am meisten beeindruckt oder überrascht?

Achermann: Die im Buch vorgestellten Menschen haben alle eine Passion, eine Leidenschaft, und sie leben vor, dass Zufriedenheit mit Gebraucht werden und Wertschätzung gekoppelt ist. Sie zeigen aber auch, dass Menschen nach 60 entwicklungsfähig und durchaus im Stande sind, Neues zu lernen. Bei allen ist eine beeindruckende Lebendigkeit, aber auch eine grosse Gelassenheit zu spüren.

Viele «Chancen nach sechzig» sind mit Ehrenamtlichkeit beziehungswei-

se Freiwilligenarbeit verbunden. Das können sich nicht alle leisten.

Achermann: In vielen Berufen und Tätigkeiten ist man gezwungen, mit 65 aufzuhören, Lohnarbeit ist danach nur sehr schwierig zu bekommen. Der Übergang ins Rentenalter müsste meines Erachtens viel flexibler gestaltet werden können. Für viele, die heute in Rente gehen, ist auch nicht das Geld das Problem, sondern der fehlende Sinn, die ausbleibende Anerkennung. Beides ist in einem freiwilligen Engagement oft unmittelbarer zu bekommen als vor der Pensionierung.

Wenn man keine Ahnung und kein Hobby hat: Wie findet man seine persönliche Chance am besten?

Achermann: Auf der Internetseite www.chancen-nach-sechzig.ch, die das Buch ergänzt, findet sich auch ein Interessentest. Und man kann durchaus mit 60

eine Laufbahnberatung in Anspruch nehmen, um mit einer Fachperson den Übergang in die dritte Lebensphase zu planen, die eigenen Ressourcen zu klären, Ideen zu diskutieren und Realisierungsmöglichkeiten zu vergleichen. Aber man darf sich auch Zeit lassen und schauen, ob etwas entsteht und was mit einem passiert. Es gibt im Buch auch Beispiele, wo der Zufall zu einer neuen Aufgabe geführt hat.

Muss man überhaupt etwas machen und Chancen nutzen? Es kann doch auch seine schönen Seiten haben, einfach nur dazuhocken und die Zeit zu verplempern.

Achermann: Der Philosoph Ludwig Hasler hat kürzlich davon gesprochen, dass man in dieser Zeit nach dem «Müssen» durchaus das Recht habe, zu vertroteln – in dem Sinne, dass man machen könne, was man wolle, dass man sich nichts

mehr vorschreiben lassen müsse, dass man die Lebenszeit und den Alltag selber gestalten könne. Aber ganz ohne das Gefühl, von jemandem gebraucht zu werden, und ohne noch eine Aufgabe zu haben, könnte es auf die Dauer ziemlich trist und öde werden.

INTERVIEW HANS GRABER
hans.graber@luzernerzeitung.ch

HINWEIS



Der Luzerner Hans Beat Achermann (68) war unter anderem als Radio- und Zeitungsjournalist tätig. Nach einer Ausbildung zum Berufs- und Laufbahnberater arbeitete er von 1993 bis zu seiner Pensionierung bei der Berufs- und Laufbahnberatung des Kantons Zug. Er ist Mitglied beim Forum Luzern 60plus.