So erfüllt und bunt kan

Optimismus, Kreativität, Vitalität, Glück – die hier Porträtierten zelebrieren Lebensfreude, obwohl einige von ihnen im Alltag durchaus ihr Bündel zu tragen haben. Sie blicken zuversichtlich in die Zukunft, freuen sich an Kleinigkeiten und machen sie sich auf, Neues zu entdecken. Sie geniessen das Leben nach dem Motto von Mark Twain: «Gib jedem Tag die Chance, der schönste deines Lebens zu werden.» **Texte: Astrid Bossert**

Foto: Astrid Bossert

ZITA BÄTTIG, 90, HOCHDORF

Fitness macht Spass

«In meinem ganzen Leben hatte ich nie ein Fitnesscenter betreten. Doch vor vier Jahren suchte das Trainingscenter hier im Altersheim Sonnmatt ein Modell für ein Foto. Sie fragten mich, und ich sagte Ja. Das hat mir so gut gefallen, dass ich seither ein Jahresabo besitze. 2018 war ich über 100 Mal im Training. Das weiss ich so genau, weil man sich mit der Karte an- und abmelden muss. Die Übungen sind gut für meine Gesundheit, und es macht mir Spass, dass ich mit 90 noch die Sprossenwand hoch- und runterklettern kann wie ein Äffchen.»

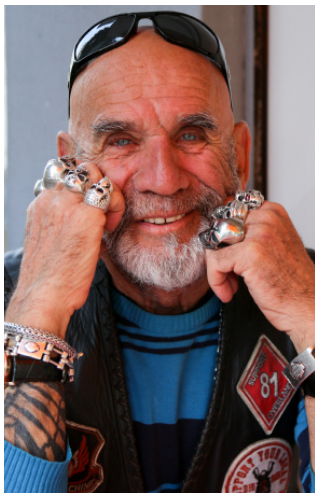
RUEDI SCHUMACHER, 84, EBIKON

Sich nicht zu wichtig nehmen

«Es gibt nur einen einzigen Ruedi Schumacher. Meine Aufgabe ist es, dafür zu sorgen, dass er glücklich ist. Wenn ich zufrieden bin, strahle ich Positives aus, und das kommt zurück. Auch in meinem Leben herrscht nicht eitel Freude. Meiner Frau geht es gesundheitlich nicht so gut. Und leider haben wir kürzlich einen Sohn verloren. Trotzdem ist für mich jeder Tag ein Wunder. Man darf sich selber nicht zu wichtig nehmen. Wir werden geboren, erfüllen unsere Aufgabe, dann gehen wir wieder. Also geniessen wir das Leben.»

CHARLES GAUTSCHI, 70, KRIENS

Freiheit statt Geld



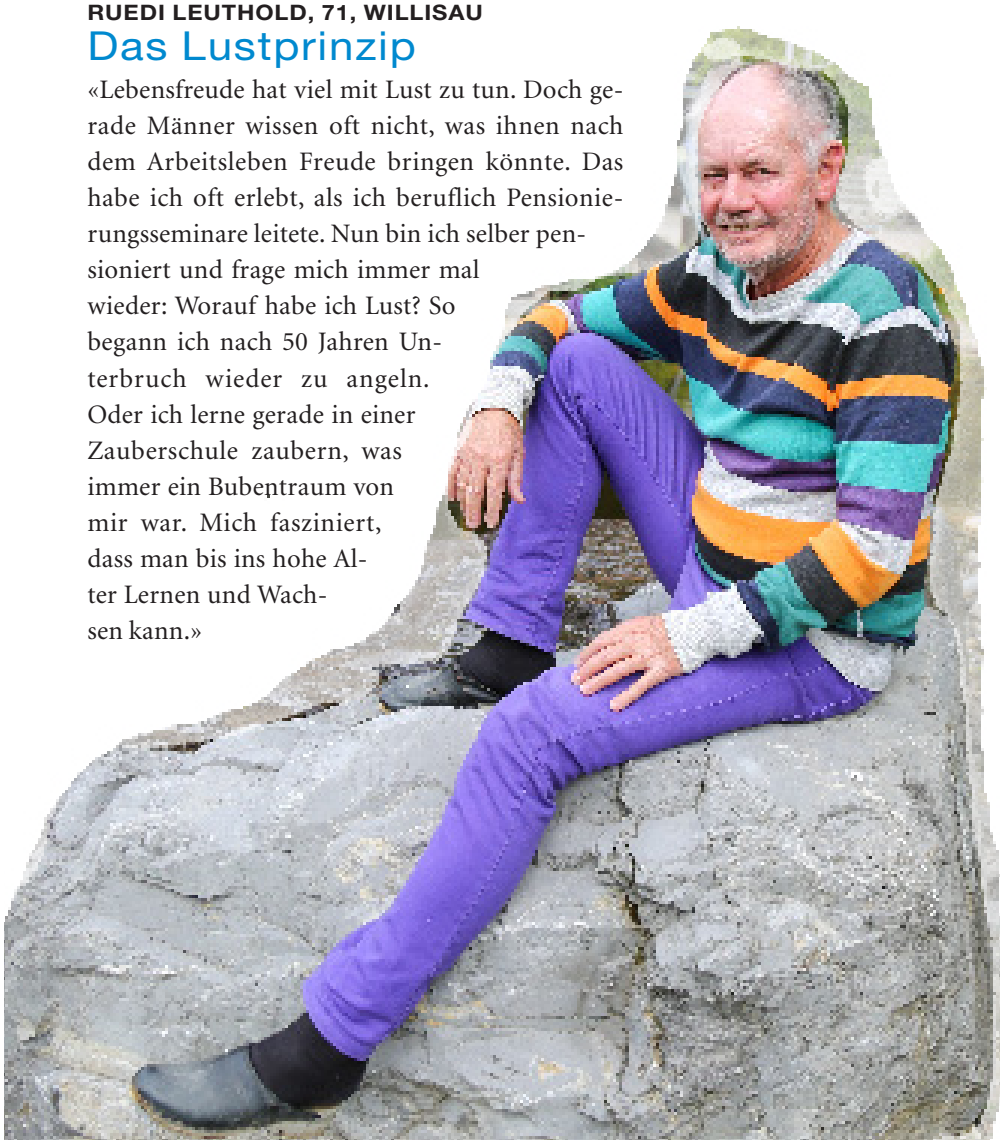
«Schon immer hatte ich diesen Drang nach Freiheit. Ich wollte die Welt sehen, und das habe ich auch getan. Beispielsweise unternahm ich eine grosse Bike-Tour durch Amerika, oder ich war als Fernfahrer bis Saudi-Arabien und Pakistan unterwegs. Freiheit ist mir auch heute noch wichtig, wichtiger als Geld. Finanziell muss ich mich einschränken, dafür kann ich als Pensionierter tun und lassen, was ich will. Das geniesse ich. Und dann bin ich noch elffacher Grossvater. Meine Enkel sind stolz auf meine Lebenseinstellung.»

n Älterwerden sein

RUEDI LEUTHOLD, 71, WILLISAU

Das Lustprinzip

«Lebensfreude hat viel mit Lust zu tun. Doch gerade Männer wissen oft nicht, was ihnen nach dem Arbeitsleben Freude bringen könnte. Das habe ich oft erlebt, als ich beruflich Pensionierungsseminare leitete. Nun bin ich selber pensioniert und frage mich immer mal wieder: Worauf habe ich Lust? So begann ich nach 50 Jahren Unterbruch wieder zu angeln. Oder ich lerne gerade in einer Zauberschule zaubern, was immer ein Bubentraum von mir war. Mich fasziniert, dass man bis ins hohe Alter Lernen und Wachsen kann.»



ANGELA OCON KUNZ (58) UND HERBERT KUNZ (75)

Täglich umarmen

Herbert Kunz: «Ich habe 50 Jahre lang in Mexiko gelebt. Vor vier Jahren kam ich mit meiner Frau in die Schweiz zurück. Uns verbindet eine positive Energie, und wir sind beide überzeugt, dass nicht Geld, sondern Liebe glücklich macht. Was für mich Lebensfreude ist? Yoga, spazieren, lesen, philosophieren, gärtnern, kochen und jeden Tag nehmen, wie er ist.» Angela Ocon: «Farben sind meine Welt. Wenn ich male, vergesse ich alles um mich herum. Mein Tipp zum Glücklichsein: Jeden Tag acht Menschen umarmen.»

MARIANNE GEISSBÜHLER, 85, LUZERN

Lebensfreude auf Balkonien

«Seit einigen Jahren lebe ich in einer Alterswohnung. Abgesehen von der wöchentlichen Reinigung mache ich alles selber. Die Wohnung ist zwar klein, hat aber einen Balkon. Das ist für mich wie ein zusätzliches Zimmer. Mein Sohn bepflanzt den Blumentrog jeweils mit Sommerflor. An den Fleissigen Lieschen und Geranien freue ich mich den ganzen Sommer über. Manchmal fahre ich mit dem GA irgendwohin oder treffe mich mit Nachbarinnen zu einem Glas Wein. Ich wüsste nicht, worüber ich mich beklagen sollte.»

MARGRIT HÄUPTLI-RENGGLI, 69, ENTLEBUCH

Nummer eins im eigenen Leben

«Ich war stets ein energievoller Mensch. Die langen Arbeitstage als Wirtin bewältigte ich mit Freude. Trotz Schicksalsschlägen fand ich immer wieder neuen Lebensmut. Doch als ich nach der Pensionierung im Gastgewerbe weiterarbeitete und mir immer mehr auflud, ging plötzlich nichts mehr. Burn-out. Nie hätte ich gedacht, dass mich das treffen könnte. Die stationäre Behandlung in einer Frauenklinik tat mir gut. Heute bin ich mir gegenüber achtsamer und stelle meine Bedürfnisse nicht zurück. Ich bin sehr dankbar, dass es wieder aufwärtsgeht.»

LEDI HERZOG, 62, WILLISAU

Wunder auf vier Pfoten

«Meine Frau und ich leben mit vier Barbets und einem Beagle zusammen. Hunde sind gute Lehrmeister. Wenn ich kribbelig und ungeduldig bin, sind die Hunde auch aufgeregt. Kann ich herunterfahren, kehrt gleich Ruhe ein im Rudel. Momentan haben wir einen Wurf mit neun jungen Barbets. Ihnen beim Wachsen und Gedeihen zuzuschauen, ist jedes Mal ein Wunder. Ich kann eine Stunde lang in der Wurfbox sitzen und vergesse alles um mich herum – sogar die Schmerzen in meiner lädierten Schulter.»

FRANZ LANG, 76, MEGGEN

So ein Theater

«Seit acht Jahren spiele ich in der Seniorenbühne Luzern mit, seit einem Jahr präsidiere ich diesen Verein. Zuvor hatte ich nie Theater gespielt, und anfänglich war ich skeptisch, ob ich das je lernen würde. Heute macht mir das Spielen viel Spass. Einerseits hält es meinen Geist wach. Andererseits bringen wir die Menschen mit unseren Komödien zum Lachen. Noch mehr Lebensfreude hätte ich höchstens, wenn wir ein paar neue Gesichter bei uns begrüssen dürften. Ich kann es wärmstens empfehlen, wir sind eine tolle Truppe.»

URSULA WINTER, 64, PFAFFNAU

Im Wasser wird alles leicht

«Seit 34 Jahren biete ich im Hallenbad der Klinik St. Urban Aquatraining an. Ich liebe diese Stunden. Manche Teilnehmende kommen mit Schmerzen ins Bad oder tragen Sorgen mit sich herum. Zu sehen, wie im warmen Wasser alles leichter wird, ist eine Freude. Mit Spielen und Lachen überlisten wir den Kummer und übertölpeln den Schmerz. Abgesehen davon haben bis jetzt alle Teilnehmenden schwimmen gelernt. Wenn eine 80-Jährige zum ersten Mal in ihrem Leben alleine schwimmt, ist das für mich wie Weihnachten.»

ROLF BÄCHLER, 73, ESCHOLZMATT

Geben macht Freude

«Ich halte Bienen, züchte Tauben und Englische Schecken, das ist eine wunderschöne Kaninchenrasse. Ausserdem macht mir unsere Schäferhündin Vasca viel Freude. Doch da gibt es noch eine andere Aufgabe, die ich als bereichernd empfinde: mein Einsatz als Freiwilliger für den Fahrdienst der Spitex Region Entlebuch. Ein bis zwei Mal pro Woche chauffiere ich Menschen zum Arzt, ins Spital oder in die Therapie. Die Leute sind so dankbar. Ihnen etwas Gutes zu tun, gibt auch mir ein gutes Gefühl.»

MARGRIT VILLIGER, 76, LUZERN

Kleine Freuden geniessen

«Ich freue mich über die kleinen Dinge im Leben – wenn im Nistkasten vor unserer Wohnung junge Vögel schlüpfen oder wenn sich der Pilatus täglich in neuem Licht zeigt. Ganz besonders schätze ich den Kontakt zu jungen Menschen. Ohne sie hätte ich weder Tablet noch Handy. Heute kommuniziere ich mit unserem Sohn Stefan oder unseren Neffen und Nichten per Whatsapp und Mail. Das Nachdenken über die Lebensfreude hat mich auf eine Idee gebracht: Einen Monat lang will ich jeden Tag eine kleine Lebensfreude festhalten. Das wird bestimmt spannend.»