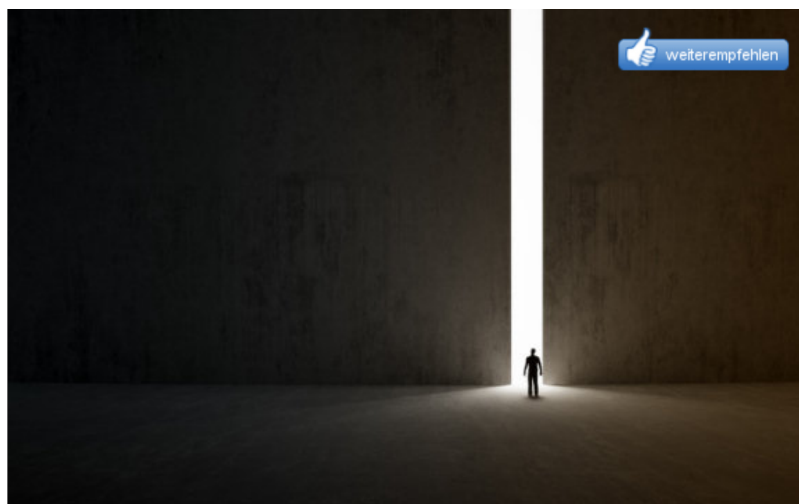


ALTERSTHEMEN

Lebenskunst im Alter

Von [Janina Burandt](#)



© Mopic - fotolia.com

Die Lebenszeit sich sinnvoll einzuteilen und mit sich selbst zufrieden zu sein, das sind selbstgestellte hohe Ansprüche besonders im Alter. Welche Wege zu diesem Ziel führen, zeigte [Prof. Dr. Helmut Bachmaier](#) kürzlich bei einem Vortrag an der Seniorenuniversität Schaffhausen auf.

Ab welchem Zeitpunkt ist man alt?

Laut einer Umfrage der Universität Genf gelte man ab 69 Jahren als alt. Berücksichtigt jedoch diese Eingrenzung der Definition auf das kalendarische Alter jeden Menschen als individuell alterndes Lebewesen? Der Begriff „funktionales Alter“ beruht hingegen auf den Fähigkeiten und Kompetenzen des einzelnen Menschen und eröffnet drei Kategorien in Bezug auf Selbstständigkeit, Gebrechlichkeit und soziale Relationen:

1. Autonomes Alter (selbständiges Alter): eine individuelle Lebensweise mit der Wohnung als Ausgangspunkt für Aktivitäten
2. Fragiles Alter (gebrechliches Alter): Hilfen im Alltag werden benötigt, Wohnen mit Serviceleistungen
3. Curatives Alter (pflegebedürftiges Alter): Leben in Alterseinrichtungen oder Pflegeheimen

Auch die Angabe, mit 65 gelte man als alt, wie sie die Normbiographie als Zäsur im Lebenslauf festlegt, wird damit überholt.

Vier Typen der Lebensgestaltung

In der negativen [Anthropologie](#) gilt der Mensch nicht als Krone der Schöpfung, sondern er wird eher als Mängelwesen wahrgenommen. Gerade im Alter kann er mit immer grösseren Mängeln behaftet sein. Bei einer Einteilung von Menschen nach ihrer Lebenspraxis stehen individuelle Entscheidungen und Lebensvollzüge im Vordergrund, jedoch können auf Einzelpersonen mehrere Kategorien zutreffen:

1. Die Aktiven: Sie erfüllen sich ihre Lebensträume, reisen und unternehmen überhaupt viel. Dabei setzen sie sich der Gefahr der Überforderung aus.
2. Die „Ruheständler“: Sie ziehen sich in ihre eigenen vier Wände zurück und isolieren sich. Das Wort „Ruhestand“ ist eigentlich ein Unwort, denn wer ruhig stehen bleibt, bei dem geht nichts mehr vorwärts. Isolation und Einsamkeit sind hier die Bedrohungen.
3. Die Engagierten: Ihre Hilfsbereitschaft, besonders das, was sie in ihrem Leben erfahren haben, an Andere weiterzugeben, zeichnet diese Personengruppe aus. Hier droht manchmal ein zeit- und kräfteaubendes Engagement.
4. Die Bildungsbeflissenen: Weiterbildung und Kultur stehen bei ihren Interessen im Vordergrund. Ihre Einstellung zum Leben kann die Gefahr der Abgrenzung durch möglicherweise narzisstische Tendenzen fördern.

Die moderne Alterskultur

Der Kern einer modernen Alterskultur besteht darin, die Entwicklung der Persönlichkeit eines Menschen lebenslang zu fördern. Danach soll die Selbstständigkeit älterer Menschen durch

Prävention im gesundheitlichen, finanziellen und sozialen Bereich sowie durch Bildung eines angemessenen Verhältnisses zur Mit- und Umwelt gefördert werden. Bildung steht in Relation zur Humanität, zur Würde und Freiheit jedes Einzelnen.

Im schweizerischen Dokumentarfilm „Falten“ formulieren Senioren ihre Wünsche. Demnach befreie es, sich nichts mehr beweisen und keine Selbstinszenierung betreiben zu müssen, ebenso nicht für Andere schön zu sein, sondern nur für sich selbst. Man solle sich innerlich entfalten, anstatt faltenlos zu sein.

Das Leben und der Tod

Der Lebensweg wird kürzer. Das schliesst jedoch eine Vertiefung des Weges nicht aus. Das Gefühl des Gebrauchtwerdens sowie die eigenen Wertvorstellungen spielen dabei eine grosse Rolle. Werte sind subjektive Präferenzsysteme, in denen es um das eigene bevorzugende Handeln geht.

Mark Aurel schrieb in seinen „Selbstbetrachtungen“, dass man ein Ziel mit Nachdruck und Beharrlichkeit verfolgen und sein Schicksal ohne Klagen ertragen solle. Seine Maxime lautet, das eigene Leben aktiv auf ein Ziel hin zu gestalten (in Freiheit) und das, was man nicht ändern könne (das Schicksal), ertragen zu lernen.

Der französische Philosoph des Skeptizismus, Michel de Montaigne (im Essay „Philosophieren heisst sterben lernen“), rät, den Tod nicht zu verdrängen, denn durch Verdrängen gewinne der Tod an Macht und verursache Angst. „Wo der Tod auf uns wartet, ist unbestimmt; wir wollen überall auf ihn gefasst sein. Sich in Gedanken auf den Tod einrichten, heisst sich auf die Freiheit einrichten; wer zu sterben gelernt hat, den drückt kein Dienst mehr: Nichts mehr ist schlimm im Leben für denjenigen, dem die Erkenntnis aufgegangen ist, dass es kein Unglück ist, nicht mehr zu leben. Sterbenkönnen befreit uns von aller Knechtschaft, von allem Zwang.“ Alles festhalten zu wollen, braucht zu viel Energie, daher sei das Loslassen dessen, was man nicht braucht, befreiend, so Montaigne.

Die Eigen-Zeit

Das Wichtigste für einen Menschen ist, sich eine Aufgabe bis ins hohe Alter zu geben. „Wer sich keine Aufgabe gibt, gibt sich selbst auf“, so Prof. Bachmaier im Vortrag. Eine Aufgabe mit starkem Einsatz kann das Leben um fünf bis sieben Jahre verlängern. Dabei ist es wichtig, für sich die passende Aufgabe zu finden und diese angemessen und ohne Überforderung anzugehen. Dazu gehört auch der richtige Umgang mit der Zeit.

Das Modell der „Eigen-Zeit“ zählt vier Schritte auf, die für das eigene Zeitmanagement ausschlaggebend sind:

1. Sich selbst beobachten, um herauszufinden, zu welcher Tageszeit man welche Aktivität (z.B. Abwaschen, Bügeln, Lesen) am besten verrichtet.
2. Eine Prioritätenliste anlegen, je nachdem, was einem wichtig ist.
3. Zeiteinteilung: Überlegen, wie viel Zeit man für verschiedene Prioritäten einplanen möchte.
4. Handlungsorientierung: Wissen, was man tun soll und dadurch dem Tagesverlauf eine eigene Gestalt geben.

Nach diesen vier Schritten ist es möglich, seine Zeit besser einzuteilen. Man findet heraus, welche Dinge für einen selbst wichtig sind und wie man handeln sollte.

Körperliche und geistige Gesundheit

So einzigartig jeder Mensch ist, so individuell ist auch die Gestaltung eines Gesundheitsprogramms bestehend aus Bewegung, Ernährung, Muskelaufbau- und Krafttraining sowie beispielsweise Jonglieren und Tanzen. Besonders fördernd für die Koordination und geistige Fitness sind das Jonglieren und das Klavierspielen. Zur Demenzprävention gehören ausserdem Lernen und Lesen, dabei sollte aber auch auf geistige Herausforderungen geachtet und nicht nur leichte Lektüre ausgewählt werden.

Wichtig für das Wohlbefinden ist das funktionierende Zusammenleben in der Partnerschaft. Man kann sich rechtzeitig über gemeinsame und unterschiedliche Interessen verständigen, um Vereinbarungen über die Zeitplanung zu treffen und verschiedenen Aktivitäten getrennt oder gemeinsam nachgehen. Da diese Aktivitäten nach der Pensionierung immer von Zuhause aus starten, ist die Anpassung der Wohnung nach den eigenen Bedürfnissen besonders wichtig. Die Wohnung als Stützpunkt des Lebens sollte etwa fünf Jahre vor der Pensionierung altersgerecht angepasst werden, um den Übergang von der Arbeit in die Pension zu erleichtern.



Rastelli
berühmter Jongleur.
Gemälde von Rudolf
Heinisch, 1929.

Die Kunst der Selbstregulation

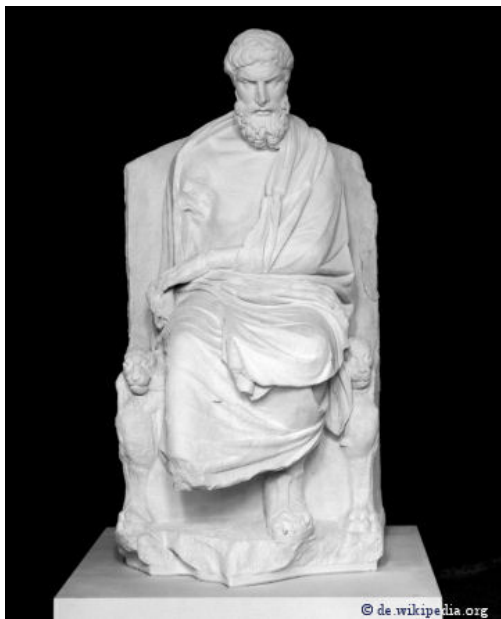
Die eigenen Ansprüche zu senken, fällt nicht leicht. Doch gerade durch Verzicht auf bestimmte Dinge wird es möglich, sich auf wenige Aktivitäten zu konzentrieren und diese erfüllt anzugehen. Verzicht ist besser als der ständige Vergleich mit anderen Menschen und deren Handlungen.

Die Psychologen Margret und Paul Baltes hielten ihre Erkenntnisse im sogenannten SOK-Modell (Selektion – Optimierung – Kompensation) fest. Selektion bedeutet hier, realisierbare Dinge zur Steigerung der Lebensqualität auszuwählen, Konzentration auf einige wichtige Ziele. Die Optimierung gilt der Verbesserung der eigenen Fähigkeiten durch Vertiefung oder Intensivierung. Zuletzt steht die Kompensation für die Verwendung von Hilfsmitteln, um Einschränkungen durchs Alter auszugleichen und auch ein wenig zu tricksen, was das eigene Können betrifft.

Komik, Lachen, Heiterkeit

Lachen ist gesund. Die positiven Wirkungen des Lachens und des Lächelns auf die Mitmenschen und auf die eigene Psyche und Physis stehen mittlerweile ausser Frage. Lachen stellt soziale Verbindungen her: Witze erzählt man in der Gemeinschaft, und das gemeinsame Lachen fördert das Wohlbefinden. Lachen führt auch dazu, dass Menschen aus einer psychischen Zwangslage herausfinden können. Ein Beispiel hierfür ist der Gehstock. Wer sich gegen diesen weigert, sollte einen Film mit Charlie Chaplin anschauen. Durch das Lachen wird der Stock zum Spielzeug, die Vorstellung des Gehstocks verändert sich zum Positiven.

Zur Heiterkeit im Alter bemerkte Arthur Schopenhauer: „Das Alter hat die Heiterkeit dessen, der eine lange getragene Fessel los ist und sich nun frei bewegt.“



Epikur

Lebensglück

[Epikur](#) formulierte seine Formel zum Lebensglück folgendermassen:

1. Vermeide Schmerzen.
2. Pflege Freundschaften.
3. Lebe angstfrei vor Göttern und anderen Mächten.

Sind diese drei Forderungen erfüllt, dann dürfen wir einen glücklichen Menschen vor uns sehen.

Goethe schrieb 1818 in einem Brief an Carl Gustav Carus: „Das Alter kann kein grösseres Glück empfinden, als dass es sich in die Jugend hineingewachsen fühlt und mit ihr nun fortwächst.“ Das gemeinsame Leben und Wachsen mit der Jugend und Empathie zwischen den zwei Gruppen sind für Goethe richtungweisend.

Das eigene Altern akzeptieren und die Sterblichkeit nicht verdrängen, die Zeit sinnvoll einzuteilen und zu nutzen sowie soziale Beziehungen zu pflegen, sind nur einige der Bausteine für die Lebenskunst im Alter und für das Gefühl der Zufriedenheit.

Weitere Artikel aus der Rubrik «ALTERSTHEMEN» (Auswahl)

- ☰ [Das Internet gegen die Einsamkeit](#)
- ☰ [Lektionen des Alters. Easy ageing](#)
- ☰ [Unsere Sicherheitsbedürfnisse](#)
- ☰ [Freundschaften im Alter – eine wertvolle Ressource](#)
- ☰ [Wohnformen älterer Frauen.](#)



Ihre Meinung interessiert uns!

Senden Sie uns Ihre Meinung zu diesem Beitrag. Vielen Dank.



Mail

