



Goldene Konfirmation

Evangelische Kirche Sirnach
Palmsonntag, 17. April 2011

Präsentation von Heinz Ernst

Zwei Übergänge im Leben

- **Kindheit und Schulzeit**
0 – 15 Jahre



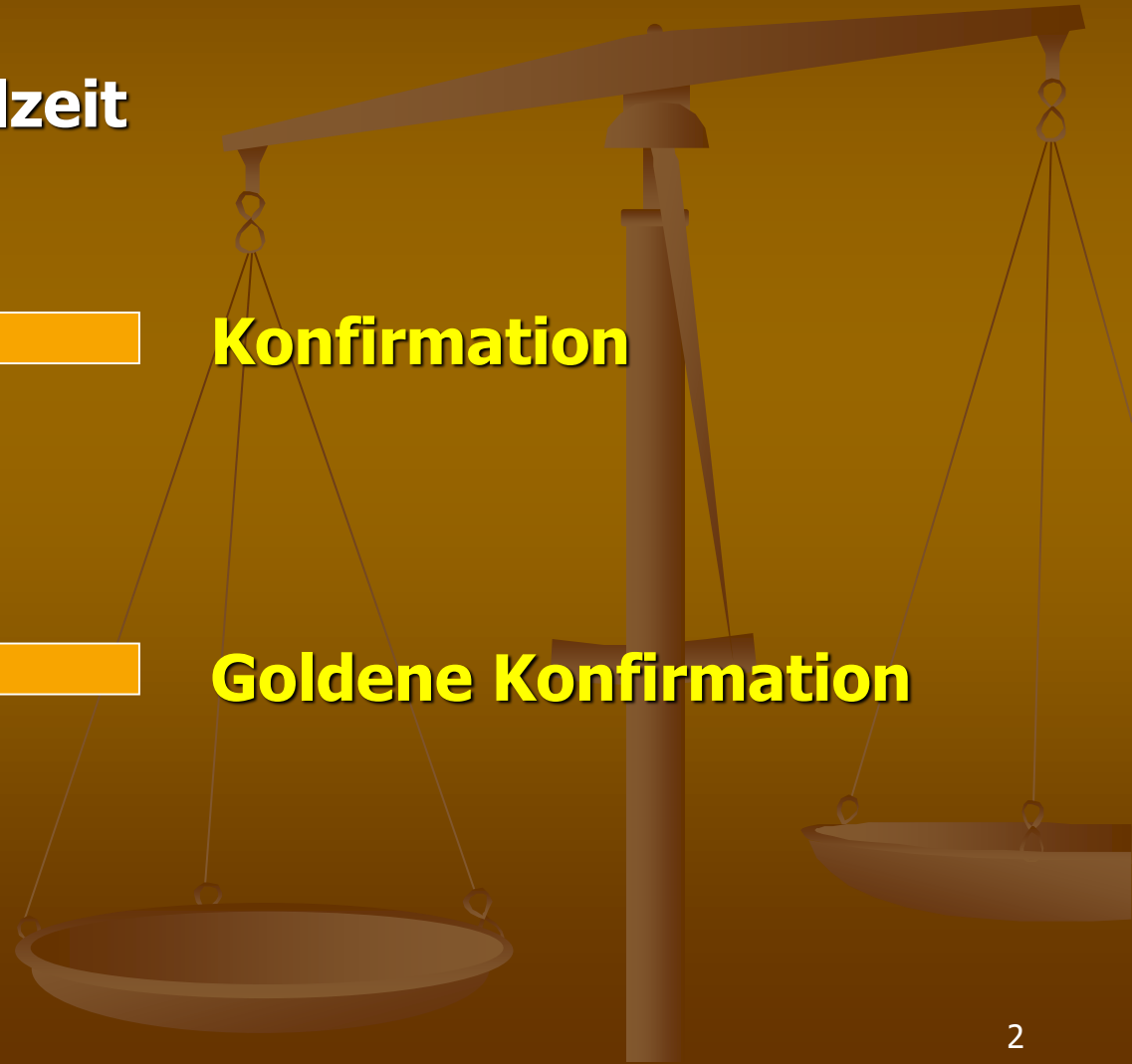
- **Berufszeit**
15 – 65 Jahre



- **Seniorenalter**
65 +

Konfirmation

Goldene Konfirmation



Das Stufenalter des Menschen



Das Stufenalter der Frau



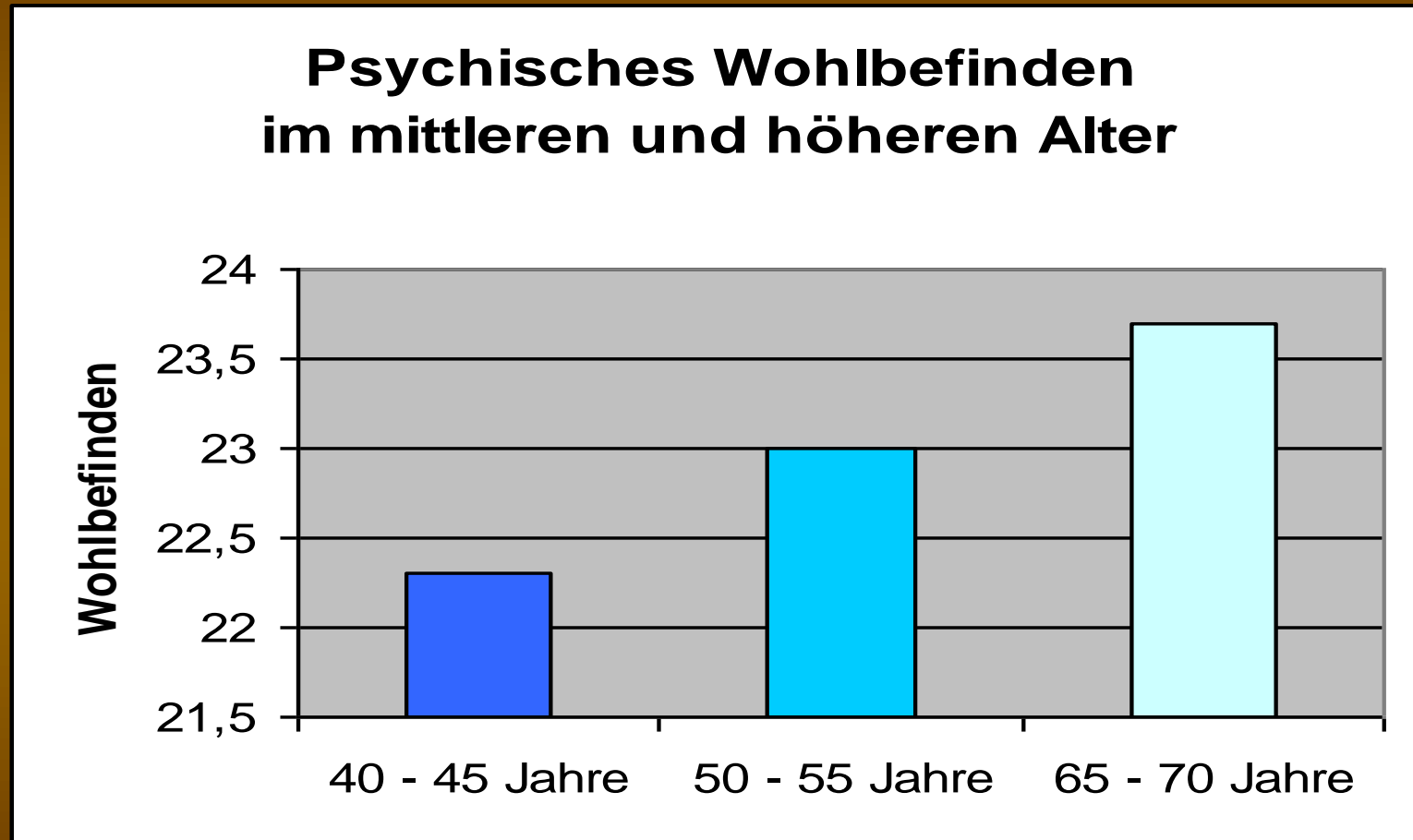
Was wird schlechter im Alter?

- **Körperlich**: Reaktionszeit, Muskelkraft, Erholungszeit, Sehen, Hören
- **Geistig/psychisch**: Kurzzeitgedächtnis, Informationsverarbeitungstempo
- **Umwelt**: Mobilität
- **Soziale Beziehungen**: Verlust von Angehörigen und Bekannten

Was wird oft besser im Alter?

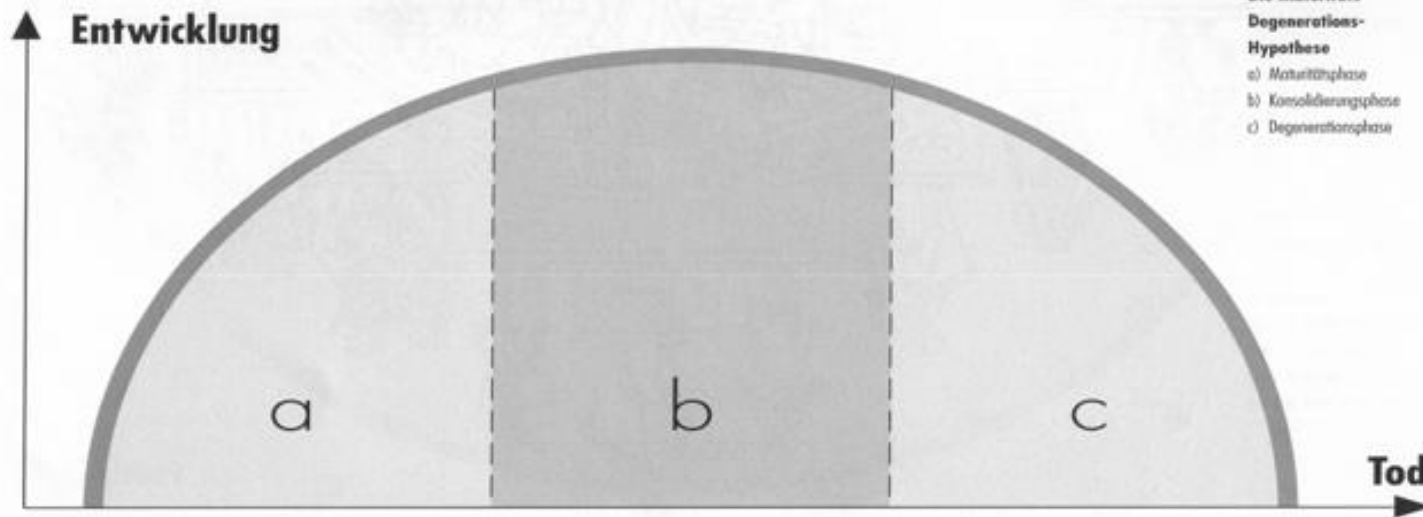
- **Körperlich**: Seinen eigenen Körper kennen, Kräfte einteilen
- **Geistig/psychisch**: Erfahrung, Wissen, Überblick, Zusammenhänge erkennen
- **Umwelt**: Die ökonomische Situation ist bei den meisten gut und stabil.
- **Soziale Beziehungen**: Weniger Stress mit Kindern, in der Ehe und im Beruf

Je älter - desto zufriedener?



„Paradoxon der Zufriedenheit im Alter“ (Perrig, 2000)

Die richtige Lebenskurve?

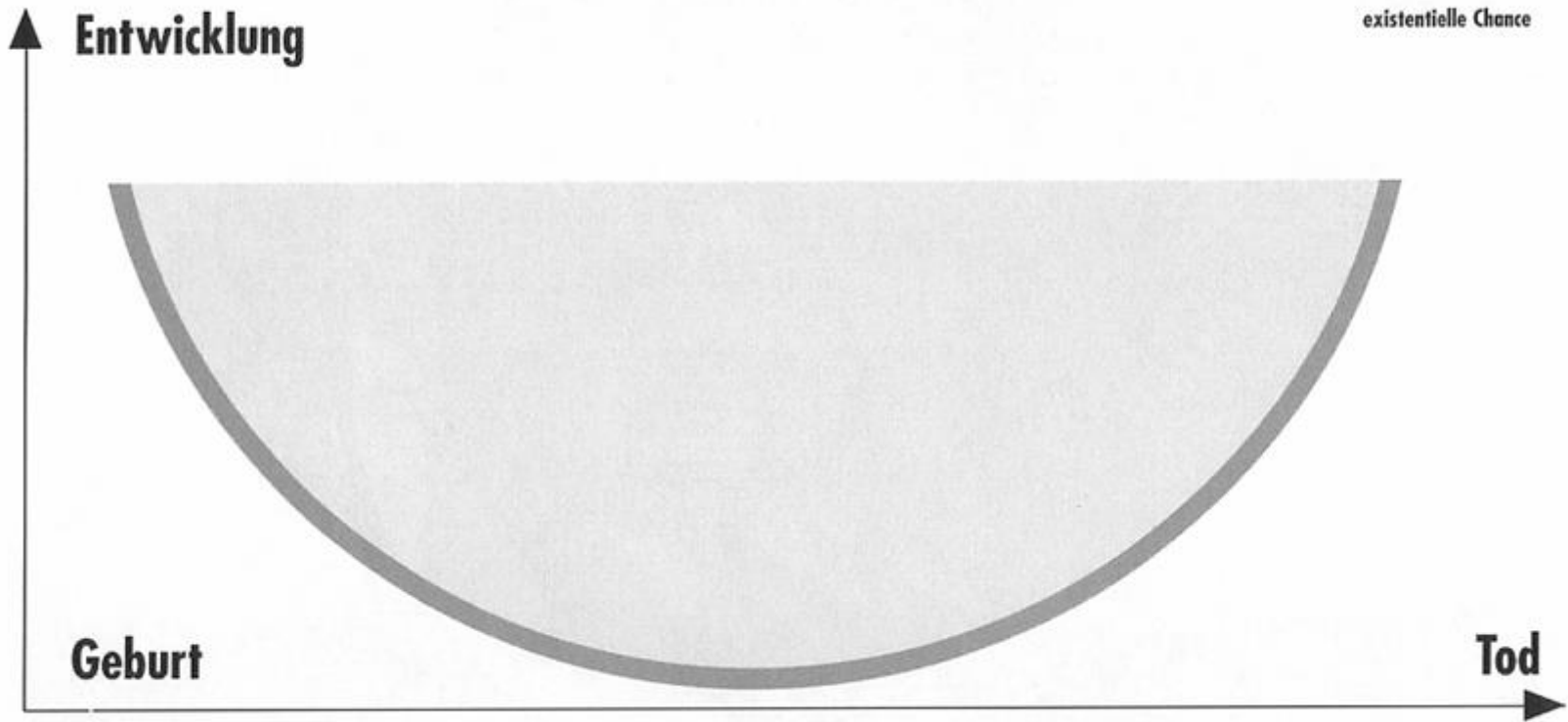


Figur 1.1:
Die Maturitäts-
Degenerations-
Hypothese

- a) Maturitätsphase
- b) Konsolidierungsphase
- c) Degenerationsphase

Die „andere“ Lebenskurve

Figur 1.3:
Sichtweise Altern als
existentielle Chance



Altern als Weiterentwicklung?

Geburt

ganzheitliches Wesen
Neugierde Spontaneität
Spiel Entfaltung
Lebensfreude
Humor
Schule
Beruf
Druck
Quantität
Leistung

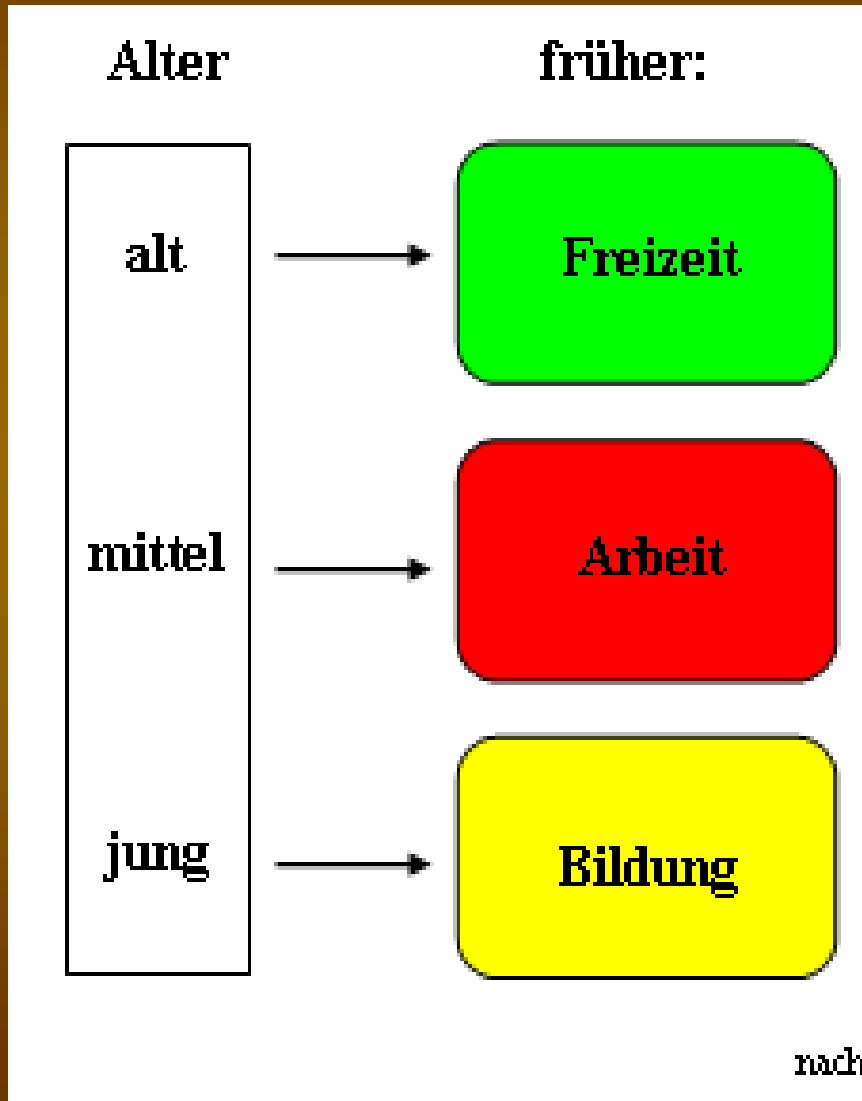
Tod

Transzendenz
ethische Werte
soziale Beziehungen
Lebensfreude
neue Lebenswege
Kreativität
Humor
neue Herausforderung
Selbstentdeckung
Sinnfrage

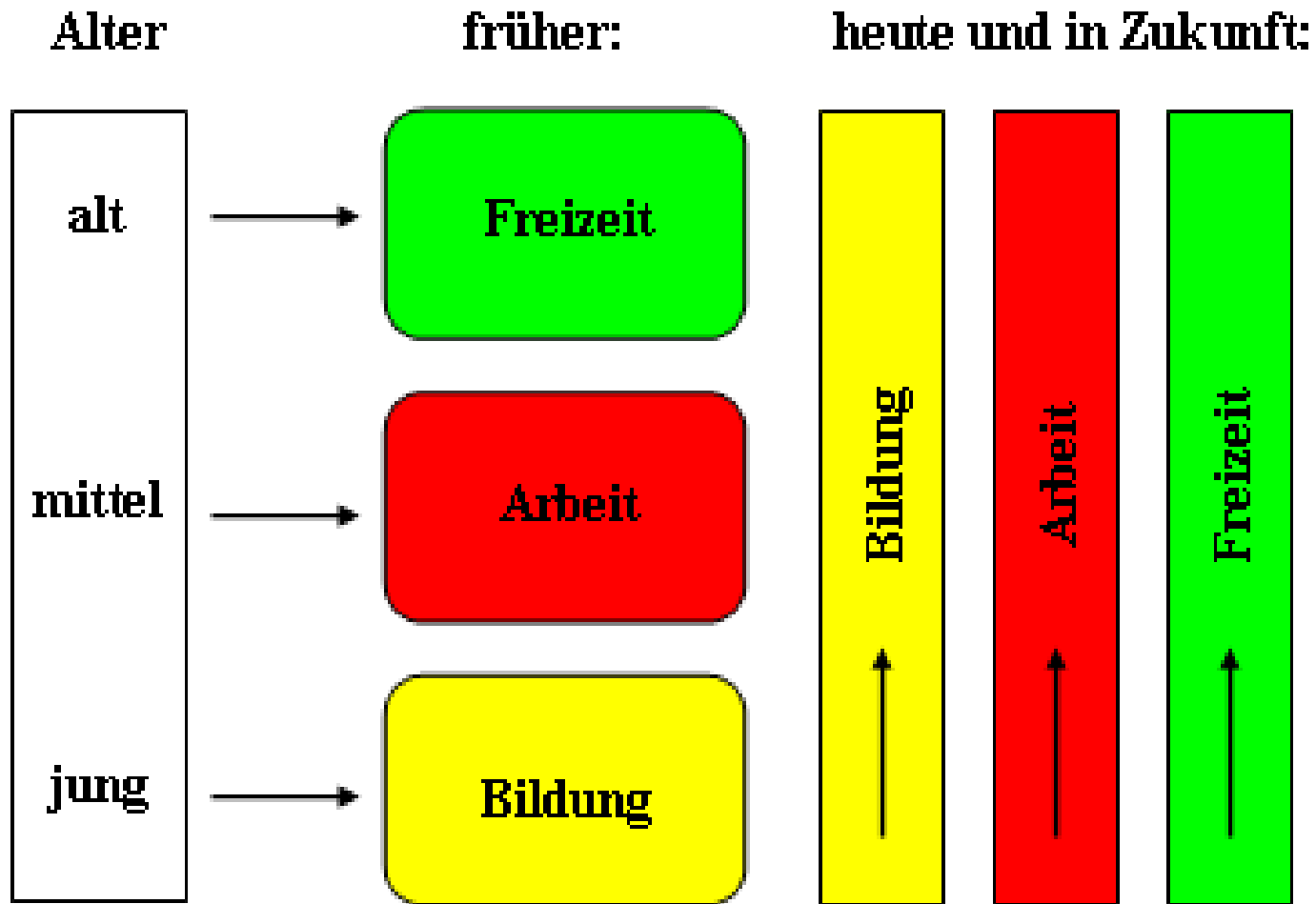
Wendepunkt

(nach Urs Kalbermatten, 1998)

Bildung, Arbeit und Freizeit



Bildung, Arbeit und Freizeit



nach Riley & Riley, 1992

Das Alter – ein neues Geschäft!

„Älter werden heisst: selbst ein neues Geschäft antreten; alle Verhältnisse verändern sich, und man muss entweder zu handeln ganz aufhören oder mit Willen und Bewusstsein das neue Rollenfach übernehmen.“

Das Wichtigste in Kürze

1. Das Altern ist keine Krankheit.
2. Das Alter ist keine Restzeit, sondern ein Lebensabschnitt, der sich gestalten lässt.
3. Das Alter hat viele Gesichter.

Das Alter hat viele Gesichter!

Welches
wählen
Sie?

