

**LernCafe 39** vom 1. September 2007:

**"In Bewegung bleiben! Körperliche und geistige Mobilität erhalten"**

Online-Journal zur allgemeinen Weiterbildung

[www.lerncafe.de](http://www.lerncafe.de)

---

Horst Glameyer

[320009705954@t-online.de](mailto:320009705954@t-online.de)

## Veränderungen im Alter

### Der Prozess des Alterns

Wie schon Wilhelm Busch sehr treffend bemerkte:

„Eins, zwei, drei! Im Sauseschritt  
läuft die Zeit; wir laufen mit.“

So sehr wir auch manchem Augenblick zurufen möchten, „Verweile doch, du bist so schön!“, wir können den Alterungsprozess nicht aufhalten, allenfalls nur etwas verzögern. Der Traum vom „Jungbrunnen“ war von jeher eine Utopie.

Altern ist jedoch ein sehr individueller Vorgang, der bereits mit der Geburt beginnt und ständig fortschreitet, den wir aber je nach unseren Möglichkeiten beizeiten beeinflussen können. Sowohl aus biologischer als aus psychologischer Sicht sollten wir in Bewegung bleiben; allerdings ohne das vergebliche Bemühen, die Zeit anhalten oder gar zurückdrehen zu wollen.

### Einstellung zum Altern

Es gibt viele gute Ratgeber, wie wir auch im Alter ein zufriedenstellendes Leben führen können.

Die Psychologin, Psychotherapeutin und Autorin des Buches „Alt sein ist anders“ **Marlis Pörtner** weist in einem Interview mit Ursula Reinsch, veröffentlicht im GwG-Verlag der Gesellschaft für wissenschaftliche Gesprächstherapie e.V., u. a. darauf hin, dass nicht nur eine negative Einstellung zum Altern das eigene Wohlbefinden beeinträchtigt, sondern auch bestehende Vorurteile bestärkt.

Sie beeinflusst außerdem die Einstellung jüngerer gegenüber alten und kranken Menschen mit ihren Beeinträchtigungen. Damit wird sie sich auf die Gestaltung ihrer eigenen Lebensbedingungen und Betreuung im Alter auswirken.

### Links

<http://www.gwg-ev.org/cms/cms.php?textid=8...>

<http://www3.psychologie.hu-berlin.de/ingpsy...>

<http://www.medizinfo.de/geriatrie/alter/ursachen.shtml>