

Sich Wohlfühlen beim Älterwerden: Was kann ich selbst dafür tun?

Vorwort

Eine Notiz in der Tagespresse hat mich Ende der 90er Jahre motiviert, meine Erkenntnisse und Erfahrungen aus dem Bereich Vorsorge im Alter zu überdenken. Inzwischen gibt es häufige und vielfältige Meldungen in den Medien, die die verschiedenen Aspekte der Altersvorsorge ansprechen. Sie geben leider oft die Meinung von Jüngeren (Journalisten) über das Leben der Älteren wieder, das diese nur aus der Theorie kennen. Daraus entstehen sehr schnell Klischees, wie „die fitten Alten“, „Rentnerleben – Reiseleben“, „Mallorca – das Rentnerparadies“ usw. Sicher gibt es das, aber diese Lebensstile sind nicht die Regel und hängen ganz klar vom Geldbeutel ab.

Mir ging es damals und auch heute nicht um die Fragen der Verzögerung des Alterns oder um die Verlängerung des Lebens; es findet auch keine Aufzählung medizinischer Vorsorgeuntersuchungen o.ä. statt. Dafür gibt es spezifische Informationsquellen.

Mir geht es um die **Qualität des Lebens** im höheren Lebensalter, zu deren Erhaltung jeder seinen Beitrag leisten kann, wenn er es will und sich kundig macht. Ein **unabhängiger und selbständiger** älterer Mensch braucht sehr viel später als in früheren Jahren Hilfen und Kosten der Allgemeinheit in Anspruch zu nehmen und die Freude am Leben hat für ihn einen höheren Stellenwert.

Andererseits wissen wir, dass die höhere Lebenserwartung einen **Abbau der Kräfte und Fähigkeiten bei hochbetagten Menschen** mit sich bringt, die sie schließlich hilfs- und pflegebedürftig machen. Diese Tatsache wird in manchen so locker dahingeschriebenen Artikeln über die „jugendliche“ ältere Generation ausgeklammert. Sie wird uns in den nächsten Jahrzehnten intensiv beschäftigen. Natürlich wage ich nicht zu beurteilen, ob eine bewusstere ganz persönliche Aufmerksamkeit gegenüber der eigenen ganzheitlichen Gesundheit eine längere Erhaltung der Qualität des Lebens bewirkt.

Trotzdem, ich befinde mich selbst im „dritten Lebensalter“ (69) und erlebe an mir, wie hilfreich und stabilisierend Aktivität für den ganzen Menschen ist, körperlich, geistig und seelisch gleichermaßen. Ich erlebe aber auch, dass, sie zu praktizieren – gelegentlich – mehr Überwindung kostet als in jüngeren Jahren.

Gespräche und Erfahrungen mit Gleichaltrigen haben meine Gedanken bestätigt.

Der Faktor der finanziellen Vorsorge wird in dieser Arbeit nicht angesprochen.

Jutta Gotthardt, Ulm, den 8. Oktober 2003

Sich Wohlfühlen beim Älterwerden: Was kann ich selbst dafür tun?

Eine kleine Bilanz

Im Vorfeld des dritten Lebensalters, so um die 50 herum, ist das Hineinwachsen in diesen Lebensabschnitt einigen Abwehrstrategien ausgesetzt. Da werden die Probleme beim Älterwerden bagatellisiert (Jugendlichkeitskult, „die jungen Alten“ etc.) – oder sie werden verdrängt („geht mich noch lange nichts an“, „damit beschäftige ich mich nicht“) gelegentlich werden sie auch bejammert (graue Haare, Falten, Ermüdung, Vergesslichkeit) u.a. mehr. Das alles ist verständlich, zeigt aber auch den Versuch, mit allen Kräften nicht „zum alten Eisen“ gerechnet zu werden.

Eines Tages kommt der Zeitpunkt, wo jedem klar wird: „Du gehörst nun zu den Älteren“: die Kinder sind erwachsen und werden selbst Eltern, die KollegInnen erscheinen jünger (weil ich älter werde), die Gleichaltrigen älter – wie jeder selbst. Die Diskrepanz zwischen starkem Lebensgefühl und kalendarischem Alter irritiert so manchen älteren Menschen. Die Umwelt zeigt ihm, dass Zeit vergangen ist. Es stellen sich Beschwerden ein, gar Krankheiten, die das Alter ankündigen. Insbesondere die eigenen Eltern lassen erkennen, dass Älterwerden stattgefunden hat.

Qualität erhalten

Das Ziel jedes Menschen ist, die Qualität seines bisherigen Lebens zu erhalten oder zu verbessern. Das bedeutet, dass er sich auf die neue Situation z.B. nicht mehr im Arbeitsprozess zu stehen, keine Familie mehr zu versorgen, einstellt; dass er sich auseinandersetzt mit **den Möglichkeiten** seines jetzigen Lebens, die ihm noch zur Verfügung stehen. Das heisst auch, dass er auf bestimmte Dinge ein wacheres Auge werfen muss als vorher, z.B. auf die Gesundheit, ob er es wahrhaben will oder nicht.

Vorauszuschicken ist, dass niemand so vermessen sein wird, zu behaupten, durch Vorsorge allein Beschwerden des Alters (Zipperlein, Müdigkeit usw.) zu entgehen, oder – im schlimmeren Fall – Krankheiten auszuschalten. Eine Wertung der Lebensführung älterer Menschen vorzunehmen, ist nicht Absicht der Verfasserin. Erfahrungstatsache ist, dass die Schwierigkeiten des Alters durch vorsorgende Verhaltensweisen vermindert, manche verhindert werden können (z.B. Verlust der Unabhängigkeit, der Selbständigkeit; Probleme der körperlichen und geistigen Beweglichkeit usw.)

Darum denke ich, dass jeder die drei folgenden Fähigkeiten bei sich selbst einschätzen sollte:

1. Unabhängig bleiben

Unabhängig zu bleiben, auch im höheren Alter, das wünscht sich jeder Mensch. Nicht auf Dauer auf die Hilfe, Fremdbestimmung und Pflege durch andere Menschen angewiesen zu sein. Das bedeutet, körperlich, geistig und seelisch **so intakt** zu

sein, dass die persönliche Versorgung, alle Aktivitäten des täglichen Lebens, selbst geregelt werden können; dass Ernährung, Kleidung, Hygiene ect. in der gewohnten Umgebung selbst aufrecht erhalten werden können

2. Selbständig leben

Selbständig zu leben ist ein weiteres Ziel, auch wenn die Unabhängigkeit eingeschränkt wäre. Nämlich über die Fähigkeit verfügen, Entscheidungen zu treffen, Korrespondenzen zu erledigen, (Ämter, Banken, Kontakte usw.) Die eigene Lebensführung **selbst bestimmen** : Tagesablauf, Freizeitgestaltung, Reisen, Kontaktpflege. Auch hier sind geistige und körperliche Beweglichkeit der Gradmesser für persönliche Freiheit und Selbständigkeit.

3. Gesundheit erhalten

Wer älter wird, kommt selbst drauf, dass der körperlichen Gesundheit ein höheres Mass an Aufmerksamkeit gilt als in jüngeren Jahren. Die Muskeln, die Gelenke melden sich, es zwick hier und da, der Rücken, der Magen, das Herz, das Durchhaltevermögen. Man ist nicht gerade krank, trotzdem weniger belastbar. Es ist erfreulich, dass in den letzten Jahren ein Bewusstsein gefördert wurde, dem Körper und seiner Gesundheit mehr Aufmerksamkeit und Achtsamkeit zu widmen, das gilt für alle Altersgruppen.

Ein gesunder Körper ist die Grundlage für geistiges und seelisches Wohlbefinden und für die Pflege und Aufrechterhaltung sozialer Beziehungen.

Sich einschätzen

Auch wenn Entwicklungen und Schicksale des Einzelnen nicht vorhersehbar sind, sollte auf den Vorsorgeerkenntnissen der letzten Jahrzehnte aufgebaut werden. Heute ist längst bekannt und erprobt, dass durch körperliche, geistige und psychische Trainingsmaßnahmen Verhaltensänderungen herbeigeführt werden können, die die Lebensgestaltung positiv beeinflussen und damit ein allgemeines Wohlbefinden verbessern. Der ältere Mensch, der weiterhin aktiv bleiben will, sollte sich einige Gesichtspunkte anschauen:

1. Eigene Ressourcen beurteilen

(Ressourcen sind die Fähigkeiten, Möglichkeiten und Reserven, die z.B. zum Zeitpunkt des Älterwerdens noch vorhanden sind)

Der ältere Mensch beachtet sein biologisches Alter, seine Gesundheit, sein Umfeld. Er stellt sich Fragen: z.B. Wie geht es mir gerade jetzt ? Was habe ich **bisher** gekonnt ? Was **kann** ich jetzt tun ? Was nicht ? Was **will** ich wagen ? Er wird erstaunt sein, welche Fülle von Möglichkeiten ihm doch noch zur Verfügung stehen .

2. Lust, Spaß, Freude haben

an Aktivitäten, die der Senior, die Seniorin schon immer in die Tat umsetzen wollte, dazu vielleicht keine Zeit hatte. Das Alter muss keine Zeit des Verzichtens sein. Niemand soll sich z.B. zu einer Ernährungsumstellung zwingen, vor der ihm graut;

Fitnessstraining anstreben, obwohl er lieber tanzen würde; malen, weil es gerade Mode ist, o.ä. Aus einem Druck heraus, weil etwas „in“ ist oder als „gesund“ angepriesen wird, müssen Entscheidungen für neue Aktivitäten nicht getroffen werden. Grundsatz : es muss Spaß machen !

3. Regelmäßigkeit, Kontinuität

einhalten, das ist zu empfehlen bei den meisten Vorhaben längerfristiger Art. Die Frage „Will ich das?“ steht am Anfang, aber ohne „Dran“ zu bleiben ist nicht immer Erfolg zu erwarten, das gilt für sportliche, künstlerische, soziale und andere Tätigkeiten.

4. Ein Ziel haben,

z.B. sich durch regelmäßige Bewegung besser fühlen; sich durch Kreativität ein Glücksgefühl verschaffen; durch Freundschaften Freude erleben; durch die Bewältigung geistiger Anforderungen das Selbstwertgefühl steigern, durch selbständiges Einkaufen unabhängig bleiben usw. usf.

Selbst etwas tun – für den Körper

Alles, was bisher Spaß gemacht hat, darf auch weiterhin gepflegt werden, vielleicht auch intensiviert (Sport treiben, Spazieren gehen/Wandern, Vorlieben beim Essen genießen usw.)

1. Ernährung – Aspekte beim Älterwerden

Vollwerternährung ist eine gesunde Ernährungsform, die heute weitgehend bekannt ist. Die Nährstoffe werden in naturnahem Zustand angeboten, d.h. Kohlenhydrate, Fette und Eiweißstoffe werden so zubereitet und verarbeitet, dass Vitamine, Mineralien und Spurenelemente erhalten bleiben und ein möglichst hoher Frischkostanteil auf dem Speiseplan zu finden ist. Eine Fülle von Literatur und Seminaren informiert über Details der Vollwerternährung. Eine spezifische Altersernährung oder gar „Altersdiät“ gibt es nicht, wenn die Merkmale der Vollwertkost beachtet werden.

Drei Faktoren bedürfen im Alter besonderer Aufmerksamkeit:

- Der **Energiebedarf** ist im Alter in der Regel geringer als im bisherigen Leben. Darum sollte auch auf die Begrenzung von Kalorienzufuhr geachtet werden, eine Einnahme von allzu kalorienreicher Nahrung (mit der Gefahr der Gewichtszunahme) sollte vermieden werden
- Der **Vitamin- und Mineralstoffbedarf** wird nicht, vor allem im Alter, immer mit der Nahrung abgedeckt, daher kann eine Zufuhr durch entsprechende Präparate nach Absprache mit dem Arzt erforderlich sein.
- Der **Flüssigkeitsbedarf** im Alter muss unbedingt beachtet werden, da oft (durch Rückgang des Durstgefühls im Alter) nicht ausreichend Flüssigkeit zugeführt wird. Daher muss die Flüssigkeitsaufnahme „durch den Kopf“

geregelt werden, d.h. der ältere Mensch weiß das und sollte mindestens 2000 ml Flüssigkeit in 24 Std. aufnehmen, bei Anstrengung (Sport z.B.) und warmem Klima entsprechend mehr. Wird längerfristig zu wenig getrunken, kann es zu ernsthaften Gesundheitsstörungen kommen, im Extremfall bis zu Verwirrheitszuständen.

Die Flüssigkeitszufuhr hat einen bemerkenswerten Durchblutungs- und Reinigungseffekt für den Körper.

2. Bewegung ist alles

Bewegungsprogramme tun **dem Kreislauf und dem Bewegungsapparat** (Gelenke, Wirbelsäule) besonders gut. Auch die **Stimmungslage** wird durch Bewegungsübungen beeinflusst. Regelmäßigkeit der Durchführung der Programme ist immer Voraussetzung für positive Ergebnisse. Die Auswirkungen von Schwimmen, Joggen, Radfahren, Gymnastik u.a. auf die Stimmungslage überraschen diejenigen, die es tun, immer wieder. Es stellt sich ein Gefühl von Gesundsein ein, ein Wohlgefühl, das meist den Wunsch zur Wiederholung zur Folge hat. Außerdem wird das Bewusstsein von Leistungsfähigkeit gestärkt und da gibt es eine Rückwirkung auf das Selbstwertgefühl .

Hier einige Beispiele, wie erfolgreiche Bewegungsübungen **ohne Aufwand und mit geringen Kosten** durchführbar sind :

- **Gymnastik**

Nicht Leistung ist gefragt, sondern Bewegung; durch Kontinuität entsteht der Trainingseffekt. Mit Hilfe eines kleinen Programms, das sich jeder nach Absolvierung eines Gymnastik- oder Jogakurses selbst zusammenstellen kann, wird jeden Morgen der Körper 5-10 Minuten „in Gang“ gebracht.

- **Schwimmen und/oder Gehen (Walking)**

Dies sind andere Möglichkeiten, dem Kreislauf, den Gelenken, der Atmung und der Stimmung etwas Gutes zu tun. Er sollte nur solange aktiv sein, wie es ihm Spaß macht. Wenn er sich sehr angestrengt fühlt, sollte er aufhören oder eine andere Bewegungsart wählen.

- **Tägliches Spazieren gehen**

Hier kann sich jeder völlig individuell einbringen, schon 20 Minuten bringen einen Erholungseffekt (Sauerstoffaufnahme)

- **Radfahren als Alternative zum Laufen oder Schwimmen**

Vorausgesetzt, es gibt keine medizinischen Kontraindikationen. Sooft man Lust hat.

Weitere Sportarten, die lebenslang betrieben wurden und noch möglich sind, sollten nicht ganz aufgegeben werden, wenn kein besonderer Grund vorliegt.

Bewegungstraining (als Kurs) unter Anleitung wird in jeder Weiterbildungsstätte (vh, Sportvereine, Familienbildungsstätten, Altentreffs usw.) angeboten, wie Fitnesstraining für Senioren, Joga, Entspannungstechniken, Gymnastik aller Art und

viele andere. Jeder, der es will, wird für seine Bedürfnisse die richtige Form und das richtige Maß finden.

Erholung für Seele und Geist

1. Gleichgewicht erreichen und erhalten

Geist, Seele und Körper bilden eine Einheit : die menschliche Persönlichkeit. Jeder Bereich dieser Ganzheit ist abhängig vom anderen. Besteht ein Gleichgewicht der Abhängigkeiten, so fühlt der Mensch sich im **Gleichklang** mit sich selbst. Ist der Körper krank, so richtet sich die gesamte Achtsamkeit auf die körperlichen Beschwerden, seelische und geistige Bedürfnisse rücken zwangsläufig in den Hintergrund.

Stören seelische Belastungen (Probleme) die Harmonie des Menschen, wird der Körper zunächst weniger beachtet, Beschwerden werden verdrängt. Halten die Belastungen längere Zeit an, dann meldet sich oft genug der Körper mit Störungen: der Magen streikt, der Rücken erträgt die Last nicht mehr, er „hält es im Kopf nicht aus“, „das Herz spielt verrückt“ und vieles mehr kann die Gesamtpersönlichkeit beeinträchtigen.

Richtet sich die Konzentration auf eine umfassende intensive geistige Tätigkeit, die schließlich zur Vernachlässigung von Körper und Seele führt, setzt wiederum der Körper Signale und die Seele kann nicht frei schwingen. Manchmal ist auch sie so erschöpft, dass der Mensch sich „aufgefressen“ oder „ausgebrannt“ fühlt. Erst wenn Störungen abgeklungen sind, oder beseitigt, oder wenn sie akzeptiert werden können, erreicht der Mensch den Gleichklang wieder, den er braucht, um sich offen und lebendig Aktivitäten zuzuwenden.

Es gibt Situationen, wo die Last so übermäßig wird, dass die Person **Hilfe von Fachleuten** braucht (Psychologe, Arzt, Psychiater o.a.)und in Anspruch nehmen muss. Sie können als Spezialisten und aus neutraler Position Hilfestellung leisten. Das gilt für Menschen jeden Alters.

Hilfreich sind Aktionen im Vorfeld, dass heißt, bevor Störungen eintreten, seine seelische und geistige Belastbarkeit und die Fähigkeiten in Bewegung zu halten, zu trainieren. Hier ein paar allgemeine Überlegungen, **um Geist und Seele fit zu halten**

- **Kontakte pflegen,**
Aktivitäten wählen, die die Geselligkeit fördern (z.B. wandern), sich mit Freunden treffen, besonderen Interessen nachgehen (Musik, Literatur, Sport, Karten spielen, sich Arbeitsgruppen oder Gesprächsgruppen anschliessen usw.)
- **Liehabereien und Interessen nachgehen,**
die bisher zu kurz kamen, sich Wünsche erfüllen: z.B. malen, töpfern, schreiben, Sprachen lernen, ein Studium beginnen, sich an Projekten beteiligen usw.
- **an Gedächtnistrainingsmaßnahmen teilnehmen**
- **ein Ehrenamt übernehmen**

- **sich auf die Familie konzentrieren,**
sich vorwiegend dort engagieren

2. Wertschätzung der eigenen Lebensgestaltung

Die Lebensstrategie des Leistungsdruckes aus dem Arbeitsleben wird nun – hoffentlich – unbedeutend. Soweit seine Lebensumstände es zulassen, wird jeder sich dafür entscheiden, was seinen Interessen und Bedürfnissen entspricht. Immer wird es im älteren Leben Wünsche und Vorstellungen geben, von denen der ältere Mensch sich endgültig verabschieden muss. Auch das ist möglich, sei es aus gesundheitlichen, sozialen oder finanziellen Gründen.

3. Akzeptanz von Beeinträchtigungen

Beeinträchtigungen des ganzheitlichen Menschen kommen früher oder später, leichter oder schwerer. Das ist nicht zu beschönigen und auch nicht durch die schönste Wellness-Illusion zu entfernen. Es ist notwendig, zu lernen, mit diesen neuen Beschwerden umzugehen und, wenn sie nicht zu ändern sind, mit ihnen zu leben, zu akzeptieren, dass für ihn das Leben jetzt anders sein wird als vorher. Auch da gibt es Unterstützungsmassnahmen von medizinischer und psychosozialer Seite.

Resümee

1. Mut und Freude

Ältere Menschen sollten den Mut finden, alle für sie möglichen Ressourcen zu untersuchen und zu erkennen. Ihren Vorstellungen und Wünschen - in diesem Rahmen – entsprechend, werden sie einen Weg finden, der ihnen Freude macht und noch viele sinnvolle Stunden eröffnet.

2. Das Alter ist auch Abschied

Dem Gedanken, dass das Alter des Menschen auch irgendwann – so wie das ganze Leben – das Ende in sich birgt, sollte sich der ältere Mensch stellen. Es ist hilfreicher, sich mit diesem Gedanken in Frieden vertraut zu machen und ihn zu akzeptieren, als in Verbitterung zu vereinsamen.

3. Das Lied vom Gleichklang

Aktivitäten und Geselligkeit sorgen für Bewegung im Leben
Sich eine möglichst lange Unabhängigkeit, Selbständigkeit und das persönliche Gleichgewicht zu erhalten und immer wieder anzustreben, das sind gute Voraussetzungen, sich im Alter wohl zu fühlen.