

Gelassen älter werden

Text • Dr. Barbara Stekl



Schauen Sie sich zunehmend kritisch in den Spiegel und zählen wehmütig jede Falte mehr, die Ihnen das Leben ins Gesicht gezeichnet hat? Spüren Sie vermehrt Wehwehchen, die sich im Alltag einschleichen? Dann beginnt das Altern ein Thema zu werden. Wie schaffen wir es, mit diesem natürlichen Prozess gelassen umzugehen und dabei glücklich und zufrieden älter zu werden?

VIELLEICHT KENNEN Sie das: Ein Gefühl der Wehmut, aber auch Ängste beschleichen einen, wenn ab einem gewissen Zeitpunkt spürbar die Endlichkeit an unsere Lebenstür klopft. Manchmal werde ich auch ein bisschen wehmütig, wenn ich junge Leute beobachte, die noch das volle Leben mit all seinen Möglichkeiten vor sich haben. Sie können im Prinzip noch alles tun, in jedem Lebensbereich. Aber es kommen auch andere Gedanken aus der Tiefe meines Unterbewusstseins: Ich habe schon vieles im Leben geschafft und bewältigt, aber auch Wunderschönes erlebt, und

in vielerlei Hinsicht sind Weichen gestellt, die eine Entspannung bringen und mich gelassener reagieren lassen. Frieden mit vielem geschlossen zu haben, viel ausprobiert und Erfahrungen gesammelt zu haben und für das bisher Erreichte dankbar zu sein, verleiht ein Gefühl der Zufriedenheit und Sicherheit.

EIN STETER FLUSS

Im Grunde altern wir bereits mit dem Tag, an dem wir geboren werden. Wir verändern uns physiologisch und psychisch ununterbrochen. Und das Altern, sofern wir diese Erde entspre-

„Die Leute, die nicht zu altern verstehen, sind die gleichen, die nicht verstanden haben, jung zu sein.“

Marc Chagall

chend lange bevölkern, bleibt uns nicht erspart, ob uns das passt oder nicht. Nach wie vor ist es ein mystisches Geheimnis, das die Wissenschaft – zumindest bisher – nicht geknackt hat, weshalb wir altern. Der Wunsch nach der ewigen Jugend, nach Unsterblichkeit, taucht immer wieder auf. Leider hat das zu einem Jugendkult geführt, den uns die Werbung tagtäglich vorführt. Dabei sind die meisten Seniorinnen und Senioren von heute agiler als in den Generationen davor. Sie sind aktiv, reisen und leben meist auch gesundheitsbewusster, verbunden mit viel Lebenserfahrung. Das Bild der hinter dem Ofen sitzenden Omas und Opas hat meist ausgedient.

Polarität ist ein Grundzug des Lebens. Es pulsiert zwischen gegensätzlichen Polen wie Freude und Ärger, Angst und Hoffnung, Sehnsucht und Enttäuschung sowie zwischen Werden und Vergehen. Das Wesen des Lebens ist, dass es nie stillsteht, selbst wenn es uns manchmal auch so erscheint. Und so stellen wir wehmütig fest, dass mit jedem Werden ein Vergehen einhergeht, und jedes Vergehen mit einem Werden, auch das Älterwerden. Die größten Ängste vor dem Altern sind jene vor Krankheit, Einsamkeit, Hilflosigkeit und somit Angewiesensein auf andere. Solche Ängste sind zutiefst menschlich und verständlich.

Aber wollen wir überhaupt uralt werden, wenn uns das Leben danach fragen würde? Ich für mich könnte diese Frage nur dann bejahen, wenn zumindest

zwei wesentliche Bedingungen erfüllt sind: Ich möchte mich gesundheitlich so fühlen, dass das Leben für mich lebenswert erscheint, und ich will nicht ganz mutterseelenallein zurückbleiben, weil nahestehende Menschen schon vor mir gestorben sind.

„ART OF AGING“ STATT „ANTI-AGING“

Leben zu lernen mit dem eigenen Altern kann zu einer neuen Aufgabe werden, wenn wir eine Kunst daraus machen: Eine Kunst des Älterwerdens („Art of Aging“), um diesen Prozess zu leben statt dagegen „anzuleben“. Das Problem des Älterwerdens in moderner Zeit ist ja, dass es für sinnlos gehalten, ja sogar als Krankheit betrachtet wird, die frühzeitig erkannt und entschieden bekämpft werden muss, bis sie endlich irgendwann „wegoperiert“ werden kann. Die Natur aber ist sehr weise. Denn sie bevorzugt in der Regel den langsamen Prozess des Älterwerdens. So bleibt Zeit, Erfahrungen weiterzugeben und neue zu machen.

Aber wie ist die Gelassenheit (wieder) zu gewinnen? Es fällt leichter, gelassen zu werden, wenn nicht mehr alles im Leben auf dem Spiel steht, der Schatz der Erfahrungen größer, der Blick weiter, die Einschätzung von Menschen und Dingen treffsicherer geworden ist. Wir wissen, wie die Dinge laufen und können die vertrauten Abläufe wie im Schlaf steuern. Ich muss nicht mehr alles machen, was machbar ist, sondern kann

Mag. Sabine
Standenat
Klin. Psychologin



RUHIG BLEIBEN?

Worüber regen Sie sich auf? Ich gebe Ihnen einen Einblick in meine Liste: Ein Mann (meist!) „setzt sich“ bei der Autobahnfahrt auf meine hintere Stoßstange, jemand antwortet auf eine Whatsapp-Nachricht gar nicht oder erst am übernächsten Tag, eine Person sagt „Das ist doch nur ein Tier“, als Pünktlichkeitsfanatikerin komme ich aus irgendeinem Grund zu spät, als Pünktlichkeitsfanatikerin kommt ein anderer zu spät, mein Bruder versteht nicht, was ich meine, weil er anders tickt. Je nach Situation werde ich dann wütend (der männliche Autofahrer), traurig (die Sache mit den Tieren) oder verzweifelt (Bruder). Aber die Menschen sind wie sie sind und werden sich wegen mir nicht ändern. Große Emotionen, die mich aus dem Gleichgewicht bringen, sind also völlig nutzlos. Nun ja, ein heftiges Schimpfen verschafft manchmal Erleichterung. Vor allem, weil ich in Wien-Ottakring aufgewachsen bin. Zwar dort, wo der Bezirk schon etwas feiner ist, aber eben nur etwas. Das entsprechende Vokabular ist also vorhanden.

Was bringt Sie dazu, zumindest innerlich die Beherrschung zu verlieren? Partner? Kinder? Manche Entscheidungen von links, rechts, blau, grün oder rosa? Dumme Menschen? Tatsache ist, dass Aufregung Ihnen meist nicht guttut. Der Blutdruck steigt, das Herz rast, die Muskel verspannen sich und der Magen verbiegt sich zu einem Knoten. Also für mich ist es nun ein Ziel, auf die Turbulenzen des Lebens mit mehr Gelassenheit zu reagieren. Das gelingt mir auch immer besser – es sei denn, alte Menschen, Kinder oder Tiere werden nicht gebührend behandelt. Da ist Schluss mit lustig. Tipp: Lernen Sie ruhig zu bleiben, denn nicht alles verdient eine Reaktion.

Kontakt: info@standenat.at

„Nicht aufgeben“

Simone Rethel-Heesters, Schauspielerin, Autorin, Malerin, Fotografin und Witwe des legendären Johannes Heesters über das Älterwerden, das Glück, die Liebe und die Hürden des Lebens.

KNEIPP • Was bedeutet Altern für Sie? Ist es schön?

SRH • Ja, unbedingt und es lohnt sich! Altern wird in den Medien entweder ausgeklammert oder als belastend dargestellt. Aber Altern gehört zum Leben dazu.

In Ihrem neusten Buch: „Alterslos – grenzenlos“ porträtieren Sie spannende Persönlichkeiten, die über das Alter und das Leben reflektieren. Für wen ist es gedacht?

SRH • Die Zielgruppe sind Menschen ab 50 Jahren. Ab diesem Alter ist es wichtig, sich bereits Gedanken zu machen, was man tun möchte, wenn man seinen Beruf nicht weiter ausüben kann. In dieser Zeit zu beginnen, es auf die Gleise zu bringen, was man in der Pension tun will, ist überaus sinnvoll. Denn wenn man zuerst mal ausschläft und nichts tut, kommt man viel schwerer wieder hinein. Künstler haben es da leichter, weil sie beruflich keine Struktur haben. Nicht in künstlerischen Berufen Tätige bzw. Angestellte müssen erst für sich eine Struktur entwickeln. Die hatten sie vorher im Beruf und die fällt dann weg.

Was ist den von Ihnen interviewten Menschen gemeinsam?

SRH • Sie haben ein erfülltes Alter und sind glückliche Menschen.

Das heißt also, man soll weiter aktiv bleiben...

SRH • Ja! Man ist abgelenkt,

wenn man was tut. Mir fällt auf, dass viele ältere Menschen sonst nur über Krankheiten reden.

... und meist „Doktorshopping“ betreiben.

SRH • (Lacht) Das habe ich noch nie gehört. Aber, ja, so kann man es auch nennen.

Sollte man im Alter also möglichst weiter arbeiten?

SRH • Ja, auf alle Fälle. Ältere sind mit 60 Jahren noch in Saft und Kraft. In dem Moment, wo sie sich vom Beruf verabschieden, verabschieden sie sich vom Leben. Also unbedingt arbeiten. Aber sie sollten bezahlt werden.

Kann nur eine Tätigkeit das Alter ausfüllen?

SRH • Nein, ein gutes soziales Umfeld ist auch sehr wichtig. Neben seinem Partner sollte man Freundschaften pflegen. Denn der Partner kann einen verlassen oder sterben.

Sie waren mit Ihrer großen Liebe, dem um 46 Jahre älteren Johannes Heesters von 1992 bis zu seinem Tod 2011 verheiratet. Was meinen Sie, was dazu beigetragen hat, dass er ein so hohes Alter von 108 Jahren erreicht hat?

SRH • Jopie hat das verkörpert, wovon ich jetzt gesprochen habe. Er ist aktiv geblieben, war immer neugierig und hat nie in der Vergangenheit gelebt. Er sagte, „das war damals und hat jetzt keine



Simone Rethel-Heesters über ihren verstorbenen Mann:
„Jopie ist bis zuletzt aktiv geblieben, war immer neugierig und hat nie in der Vergangenheit gelebt.“



„Alterslos – grenzenlos. Porträts und Gespräche über das Leben“ von Simone Rethel-Heesters, Westend Verlag, 2021, € 34,-

Bedeutung mehr. Was jetzt ist, ist interessant.‘ Wenn er wo aufgetreten ist und danach wieder im Auto saß, war der Auftritt für ihn vorbei und seine Frage war sofort: ‚Und was kommt als Nächstes?‘ Man darf dabei nicht vergessen, dass er die letzten zehn Jahre seines Lebens blind war. Das wussten viele nicht. Wenn er sich beim Auftritt am Klavier festgehalten hat, haben die Menschen gesagt: ‚Mein Gott, der ist schon so alt, der kann gar nicht mehr stehen!‘ Dabei tat er das, weil er nichts mehr gesehen hat. Er hat aber nicht geklagt darüber, sondern es so angenommen wie es war. Sein Motto war immer: ‚Nicht aufgeben.‘

Wie hat Jopie, wie Sie ihn nennen, dann noch Texte lernen können, wo er doch blind war?

SRH • Ich habe ihm die Texte vorgelesen. Man sieht daran, man kann immer lernen. Der Spruch ‚Was Hänschen nicht lernt, das lernt Hans auch nicht mehr‘ ist Quatsch. Wir lernen immer, ein Leben lang.

Fühlen Sie sich alt?

SRH • Was ist ‚Alter‘ denn genau? Ich fühle mich nicht älter. Ich selbst merke es nicht. Ja, klar, ich bin nicht mehr so knackig wie früher. Aber immer noch neugierig.

Wie stehen Sie zum Thema „Falten“ und Schönheitsoperationen?

SRH • Wer das braucht, sollte es tun. Für mich ist das nichts. Die Gesichter sehen dann alle irgendwie gleich aus, und da denke ich mir dann manchmal: Haben die alle den gleichen Schönheitschirurgien gehabt? Gerade als Fotografin sehe ich das Leben in den alten Gesichtern. Alte Gesichter sind schön. Das Maß aller Dinge ist heute die Jugend und so hat man verlernt zu sehen, dass ein altes Gesicht ein schönes Gesicht ist. Und dass beispielsweise eine verwelkte Blume wunderbar ausdrucksvoll aussehen kann. Ich fotografiere deshalb auch sehr gerne verwelkte Blumen.

Haben Sie Angst vor dem Tod?

SRH • Darüber denke ich nicht nach. Ich habe mehr Angst vor dem Tod von meinen Freunden. Wenn ich tot bin, dann bin ich weg, aber Freunde zu verlieren, die dann plötzlich nicht mehr da sind, das schmerzt. Ich habe auch bei meinem Mann nicht darüber nachgedacht. Viele haben gesagt: ‚Willst du wirklich einen Mann heiraten, der schon 88 ist?‘ Und was war? Wir waren 20 Jahre verheiratet!

Haben Sie ein Lebensmotto?

SRH • Ich bin nicht religiös. Aber dieser Spruch begleitet mich: ‚Gott, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.‘

„Jeder, der sich die Fähigkeit erhält, Schönes zu erkennen, wird nie alt werden.“

Franz Kafka

sortieren und gezielter auswählen. Was ich mache, kann ich verlässlich und sehr gut realisieren. Neue Wissensaneignung ergänzt zusätzlich den vielfältigen Erfahrungsprozess.

Im Lebensalltag ist für viele sehr oft die Pensionierung eine erste Zäsur. Die am Anfang stehende Freude über die gewonnene Zeit kann leicht in eine Sinnkrise übergehen. Das Gefühl „am Abstellgleis“ zu stehen, nicht mehr gebraucht zu werden bzw. „am Ende“ angelangt zu sein, ist nicht selten sehr belastend. Es wird als Isolation empfunden, wenn es plötzlich keinen geregelten Alltag mit Sozialkontakten mehr gibt.

WERTVOLLE SCHLÜSSEL ZUR GELASSENHEIT

- ✓ Versuchen Sie, auch in der Pension Ihren Tagesablauf zu strukturieren und gut zu planen. Das heißt nicht, dass für Spontaneität kein Platz mehr sein darf.
- ✓ Überlegen Sie, was Sie schon immer tun wollten, aber bisher keine Zeit dafür gefunden oder es sich nicht zugestanden haben? Jetzt ist die Gelegenheit dafür!
- ✓ Auch wenn das Budget knapper ist, es gibt eine Vielzahl von Aktivitäten, die nicht so viel kosten oder gar nicht die Brieftasche belasten: Bewegung in der Natur zum Beispiel.
- ✓ Pflegen Sie Ihr soziales Netzwerk. Das ist ganz wichtig,

um nicht zu vereinsamen und Lebensfreude und Geborgenheit daraus zu beziehen.

- ✓ Wenn Sie Enkelkinder haben, könnten Sie „Oma- bzw. Opatage“ einplanen. Nach wie vor genügend Zeit für sich selbst zu haben, ist dabei aber ebenso wichtig.
- ✓ Denken Sie an ein soziales Engagement. Es gibt eine Vielzahl an Möglichkeiten in Vereinen ehrenamtlich tätig zu werden.
- ✓ Je nach Möglichkeiten können Sie noch ein bisschen zusätzlich arbeiten, um Ihr Budget aufzubessern, aber auch, um nicht ganz aus dem Berufsleben auszuschneiden.
- ✓ Wenn Sie sich von der Muse geküsst fühlen, können Sie sich kreativ betätigen: Singen, Malen, Tanzen (und vieles mehr) tut der Seele gut.
- ✓ Sich spirituellen Fragen zu öffnen, kann, wenn wir uns dem Unsichtbaren zuwenden und unseren eigenen persönlichen Weg suchen, zu einer wichtigen Kraftquelle im Leben werden. Nicht zuletzt hilft es vielleicht, mit der Angst vor der Endlichkeit umzugehen.

Versuchen Sie, auch im zunehmenden Alter das Leben zu feiern, solange es währt – das eigene und alles Leben, auch über das eigene hinaus. Die reife Fülle des Lebens zu erfahren und dessen zeitliche Grenze gelassen hinzunehmen ist die wahre Lebenskunst.