

Otto Pötter

48431 Rheine / Westf. Steinburgring 15 a

Dozent für logotherapeutische Persönlichkeitsentwicklung

(Mitgl. im Berufsverband Psycholog. Berater – BPB – Reg.-Nr.: 51090-1)

Vorträge und Seminare zur Persönlichkeitsentwicklung und sinnorientierten Lebensverwirklichung

Logotherapie nach Viktor E. Frankl – Individualpsychologie nach Alfred Adler – Ordnungstherapie nach Pfarrer Sebastian Kneipp

www.otto-poetter.de Fon: 0 59 71 – 21 64 Fax: 0 59 71 – 91 31 15 E-Mail: info@otto-poetter.de

≡ Zufrieden älter werden ≡

Alt machen nicht nur die Lebensjahre; alt machen nicht die grauen Haare - alt macht Nörgeln, Simulieren, schlechtes Denken, Trübsinn schüren. Alt ist, wer den Mut verliert und sich für nichts mehr interessiert.

Drum ist's ein großes Glück auf Erden, mit frohem Herzen alt zu werden.

Die Jugend ist ein Geschenk – das Altern ist eine Kunst. Für ein Geschenk bedarf es nur der Bereitschaft, es entgegenzunehmen und auch gut damit umzugehen. Kunst hingegen kommt von können und das hat mit Wissen, Eigenverantwortung, Übung, Fleiß und nicht zuletzt auch mit Weisheit zu tun. Welche Wunderpillen uns gegen das Altern auch angeboten werden, die ewige Jugend bleibt eine Illusion. Billiger und wirksamer ist ein Ratschlag, der schon in der Antike Gewähr dafür bot, zufrieden alt zu werden: **So lange wie möglich selbständig bleiben, sich mit Herz und Seele einer sinnvollen Aufgabe widmen und dabei körperlich, geistig und sozial aktiv sein.** Hilfreich sind zudem, in Verbindung mit einer früh realisierten gesundheitsbewussten Ernährung und einer guten geistigen Einstellung, diese **10 Gebote für ein gutes Alter:**

1. Aussichtslose Kämpfe meiden, sich dafür immer wieder neu in der Akzeptanz des Unabänderlichen üben, also das Leben so zu bejahen wie es ist. Nicht darüber nachgrübeln, was nicht mehr möglich ist, sondern an das denken, was gerade jetzt schön und sinnvoll wäre (seiner Sehnsucht folgen). Einerseits sich also fügen, andererseits aber findig sein und sich nach etwas Erstrebenswertem ausstrecken.
2. Erfüllende Lebensziele anstreben. Sich wöchentlich auf etwas freuen und sich öfter mal Gutes gönnen.
3. Nicht wahllos in den Tag hinein leben. Ein rhythmengerechtes Leben mit einer geordneten Tages- und Wochenstruktur pflegen. Feste Zeiten für Mahlzeiten, Körperpflege, Pflichten, Muße und Bettruhe. Sich 1/2 Std. Mittagsruhe gönnen. Spaziergang nach dem Abendessen. Naturverbundenheit pflegen.
4. Nichts anderen überlassen, was man selbst kann. Gerne auch für etwas Verantwortung übernehmen.
5. Täglich regelmäßig etwas für Körper (Bewegung, Ernährung), Geist (Lesen, Rätsel lösen) und Seele (Gebet, Meditation) tun. Nach dem Grundsatz leben: **Jeden Tag etwas, aber keinen Tag nichts.**
6. Leistung ja, aber keine Überforderungen: „Ich muss nichts mehr, ich tue das, was mir sinnvoll erscheint.“
7. Sich mit Lebensbrüchen versöhnen. Vergeben können. Öfter weise schweigen. Großzügig(er) denken.
8. Nachlassende körperliche Kräfte bedeuten keine erotische Abstinenz. Es gibt trotz körperlicher Einschränkungen nach wie vor viele schöne Möglichkeiten für eine befriedigende Sexualität. Das ist keine Frage des Alters. Nein, die Liebe im Alter tut gut und ist nicht weniger schön als in der Jugend.
9. Pflege guter sozialer Beziehungen, insbesondere in bezug auf Partnerschaft, Familie, Freundeskreis.
10. Sich glaubend innerlich öffnen für eine bejahte Religiosität. Beten, Meditation, Stille pflegen, Kirchgang.

Wer wahllos lebt und meint, seine Zufriedenheit sei von glücklichen Zufällen abhängig, der irrt. Er **liebt sich nicht - und wird gelebt.** Es fehlt die Achtsamkeit für ein gutes Leben. Es ist so: Gerade **das Alter bietet** uns dafür **die letzte Chance.** Worauf es ankommt ist, „**ganz einfach**“ **bewusster zu leben.** Merke:

Zufriedenheit auf jeden Fall, erscheint nicht gleich in einem Schwall. Sie regnet immer tropfenweise, geht unsichtbar oft auf die Reise. Sie unbeding dir zu erzwingen, wird dir zu keiner Zeit gelingen. Willst du sie dir zu eigen machen, so achte auf ein Kinderlachen; den Stern am dunklen Firmament, den niemand hier mit Namen kennt; ein Lied, das mit dem Wind verweht, ein Mensch, der deinen Schmerz versteht; die Liebe, die du andern schenkst, ein Danke, das du heimlich denkst. Zufriedenheit im Alter findet nur der, der in sich selbst sie gründet. ⇒ Begründet in einer bewusst achtsamen Inspektion der inneren Einstellung. Denn:

Nichts ändert sich, außer ich ändere mich.

Wer Zufriedenheit und Glück nur von anderen erwartet, wird sicherlich leicht enttäuscht und unzufrieden. Aber auch wer falsch für sich sorgt vertreibt sie, die Zufriedenheit. Denn es ist gerade die Lebensgier, die in den Altersstress führt. Je mehr ich „brauche“, um zufrieden zu sein, je weniger bin ich es. Ja, es ist gut, gut für sich zu sorgen. Man darf und soll sich etwas gönnen, erst recht im Alter. Doch so gut es auch ist, sich selbst gut zu sein, so schädlich wiederum ist es zu meinen, nicht genug zu bekommen. Die Begehrlichkeit führt zu unersättlicher Umtrieblichkeit und vertreibt den inneren Frieden. Von Zufriedenheit also keine Spur.

Sich gehen zu lassen, das ist auch eine Quelle der Unzufriedenheit. Am Ende steht oft depressiver Lebensverdross. **Sich aber was Nettos einfallen zu lassen, beflügelt die Lebensgeister und es nistet sich wohltuend zugleich innerer Frieden ein.** Beispiele: Besuch einladen. - Einen Gesprächskreis gründen. - Mitmachen in Seniorenkreisen. - Zu einem Spielenachmittag einladen. - Aufmerksam und hilfsbereit sein; helfen, ohne sich aufzudrängen. - Chormitglied werden. - Sich den Tag schön machen, dabei jeweils einen Schwerpunkt setzen, z.B. Vollbad mit ausgiebiger Körperpflege, Besuche, Kirchgang, Friedhof, Gartenpflege... - Auf gute Körperpflege und feine Kleidung achten. - Nichts Ungeordnetes durch die Tage schleppen. - Alte Fotos anschauen, in alten Briefen lesen. - Menschen nette Briefe schreiben. - Dankbar sein und Anerkennung verschenken. - Jeden Abend den Streit des Tages beenden. - „Still“ und gerne einfach Gutes tun.

Altersforscher sind sich darin einig, dass Lebenskraft, Lebensdauer und Alterszufriedenheit weniger von den äußeren Lebensumständen, sondern mehr von der inneren Einstellung zu den gegebenen Lebensumständen abhängig sind. Wenn auch noch „*der Glaube an den lieben Gott*“ hinzukommt, verbessert sich deutlich die Fähigkeit zur Gelassenheit und einem milden, großzügigen Denken in zuversichtlicher Haltung.

In Anbetracht der Endlichkeit des Lebens spricht der Psalmist im Psalm 90 von einem „weisen Herz“. So werden Enttäuschungen, belastende Erlebnisse, (schwere) Krankheiten oder der Tod Nahestehender seelisch besser verkraftet. Natürlich ist es nicht leicht, sich von Liebgewordenem zu lösen. Natürlich tut es weh, Abschied zu nehmen von dem, was einst so schön war. Es wäre unmenschlich, diese Gefühle nicht wahrhaben zu wollen. Das stumpft ab; es macht hart und verbittert. Zulassen sollte man durchaus die Melancholie, diese sehnsuchtsvolle Melodie des Lebens, von der Viktor Hugo (1802 – 1885) so treffend sagt, sie sei *das Glück, traurig zu sein*“. Darin liegt - trotz nicht zu leugnender Wehmut über die Endlichkeit des Lebens - eine liebevolle Dankbarkeit. Es ist schön und tut gut, sich an all die vielen glücklichen Zeiten des Lebens zu erinnern. Es ist nicht mehr als Recht, die Vergangenheit zu ehren, doch durch sie die Zukunft zu verwehren, das wäre falsch. Das Leben geht weiter. Wenn das Leben weiter geht, wieso soll dann ausgerechnet „früher“ alles besser gewesen sein? Richtig betrachtet liegt im rechtzeitigen Loslassenkönnen die Chance, sich nicht im Vergangenen zu verstricken, sondern auch offen zu sein für die Träume der Jugend. Loslassenkönnen bedeutet, mit dem Anfang und dem Ende insgesamt gut umgehen zu können; demütig und dankbar, liebevoll und feinfühlig. Erst dann ist es möglich, dass sich statt Verzweiflung über das Vergangene, die Tage mit Dankbarkeit für das Wesentliche des Gewesenen füllen. Das macht friedlich, „trotz allem“.

Nur da, wo alte Fixierungen losgelassen bzw. korrigiert werden, kann sich unser Herz öffnen. Eine gute Motivation wäre im Alter die Ausrichtung auf einen entscheidenden Satz: **„Wenn ich schon nichts mitnehmen kann, so möchte ich doch etwas Gutes hinterlassen.“** Dann kann es, wie es Hilde Domin (1909 - 2006) so schön beschreibt „hinter uns her blühen“... Doch dafür ist es wichtig, im Hier und Jetzt das Richtige zu tun. Ab 55 wird es darum unumgänglich, Klarheiten für das Alter zu schaffen, um „im Falle eines Falles“ vorbereitet zu sein: 1. Neben einem Testament habe ich die Art und Weise meiner Bestattung zu regeln. 2. Was muss ich lassen und was tun, um anderen durch mein Alter keine vermeidbaren Bürden aufzulasten? 3. Wie und wo möchte ich alt werden? 4. Was bedarf einer Klärung mit Familienangehörigen? 5. Wie und wo kann ich im Falle eines Falles solide Unterstützung finden? Indem wir dem Unbequemen nicht ausweichen, beugen wir den gefürchteten „sechs A's“ vor: *Alt und abgeschoben, arm und anspruchslos, angsterfüllt und allein...* Vergessen wir nicht: **Ge-tragen wurden wir von anderen am Anfang unseres Lebens, er-tragen müssen uns andere am Ende unseres Lebens.** Wir aber können dafür heute schon erträgliche Voraussetzungen schaffen. So äußerte Ernst Jünger (1895 - 1998) an seinem 100. Geburtstag: „Sich auf ein gutes Alter rechtzeitig gut vorzubereiten, ist der Grundstock innerer Zufriedenheit und somit ein Stück Lebenskunst. Verhängnisvoll ist der Satz: ‚Es kommt, wie es kommt‘. Denn klopfen die Vorbote des Alters nach und nach an, müssen wir ‚Herein‘ rufen können, sonst wird eines Tages die Tür eingestoßen...“