

Aktiv bleiben und Langeweile genießen

Fit im Alter: Ratschläge von Psychologe und Kommunikationstrainer



In jüngeren Jahren freuen sich viele schon auf Rente und Ruhestand, doch wenn sie aus dem Berufsleben ausscheiden, ängstigen sich viele, „plötzlich in ein Loch zu fallen“. Jeder vierte Senior wird im Rentenalter gar depressiv oder dement. Was tun dagegen?, fragte kürzlich der gemeinnützige Seniorenverein Europ'age Saar-Lor-Lux e.V. (www.europ-age.eu) und lud einen renommierten Kommunikationstrainer sowie einen Diplom-Psychologen zu einer stark beachteten Vortragsveranstaltung ins Saarbrücker VHS-Zentrum ein. Fazit: Das beste Rezept im Alter lautet: Weiter körperlich und geistig aktiv bleiben, aber auch die Langeweile genießen!

Kluge Menschen verstehen es, den Abschied von der Jugend auf mehrere Jahrzehnte zu verteilen“, sagte der erste Referent des Abends, Diplom-Kaufmann und Kommunikationstrainer Dr. Heinz Joachim Bless (Düsseldorf). Nach verschiedenen wissenschaftlichen Untersuchungen hätten 75 Prozent der Senioren keine große Angst vorm Altwerden und behielten ihre intellektuelle Leistungsfähigkeit.

Kreuzworträtsel, Seniorenstudium oder Rentner-Job

Bless, selbst 83 Jahre und noch bundesweit auf Vortragsveranstaltungen,



gab angehenden Früh- oder Altersrentnern als Tipp mit: „Erst einmal für sich selbst Bilanz ziehen: Was kann ich aus meinem Leben noch machen? Will ich mehr Ruhe haben? Etwas tun, was ich vorher nicht konnte? Neue Interessen entdecken? Mehr Kontakte zu Menschen suchen und neue Aufgaben übernehmen?“ Es gebe viele Möglichkeiten, ob Volkshochschule, Seniorenstudium oder Berufskreuzworträtselrater, Ehrenamtlicher oder Renten-nebenbei-Jobber.

Bless zeigte auf, wie sich regionale Seniorennetzwerke in Deutschland mit Erfolg für die Belange älterer Menschen einsetzen. Er verwies dazu auch auf den Buch-Bestseller des renommierten Freizeitforschers Opaschowski: „Leben zwischen Muss und Muße“.

Älter werden ist keine Krankheit

Diplom-Psychologe Peter Kuntz von der Saarbrücker SHG-Sonnenberg-Klinik sagte: „Älter werden und alt sein ist keine Krankheit“. Senioren sollten ruhig länger arbeiten, wenn auch nicht in einem abhängigen Beschäftigungsverhältnis – und sich selbst nicht so wichtig nehmen. „Depressive sind in



hohem Maße egoistisch“, mahnte der Mediziner. Seine Ratschläge: „Reden ist Gold gegen Einsamkeit“ und „Sport ist so wichtig wie ein Krebsmedikament“. Ein permanentes Streben, jung zu bleiben, sei dagegen abzulehnen.

Sport trainiert auch das Gehirn

Wer sich nur drei- bis viermal die Woche eine halbe Stunde lang sportlich betätige, beuge damit nicht nur Darm- oder Brustkrebs vor, sondern tue auch etwas dafür, dass die Gehirnzellen nachwachsen. Zuviel Sport könne dagegen auch das Gegenteil bewirken, warnte Kuntz. Enorm wichtig sei gerade im Alter Humor. „Aber jetzt nicht vor den Spiegel stellen und Lächeln üben.“ Appell des Saarbrücker Psychologen an alle Senioren: „Tun Sie was, aber gönnen Sie sich auch Langeweile.“

„Die Frage der Zukunft wird nicht mehr lauten, was kann die Gesellschaft für die Senioren tun, sondern was können die Senioren für die Gesellschaft tun“, sagte Europ'age-Präsidentin Irmgard Schmidt. Auch Europ'age-Vizepräsidentin Marianne Granz, die die Vortragsveranstaltung moderierte, appellierte an die vielen Zuhörer, in der oft noch 20 bis 35 Jahre dauernden Lebensphase Ruhestand, etwas Sinnvolles zu tun. Das gehe auch gut in einer Gruppe wie Europ'age, die sich dem Dialog der Generationen von Jung und Alt sowie der Förderung der Mehrsprachigkeit in deutsch-französischen Gesprächskreisen widme.