

# Positive Lebenseinstellung hilft

„Erfolgreich altern“ – Auftakt zu einer Reihe der Arbeitsgemeinschaft Wiesbadener Geriatrie

Von  
Marianne Kreikenbom

Wer den Spruch „Es muss ja irgendwie weiter gehen“ nicht als Redensart, sondern als Lebensmaxime versteht, der hat gute Chancen alt zu werden. So lautete - grob gesagt - das Fazit des Vortrages „Erfolgreich altern“ von Psychologin Cathrin Raasch. Im Biebricher Seniorentreff Hahnemannstraße gab sie den Auftakt einer Veranstaltungsreihe zu „altersrelevanten Themen“.

Etwas griffiger hätte der Titel

für die Reihe schon ausfallen können. Dennoch folgten rund zwanzig Seniorinnen der Einladung des Veranstalters, der Arbeitsgemeinschaft Wiesbadener Geriatrie (Wie-Ge). Erfolgreich altern, wer möchte das nicht. Viele der Anwesenden befanden sich auf dem besten Wege. Deutschlands Bürger werden nicht nur alt, sondern immer öfter sogar sehr alt. Feierten 1965 hierzulande „nur“ etwa 250 Menschen ihren 100. Geburtstag, so waren es 2004 schon deutlich über 4000.

Der Begriff des „erfolgreichen Alterns“ ist keine Erfindung von Werbetextern, sondern wurde von Paul B. Baltes geprägt, einem Berliner Entwicklungspsychologen und Gerontologen, der sich wissenschaftlich seit dreißig Jahren mit dem Prozess des Alterns beschäftigt und an der so genannten Berliner Altersstudie (1996) beteiligt war. Diese multidisziplinäre Untersuchung von Menschen im Alter von 70 bis über 100 aus dem ehemaligen West-Berlin kam zu überraschenden Ergebnissen. So leiden mehr als 80 Prozent dieser Altersgruppe eben nicht an irgendeiner ernsthaften Einschränkung ihrer geistigen Fähigkeiten und ihr Alltag besteht keineswegs vorwiegend aus Inaktivität und Ausruhen. Auch das Thema Sterben und Tod rangierte bei den Befragten nicht an erster Stelle: Bei Vorgabe von zehn Lebensbereichen gaben 70 Prozent an, sich stark oder sehr stark mit dem Wohlergehen ihrer Angehörigen zu beschäftigen. Das Thema Tod und Sterben wurde nur von etwa sieben Prozent genannt. Fast alle (94 Prozent) entwarfen Zukunftspläne und beurteilten ihre körperliche Gesundheit trotz diesem und jenem „Zipperlein“ allgemein als gut bis sehr gut. Summa summarum eine positive Lebenseinstellung hilft beim erfolgreichen Altern. Aber was konkret bedeutet das?

Cathrin Raasch, seit dreizehn Jahren in der Wiesbadener Altenarbeit tätig, erklärt es mit Zufriedenheit, die entsteht, wenn man einerseits zwar sei-

ne vorhandenen Möglichkeiten und Fähigkeiten ausschöpfen könne, sie andererseits aber auch realistisch einzuschätzen lerne. Nützlich sei es zum Beispiel, sich im Alter auf wenige Aufgaben beziehungsweise die wichtigsten Ziele zu konzentrieren, um sie ohne Stress immer besser zu bewältigen. Kleinere Mängel lassen sich nicht zuletzt durch Lebenserfahrung und den richtigen Dreh erfolgreich ausgleichen. Theorie von der Optimierung durch Selektion nennt der psychologische Fachmann (oder die Fachfrau)

Liebe Freiheit  
Verantwortung  
Ehrlichkeit  
Gerech **Werte**  
Das Jahresthema Ihrer Zeitung.

den Trick. Beispiel: der Wunsch, im Alter möglichst lange Auto zu fahren. Der Rat des Altersforschers: Fahrten nur noch aufs Einkaufen beschränken (Selektion) und die Urlaubsziele per Zug ansteuern, bei Bedarf mit Beifahrer oder Automatikauto auf Tour gehen (Kompensation).

Erfolgreich altern bedeutet, Gewinne und Verluste des Alterwerdens in der Waage zu halten, sich mit dem Alter anzufreunden. Der Trick (oder die Kompensation) dabei könnte sein, dass man so alt und gesund ist, wie man sich fühlt. Ohne zu übertreiben selbstverständlich.



Cathrin Raasch ist in der Altenarbeit tätig. Foto: wita / Uwe Stotz