

Stressbewältigung im Alter – mit Freude älter werden

Dem Leben nicht nur Jahre, sondern den Jahren auch Leben hinzufügen

Arthur Günthner

Älter zu werden bringt vielfältige Entwicklungsaufgaben mit sich. Die Veränderungen des Alters und die begleitenden Anforderungen können die bisherige Balance bei den Betroffenen infrage stellen. Die kurzfristigen und langfristigen Stressbewältigungsmöglichkeiten hängen von den jeweiligen Situationen ab, in denen sich die Älterwerdenden gesellschaftlich und persönlich befinden. Wie sie unter Berücksichtigung ihrer körperlichen und psychischen Verfassung mit diesen Situationen sowie mit den altersbedingten Veränderungen ihrer Person umgehen und dabei ein aktives Leben in Freude führen können, wird an einzelnen Beispielen aufgezeigt.

Stressbewältigung – ein Thema auch für Ältere

Sie sind ein Zeitgenosse in den besten Jahren. Sie sehen dem Ende ihrer beruflichen Tätigkeit in ein paar wenigen Jahren gelassen entgegen. Das früher mit Begeisterung ausgeübte Fussballspielen haben Sie vor Kurzem aufgegeben, nachdem immer häufiger Muskelkater, Wadenkrämpfe und zuletzt ein Muskelfaserriss die

Freude doch etwas getrübt hatten. Beim Tennis machen Sie weiter, obgleich Sie merken, dass Sie mit jüngeren Kollegen und auch mit ihren heranwachsenden Kindern aufgrund Ihres gesunkenen Leistungsniveaus inzwischen doch nicht mehr so leicht mithalten können. Sie akzeptieren dies jedoch mit Humor und nehmen sich eher Vertreter ihrer eigenen Altersklasse als Referenzmassstab. Dass Sie seit zehn Jahren eine Lesebrille tragen müssen und dass die Zahnprothetik auch für Sie ein immer wichtigeres Thema wird, haben Sie als notwendige Anpassungen an das Älterwerden akzeptiert, ohne dass es ihren Lebensalltag allzu sehr stört. Im familiären Alltag freuen Sie sich über das ausgeprägte Selbstbewusstsein und die vielfältigen Kompetenzen Ihrer heranwachsenden Kinder, auch wenn diese Ihre elterliche Autorität öfters infrage stellen und es sie doch gelegentlich ärgert, wenn Sie bei Computerproblemen schon wieder ihren 17-jährigen Sohn um Hilfe bitten müssen und Sie bei den Spielabenden immer öfter den Kürzeren ziehen. Andererseits beruhigt es Sie, dass Sie bei Quizsendungen im Fernsehen bei Fragen, zum Allgemeinwissen noch immer die Nase vorne haben und auch bei Fragen zur Ausbildung und zur Berufswahl ihrer Kinder können sie noch punkten.

Sind oder waren Sie vielleicht in einer ähnlichen Lebenssituation? Oder können Sie sich als jüngerer Leser vorstellen, dass Sie einmal in eine derartige Situation geraten könnten? Dann wissen Sie, dass die beispielhaft beschriebenen Einzelsituationen hinsichtlich der damit verbundenen Anforderungen und Reaktionsmöglichkeiten die zentrale Frage aufwerfen: Wie halte ich die Balance zwischen den Anforderungen des Älterwerdens und meinen Verhaltensmöglichkeiten?

Der Begriff *Balance* ist für die Stressbewältigung zentral. Im Volksmund sprechen wir davon, dass uns Ereignisse (zu denen auch das Älterwerden gehört) «nicht aus dem Gleichgewicht werfen», dass wir gegebenenfalls «Stand halten» und auch in schwierigen Situationen «nicht umfallen» beziehungsweise «auch bei schwankendem Boden» selbigen «nicht unter den Füßen verlieren».

Wie können wir nun beim Älterwerden diese Balance erreichen oder halten? Auf diese Frage werden wir in den nachfolgenden Abschnitten näher eingehen.

Dabei unterscheiden wir zuerst Möglichkeiten der *kurzfristigen* von denen der *langfristigen* Stressbewältigung und geben hierzu ein paar Beispiele. Dann widmen wir

uns typischen *Situationen* des Älterwerdens und den begleitenden Anforderungen, die dabei bewältigt werden müssen. Als Nächstes betrachten wir den älteren Menschen als Person und seine körperlichen und psychischen Veränderungen beim Älterwerden.

In allen Abschnitten werden wir uns bei der Betrachtung älterer Menschen in verschiedenen Situationen mit der Frage beschäftigen, was wir oder sie selbst tun können, damit unangenehme *Konsequenzen* des Älterwerdens auf ein Minimum reduziert werden und angenehme möglichst weit und lange erhalten bleiben.

Dabei werden wir den Begriff *Stress* nicht allzu häufig verwenden, sondern eher von *Anforderungen* sprechen; auch werden wir statt allgemeiner *Stressbewältigung* eher von Handlungsmöglichkeiten beim Älterwerden sprechen.

Kurzfristige und langfristige Stressbewältigung

Bei allen Situationen des Älterwerdens können wir hinsichtlich der Stressbewältigung (d.h. des angemessenen Reagierens auf damit verbundene Anforderungen, um in der Balance zu bleiben) zwei Möglichkeiten unterscheiden.

Kurzfristige Stressbewältigung

Dies sind all die Verhaltensweisen, über die wir bereits verfügen und die wir unmittelbar einsetzen können, wenn wir wollen oder daran denken.

Beispiel: Sie merken, dass Sie bei normaler Lektüre auch mit Brille zunehmend Leseschwierigkeiten haben, und weichen deshalb auf Bücher mit grösserer Schrift, auf Hörbücher oder auf elektronische Bücher aus, bei denen sich am Bildschirm die Schriftgrösse nach Bedarf anpassen lässt.

Oder: Sie merken beim Joggen, dass Sie aufgrund zunehmender Beschwerden im Kniegelenk nicht mehr ausdauernd laufen können, und steigen um auf Fahrradfahren oder Schwimmen, um unter Berücksichtigung Ihrer «Schwachstelle» dennoch weiter Ihre Ausdauer trainieren zu können.

Oder: Sie merken, dass Sie nicht mehr so reaktionsschnell und reaktionssicher wie früher reagieren, und haben zunehmend Angst vor komplexen oder neuen Verkehrssituationen. Deshalb begrenzen Sie ihr Fahrverhalten auf bekannte oder kurze und übersichtliche Strecken oder fahren auf längeren Fahrten zu verkehrsruhigeren Zeiten und orientieren sich zunehmend an den entsprechenden Möglichkeiten der öffentlichen Verkehrsmittel.

Langfristige Stressbewältigung

Dabei geht es um das Erlernen oder Einüben neuer Verhaltensweisen oder die längerfristige Änderung der Situation.

Beispiel: Sie merken, dass Sie sich vieles nicht mehr so leicht merken können, und entwickeln mit Unterstützung

anderer Rituale und Erinnerungshilfen für Alltagsaufgaben wie die tägliche Medikamenteneinnahme, das rechtzeitige Hinausstellen des Mülleimers für die Müllabfuhr, den Einkauf und so weiter. Zusätzlich schaffen Sie sich ein kleines Gerät für ein kognitives Training an, mit dem Sie auf unterhaltsame Weise Ihr Gedächtnis trainieren.

Meist unterschätzen wir unsere vielen Möglichkeiten einer kurz- oder langfristigen Stressbewältigung. Deshalb kann die Suche nach alternativen Stressbewältigungsmöglichkeiten durchaus als Kreativitätsaufgabe aufgefasst werden, die wir auch im Freundes- und Bekanntenkreis gemeinsam anpacken können. Selbsthilfegruppen machen von diesem Prinzip regen Gebrauch, und wenn sich fortgeschrittene Semester über «das Altern» unterhalten, taucht häufig der eine oder andere brauchbare Ratschlag auf.

Situationen des Älterwerdens

Zuerst betrachten wir, quasi in Weitwinkelperspektive, die gesellschaftliche Situation älter werdender Menschen, dann die regionale beziehungsweise kommunale Situation, das heisst die Lebens- und Wohnwelt, in der sie leben, und schliesslich die persönliche Situation in der eigenen unmittelbaren Umwelt.

Die gesellschaftliche Situation

Die Entwicklung von modernen und gemeindeintegrierten Mehrgenerationenhäusern oder Seniorenresidenzen, von Wohnhäusern mit altersangemessener (oder behindertengerechter) Ausstattung, von Kraftfahrzeugen mit bequemen Einstiegsmöglichkeiten, von Werkzeugen und Tastaturen, die auch von Älteren leicht bedienbar sind, führt dazu, dass auch beim Älterwerden viele alltagsbezogene Lebensweisen und Funktionen aufrechterhalten werden können.

Auch für Firmen, Unternehmen und Behörden stellen sich neue Anforderungen. Der ältere Arbeitnehmer verlangt nach einer entsprechenden Beschäftigungs- und Personalpolitik, insbesondere wenn die Erfahrungswerte, Kenntnisse und Fertigkeiten von ihm eine wesentliche Ressource für das Unternehmen darstellen.

Beispiel «Wohnen für Hilfe»: Diese Idee, die in England schon seit vielen Jahren bestens funktioniert, fasst zunehmend auch in weiteren Ländern Fuss. Dabei vermieten Senioren, die zum Beispiel nach dem Auszug ihrer Kinder oder dem Tod ihres Partners alleine in ihrem Haus oder einer grossen Wohnung leben, Zimmer an Studenten oder Auszubildende. Diese kommen so, vor allem in Regionen mit hohem Mietniveau, an eine bezahlbare Unterkunft und helfen im Gegenzug bei Gartenarbeiten, im Haushalt, beim Einkaufen und so weiter. Studentenwerke in mehreren Universitätsstädten sowie der Sozialverband Deutschland vermitteln solche neuen Partnerschaften, wobei auch hier wie in jeder Beziehung Interessen, Erwartungen und Sympathien der Beteiligten im Einklang stehen müssen.

Die regionale/kommunale Situation

Gemeinden können viel dazu beitragen, dass ihre älteren Mitbürger am kommunalen Leben teilhaben können. *Hierzu gehören nicht nur Kontaktcafés oder Begegnungsräume für Ältere, sondern auch günstige Möglichkeiten zur Teilnahme am öffentlichen Verkehr, zum Einkaufen, zur Bildung und für die Freizeit.*

Betroffene und Angehörige können mit ihrem Wahlverhalten oder anderen politischen Aktivitäten dazu beitragen, dass die Interessen Älterer bei der Gestaltung der kommunalen Welt Gewicht bekommen und Entscheidungsträger für die Teilhabemöglichkeiten Älterer sensibilisiert werden.

Und versteht man den Selbsthilfegedanken nicht nur im Sinne einer Schicksalsgemeinschaft chronisch Kranker, sondern allgemein als Gemeinschaft sich selbst Helfender, so wird deutlich, dass älteren Menschen durchaus eine aktive Gestaltungskraft bei der kommunalen Entwicklung zukommen kann.

Die persönliche Situation

Die persönliche Situation beim Älterwerden lässt sich durch bestimmte Ereignisse und Einschnitte im Lebensalltag charakterisieren, die entweder vorhersehbar (z.B. Berentung) oder unvorhersehbar (z.B. plötzlicher Tod des Partners) sind. Aus der Vielzahl möglicher Situationen werden beispielhaft die folgenden zwei aufgeführt.

Das Ausscheiden aus dem Berufsleben kann subjektiv zwar als Erleichterung in der Lebensführung und als neue Freiheit aufgefasst werden, es stellt aber in vielen Fällen eine Belastung mit besonderen Anforderungen dar. Das geplante Ausscheiden ist in der Regel vorhersehbar, sodass wir uns innerlich und äusserlich darauf vorbereiten können. Die Beschäftigung damit erfolgt gedanklich oft schon Jahre voraus.

Vorbereitend für diese neue Lebensphase können der Aufbau oder die Pflege von Hobbys und die Vorbereitungen zur Übernahme von ehrenamtlichen oder weiterführenden Tätigkeiten sein, bei denen die eigenen Erfahrungen zum Tragen kommen können. Auch die Übernahme oder aktive Ausgestaltung traditioneller Rollen, wie die der Grosseltern, mit teilweiser Übernahme von (Mit-)Erziehungsaufgaben oder aber die Mitarbeit in einem Familienunternehmen kann befriedigend sein. Aktive Gemeindearbeit, der Besuch von Bildungs- und Freizeitveranstaltungen, Vereinsarbeit, die Teilnahme an Seniorensport können dazu beitragen, sinnvolle und befriedigende Aktivitäten mit Spass und Freude auszuüben, soziale Beziehungen zu erhalten oder neu aufzubauen und so der Freude im Alter ein konkretes Gepräge zu geben.

Mit steigendem Alter steigt auch die Wahrscheinlichkeit, den Partner, nahe Angehörige oder Freunde aus früheren

Zeiten zu verlieren. Jeder Verlust eines nahestehenden Menschen ist ein kleiner Verlust der eigenen Biografie und bedeutet eine Einschränkung für das weitere Leben. In der Gegenwart können wir nur noch auf Erinnerungen zurückgreifen, eine Weiterentwicklung der realen Beziehung ist nicht mehr möglich.

Um bei aller Trauer über solche Verluste hinwegzukommen, ist es wesentlich, dass wir die entstehende Lücke füllen können, durch Beziehungen zu anderen Menschen, die für uns wichtig sind und die uns etwas bedeuten, durch sinnstiftende Aufgaben und durch das Zulassen von Zeiten des Trauerns, bis die Zeit allmählich den Schleier der Vergangenheit auch auf das Schmerzliche legt. So kann es durchaus angebracht sein, sich abzulenken, neue Aufgaben in Angriff zu nehmen, sich anderen Menschen zuzuwenden oder eine neue Umgebung aufzubauen, um so wieder die – oder eine neue – Balance zu finden.

Es wäre vermessen zu leugnen, dass uns nicht alle altersbedingten Veränderungen zur Freude gereichen. Und dennoch ist dies keinesfalls Anlass zur Resignation, wenn wir das Älterwerden als natürlichen Prozess begreifen und nicht nur die altersbedingten Anforderungen und Beschränkungen sehen, sondern auch die entsprechenden Möglichkeiten, Chancen und Quellen freudvollen Erlebens.

Körperliche Veränderungen

Veränderungen unseres Körpers beziehungsweise unseres Aussehens sind in der Regel nicht nur für uns, sondern auch für andere sichtbar.

Sicherlich können wir in gewissen Grenzen die altersbedingten Entwicklungen beeinflussen, uns durch eine gesundheitsbewusste Lebensweise und Aktivitäten fit halten und unser Erscheinungsbild mit kosmetischen Mitteln verändern. Bei sportlichen Aktivitäten finden sich immer mehr Angebote, die auf die Bedürfnisse älterer Menschen zugeschnitten sind. Auch chronische Erkrankungen und deren Folgen sind häufig kein Hinderungsgrund für körperliche Aktivitäten, wie zum Beispiel die Erfolgsgeschichte der Koronarsport- oder Herzgruppen zeigt, bei denen die soziale Komponente zusätzliche positive Wirkungen hat. Der bewusste Einsatz von Kosmetika hat inzwischen auch die Männer und die Senioren erreicht. Und auch die Substitution von Hormonen ist nicht nur

mehr den Frauen in den Wechseljahren vorbehalten. Der älter werdende Mensch kann sich im Bedarfsfall an diesen Möglichkeiten orientieren und damit nicht nur sein Äusseres, sondern auch sein Selbstwertgefühl positiv beeinflussen.

Psychische Veränderungen

Das Nachlassen unserer Sinnesleistungen mit dem Altern ist meist ein allmählicher Prozess.

Bei nachlassender Sehschärfe kompensiert der bewusste Gebrauch passender Sehhilfen in den meisten Fällen die entsprechenden Einschränkungen. Die Ausstattung der eigenen Wohnung mit hellen oder regelbaren Lichtquellen unterstützt ein ermüdungsarmes Lesen. Die Mitnahme einer kleinen Taschenlampe hilft bei der Orientierung an lichtärmeren Orten, zum Beispiel beim Lesen der Speisekarte in Restaurants mit gedämpften Lichtverhältnissen. Auch die Verwendung von Büchern mit grossen Schriftzeichen oder von Hörbüchern trägt zur angemessenen Kompensation bei.

Einschränkungen beim Hören werden durch die technologische Entwicklung immer besserer und kleinerer Hörgeräte ebenfalls zu weiten Teilen kompensiert. Manche Menschen finden es sogar passend, ihr Hörgerät im Bedarfsfall abschalten zu können, um nicht durch Lärm belästigt zu werden. Und wo noch Einschränkungen bestehen bleiben, hilft es, aktiv die Situation zu beeinflussen, zum Beispiel indem man Gesprächspartner bittet, lauter zu sprechen, oder indem man für Unterhaltungen ruhige Plätze aufsucht.

Nicht selten ist es die Anhäufung von komplexen Situationen, die uns bei Sinnes Einschränkungen im Alter zu schaffen macht, zum Beispiel wenn wir uns in dunkler und geräuschvoller Umgebung orientieren und anpassen müssen, nicht zu stolpern und nicht das Gleichgewicht zu verlieren.

Hier können wir zum Beispiel darauf achten, lichtarme Wege wenn möglich zu vermeiden, rutscharme Schuhe anzuziehen oder auch Spazierstöcke oder andere Gehhilfen zu benutzen.

Das Nachlassen des Gedächtnisses, vor allem in Bezug auf kürzliche Ereignisse, gehört mit zu den häufigsten Klagen, die man von älter werdenden Menschen hört. Wenn zum Beispiel neue Menschen in unser Leben treten, kann es helfen, die Namen dieser Menschen stumm für sich mehrfach zu wiederholen oder eine vertrauensvolle Begleitperson zu bitten, die Namen, möglichst verbunden mit vorhandenen Bildern, aufzuschreiben oder anderweitig verfügbar zu halten. Die Möglichkeiten heutiger Mobiltelefone, von denen viele zugleich mit einer Foto- und Diktierfunktion ausgestattet sind, bietet die Chance zum kurzfristigen Überbrücken nachlassender Gedächtnisfunktionen. Bei vorhersehbaren sozialen Begegnungen kann auch eine entsprechende Vorbereitung nützlich sein, indem man, zum Beispiel anhand von Einladungslisten, Aufzeichnungen oder durch Befragen von Vertrauenspersonen, dafür

Sorge trägt, die Namen bei der Begegnung verfügbar zu haben.

Die bewusste Verwendung von Erinnerungshilfen leistet bei nachlassendem Gedächtnis gute Dienste. Ebenso das Einhalten einer Ordnung, bei der alles jeweils an seinem (immer gleichen) Platz liegt.

Auch das Denken selbst und die sogenannten kognitiven Funktionen (d.h. alle Funktionen, die mit unserer Fähigkeit zur Informationsverarbeitung zusammenhängen) sind dem Alterungsprozess unterworfen. So fällt zumindest im Alter die Gleichzeitigkeit verschiedener Tätigkeiten zunehmend schwerer, vor allem wenn es sich um komplexe oder abstrakte Denkleistungen handelt.

Auch im Alter kann das Denken erleichtert werden, wenn wir dafür sorgen, dass wir ausreichend Schlaf und Ruhe haben, was im Alter aufgrund der häufig verfügbaren Zeit meist realisierbar ist. Zudem empfiehlt es sich, im Alter Dinge langsamer und schrittweise anzugehen und sich die dafür notwendige Zeit zuzugestehen. Sogenanntes Gehirn-Jogging kommt zunehmend in Mode, und die moderne technologische Entwicklung erlaubt es, durch Auswahl der geeigneten Hard- und Software sein eigenes Niveau für Denkspiele zu finden, die Spass machen, sei es allein oder zusammen mit anderen.

Einstellungen

Festgefügte Überzeugungen, Denkmuster und Einstellungen begleiten uns unser ganzes Leben. Dies gilt auch für Einstellungen zum Älterwerden und zum Alter. Nicht immer sind diese Einstellungen einer positiven Lebensgestaltung förderlich. Im Folgenden seien einige hinderliche Einstellungen beispielhaft aufgeführt:

- «Als alter Mensch bin ich nichts mehr wert/zu nichts mehr nütze!» Diese Einstellung kann vor allem bei Menschen auftreten, die sich über ihre Leistungen definiert haben und ihr nachlassendes Leistungsvermögen als Entwertung ihrer eigenen Person empfinden.
- «Womit habe ich das verdient?!» Diese Einstellung findet sich häufig bei Menschen, die einen Schicksalsschlag erlebt haben, sei es, dass sie aufgrund einer plötzlichen Erkrankung viele Pläne (z.B. Reisen im Alter) aufgeben mussten oder dass ihr «verdienter» Ruhestand durch den Verlust des Partners oder ein anderes, als tragisch erlebtes Ereignis zerstört wurde.

Im ersten Fall dieser hinderlichen Einstellungen geht es darum, anstelle der leistungsbezogenen Werthaltung nunmehr neue Rollen zu finden, die den eigenen «Wert» bestätigen und somit das Selbstwertgefühl heben.

Eine aktive Grosselternrolle kann dabei ebenso hilfreich sein wie eine aktive Rolle bei der Nachbarschaftshilfe oder die Übernahme eines Ehrenamtes in einem Verein, in der Gemeinde oder in einer Hilfsorganisation. Wenn der

Anstoss hierzu nicht von dem Betroffenen selbst kommt, können vertrauensvolle Bezugspersonen wie Angehörige und Freunde für ein entsprechendes Engagement werben und dieses schrittweise fördern.

Im zweiten Fall geht es darum, neue Quellen der Freude und Zufriedenheit zu finden, wenn geplante Freuden nicht mehr zur Verfügung stehen.

So stehen selbst chronisch kranken Menschen heute spezielle Reisemöglichkeiten mit ärztlicher Begleitung zur Verfügung, die vielleicht nicht den ursprünglichen Reise Wünschen entsprechen, aber unter Umständen lohnenswerte Alternativen darstellen. Auch beim Verlust eines Partners kann es nach der verständlichen Trauer mit der Zeit möglich sein, neue Beziehungen einzugehen, die zwar nicht einen vollständigen Ersatz darstellen, jedoch neue Wege ermöglichen, einen Teil der Welt in Gemeinsamkeit zu erleben. Auch hier können verständnisvolle Angehörige und Bezugspersonen wertvolle Unterstützung und Hilfestellungen bieten.

Nicht selten werden hinderliche oder negative Einstellungen zum Älterwerden in Form von Selbstverbalisationen oder Selbstgesprächen verinnerlicht. Sofern solche Verarbeitungsformen im Gespräch deutlich, ersichtlich oder hörbar werden, lohnt es sich, mit den Betroffenen ins Gespräch zu kommen und ihnen alternative Einstellungen zu vermitteln. Dies ist meist ein längerer Prozess und bedarf eines entsprechenden Einfühlungsvermögens. Beispiele für solche alternative Einstellungen könnten sein:

- Als alter Mensch kann ich den Jungen von meinen Erfahrungen berichten. Variante: Als Oma/Opa kann ich meinen Enkeln spannende Geschichten aus früheren Zeiten erzählen.
- Als Oma/Opa kann ich meinen Kindern bei der Erziehung ihrer eigenen Kinder helfen, damit sie ein bisschen mehr Zeit für sich haben.
- Trotz meiner Herzerkrankung kann ich noch vieles unternehmen; dabei helfen mir neue Freunde aus der Herzgruppe und die Sicherheit einer begleitenden ärztlichen Betreuung.

Emotionale Veränderungen

Mit dem Älterwerden verändern sich oft auch unsere Gefühle und emotionalen Reaktionen. So verspüren ältere Menschen oft mehr Angst und Unsicherheit oder leiden unter Niedergeschlagenheit. Viele dieser Gefühlszustände sind mit den oben beschriebenen Veränderungen der Lebenssituation und der eigenen Person verbunden. *Es ist deshalb auch für das Gefühlsleben älterer Menschen wichtig, durch Gestaltung der eigenen Lebenssituation Gefühlen der Angst, Unsicherheit und Hilflosigkeit vorzubeugen, auch wenn dies bedeutet, Hilfen durch andere in Anspruch zu nehmen.*

Depressive Zustände sind häufig ein Hinweis dafür, dass zu wenig Freude im Alltag erlebt wird, vor allem wenn

sich der Betroffene von anderen Menschen zurückzieht. *Der Aufbau befriedigender Aktivitäten kann hier helfen, Gefühlen der Hoffnungslosigkeit entgegenzuwirken und die kleinen Freuden des Alltags auch im Alter zu erhalten.*

Die Unterbrechung der Lebenskontinuität durch Berentung, Schicksalsschläge und Krankheiten, die nachlassende Kompetenz in etlichen Bereichen und das Erleben von Inkongruenz (als alter Mensch in einer Welt der Jungen) kann zu Gefühlen der Angst, Unsicherheit und Hilflosigkeit beitragen.

Auch hier sind aktive Strategien der Bewältigung hilfreich, zum Beispiel regelmässige und konsequente Arztbesuche (statt Vermeiden derselben) mit konsequenter Behandlung von Krankheiten, das Aufsuchen von Seniorentreffs oder anderer kommunaler Veranstaltungen (statt sozialem Rückzug) und auch die Verwendung von Medien, die sich zunehmend auf die Bedürfnisse älterer Menschen einstellen.

Nicht selten sind veränderte Gefühlszustände auch Bestandteil oder Konsequenz von Krankheiten oder nehmen einen krankhaften Charakter an. Wenn zum Beispiel die Selbstkontrolle in vielen Bereichen schmerzlich nachlässt, kann es zum verzweiferten Versuch, die Kontrolle aufrechtzuerhalten, kommen und in Kontrollzwänge münden, die ihrerseits zum Problem werden.

Hier ist Geduld und das Verständnis der Umwelt gefragt; bei ernsthaften Störungsbildern und Erkrankungen sollte jedoch auch konsequent ärztliche, therapeutische, pflegerische und soziale Hilfe in Anspruch genommen werden, begleitet von der erforderlichen Sensibilität für die jeweilige Lebenssituation und wie diese von älteren Menschen erlebt wird.

Einsamkeit wird dann zum Problem, wenn der Betroffene Möglichkeiten für Begegnungen mit anderen nicht wahrnimmt und sich sozial immer mehr zurückzieht. Wenn dann noch problematische «Bewältigungsstrategien», wie die Flucht in Alkohol oder andere potenziell suchterzeugende Substanzen, dazukommen, ist aktives Handeln auch vonseiten der Umgebung gefordert. Alkohol- und Medikamentenmissbrauch ist im Alter kein seltenes Thema und häufig ein Hinweis dafür, dass andere Quellen der Freude und Belohnung fehlen oder nicht in Anspruch genommen werden.

Durch Aktivierung einer altersgerechten Lebensumwelt, in der andere befriedigende Möglichkeiten bereitgestellt werden, kann auch diesen Problemen entgegengewirkt werden.

Liebe und Sexualität im Alter

Sehnsucht nach Berührung und Zuneigung sind auch wichtige Themen des Alters. *Privatheit und Wahrung der Intimsphäre muss auch alten Menschen gewährt werden, um ihnen Raum zu geben, das zu tun, was sie von ihren Gefühlen her möchten und zu was sie selbst in der Lage sind.*

Wenn das Ende naht – Gedanken zum Sterben

Da uns auch in unseren aktiven und selbstbestimmten Jahren der Tod oder eine lebeenseinschränkende Krankheit überraschend ereilen kann, ist es sicher angeraten, für diesen Fall die erforderlichen Vorkehrungen zu treffen, zum Beispiel in Form eines Testaments, einer Patientenverfügung und der Absicherung von Angehörigen und so weiter. Neben solchen Pflichtaufgaben ist es jedoch nicht unbedingt nützlich, sich allzu früh viele Gedanken und Sorgen um Tod und Sterben zu machen, solange man noch die Möglichkeit hat, aktiv am Leben teilzuhaben und aus den Aktivitäten des Lebens Freude zu schöpfen.

Dass selbst im Angesicht des eigenen Todes die Selbstbestimmung aktiv bis zum Ende weitergeführt werden kann, zeigt das Schicksal von Randy Pausch, Professor an der Carnegie Mellon University in Pittsburgh, US-Bundesstaat Pennsylvania. Randy Pausch starb im Alter von 47 Jahren. Er war verheiratet und Vater von 3 kleinen Kindern, als er im Jahre 2006 erfuhr, dass er unheilbar an Bauchspeicheldrüsenkrebs erkrankt war. In seiner letzten Vorlesung sprach er in anrührender Weise über das Leben und die Verwirklichung seiner Kindheitsträume. Und in seinem nachfolgenden Buch «The Last Lecture» (2) versuchte er, seinen Krebs als Lebenserfahrung zu verstehen und jeden Tag, der ihm blieb, mit Spass und Freude zu füllen.

Aktives Altern – mit Freude, in Freiheit und mit Würde

Die Bundesärztekammer hat sich dafür ausgesprochen, dass Senioren ein Altern in Gesundheit, Autonomie und Mitverantwortlichkeit ermöglicht werden muss. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat hierfür den Begriff «Aktives Altern» geprägt. Ältere Menschen sind oft darauf angewiesen, dass sie bei ihren Bemühungen um Aktivität und Freude mit Rat und Tat unterstützt und gefördert werden, um so ihren eigenen Weg des aktiven Alterns zu finden. B.F. Skinner, einer der grossen Psychologen des vergangenen Jahrhunderts, hat seine eigenen Erfahrungen beim Älterwerden in einem Buch verarbeitet, das er 1983 zusammen mit seiner Kollegin M.E. Vaughan veröffentlicht hat (3). In diesem praktischen Ratgeber geben die beiden Autoren Ratschläge für die Aufrechterhaltung der Freude im Alter.

Gesellschaftliche Initiativen, Ratgeber und die Unterstützung durch Angehörige und Freunde können Mut machen, den Herausforderungen des Alters im Alltag aktiv und frohen Mutes zu begegnen. Die Notwendigkeit professioneller medizinischer oder therapeutischer Hilfen mag dadurch häufig sogar hinausgeschoben werden. Und Verständnis, Rat und Unterstützung der Menschen in ihrer Umwelt können den alternden Menschen helfen, das uns allen letztlich gemeinsame Ziel zu erreichen, dem Leben nicht nur Jahre, sondern den Jahren auch Leben in Selbstbestimmung, Freiheit und Würde hinzuzufügen. ■



Dr. med. Dipl.-Psych. Arthur Günthner
Kapellenstrasse 46
D-76829 Landau

Interessenskonflikte: keine

Literatur:

1. Günthner A, Buchkremer G (2006) Stressbewältigung im Beruf und persönlichen Alltag. In: Hohagen F, Nessler T (Hg) (2006) Wenn Geist und Seele streiken. Handbuch psychische Gesundheit. München (Südwest Verlag) 64–83.
2. Pausch R, Zaslow J (2008) Last Lecture. New York (Hyperion).
3. Skinner BF, Vaughan ME (1983, 1997) Enjoy old age. A practical guide. New York (WW Norton).