

Wie geht es Ihnen ... mit dem Älter werden?

Wenn Sie diesen Artikel lesen, steht der Herbst vor der Türe. Die Blätter an den Bäumen verfärben sich, Trauben werden reif, es bilden sich erste Nebelschwaden. Wie begrüssen Sie diese Jahreszeit? Mit Freude über das Kommende oder eher Wehmut über das Vergangene? Was löst Ihr eigenes In-den-Herbst-des-Lebens-Kommen bei Ihnen aus?

Älter werden ist ein fortlaufender Prozess. Als Kind wird der nächste Geburtstag – und die damit verbundenen Geschenke – herbeigesehnt, als Jugendlicher ist die Freude gross, endlich volljährig zu sein. Und als Erwachsener? Haben wir es immer noch eilig, älter zu werden?

Die ersten grauen Haare, Fältchen im Gesicht, verminderte Beweglichkeit und mehr sind offensichtliche Zeichen, dass unser Körper altert. Die Werbung suggeriert uns, dass wir gegen das Altern ankämpfen können. Für jedes Fältchen scheint es ein entsprechendes Produkt zu geben, Haarfarbe gibt es aus der Tube, Nahrungsergänzungsmittel sollen uns helfen, vital zu bleiben. „Anti-Aging“ heisst das Zauberwort, was so viel bedeutet wie Altersverhinderung oder Kampf dem Altern. Klingt verlockend und anstrengend zugleich. Möchte ich für etwas Kraft und Energie aufwenden, das nicht zu ändern ist? Oder geht es vielmehr um „happy aging“ ...glücklich bzw. zufrieden und möglichst gesund zu altern?

Älter werden bedeutet Verlust...an Lebensmöglichkeiten, an Attraktivität, irgendwann vielleicht auch an Selbständigkeit. Das ist so. Und was sind die Gewinne des Älterwerdens? Eine gewisse Gelassenheit darf sich einstellen, die Verantwortung für die Kinder kann nach und nach abgegeben werden, es bleibt wieder mehr Zeit für sich und die Partnerschaft. Welche weiteren Privilegien bringt uns das Alter?

Der Philosoph Wilhelm Schmid schreibt in einem seiner Bücher: „Ich freue mich, wenn ich älter werde, denn wenn ich mich nicht freue, werde ich auch älter.“ Diesen Humor, diese Gelassenheit dem Älterwerden gegenüber sowie eine grosse Portion Gesundheit – das wünsche ich uns allen!

Und wenn dies nicht gelingt? Wenn der Gedanke an diesen Lebensabschnitt angstbesetzt ist, gesundheitliche Einschränkungen den Alltag erschweren?

✿ Was brauche ich, um gesund und gelassen älter zu werden?

✿ Wo darf ich loslassen und Verantwortung abgeben?

✿ Wer oder was kann mich dabei unterstützen?

✿ In welchen Momenten gelingt es mir, die positiven Seiten des Alterns sehen zu können?

Gerne suche ich zusammen mit Ihnen Antworten auf diese und weitere Fragen – damit Sie diesen neuen Lebensabschnitt, einem nächsten Schritt der Reife, mit Zuversicht und Vertrauen begehen können.