



## ES IST NIE ZU SPÄT FÜR EIN GLÜCKLICHES ALTER

Auch wenn die körperlichen und geistigen Kräfte mit den Jahren oft nachlassen, ist ein selbstbestimmtes Leben weiterhin möglich. Der Altersforscher Professor Frieder Lang erklärt, wie es geht.

**H**err Professor Lang, Sie beschäftigen sich als Wissenschaftler mit der Frage, wie man im Alter selbstbestimmt und glücklich leben kann. Welche Antworten haben Sie gefunden?

Es sind im Wesentlichen drei Dinge, die für ein gelingendes Altern entscheidend sind. Erstens: moderate und vielfältige Bewegungen jeden Tag. Zweitens: eine möglichst ausgeglichene, also nicht einseitige Ernährung. Und drittens: gute soziale Beziehungen. Der letzte, besonders entscheidende Punkt lässt sich übrigens sehr gut mit den ersten beiden verbinden. Auch ist es nie zu spät, mit diesen Dingen anzufangen.

**Doch aller Anfang ist schwer. Wie gelingt er am besten?**

Hier haben sich drei Denk- und Verhaltensweisen bewährt. Zunächst gilt es, sich auf das zu beschränken, was einem wirklich wichtig ist. Dann sollte man sich bemühen, das Wichtige zu bewahren und weiterzuentwickeln. Schließlich sollte man sich nicht scheuen, auf die Unterstützung anderer oder auf technische Hilfen zurückzugreifen.

**Mit den Jahren lassen die körperlichen und geistigen Kräfte oft nach. Wie kommt man damit am besten klar?**

Im Grunde so, wie eben beschrieben: Indem man sich bewegt, gut ernährt, seine Sozialkontakte pflegt – und dabei die wichtigsten Dinge mit Konzentration verfolgt und auch mal Hilfe annimmt. Es kommt immer darauf an, das zu bewahren, was gut ist, und voranzubringen, was sich verbessern lässt. Für ein selbstbestimmtes Leben muss man zudem erkennen, was sich ändern lässt und was nicht.

**Welche Rolle spielen technische Hilfsmittel?**

Gerade ältere Menschen profitieren in praktisch allen Lebensbereichen vom technischen Fortschritt. Selbst wenn es manchmal so wirkt, als würden sie sich kaum für Innovationen interessieren, zeigen Studien, dass viele Produkte bei Älteren sehr beliebt sind – zum Beispiel Tablets oder E-Bikes.

**Wie bleibt man im Alter mobil?**

Das Selbstvertrauen spielt hier eine entscheidende Rolle. Und natürlich gute soziale Beziehungen, um gemeinsam mobil und aktiv zu bleiben. Die Vorfreude auf ein gemeinsames Erlebnis wirkt ebenfalls aktivierend.

**Wie verhindert man Langeweile oder gar Einsamkeit?**

Vielleicht muss man gar nicht immer dagegen ankämpfen. Ältere Menschen berichten uns immer wieder, dass sie beides mitunter als positiv erleben. Es kann ja erholsam und anregend sein, ein paar Tage für sich zu haben und sich Zeit für gute Erinnerungen zu nehmen. Natürlich gibt es auch Menschen, die unter fehlenden Kontakten sehr leiden. Ihnen kann es helfen zu überlegen, was sie früher gern gemacht haben. Wer einst in einem Verein, in der Kirche oder im Stadtteil engagiert war, könnte vielleicht dort anknüpfen.

**Wie bereitet man sich auf das Alter optimal vor?**

Eine positive Einstellung, aber auch eine realistische Sicht auf das, was kommen kann, trägt entscheidend zu einem langen, selbstbestimmten Leben bei. Zudem sollte man sich bewusst machen, dass viele vermeintliche Verluste im Alter durchaus ihre Vorteile haben.

**Woran denken Sie?**

Beispielsweise an einen anderen Umgang mit der Zeit oder an das Wissen darüber, wer man ist. Der wichtigste Vorteil wird übrigens gern vernachlässigt: die Tatsache, dass man überhaupt so alt geworden ist – und dabei vieles erlebt und gemeistert hat. Jeder Tag kann ein Gewinn sein, weil man etwas Schönes erlebt. ● ab



Prof. Dr. Frieder Lang leitet das Institut für Psychogerontologie an der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg.