

IM NEUEN JAHR NEUES WAGEN

Aufbruch im Alter: „Alles ist möglich!“

Klavier lernen, das Rauchen aufhören, interessante Kontakte knüpfen – der Jahreswechsel ist ein guter Anlass, Neues zu wagen. Doch klappt das im Alter noch? „Für Veränderungen ist man nie zu alt“, sagt Prof. Frieder Lang, 55, Leiter des Instituts für Psychogerontologie an der Friedrich-Alexander-Universität (FAU) Erlangen-Nürnberg – ein Gespräch über Aufbrüche in der zweiten Lebenshälfte.

■ *65 ist für viele fast eine magische Zahl. Lässt sich das Leben in diesem Alter noch umkrempeln?*

Mit 65 fühlen sich viele noch recht jung! Das ist eine Übergangsphase für diejenigen, die aus der beruflichen Tätigkeit ausscheiden: Viele erleben es wie einen Aufbruch. Dieser Übergang verläuft allerdings in Phasen. Viele sind erst in einer heiteren, fast urlaubsmäßigen Stimmung. Nach ein, zwei Jahren stellen sich aber meist Sinnfragen: Wie soll es weitergehen? Am Ende der Berufszeit muss man sich neu orientieren, sich auf die neue Lebensphase einstellen, die ihre eigenen Anforderungen stellt.

■ *Wird es mit den Jahren schwieriger, mit Gewohnheiten zu brechen? Es gibt im Grunde kein Alter,*



Los geht's! Sind Sie auch so motiviert wie diese vier auf unserem Foto? Nicht zögern, in der Gruppe geht vieles leichter – etwa beim Sport. PANTHERMEDIA

Es gibt im Grunde kein Alter, in dem man nicht noch Neues lernen kann. Die Frage ist eher, *was* man lernen möchte. Je älter Menschen werden, desto weniger sind sie geneigt, Dinge zu lernen, die sie nicht brauchen. Was man wirklich wichtig findet, rückt dagegen in den Vordergrund. Nur dort werden Verhaltensweisen angepasst. Es ist ja so: Jeder zwischen 0 und 120 Jahren ist in der Lage, sich neuen Umständen anzupassen. Das merken wir, wenn wir Menschen mit Rollatoren sehen: Den Umgang damit lernt man in der Regel erst, wenn man ihn braucht. Dann geht das aber schnell – weil es wichtig ist.

■ **Gewohnheiten älterer Menschen erscheinen aber manchmal festgefahren...** Was wir im Alltag in der Tat beobachten: Viele Leute wollen nicht mehr unlernen – weil sie mit der Art, wie sie ihr Leben gestalten, mit den Gewohnheiten des Alltags, sehr gut zu recht kommen. Sie sehen keine Notwendigkeit, das zu verändern. Die Frage ist dann aber: Was von den Dingen, die man sich angewöhnt hat, ist auch gut, gesund und bringt einen weiter? Das lässt sich nicht immer leicht erkennen.

■ **Sind Menschen, die sich im Alter neu erfinden, eine Ausnahme?**

Bekannt ist, dass Menschen offen sind für das, was nach der Berufszeit kommt. Viel stellen sich nach und nach auf diese neue Lebensphase ein, in der man vor allem einen sorgfältigeren Umgang mit der alltäglichen Funktionstüchtigkeit finden muss. Altern geht immer einher mit Belastungen und Verlusten. Entscheidend ist: Wie lernt man, damit umzugehen und wie erkennt man, dass es auch im hohen Alter noch Gewinne, Freiräume und Möglichkeiten gibt, sein Leben gesund und sinnhaft zu gestalten. Das bayerische Gesundheitsministerium hat dazu eine schöne Kampagne gestartet. Das Motto: „Mein Freiraum. Meine Gesundheit. In jedem Alter“ (siehe *Randspalte*) bringt das gut auf den Punkt!

■ **Fragen sich Senioren nicht oft: „Lohnt sich das noch?“**

Klar. Aber es ist nie zu spät ein gesundes Leben zu führen. Ein Beispiel: Hat jemand 70 Jahre lang keinerlei Sport getrieben und fängt mit sorgfältigen, ballancierten Übungen an, macht sich der Effekt schnell bemerkbar – etwa in einer besseren Befindlichkeit und Mobilität.

■ **Wirken sich Veränderungen auch insgesamt auf die Zufriedenheit und die Lebensqualität aus?**

„Leben im Alter“: Unsere neue Seite

Auch unsere Zeitung wagt im neuen Jahr einen Aufbruch: Von heute an, immer **mittwochs**, widmen wir uns künftig auf dieser Seite Themen, die vor allem Menschen in der zweiten Hälfte ihres Lebens betreffen.



„Leben im Alter“

heißt unsere neue Seite.

Hier finden Sie Tipps zu gesundheitlichen Problemen, wir klären ganz alltägliche Fragen und berichten von Menschen, die ihre eigenen Herausforderungen des Alterns gefunden haben.

Sie sind neugierig geworden? Dann kommen Sie mit – und entdecken Sie mit uns **völlig neue Seiten des Alter(n)s!**

■ **Nicht nur Beziehungen, auch Hobbys machen Freude. Aber: Wer erst im Alter mit Klavier oder einer Sprache beginnt, hat es da oft schwerer...**

Alles ist möglich und kann sinnhaft erlebt werden. Entscheidend ist, welche Ziele man dabei verfolgt: Sind sie zu hoch gesteckt, wird man auch mit 20 sehr viel Unzufriedenheit und Unlust erleben. Was das höhere Alter besonders beglückend macht: wenn man sich auf positive Erfahrungen einlassen und sich an kleinen, langsamen Fortschritten erfreuen kann. Dann kann man auch etwas völlig Neues lernen und es genießen, ein paar harmonische Akkorde auf der Gitarre oder schöne Klänge auf dem Klavier zu erzeugen. Wer mit 70 vierzig oder fünfzig ist, glaubt, er könnte noch Meistertageger oder -pianist werden, wird es schwer haben. Aber: Unmöglich ist gar nichts. Im Vordergrund steht jedoch immer die Lebensqualität.

■ **Ist der Ruhestand also eine Chance, Verpassenes nachzuholen?**

Das ist ambivalent. Der Ruhestand gibt einerseits Freiraum und Freiheit. Auf der anderen Seite ist die Zeit auch knapp: Denn je mehr Menschen das tun, was sie machen wollen,

umso schneller verfliegt die Zeit. Es besteht dann die Gefahr, dass man in eine Art Aktionismus verfällt. Phasen der Anspannung und Entspannung sollten sich abwechseln – so wie wir das auch jüngeren empfehlen. Die Frage ist: Was will ich in der Zeit, die mir bleibt, noch erreichen? Manchen reicht es schon, wenn jeder Tag ein schöner Tag ist. Ein anderer will vielleicht noch ein Buch schreiben, den Garten neu gestalten oder alte Freunde wieder treffen. Projekte sind jedenfalls hilfreich. In der Phase zwischen 65 und 75 wenden sich auch viele noch einmal einer Allerdings beginnen in dem Alter die wenigsten ganz neu ehrenamtlichen Tätigkeit zu. Die meisten waren schon zwischen 50 und 65 ehrenamtlich tätig. Sie sehen also, es gibt viele Möglichkeiten, sich in dieser Lebensphase auf das einzustellen, was noch kommt. Es gibt für jeden eine passende Lösung.

Interview & Umfrage:

Andrea Eppner und Angelika Mayr



Professor

Frieder Lang
forscht über
gesundes und
zufriedenes
Altern.