



Das Geschenk der Freiheiten

Optimistisch in die späten Lebensjahrzehnte blicken, neue Freundschaften schließen und das Alter in vollen Zügen genießen – wie kann das gelingen? **mobil** sprach dazu mit Brigitte Hieronimus, die unter anderem als Dozentin für Biografie und Traumaarbeit tätig ist.

Interview: **CHRISTIANE WENDEL**

Frau Hieronimus, warum haben viele Angst, älter beziehungsweise alt zu werden?

Das hat zum Teil mit persönlichen, biografischen Prägungen und Erfahrungen zu tun. Wie wuchs man auf? Gab es eine kränkliche Großmutter, einen gebrechlichen Großvater, die auf Hilfe angewiesen waren? Wie sind die Eltern mit ihrem Alter umgegangen – selbstbestimmt oder in Abhängigkeit? Es geht nicht um das Alter an sich, sondern um die Befürchtung, auf Hilfe angewiesen zu sein und seine Autonomie zu verlieren.

Dabei bestimmen unsere Erbanlagen nur zu 20 bis 30 Prozent, wie alt wir werden und wie wir altern. Für die restlichen 70 Prozent sind wir selbst verantwortlich. Gesunde Ernährung, Sport und geistige Fitness haben wir selbst in der Hand – klingt das nicht nach Stress, bestmöglich altern zu müssen?

Wie wir leben, hängt auch damit zusammen, wie und wodurch wir uns entwickeln. Wer nie gerne Sport gemacht hat, weil er Angst vor Versagen und Leistungsdruck hatte, meidet jegliche sportliche Betätigung. Er könnte aber das Glück haben, im Laufe des Lebens jemanden zu finden, der ihn zu motivieren versteht und ihm zeigt, dass Freude und Spaß im Mittelpunkt von körperlicher Aktivität stehen können. Wenn es um die geistige Fitness geht, so erlangt man sie nicht durch Sudoku oder Kreuzworträtsel, sondern, indem man Kontakte zu jüngeren Menschen pflegt. Ältere, die allein



BRIGITTE HIERONIMUS, Jahrgang 1951, ist Dozentin für Biografie und Traumaarbeit in der Schweiz am Frauenseminar Bodensee und in eigener Praxis in Borken. Sie hat viele Seminare im Landesverband Nordrhein-Westfalen geleitet. Mit ihr sprach **mobili-**Redakteurin Christiane Wendel.

leben, benötigen gelingende Kontakte, um sich mit ihren persönlichen Interessen und Möglichkeiten einbringen zu können.

Viele Menschen brauchen mit zunehmendem Alter länger für alltägliche Verrichtungen. Kann man solche Einschränkungen auch positiv sehen?

Das kommt auf die eigene Bewertung an: Kann ich es positiv betrachten, dass ich langsamer werde? Was gewinne ich, wenn ich länger brauche – werde ich vielleicht achtsamer beim Kochen, probiere neue Gewürze oder neue Rezepte aus? Nehme ich bewusst wahr, wie schön die Natur in meinem Garten ist? Langsamkeit kann ein Segen in einer allzu hektischen Zeit sein.

Heutzutage gibt es für fast alle Einschränkungen Hilfsmittel. Dennoch scheuen sich Ältere, meist jene, die ein Leben lang fit waren, auf solche zurückzugreifen. Woran liegt das?

Das hat mit dem angeborenen Grundbedürfnis nach Selbstwirksamkeit zu tun. Damit kommen wir schon auf die Welt, es gehört neben dem Grundbedürfnis nach Bindung zum Elementarsten, was unser Menschsein ausmacht. Man erlebt immer wieder, wie Menschen im Alters- oder Pflegeheim unter ihrer Entmündigung leiden. Deshalb sollte so lange wie möglich die Eigenständigkeit gefördert werden, auch wenn es länger dauert, bis man sich angezogen oder geduscht hat, oder Hilfsmittel dafür braucht. Hauptsache, man schafft es noch allein!

Wie geht man mit dem Renteneintritt um, wenn sich der Tagesablauf von jetzt auf gleich ändert?

Der Abschied vom Erwerbsleben kommt ja nicht plötzlich daher. Die meisten Menschen bereiten sich lange darauf vor. Wie bei allen wichtigen Lebensübergängen braucht es auch hier

eine angemessene Anpassungszeit, bis sich ein neuer Rhythmus eingestellt hat. Die neuen Freiheiten wollen eingeübt werden. Rentnerinnen und Rentner verbringen ihre Zeit anders als vorher. Viele haben ein enormes Nachholbedürfnis in verschiedene Richtungen. Oft muss man sich erst an den Zustand gewöhnen, nicht mehr so viele Verpflichtungen zu haben, und hat Mühe, sich nicht wieder neue aufzuladen. Jeder Mensch betritt zum ersten Mal das Land des Alters und wird damit zum Pionier seiner eigenen Lebensgestaltung.

Für viele ist der Ruhestand die geeignete Zeit, sich Hobbys oder Traumreisen zu widmen. Einige brechen zu ganz neuen Ufern auf: Manche bilden sich auf einem anderen Berufszweig weiter oder melden sich für ein Seniorenstudium an, andere widmen sich ihren brach liegenden Talenten und Begabungen und beginnen mit einem Handwerk oder erlernen ein Musikinstrument. Was Sinn macht, macht auch Freude. Deshalb ist Freude der beste Dünger für das Hirn und kann – laut Hirnforscher Dr. Gerald Hüther – der gefürchteten Demenz entgegenwirken.

Rheumabetroffene haben oft schon in jungen Jahren mit Bewegungseinschränkungen zu kämpfen. Sie blicken häufig mit großer Sorge auf das Alter, weil die Erkrankung sie bereits vorbelastet hat. Wie gelingt es, in dieser Situation ohne Angst alt zu werden?

Ich habe viele Jahre für die Rheumaliga Paarseminare geleitet und festgestellt, dass Betroffene oft besonders begabt darin sind, auf sich und ihre Bedürfnisse zu achten. Sie haben früh gelernt, sich mit ihrem Körper und seinen Grenzen auseinanderzusetzen. Für alle Menschen gilt: Statt der Frage, was uns krank macht, sollten wir uns die Frage stellen, was hält uns gesund? Der Fokus darauf bringt ein neues Gleichgewicht ins Alter. →



Für und nicht gegen das Alter – ein mögliches Motto für das Älterwerden.

Je älter wir werden, umso mehr Abschiede von Familienangehörigen und Freunden müssen wir verkraften. Wie gelingt es, dabei positiv und lebensbejahend zu bleiben?

Abschiede sind Teil des Lebens, sie finden nicht erst im Alter statt. Schon sehr junge Menschen haben oft traumatische Erfahrungen mit Abschieden, Trennungen und Todesfällen gemacht. Wie haben wir gelernt, mit Verlusten umzugehen? Im Alter rückt das Ende des Lebens mehr ins Bewusstsein. Das ist ein natürlicher Prozess. Umso wichtiger ist es, dankbar für die Menschen zu sein, die noch leben, und die Beziehungen zu ihnen zu pflegen und wertzuschätzen.

Wer viele Schicksalsschläge erlitten und niemanden an seiner Seite hatte, der ihm geholfen hat, diese zu verarbeiten, der verliert allmählich die Kraft der Zuversicht und neigt dazu, sich immer mehr zurückzuziehen. An-

dersherum gibt es Menschen, für die Einsamkeit nicht belastend ist. Sie sind seit Kindesbeinen damit vertraut und haben gelernt, sich mit sich selbst wohlzufühlen. Sie widmen sich zum Beispiel der Kunst, Kultur, Politik, Religion, Philosophie oder Wissenschaften. Dadurch schließen sie neue Kontakte und bauen auch im Alter neue Freundschaften auf. Zudem bietet sich die Möglichkeit, die eigene Biografie gründlich zu durchforschen und den Blick auf die Freudenquellen zu richten.

Was ist der Gewinn des Alters, und wie sieht es mit der Liebe und Lust im Alter aus?

Der Gewinn des Alters ist das Geschenk der Freiheiten, von denen man als junger Mensch geträumt hat. Die Befreiung von Zwängen und Pflichtprogrammen findet in den Jahren zwischen 60 und 70 statt. Jetzt beginnt die Kür des Lebens. Das sogenannte Zukunfts-Ich erhält eine zwei-

te Chance und gestaltet diesen Lebensabschnitt bewusst, der voller Überraschungen und Abenteuer sein kann. In diesen Jahren können durchaus noch neue Freundschaften und Liebesbeziehungen geschlossen werden, die völlig anderen Mustern folgen können. Es scheint ein Geheimnis zu sein, dass der alt gewordene Mensch noch Lust und Leidenschaft empfindet und beglückt zu leben vermag. In den Altersheimen ist das leider ein Tabuthema. Doch der alt gewordene Mensch benötigt bis zum Ende seines Lebens körperliche Berührungen. Mit diesem gesunden Bedürfnis kam er auf die Welt, und so möchte er sie verlassen.

Was ist Ihr persönliches Motto zum Thema Älterwerden?

Ich bin für und nicht gegen das Alter! Wenn ich mir die Generation meiner Enkelinnen und Enkel anschau, bin ich dankbar, diese Zeit hinter mir zu haben. Es ist so anstrengend, erwachsen zu werden. Ebenso bin ich froh, die mittleren Lebensjahre mit all ihren Einbrüchen und Aufbrüchen einigermaßen gemeistert zu haben. Die Jahre ab 50 waren beruflich meine fruchtbarsten. Sie sind es noch, da ich auch mit über 70 noch tätig bin. Die körperliche Vitalitätskurve verlangsamt sich ein wenig, dafür steigt die geistige und seelische auf ein Niveau, über das ich mich selbst wundere. Auf der psychischen Ebene gibt es keinen Ruhestand für mich. Krisen des Alters, die gab es auch bei mir zur Genüge, doch sie haben mich reifer und dankbar gemacht für das, was noch vor mir liegt. Und nicht zuletzt ist es das Glück, zu lieben und sich geliebt zu fühlen, das mir das Alter erheblich versüßt. ←