



Aktiv in den Ruhestand

Planen, gestalten, genießen

Prof. Dr. Hans-Werner Wahl



Techniker
Krankenkasse

Gesund in die Zukunft.



Chancen und Möglichkeiten des Älterwerdens

Es lohnt sich sehr, sich offensiv mit dem Älterwerden zu beschäftigen, sich rechtzeitig Ziele für diese geschenkten Jahre zu stecken und neugierig auf die vielen Chancen der Jahre nach dem Berufsleben zu sein.

Ich kann gar nicht genug Anregungen für mein gegenwärtiges und zukünftiges Altersleben bekommen. Mit der vorliegenden Broschüre erhalten wir einen guten Überblick über die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse. Und diese sind – sehr lebenspraktisch – gleich in Ratschläge für den Einzelnen umgesetzt.

In vielen einzelnen Kapiteln fühle ich mich wohlverstanden und ermutigt, weiter zu suchen, weiter auszuprobieren und die Chancen zu nutzen, die mir mein Altersleben eröffnet.

Besonders gefallen hat mir der Abschnitt über das Chorsingen. Das ist Lebenshilfe pur! Wer es schafft, seine freie Zeit mit anderen im Chor zu gestalten, kann spüren, wie Kopf, Leib und Seele aufgemöbelt werden. Dabei geht es mir wie in einem Jungbrunnen. Um mich herum spüre ich, wie nicht nur mir, sondern allen dieses gemeinsame Erlebnis guttut.

Und überhaupt: Mit anderen gemeinsam auszuprobieren, wie Altern sich anfühlt, das ist ein besonders zu unterstreichender Ratschlag. Sich nicht im Mauselloch verkrie-

chen, sondern sich im Gespräch mit Freunden zu sortieren, das ist eine grundlegende Erfahrung.

Ich wünsche dieser Broschüre eine breite Öffentlichkeit. Das Thema geht alle an. Und Gründe, die Auseinandersetzung damit für später aufzuschieben, gibt es nicht. Es sei denn, man hielte die Vogel-Strauß-Politik (den Kopf in den Sand stecken, um den Herausforderungen zu entgehen) für eine umsichtige Antwort.

Was wir mit den verlängerten Altersbiografien hier in Deutschland erleben, begegnet uns überall auf der Welt. Alle haben mit dieser veränderten Lage zu tun. Und das wird sich noch weiter fortsetzen. Darum können wir auch viel von anderen lernen, zum Beispiel von den Skandinaviern und den Niederländern. Dort sind die Älteren mitten in der Gesellschaft. Was wir Älteren uns wünschen, sind Respekt und Beteiligung bis ins hohe Alter. Wir Alten haben den Jüngeren so viel zu erzählen! Wir werden mit anfassen und beieinanderbleiben. Wir halten uns für eine Chance der gesamten Gesellschaft.

Dr. jur. Henning Scherf, ehemaliger Bürgermeister und Präsident des Senats der Freien Hansestadt Bremen

Inhalt



Älterwerden – Aufgabe und Chance

Den Übergang aktiv gestalten	5
Das lange Leben ist da – und wird noch länger	7
Wir entwickeln uns lebenslang	8
Kompetenzen des älteren Menschen	9
Gewinne und Verluste – das große Spiel des Lebens	10
Älterwerden: ein Prozess – viele Blickwinkel	11
Neue Aufgaben für älter werdende Menschen	12



Zeit für Veränderungen

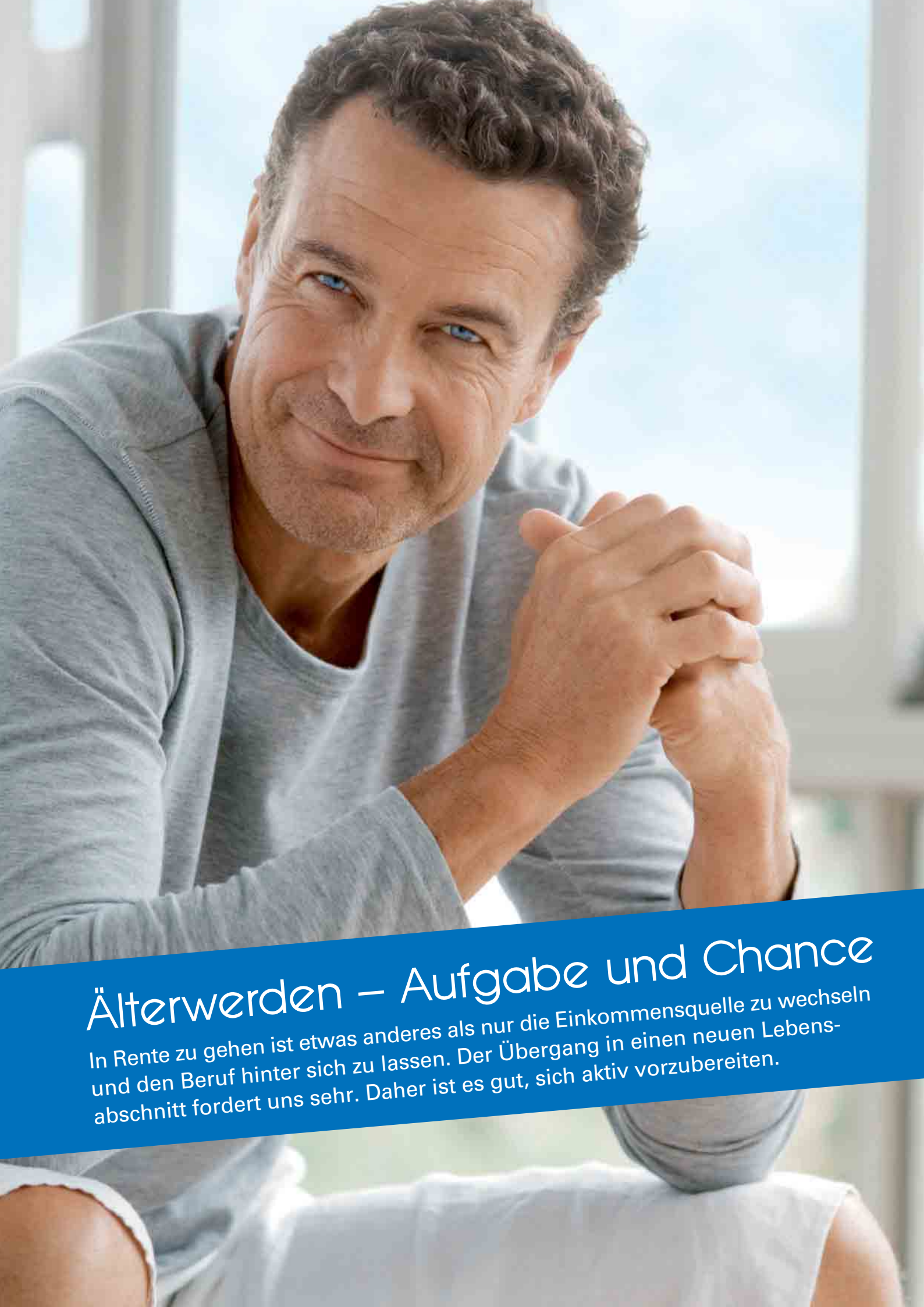
Leben im sozialen Spagat	15
Der Beginn des Ruhestands – fest markiert im Lebenslauf	16
Das Alter ist noch jung	17
Das Ende des Berufslebens – ein kritisches Ereignis	18
Was die Wissenschaft über die Pensionierung weiß	19
Soziale Beziehungen auf dem Prüfstand	21
Als Single in die Rente	22
Ein gutes Leben bis ins Alter: alles eine Frage des Blickwinkels?	24
Sexualität im Alter: (k)ein Tabu-Thema	26
Hilfreiche Strategien	26
Die Rente ist da – machen Sie was draus!	28
Aus dem Vollen schöpfen	29
Singend und musizierend älter werden	30



Schattenseiten des Älterwerdens

Gesundheitliche Einbußen	33
Die Angst vor dem Vergessen – Demenz	34
Wenn Angehörige zum Pflegefall werden	35
Sinn ohne den Partner finden	37
Das eigene Lebensende nicht ausklammern	38
Der Autor	39
Literaturhinweise	39

Hinweise zum TK-Webcode | Im Verlauf der Broschüre weisen wir an verschiedenen Stellen auf weiterführende Informationen im Internet hin. Mit Hilfe des sogenannten Webcodes können Sie bestimmte Seiten von **www.tk.de** direkt aufrufen. Geben Sie dazu einfach die jeweils angegebene vier- oder sechsstelligen Ziffer in das „Suche“-Feld ein und drücken Sie „Enter“. Schon werden Sie direkt auf die gewünschte Seite weitergeleitet.



Älterwerden – Aufgabe und Chance

In Rente zu gehen ist etwas anderes als nur die Einkommensquelle zu wechseln und den Beruf hinter sich zu lassen. Der Übergang in einen neuen Lebensabschnitt fordert uns sehr. Daher ist es gut, sich aktiv vorzubereiten.

Den Übergang aktiv gestalten

Das Älterwerden wird heute anders wahrgenommen als früher. Die sogenannte Generation 50+ wird mittlerweile auch von der Werbung intensiv umgarnt und ist längst zu einem gewichtigen Marktfaktor geworden. Auf der anderen Seite ist unsere Gesellschaft weiterhin überaus jugendorientiert, findet das Jugendliche in seinen vielfältigen Varianten attraktiv, schön und leistungsstark. Älterwerden ist demgegenüber, trotz aller heute damit verbundener Chancen und Kompetenzen, oft nicht sehr positiv besetzt. Nicht von ungefähr sind viele von uns nicht zuletzt auch dann besonders stolz, wenn sie deutlich jünger aussehen, als sie es tatsächlich sind.

Wir begegnen dem kommenden neuen Lebensabschnitt oftmals mit gemischten Gefühlen und spielen gedanklich unterschiedlichste Szenarien durch: endlich Ruhe, weniger Stress und mehr Raum für Freizeitgestaltung oder in noch stärkerem Maße für andere da sein wollen und können. Aber auch: nun zum „alten Eisen“ gehören, von anderen als „alt“ wahrgenommen werden, sich möglicherweise nicht mehr produktiv und leistungsfähig erleben, mit der gewonnenen Zeit nicht so richtig etwas anfangen können.

Etwa ein Viertel unseres Lebens liegt heute bei Rentenbeginn noch vor uns! Historisch gesehen ist das völlig neu, da Menschen noch nie ein so hohes Alter erreicht haben wie aktuell. So gilt es heute, eine sehr lange Lebensperiode nach dem Übergang in die Rente zu gestalten. Und dies oftmals in sehr guter gesundheitlicher und geistiger Verfassung.

Die zentrale Frage lautet: Was anfangen mit der verbleibenden langen Lebenszeit nach dem Berufsende? Sicher, man kann alles auf sich zukommen lassen. Vieles spricht jedoch dafür, dass eine solch lange Lebenszeit zu gestalten uns ähnlich fordert wie das ertragreiche Auskosten und Ausleben früherer Lebensabschnitte.

Aus diesem Grund ist es gut, sich vorzubereiten, vorausschauend zu denken und zu handeln. Sich aktiv mit seinem künftigen Leben auseinanderzusetzen und sich Ziele zu setzen. Ganz nach dem Motto dieser Broschüre: den Übergang bewusst gestalten.



Planen Sie Ihre Zukunft | Wir möchten Ihnen Unterstützung und Anregungen geben, den Ruhestand so zu gestalten, damit Zufriedenheit, psychische Gesundheit und Lebensfreude möglichst lange erhalten bleiben.

Wir stellen Ihnen grundlegende Betrachtungsweisen und wissenschaftliche Ergebnisse zum Übergang in die Rente vor. Jedoch soll dies keine akademische Trockenübung werden, sondern Sie persönlich animieren, sich mit Ihrer Lebenssituation und Ihren ganz persönlichen Gegebenheiten vor und nach der Rente auseinanderzusetzen. Hierzu enthält die Broschüre auch viele Elemente des Mitmachens und des Sich-selbst-Einbringens.

Menschliche Entwicklung und Altern sind keine unbeeinflussbaren biologischen Ablaufprogramme, sondern von uns form- und modulierbar. Wir sind bis zu einem gewissen Grade, und das kann die gerontologische Forschung heute in vielerlei Hinsicht untermauern, selbst der Schmied unseres Alterns, der Produzent unserer eigenen Entwicklung. Unsere Gesundheit, vielleicht das höchste Gut, ist das beste Beispiel für solche Möglichkeiten der eigenen Einflussnahme. Und dies gilt bis ins höchste Alter, wie wir heute auch aufgrund von Studien wissen. Gestaltend mit dem eigenen Älterwerden umzugehen, dazu ist es tatsächlich nie zu spät – sei es in Bezug auf die körperliche, aber auch auf die seelische, verstandesmäßige und soziale Gesundheit.

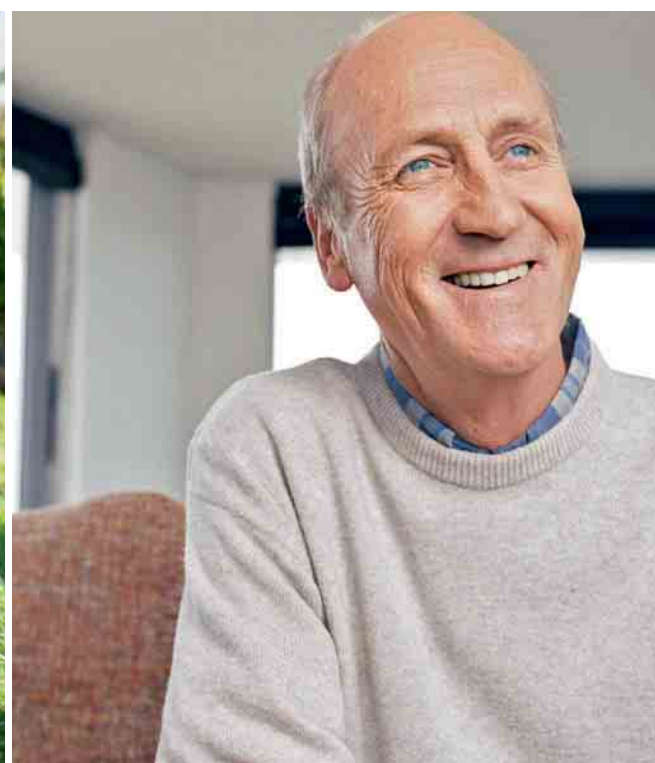
Lassen Sie sich von den vielfältigen negativen Vorurteilen des Älterwerdens, aber auch den vielfach überzogenen positiven Klischees nicht beeindrucken. Machen Sie sich möglichst frei davon – und leben und genießen Sie das Älterwerden durch eigenes bewusstes Gestalten! Stehen Sie zu den Verlusten des Älterwerdens, die mit Sicherheit auftreten werden. Achten Sie gleichzeitig umso mehr auf die positiven Seiten und Erlebnisse, die es ebenso sicher gibt. Sich mit dem Wechselspiel von Verlusten und Gewinnen immer wieder aufs Neue auseinanderzusetzen – das macht menschliche Entwicklung vor allem aus!

Gedankenspiele

Bitte notieren Sie Ihre eigenen Überlegungen zu den folgenden Fragen:

Wenn Sie an die Rente denken, welche freudigen Erwartungen gehen Ihnen durch den Sinn?

Und welche Befürchtungen?



Das lange Leben ist da – und wird noch länger

Die Lebenserwartung steigt in Deutschland kontinuierlich an, und dieser Trend wird sich auch in den nächsten Jahrzehnten fortsetzen: Deutschland wird immer älter – und damit wird auch die Lebenszeit nach Eintritt in den Ruhestand immer länger.

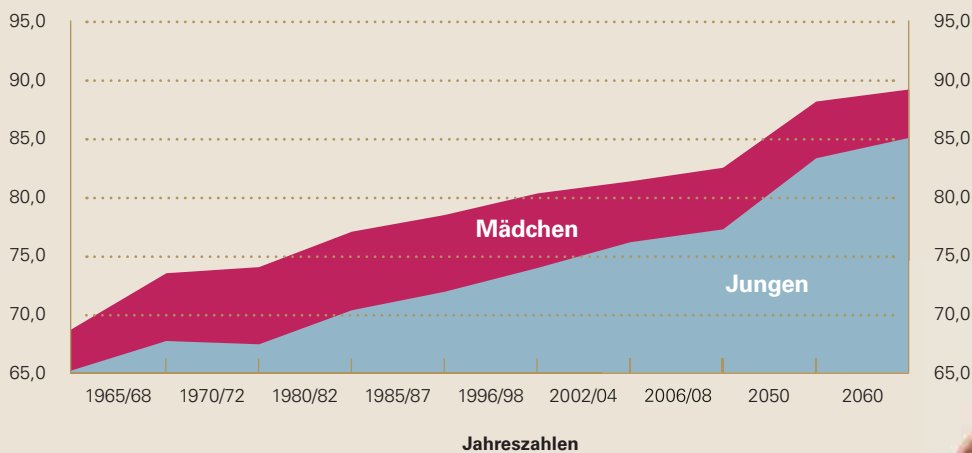
Wagen wir nur für einen Augenblick einen Vergleich mit der Einführung der Rentengesetzgebung im Jahre 1889 durch Bismarck: Damals lag das Renteneintrittsalter bei 70 Jahren, mit durchschnittlich nur 15 Prozent des früheren Einkommens. Die „Restlebenszeit“ betrug nur noch etwa drei bis vier Jahre. Welch ein Unterschied! Welch ein Fortschritt!

Gegenüber dieser Situation des ausgehenden 19. Jahrhunderts sehen wir uns heute in neuartiger Weise gefordert.

Insbesondere der Anteil der sehr alten Menschen ab dem Alter von 80 Jahren wird in den nächsten Jahrzehnten sehr deutlich ansteigen. Gab es im Jahr 2000 in Deutschland etwa drei Millionen Menschen über 80 Jahre, so werden es im Jahre 2050 voraussichtlich über fünf Millionen sein. Ihr Anteil an der Gesamtbevölkerung wird von heute etwa vier Prozent auf ungefähr zehn Prozent ansteigen. Immer mehr Menschen über 65 Jahre besitzen zudem einen Migrationshintergrund. Im Jahre 2010 waren dies etwa 1,5 Millionen. Diese Broschüre richtet sich ausdrücklich auch an diese Gruppe der Älteren, auch wenn kulturelle Unterschiede zur deutschen Altersbevölkerung bestehen.

Entwicklung der Lebenserwartung Neugeborener

Alter in Jahren



Quelle: Statistisches Bundesamt, 11. und 12. koordinierte Bevölkerungsvorausberechnung, Basisannahme





Wir entwickeln uns lebenslang

Lange Zeit wäre man in der wissenschaftlichen Entwicklungspsychologie nicht auf die Idee gekommen, den Begriff der Entwicklung mit Altern in Verbindung zu bringen. Von Entwicklung wurde nur gesprochen, wenn es um die Lebensphasen der Kindheit und Jugend ging. Ein Entwicklungsbegriff, der sich auf die gesamte Lebensspanne anwenden lässt, geht hingegen davon aus, dass wir in jeder Lebensphase Gewinnen und Verlusten gegenüberstehen.

Die Erfahrung der Schule verhindert womöglich die weitere Entfaltung von Fantasie, die Entscheidung für einen bestimmten Beruf lässt viele andere berufliche Optionen ungenutzt, die Entscheidung für einen bestimmten Partner nimmt uns die Möglichkeit der intensiven Erfahrung mit anderen potenziellen Partnern. Das Wichtige an dieser Einsicht: Als Menschen werden wir nicht automatisch von einem biologisch bestimmten Instinktprogramm getrieben, sondern wir müssen uns unser gesamtes Leben hindurch immer wieder entscheiden und festlegen: Wir entwickeln uns über die gesamte Lebensspanne.





Kompetenzen des älteren Menschen

Nicht alles wird schlechter, wenn man älter wird. Vieles bleibt stabil, manches wird sogar besser. Die moderne Altersforschung zeichnet ein überaus facettenreiches Bild der Möglichkeiten und Grenzen des heutigen Älterwerdens:

- ▶ Die heutige allgemeine gesundheitliche Situation der älteren Menschen ist historisch betrachtet so gut wie nie zuvor. Beispielsweise entspricht die Gesundheit einer heute 75-jährigen Person etwa jener einer 65-jährigen in den 1960er Jahren.
- ▶ Wer glaubt, dass die geistige Leistungsfähigkeit im Zuge des Älterwerdens stetig abnimmt, der irrt. Dies gilt nur für stark geschwindigkeitsabhängige Leistungen wie schnelles Kopfrechnen. Demgegenüber bleiben erworbene und langjährig trainierte Fertigkeiten (zum Beispiel Skatspielen), verbale Fähigkeiten (zum Beispiel Sprachen) und reichhaltiges Erfahrungswissen bis ins höchste Alter hinein gut erhalten.
- ▶ Ältere Menschen, ganz gleich ob 65 oder 85 Jahre alt, verstehen es häufig meisterhaft, sich ein hohes persönliches Wohlbefinden zu erhalten. Sie sind beispielsweise einfallreicher, wenn es darum geht, schwierigen Situationen etwas Gutes abzugewinnen, und sie passen ihre Lebensziele flexibel den jeweils gegebenen Umständen an, etwa im Falle einer veränderten gesundheitlichen Situation. Übrigens sind Ältere auch nicht depressiver als Jüngere, was häufig behauptet wird.
- ▶ Ältere Menschen sind heute zunehmend offen für neue Erfahrungen (zum Beispiel die Nutzung von neuen Technologien), und sie stehen dem Älterwerden insgesamt deutlich positiver gegenüber als frühere Generationen. Sie sehen zunehmend auch die Potenziale, die das heutige Älterwerden mit sich bringt.
- ▶ Eigene Erfahrungen und Wissen an nachfolgende Generationen weiterzugeben, ist für viele Ältere eine sehr befriedigende, bereichernde und mit ihrem Älterwerden verbundene einzigartige Erfahrung. Diese relativiert vieles, was das Altern an Schattenseiten mit sich bringt.*

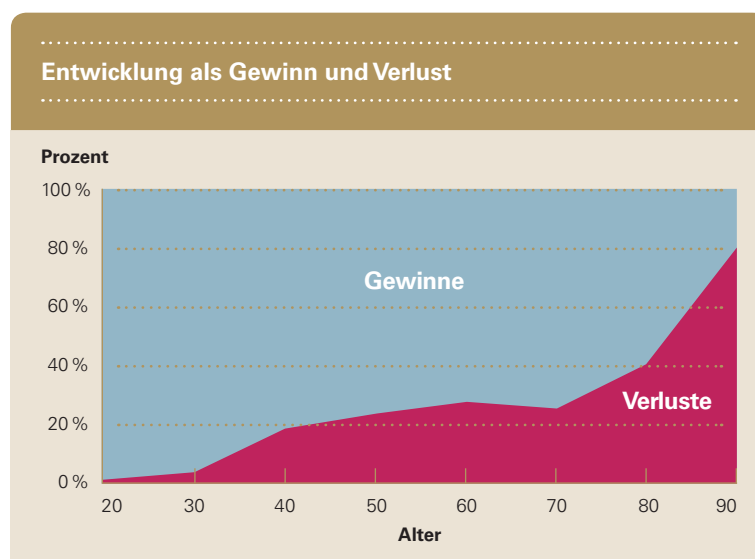
*Nach: Kruse & Wahl, 2010; Wahl & Heyl, 2004.



Gewinne und Verluste – das große Spiel des Lebens

In einer viel zitierten Studie haben die Psychologin Jutta Heckhausen und Kollegen jüngere, mittelalte und ältere Menschen danach gefragt, welche Gewinne (zum Beispiel Zeit für soziale Kontakte, selbstbestimmtes Leben oder finanzielle Freiheit) und Verluste (geringeres Einkommen, Erkrankungen oder hohes Pflichtpensum) sie einzelnen Phasen des menschlichen Lebens zuordnen. Interessanterweise fand sich dabei eine sehr hohe Übereinstimmung dahingehend, wie sich dieses Verhältnis von Gewinnen und Verlusten im Mittel darstellt. Danach steigen Verluste bereits im frü-

hen Erwachsenenalter an. Zum Beispiel begrenzen wir unsere Handlungsräume durch Beruf und Familiengründung. Bis etwa 70 Jahre liegt das Verhältnis von Gewinnen zu Verlusten auf einem Niveau von etwa 70 : 30. Aber selbst bei 80-Jährigen halten sich die wahrgenommenen Gewinne und Verluste noch die Waage. Erst danach überwiegen die Verluste. Dennoch sind auch im sehr hohen Alter Gewinne noch möglich – und mit 20 Prozent gar kein so knappes Gut. Zu den Gewinnen und Verlusten beim Übergang in die Rente lesen Sie mehr auf Seite 18.



Älterwerden: ein Prozess – viele Blickwinkel



Älterwerden ist ein überaus vielfältiger Prozess, der individuell sehr unterschiedlich ablaufen kann: Es gibt nicht „die Alten“!

Altern als ...

... dynamischer Prozess mit Entwicklungsmöglichkeiten

Das Leben und somit das Alter verläuft nicht geradlinig, sondern ist geprägt von Höhen und Tiefen. Auch mit zunehmendem Alter bieten sich viele Möglichkeiten, das eigene Leben aktiv zu gestalten.



... biologisch und medizinisch bestimmter Prozess

Mit zunehmendem Alter lässt die körperliche Funktionsfähigkeit nach und die Wahrscheinlichkeit von Erkrankungen steigt. In der heutigen Zeit bieten präventive und medizinische Maßnahmen (zum Beispiel, Sport, ausgewogene Ernährung, Stressabbau, Früherkennungsuntersuchungen) vielfältige Möglichkeiten, diesen Verlusten frühzeitig zu begegnen.



... lebenslanger und biografisch verankerter Prozess

Bereits mit der Geburt beginnt der Mensch zu altern. Wie das Leben und somit das Altern im Einzelnen aussieht, wird von der eigenen Lebensgeschichte geprägt und ist somit ganz individuell.



... sozial bestimmter Prozess

Wie wir altern, wird entscheidend von unserem sozialen Umfeld beeinflusst. Nimmt der Freundeskreis die ersten Falten oder grauen Haare gelassen hin oder wird vielleicht, um Erwartungen zu genügen, durch operative Eingriffe versucht, das äußere Erscheinungsbild jung zu halten?



... ökonomisch bestimmter Prozess

Wie man altert, hängt auch davon ab, wie man finanziell dasteht. Studien zeigen, dass die materielle Situation unser Leben von der Wiege bis zur Bahre mitbestimmt. Älterwerden ist also kein sozialer Gleichmacher.



... geschlechtsspezifischer Prozess

Frauen haben beispielsweise häufigere Phasen der Berufsunterbrechung. Außerdem ist ihre Lebenserwartung höher. Daher stehen deutlich mehr Frauen als Männer am Ende ihres Lebens „alleine da“.

Wahl, H.-W., & Heyl, V. (2004)

Neue Aufgaben für älter werdende Menschen

Älter werdende Menschen sehen sich heute vielfältigen neuen Möglichkeiten gegenüber. Dies ist nicht automatisch nur etwas Vorteilhaftes, sondern kann auch Fragen aufwerfen: Bin ich modern genug? Bin ich aktiv genug? Was erwartet die Gesellschaft von mir? Ein bedeutsames Thema ist der Umgang mit neuen Technologien. Ältere Menschen nutzen beispielsweise zunehmend das Internet, aber sie tun dies noch deutlich weniger als etwa 20-Jährige.

Neue Wohnformen

Ältere finden heute vielfältige neue Wohnformen vor, die weit über die traditionelle Unterscheidung Wohnung – Altersheim hinausgehen. Die Macht des Gewohnten und Bekannten ist groß – erst recht im höheren Lebensalter. Deshalb fällt es vielen Älteren schwer, sich auf neue Wohnformen, wie beispielsweise Wohngemeinschaften oder Mehrgenerationenhäuser, einzulassen und dafür eventuell sogar Eigentum aufzugeben. Allerdings sehen wir auch einen Anstieg des neuen Wohnens im Alter, wenngleich (noch) auf niedrigem Niveau. Und die „Wagemutigen“ berichten durchweg über positive Erfahrungen.

Freiwilligenarbeit

Ältere Menschen möchten ihre vielfältigen Kompetenzen nutzen – aber wo und wie? Finden sie in ihrem Umfeld genügend Angebote, um sich zu engagieren, etwa im Rahmen der Freiwilligenarbeit?

Gesund älter werden

Ältere wissen heute zunehmend, dass sie selbst ihren Gesundheitszustand beeinflussen können. Indem sie sich beispielsweise ausreichend bewegen, geistig aktiv sind, sich ausgewogen ernähren und sich sozial engagieren. Es besteht wissenschaftlich heute gar kein Zweifel mehr daran, wie bedeutsam und wertvoll dies alles für die Gesunderhaltung bis ins hohe Alter hinein ist.

Und dennoch tun sich viele Ältere noch schwer, ausreichend aktiv zu sein und auf diese Weise ihre Gesundheit, ihr Leistungsvermögen und ihre emotionale Befindlichkeit ein gutes Stück selbst in die Hand zu nehmen. Genau darauf werden wir später noch einmal zurückkommen.



Was hilfreich ist

- › Setzen Sie sich schon frühzeitig – auch wenn das Berufsende noch fern ist – ganz bewusst mit dem eigenen Älterwerden auseinander. Machen Sie kein Tabu daraus.
- › Sprechen Sie mit anderen, vor allem mit Ihrer Partnerin, Ihrem Partner und Ihren Kindern, über das Älterwerden – und geben Sie auch selbst Rückmeldungen („Mir ist aufgefallen, dass du vergesslicher wirst“).
- › Achten Sie auf altersbedingte Veränderungen in Ihrem Körper, Ihrem Geist, Ihrer Alltagsgestaltung – und nehmen Sie diese bewusst an! Und schmunzeln Sie auch einmal darüber!



Gedankenspiele

Bitte notieren Sie Ihre eigenen Überlegungen zu den folgenden Fragen:

Welche Gewinne erwarten Sie von Ihrem eigenen Älterwerden?

Welche Verluste erwarten Sie?



Zeit für Veränderungen

Beim Abschied vom Berufsleben spielt vieles zusammen: unsere Persönlichkeit, die sozialen und materiellen Bedingungen, unsere Gesundheit. Wer sich aktiv mit der nächsten Lebensphase auseinandersetzt, kommt besser zurecht.

Leben im sozialen Spagat

Der Übergang in die Rente stellt eine zweifache Anforderung dar, erfordert ein zeitweises Leben im Spagat. Auf der einen Seite sind wir in fortgeschrittenen Phasen des Erwerbslebens häufig gefordert, unsere Beziehung zum Beruf neu zu definieren, und dies gleich in mehrfacher Hinsicht. Andere, nicht selten Jüngere, stellen möglicherweise, oft auf sehr subtile Weise, unsere Leistungsfähigkeit in Frage. Und auch wir selbst spüren, dass sich Fähigkeiten verändern, die wir bislang als selbstverständlich betrachtet hatten: Das Gedächtnis lässt uns häufiger im Stich, Sehen und Hören können sich bedeutsam verschlechtern, Lernen erfordert mehr Aufwand.

Man fühlt sich den rasanten Wandlungsprozessen im eigenen Beruf vielleicht nicht mehr ganz so gut gewachsen, und die Belastungsfähigkeit kann sich vermindern. Mitunter sind auch Krankheiten, vielleicht sogar chronische Erkrankungen, eingetreten, die das Verhältnis zur eigenen Gesundheit verändert haben und die die eigene gesundheitliche „Verletzlichkeit“ deutlich signalisieren.

Menschen suchen gleichzeitig im mittleren Alter häufig nach einer verbesserten „Work-Life-Balance“. Die Bedeutung des Berufs wird ein Stück weit relativiert, das private Leben wird wichtiger: „Es gibt noch mehr im Leben als Arbeit.“ Das bereits Erreichte kann einen mit Stolz erfüllen – und dennoch auch die Distanz zur eigenen Berufstätigkeit erhöhen.

Auf der anderen Seite steht der Übergang in den Ruhestand vor uns, überlagert die Auseinandersetzung mit unserer Situation im Beruf. Das ist eine neue, uns unbekanntere Aufgabe, die zu verunsichern vermag und uns dazu verführt, sie zu verdrängen oder aufzuschieben – dennoch müssen wir uns ihr stellen.



Der Beginn des Ruhestands – fest markiert im Lebenslauf

Der Ruhestand kommt nicht aus heiterem Himmel. Er ist eingebettet in unsere lebenslange Entwicklung. Im Gegensatz zu manch anderen bedeutsamen Ereignissen in unserer Entwicklung ist der Übergang in die Rente auf unserer „Entwicklungsuhr“ bereits früh zu erkennen. Wir alle wissen, dass wir um das 65. Lebensjahr herum – beziehungsweise zukünftig etwas später – in Rente gehen (müssen). Diese Vorhersehbarkeit hat Vorzüge: Wir wissen im Grunde bereits bei Eintritt in den Beruf, wann wir diesen Lebensbereich wieder verlassen werden, wir können unsere Lebensplanung auch auf diesen Fixpunkt in unserer Lebenszukunft hin ausrichten. Und, was auch hilft, wir sind alles andere als allein: Fast allen, die im Beruf stehen, geht es ebenso.

Wenn wir am Anfang unseres Berufsweges stehen, setzen wir uns mit seinem Ende nicht sehr konkret auseinander – und das ist gut so. Studien zeigen jedoch, dass Berufstätige etwa ab dem 45. Lebensjahr ihr Berufsende zunehmend häufiger in den Blick nehmen, Ideen im Hinblick auf das „Danach“ entwickeln und sich mit anderen austauschen. Dieses beginnende Rinnsal an Ideen und Gedanken zum nahenden Berufsende und zu dem, was danach kommt, wird etwa ab dem 55. Lebensjahr zu einem langsam anschwellenden Bach, der uns zunehmend auch aktiv werden lässt: Vielleicht kümmern wir uns um Vorruhestandsregelungen, nehmen vernachlässigte Hobbys wieder auf. Oder sprechen häufiger mit dem Partner oder mit Kollegen über Lebensmöglichkeiten im Alter und das Älterwerden.

Der Übergang in die Rente ist wie kein anderes Ereignis in unserer Gesellschaft auch verbunden mit Fragen des eigenen Älterwerdens („Wie werde ich nun alt?“). Dies gilt für berufstätige Personen wie auch für diejenigen, die sich bereits im Übergang zur Rente befinden. Es sind auch die übernommenen Altersbilder und Altersnormen, die unser eigenes Alter mitbeeinflussen.



Was hilfreich ist

- › Werden Sie sensibel dafür, wie Sie Ihr eigenes Altern bewerten.
- › Geben Sie Klischees über das Alter keine Chance! Bilden Sie sich Ihr eigenes Urteil.
- › Gewinnen Sie auch dem älter werden Körper etwas ab. Wieso darf in einer stark alternden Gesellschaft nur das Jugendliche als schön gelten?

Das Alter ist noch jung

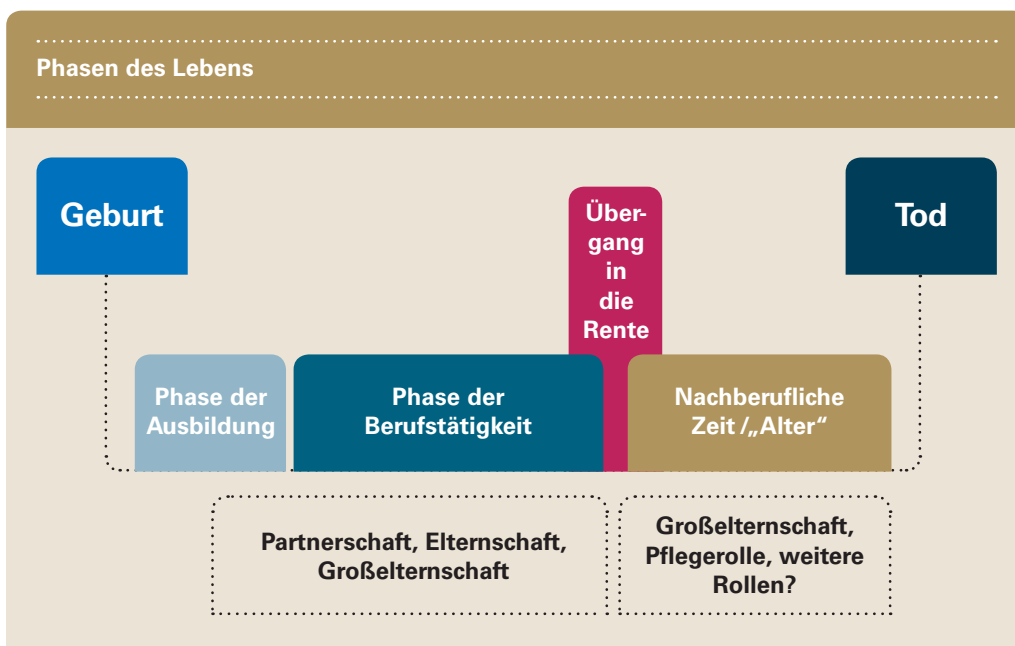
Der Übergang in die Rente ist für die Mehrzahl der Menschen, heute auch für Frauen, ein gewichtiger Übergang, der stets im Kontext der eigenen Lebensgeschichte gesehen werden sollte. Für viele ist diese Lebensphase gleichbedeutend mit dem Alter.

Der gewaltige Anstieg der Lebenserwartung ist historisch in so kurzer Zeit erfolgt (in Deutschland etwa innerhalb von 100 Jahren), dass die Gesellschaft für das „lange Leben“ beziehungsweise den letzten Teil dieses langen Lebens erst ansatzweise neue Entwicklungsangebote geschaffen hat. So gibt es – abgesehen von der Großelternschaft und der Pflege von Angehörigen – noch keine allgemein hochanerkannten Rollen wie zum Beispiel die Berufs- oder Elternrolle in früheren Lebensphasen. Vor allem die amerikanische

Soziologin Mathilda Riley hat in ihren Arbeiten auf die „strukturelle Lücke“ hingewiesen zwischen dem, was die Älteren heute eigentlich schon alles können und wollen, und dem, was an Möglichkeiten zur Verfügung steht. Beispielsweise braucht es mehr einfach umzusetzende, aber auch hochwertige Angebote für ehrenamtliches Engagement. Denn viele Ältere möchten mit ihren Kompetenzen anderen Menschen helfen und eigene Interessen befriedigen, etwa sich weiterzubilden.



Paul Baltes, ein deutscher Entwicklungspsychologe, hat davon gesprochen, dass das Alter noch „jung“ sei. Unsere Gesellschaft und wir als Individuen hätten bislang noch recht wenig Zeit gehabt, die Potenziale des heutigen Alterns in vollem Umfang zu nutzen, so der Forscher.





Das Ende des Berufslebens – ein kritisches Ereignis



GUT ZU WISSEN!

Kritische Lebensereignisse |

- treten zu einer bestimmten Zeit an einem bestimmten Ort auf (zum Beispiel Tod eines Freundes, Geburt eines Kindes)
- sind häufig Übergänge, die nicht rückgängig gemacht werden können (zum Beispiel Umzug in ein Seniorenheim, Ruhestand)
- liegen weit außerhalb des normalen und alltäglichen Erwartungshorizonts
- werden von heftigen Emotionen begleitet (zum Beispiel Ängste, Gefühle der Verunsicherung, Euphorie)
- setzen alltägliche Bewältigungsstrategien außer Kraft
- haben insgesamt häufig einen krisenhaften Charakter
- holen uns immer wieder ein, so dass wir uns ihnen häufig nicht entziehen können

(Modifiziert nach Filipp & Aymanns, 2010)

Was wäre das Leben, was wäre unsere lebenslange Entwicklung ohne kritische Lebensereignisse? Bei diesem Begriff denken wir sehr schnell an unangenehme Geschehnisse wie den Verlust des Arbeitsplatzes oder den Tod des Partners. In der Lebensereignisforschung werden aber auch positive Vorfälle wie Heirat, die Geburt eines Kindes oder ein Lotteriegewinn als „kritisch“ angesehen. Denn auch diese fordern uns heraus und führen in jedem Falle zu Veränderungen unseres bisherigen Lebens. Schließlich gibt es kritische Lebensereignisse, die sowohl von positiven als auch negativen Momenten geprägt sind. Sie können als anregend und zugleich belastend empfunden werden. Dazu gehören etwa ein Umzug oder auch das Ausscheiden aus dem Berufsleben.

Der Übergang in die Rente erfüllt die Merkmale eines kritischen Lebensereignisses (siehe auch Kasten links):

- Das Ende des Berufslebens ist ein bedeutender Einschnitt, der das bisherige Leben sehr deutlich verändert.
- Jahrelang gewohnte Tätigkeiten entfallen; neue Tätigkeiten müssen entfaltet werden.
- Eine für viele sehr bedeutsame Rolle, die Berufsrolle, geht verloren.
- Die alltägliche Zeitorganisation, die bisherige, gewohnte Tagesstrukturierung, muss geändert und neu gestaltet werden.
- Viele Menschen fühlen sich verunsichert und stehen dem Übergang mit gemischten Gefühlen gegenüber.

Eines scheint auf jeden Fall klar zu sein: Der Übergang in die Rente geht mit Verlusten, aber auch mit Gewinnen einher:

Gewinne und Verluste auf dem Weg ins Rentenleben

Gewinne

- Mehr Zeit für Familie und Enkel
- Mehr Möglichkeiten, Beziehungen zu leben
- Mehr Zeit für eigene Freizeitaktivitäten und Hobbys
- Mehr Zeitflexibilität insgesamt
- Weniger Stress

Verluste

- Geringeres Einkommen
- Eine für viele bedeutsame Quelle von Selbstbestätigung entfällt
- Eine „natürliche“ Quelle der Tagesstruktur entfällt
- Partnerkonflikte aufgrund neuer und ungewohnter „Nähe“

Was die Wissenschaft über die Pensionierung weiß

Der Übergang in die Rente hat in der Lebenslauf- und Altersforschung bereits früh, etwa ab Anfang der 1950er Jahre, sehr viel Aufmerksamkeit gefunden. Da damals in der Wissenschaft Alter als ein Manko betrachtet wurde, war auch der Übergang in die Rente vorwiegend ein negatives Ereignis. Drastische Begriffe wie „Pensionierungsbankrott“ oder gar „Pensionierungstod“ wurden gebraucht. Gute Forschung zum Erleben und zu den Auswirkungen der Pensionierung stand allerdings noch kaum zur Verfügung. Heute hat sich in der Forschung eine Sichtweise des Übergangs in die Rente durchgesetzt, bei der Merkmale der Person und des Pensionierungsprozesses in vielfältiger Weise zusammenspielen.

Viele Faktoren haben Einfluss darauf, wie der Übergangsprozess in das Leben nach der Berufstätigkeit abläuft. Dazu gehören beispielsweise unsere Persönlichkeit, aber auch unsere sozialen und materiellen Bedingungen. Gehören wir eher zu jenen Menschen, die bei eintretenden Veränderungen im Leben schnell Stress verspüren, dann wird uns wahrscheinlich auch der Übergang in die Rente eher verunsichern oder gar belasten. Auch unser aktuelles und das über Jahrzehnte gewachsene Wohlbefinden spielen eine wichtige Rolle. Wir wissen, dass ein über Jahre hohes Wohlbefinden sehr widerstandsfähig ist und durch einen Rentenübergang nur wenig und wenn, dann nur kurzfristig beeinflusst wird.

Fallbeispiel | Hans Bertram, heute 69 Jahre alt, hatte sich bereits etwa ab seinem 50. Geburtstag mit der Zeit nach der Pensionierung beschäftigt und daraus auch im Kollegenkreis keinen Hehl gemacht, auch wenn er deswegen manchmal belächelt wurde. Bertram hatte sich zum Beispiel seinen alten Traum erfüllt und den Bootsführerschein gemacht. Er schaffte sich ein kleines Boot an, vor allem für die Zeit „danach“. Auch hatte sich Bertram zusammen mit seiner Frau schon früh um neue Wohnformen im Alter gekümmert und sich einer entsprechenden Initiative angeschlossen. Heute, nach seiner Pensionierung, gehören gemeinsame Bootsfahrten für Familie Bertram zu den schönsten Erlebnissen des Jahres. Das eigene Reihenhaus ist zwar Wohnstatt geblieben, aber das Interesse, später einmal anders zu wohnen, ist immer noch da. „Hier halten wir uns einfach auf dem Laufenden“, sagt Bertram.





Gesundheitliche Faktoren bestimmen stets bedeutsam unser Leben und damit sicher auch den Übergang in die Rente. Allerdings spielt, wie auch in anderen wichtigen Lebensbereichen, die eigene Bewertung eine Rolle. Manche schätzen ihre Gesamtgesundheit trotz bestehender Erkrankungen sehr gut ein; andere erleben gesundheitliche Schwächen, obwohl es objektiv überhaupt keinen Grund dafür gibt.

Man weiß, dass Personen, die sich bereits frühzeitig mit dem Übergang in die Rente auseinandersetzen – die Psychologen nennen dies Antizipation –, am Ende auch besser damit zurechtkommen. Sie fühlen sich durch diese Phase eher herausgefordert als bedroht. Der bevorstehende Ruhestand ist für sie insgesamt eher ein positiv getöntes Ereignis. Antizipation ist eine wichtige Strategie, um die neue Situation zu bewältigen. Pläne machen und mit anderen darüber sprechen, Informationen einholen, Schritte einleiten, damit geplante Aktivitäten nach dem Übergang in die Rente auch Realität werden – dies alles wirkt sich

mittelfristig auch auf die Lebensqualität nach dem Ausscheiden aus dem Berufsleben aus.

Gelingt es beispielsweise, geplante Aktivitäten, zum Beispiel musizieren oder sich sozial engagieren, bereits vor dem Ruhestand umzusetzen, so wirkt sich dies wiederum positiv auf die Auseinandersetzung und Bewertung des Übergangs insgesamt aus.

Die Forschung kann belegen, dass es heute der ganz überwiegenden Zahl der in Rente gehenden Menschen gelingt, dieses Ereignis als etwas durchweg Positives zu erleben. Der Rentenbankrott oder gar der Rententod sind endgültig passé! Und dennoch ist der Übergang kein reiner Selbstläufer, sondern er bedarf unserer vollen Aufmerksamkeit.

Was hilfreich ist

- Tauschen Sie sich mit Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner über den Rentenübergang vertrauensvoll aus. Lassen Sie hier keine Tabus zu. Sprechen Sie über alles.
- Nehmen Sie die Zeit nach dem Übergang in die Rente gedanklich vorweg – spielen Sie Szenarien für die Zeit nach dem Beruf durch.
- Werden Sie dabei möglichst konkret: Was kann ich tun? Woran kann ich anknüpfen? Was kann ich bereits heute an Vorbereitungen treffen?

Gedankenspiele

Bitte notieren Sie Ihre eigenen Überlegungen zu den folgenden Fragen:

Aufgabe 1: Welche Ziele haben Sie für die Zeit nach der Rente?

Ziel 1: _____

Ziel 2: _____

Ziel 3: _____

Aufgabe 2: Können Sie für diese Ziele heute bereits etwas tun? Bitte beschreiben Sie dies möglichst konkret.

Für Ziel 1: _____

Für Ziel 2: _____

Für Ziel 3: _____

Soziale Beziehungen auf dem Prüfstand

Unser Leben ist stets in bedeutsamer Weise von unseren Kontakten zu anderen Menschen bestimmt. Soziale Beziehungen, so zeigen wissenschaftliche Arbeiten übereinstimmend, sind für uns in vielerlei Hinsicht sehr wichtig. Sie geben uns Nähe und Intimität, emotionale und praktische Unterstützung. Sie regen uns an, aktiv zu werden, erlauben uns, etwas geben zu können, andere froh und glücklich zu machen. So ist es kein Wunder, dass unsere Freundschaften und Bekanntschaften sehr viel mit unserem eigenen Wohlbefinden zu tun haben. Dabei kommt es mehr auf die Qualität und nicht so sehr auf die Menge an Kontakten an. Die Paarbeziehung gehört dabei sicherlich zu den gewohnten sozialen Beziehungsformen im Alter. Dies gilt natürlich auch für gleichgeschlechtliche Beziehungen, die mehr und mehr in den Blick der Gesellschaft und der Alterswissenschaft rücken.

Warum ist dies bedeutend? Weil der Übergang in das Leben nach dem Beruf nicht zuletzt auch ein soziales Ereignis auf vielfältigen Ebenen darstellt. Wir lassen nicht selten bedeutende Beziehungen zu Arbeitskolleginnen und -kollegen hinter uns. Wir pflegen dafür aber vielleicht andere Kontakte umso stärker. Wenn wir in einer festen Beziehung leben, sind wir auch gefordert, ein neues Verhältnis zu unserem Partner zu entwickeln. Wir verbringen nun deutlich mehr Zeit miteinander, was schön ist, aber auch anstrengend werden kann. Wir müssen auch in sozialer Hinsicht eine neue Zeitpla-

nung aufstellen, denn nun ist die Pflege von Kontakten den ganzen Tag über möglich.

Führen Sie sich Ihre Beziehungen und Freundschaften möglichst genau vor Augen! Was ist nach dem Übergang in die Rente ausbaufähig? Welche Kontakte zu Kollegen möchten Sie aufrechterhalten? Möchten Sie Ihre Kontakte in der bisherigen Form fortsetzen oder sie anders – gegebenenfalls intensiver – gestalten?

Denken Sie auch einmal an Ihre sozialen Bedürfnisse in den letzten Jahren. Was ist dabei vielleicht zu kurz gekommen? Was möchten Sie jetzt aufgreifen und ausbauen?

GUT ZU WISSEN!



Soziales Netzwerk | Ein gutes soziales Netzwerk wirkt bis ins hohe Alter hinein gesunderhaltend, und zwar in sehr direkter Weise, etwa indem es unser Immunsystem stärkt. Der regelmäßige Austausch mit anderen ist zudem auch geistig anregend und unterstützt damit langfristig unsere Selbstständigkeit.



Gedankenspiele

Bitte notieren Sie Ihre eigenen Überlegungen zu den folgenden Fragen:

Welche sozialen Veränderungen erwarten Sie beim Übergang in die Rente?

Könnten Sie bereits heute etwas tun, um diese Veränderungen zu beeinflussen? Was tun Sie eventuell bereits?

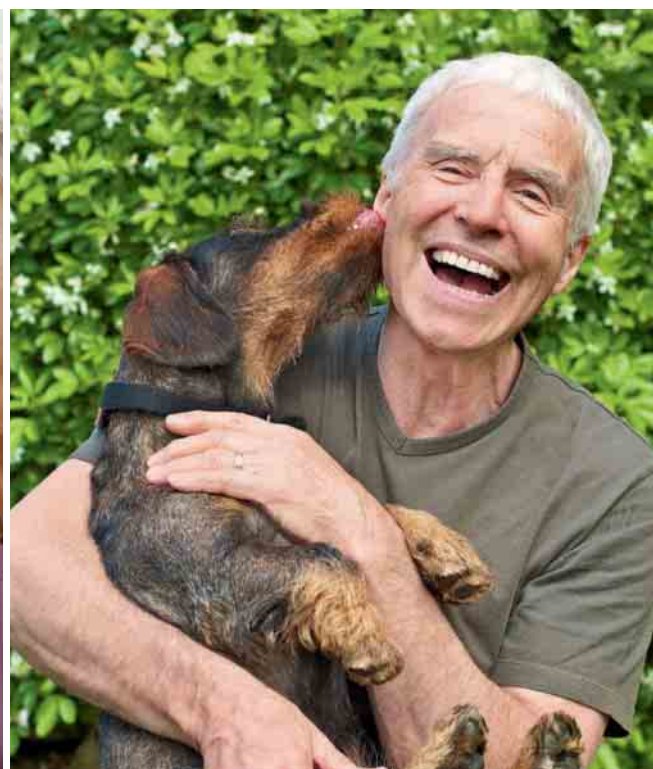
Als Single in die Rente

Immer mehr Ehen werden geschieden, zunehmend auch langjährige Partnerschaften und Ehen, die in vorgerücktem Lebensalter geschlossen wurden, sogenannte Alters-Ehen. Auffallend ist, dass immer mehr Menschen nach solchen Erfahrungen alleine bleiben – und dies häufig bis an ihr Lebensende. „Alleine“ bedeutet dabei allerdings keineswegs hohe Einsamkeit und niedriges Wohlbefinden. Zudem hat die Lebensform „Single“ in unserer Gesellschaft weithin Akzeptanz gefunden. Single-Produkte etwa finden sich heute in jedem Supermarkt.

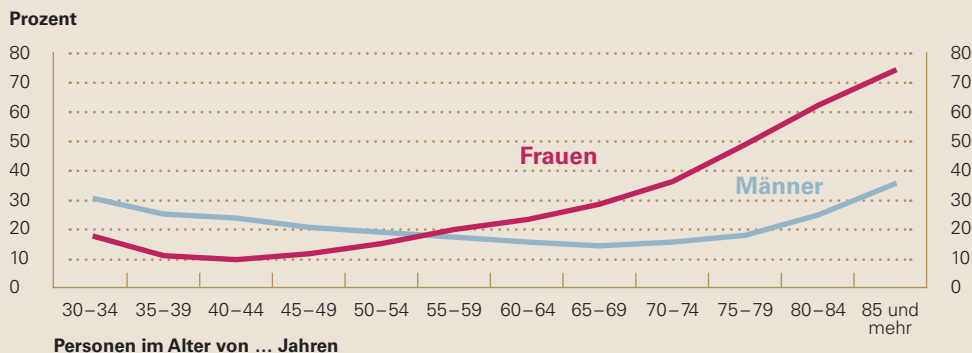
Forschungsarbeiten mit Singles im Alter von 40 bis 70 Jahren zeigen, dass die meisten über Beziehungserfahrungen verfügen. Sie weisen nicht unbedingt kleinere soziale Netzwerke als Personen auf, die in einer Partnerschaft leben. Allerdings gibt es bei Singles häufiger eine klare Rollenverteilung: diese Person für den Kinobesuch, jene fürs Wandern, wieder eine andere für den vertrauensvollen Austausch. Die meisten Singles im mittleren und höheren Alter schaffen es sehr gut, sich ein tragendes, anregendes und unterstützendes soziales Beziehungsnetz ohne Partnerin oder Partner zu schaffen. Allerdings sind derartige soziale Netze etwas brüchiger als jene von Menschen, die in einer Beziehung leben. Sie müssen mehr investieren, damit die Kontakte dauerhaft halten.

Aus diesem Grunde ist der Übergang in die Rente für Singles häufig ein Ereignis, das mit besonderen Befürchtungen verbunden ist: Wie wird es mir ohne die strukturierende Funktion des Berufs gehen? Werde ich vereinsamen? Werde ich später im Alter ohne familiäre Unterstützung dastehen? Ist das Leben im Pflegeheim unausweichlich?

Fallbeispiel | Martina Süß, heute 62 Jahre, war, nicht ganz freiwillig, nach dem Scheitern einer langjährigen Partnerschaft mit Ende 40 immer mehr zu der Erkenntnis gelangt, dass das Alleinleben für sie viele Vorteile besitzt. In ihrem Beruf im Personalwesen eines großen Unternehmens war Frau Süß immer sehr engagiert, jedoch spürte sie zunehmend, dass ihre sozialen Beziehungen vor allem aus Kontakten mit Arbeitskollegen bestanden. Wie soll das nach der Berentung weitergehen? So fragte sich Frau Süß immer häufiger, je näher der Zeitpunkt der Pensionierung rückte. Seit fünf Jahren hat Frau Süß nun mit zunehmender Intensität begonnen, ihre sozialen Kontakte und Unternehmungen auszubauen, auch mit Hilfe entsprechender Reise- und Freizeitangebote. Zudem leistet sie regelmäßige Freiwilligenarbeit in einem Altenheim. Die Ängste vor Einsamkeit nach Austritt aus dem Beruf sind seitdem deutlich zurückgegangen.



Anteil der Alleinlebenden nach Altersgruppe, 2009, in Prozent



Quelle: Statistisches Bundesamt, Im Blickpunkt: Ältere Menschen in Deutschland und der EU, 2011, Seite 20

Vor allem Frauensache

Auch wenn wir Singles nicht einfach mit alleinlebenden Menschen gleichsetzen sollten (diese können ja auch einen Partner haben), so leben im mittleren und höheren Erwachsenenalter vor allem Frauen ohne Partner (siehe auch Grafik oben). Frauen im höheren Alter haben aufgrund ihrer längeren Lebenserwartung ein höheres Risiko, als Witwe zu leben. Studien zeigen allerdings auch, dass Frauen bereits im mittleren Lebensalter häufiger als Männer als Single leben. Und sich vielfach auch besser mit dieser Lebenssituation zurechtfinden als Männer, die häufig nichts anderes möchten, als möglichst schnell eine neue Partnerschaft einzugehen.

Was hilfreich ist:

- Spielen Sie – gerade auch in der Situation als Single – Ihr Leben nach dem Übergang in die Rente frühzeitig durch! Erstellen Sie für sich selbst Szenarien Ihrer Lebenszukunft!
- Unternehmen Sie frühzeitig konkrete Schritte! Nehmen Sie die vielen Angebote (zum Beispiel Urlaubs- und Freizeitangebote) wahr! Da könnte auch etwas Passendes für Sie dabei sein!
- Denken Sie auch an Ihre Wohnzukunft! Könnte es für Sie und andere Singles interessant sein, eine neue Wohnform im Alter, etwa eine Wohngemeinschaft (mit Jüngeren und Älteren), aktiv anzugehen?

Gedankenspiele

Bitte notieren Sie Ihre eigenen Überlegungen zu den folgenden Fragen:

**Haben Sie bereits an die Zeit nach dem Rentenübergang gedacht?
Was kommt Ihnen als Single hier besonders in den Sinn?**

Wo sehen Sie Ihre ganz persönlichen Möglichkeiten, die Herausforderungen des Übergangs in die Rente bereits heute anzugehen?



Ein gutes Leben bis ins Alter: alles eine Frage des Blickwinkels?

Wir haben gesehen: Ältere sind heute so gut aufgestellt wie noch nie – gesundheitlich, mental und psychisch. Damit sind die Voraussetzungen für ein gutes Leben auch im Alter für die meisten von uns ziemlich gut. Dennoch: Ein gutes Leben bis ins höchste Alter hinein zu leben, ist kein Selbstläufer. Überlegungen zum Leben, zu seinem befriedigenden und optimalen Verlauf, sind wohl so alt wie die Menschheit selbst. Sie haben vor allem in der Philosophie immer wieder viel Zuspruch gefunden und zu großen Auseinandersetzungen geführt. Auch die Entwicklungspsychologie hat sich immer wieder mit diesen Fragen auseinandergesetzt und die unterschiedlichsten Antworten gegeben. Die Erfahrung des Übergangs in die Rente ist eine sehr gute Gelegenheit, innezuhalten und über das gute Leben nachzudenken. Hier einige Anregungen aus der wissenschaftlichen Diskussion zu den Möglichkeiten menschlicher Entwicklung.

Sich Entwicklungsaufgaben stellen

Der Entwicklungsforscher Robert J. Havighurst hat die entsprechende Diskussion mit dem Konzept der Entwicklungsaufgaben bereichert. Danach sehen wir uns das ganze Leben hindurch Aufgaben gegenübergestellt, die mit einem bestimmten Lebensalter zusammenhängen und deren Lösung die Gesellschaft von uns erwartet – und wir auch von uns selbst. Der Übergang in die Rente ist eine solche Entwicklungsaufgabe.

Sorge für die nachfolgende Generation

Der Forscher Erik H. Erikson versteht den Lebenslauf als Abfolge von psychosozialen Krisen. Diese Krisen zu lösen gibt uns gewissermaßen bis ins höchste Alter einen Entwicklungsschub. Im frühen Erwachsenenalter ist der Mensch vor allem gefordert, das eigene Leben mit dem anderer Menschen zu verbinden, etwa durch Partnerwahl und Familiengründung. Nach Auffassung von Erikson wird es uns im mittleren und höheren Erwachsenenalter zunehmend wichtig, unserer Nachwelt etwas zu hinterlassen: als Eltern, als Großeltern, als Mentoren für Jüngere in der Arbeitswelt.

Das Wesentliche im Leben deutlich in den Blick nehmen

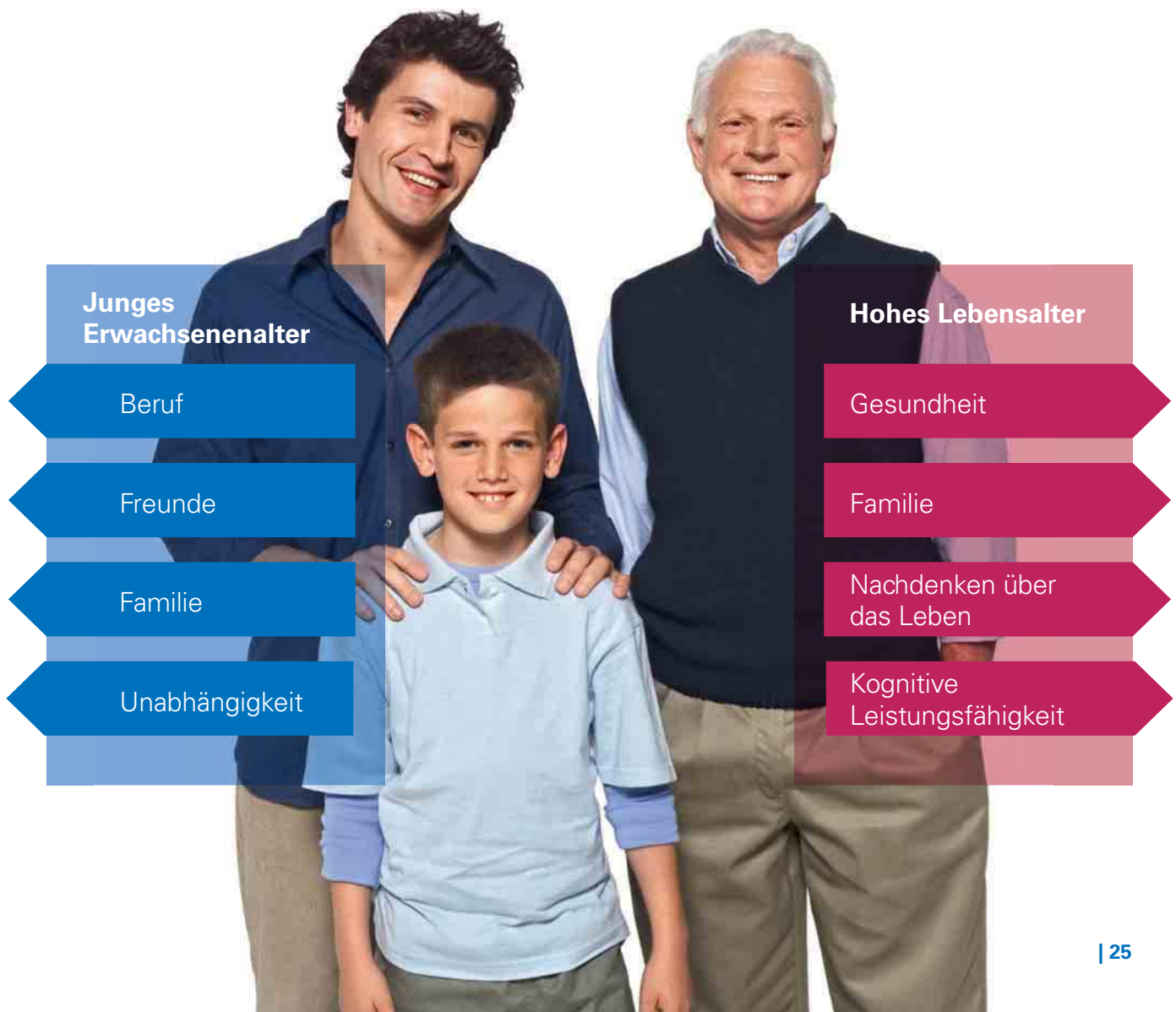
Ein noch stärkeres Gewicht auf die Veränderungen unserer Motivationen und der Ziele, die uns antreiben, legt die Entwicklungs- und Motivationsforscherin Laura L. Carstensen. Sie geht davon aus, dass wir uns mit zunehmendem Alter immer stärker auf uns selbst und jene Personen, die uns besonders viel bedeuten, beziehen. Wir brauchen nicht mehr viele, oft oberflächliche soziale Beziehungen, sondern wenige und emotional sehr befriedigende.



Die Entwicklungsforscher und Gerontologen Paul B. und Margret M. Baltes haben ein allgemeines Modell menschlicher Entwicklung vorgeschlagen. Die Grundidee ist hier, dass wir uns stets vielen möglichen Entwicklungsmöglichkeiten gegenübersehen. Deshalb gehört das Auswählen (Selektion) über das gesamte Leben hinweg zu unseren wichtigsten Tugenden. Zudem gilt es, die ausgewählten Optionen aufrechtzuerhalten und zu verbessern (Optimierung) sowie verlorene Ressourcen und Kräfte auszugleichen (Kompensation).

Der große Pianist Artur Rubinstein ist mit seiner musikalischen Entwicklung ein gutes Beispiel für die Umsetzung dieser Theorie. Er ist mit zunehmendem Alter in der Wahl seiner Konzertstücke immer selektiver geworden. Er ist schwierigen, vor allem schnellen Passagen begegnet, indem er die vorherigen Stellen etwas verlangsamt hat (Kompensation), sodass die nachfolgende vergleichsweise schnell klang, und war so weiterhin in der Lage, sein Spiel zu optimieren. Auch wir selbst können lernen, so auf der „Klaviatur unseres Lebens“ zu spielen.

Neue Ziele im Alter



Junges Erwachsenenalter

Beruf

Freunde

Familie

Unabhängigkeit

Hohes Lebensalter

Gesundheit

Familie

Nachdenken über das Leben

Kognitive Leistungsfähigkeit



Sexualität im Alter: (k)ein Tabu-Thema

Sexualität hat viele Gesichter – über das gesamte Leben hinweg. Die einen pflegen ihre sexuelle Aktivität ganz selbstverständlich bis ins höhere Lebensalter hinein und erleben kaum einen Unterschied zu früheren Lebensphasen. Die anderen sind vielleicht eher froh, nun im Alter endlich ein Stück von der, wie es manchmal heißt, „Tyrannie der Sexualität“ entlastet zu sein. Solche Beobachtungen zeigen auch, dass Sexualität in ihren Veränderungen im Zuge des Älterwerdens nie nur biologisches Geschehen ist, sondern in unserem gesamten Leben durch gesellschaftliche und kulturelle Leitbilder überformt wird.

Was wir aus wissenschaftlichen Studien wissen:

- Eine eindeutige Klärung des Begriffs Sexualität ist schwierig oder, positiv formuliert, Sexualität hat viele Facetten: Geschlechtsverkehr, sexuelle Orientierungen, körperliche Attraktivität, romantische Beziehungen und Begegnungen, um nur einige Aspekte zu nennen.
- Jedwede Norm in Bezug auf Sexualität ist fragwürdig (zum Beispiel: „Was ist die richtige Intensität in Bezug auf Geschlechtsverkehr im Alter?“). Letztendlich können nur Sie selbst zusammen mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin eine Antwort finden. Sexuelle Genussfähigkeit kennt keine Altersgrenze, auch wenn es beispielsweise bei älteren Männern länger dauert, bis eine vollständige Erektion entstanden ist, und ältere Frauen unter Scheidentrockenheit leiden können.
- Störungen der sexuellen Funktionen sollten nicht mit dem Alter als solchem in Zusammenhang gebracht werden. Sie sind in jedem Alter behandelbar – pharmakologisch und psychotherapeutisch. Zögern Sie deshalb nicht, dieses Thema anzusprechen, etwa im Gespräch mit Ihrem Hausarzt.

Hilfreiche Strategien

Die wichtigen Dinge des Lebens genießen

Nehmen Sie allgemein die schönen Seiten des Älterwerdens ganz in den Blick, vor allem aber auch das, was Sie als Person ausmacht.

Setzen Sie Prioritäten! Erkennen Sie die für Sie wirklich wichtigen Dinge im Leben! Entdecken Sie Ihr früheres Leben neu, als eine Quelle der Inspiration. Was hat Ihnen viel Freude bereitet, ist aber im Laufe der Jahre und Jahrzehnte untergegangen? Vielleicht ein Instrument, ein Hobby, ein Interesse?

Suchen Sie systematisch nach neuen Anregungen. Es ist häufig tatsächlich das Neue und nicht das Althergebrachte, was unseren Geist bis ins höchste Alter hinein anregt und uns geistig fit hält.

Genießen Sie in vollen Zügen die Freuden sozialer Beziehungen. Gestatten Sie sich Bedürfnisse nach Zärtlichkeit und Sexualität! Entdecken und gestalten Sie Ihre Partnerschaft neu.

Leben Sie die Rolle der Großelternschaft und vielleicht Urgroßelternschaft ganz bewusst aus. Auch das Internet bietet Ihnen an dieser Stelle vielfache neue Erfahrungs- und Erlebnismöglichkeiten.

Halten Sie Ihre Ziele hoch

Es ist wichtig, auch im Alter Ziele zu haben und diese zu verfolgen. Aber achten Sie auch darauf, die nicht mehr so gut umsetzbaren Ziele loszulassen. Lassen Sie diesen unnötigen Zielballast hinter sich. Lebensziele verändern sich im Laufe unseres Lebens – auch das gehört zu einer guten menschlichen Entwicklung über die Lebensspanne.

Genießen Sie die Gelassenheit und „Entschleunigung“ des Älterwerdens. Der Leistungsdruck der Berufszeit ist vorbei, machen Sie sich selbst keinen neuen.

Lassen Sie sich auf neue Entwicklungen ein, etwa im Bereich der Informations- und Kommunikationstechnologien. Testen Sie aus, welche Möglichkeiten diese Ihnen bieten.

Gedankenspiele zulassen

Geben Sie Ihren Sehnsüchten und Träumen eine Chance. Gehen Sie diesbezüglich das eine oder andere konkret an. Erleben Sie Ihr Alter auch ein wenig in neuen Gewändern.

Setzen Sie sich aktiv und auch ein bisschen spielerisch und lustvoll mit Ihrer Zukunft auseinander. Kümmern Sie sich konkret um mögliche Wohnformen für später im Leben. Wohnen Sie vielleicht auch einmal Probe. Das ist zunehmend möglich und kann Spaß machen. Hinterher ist man wirklich „wohnschlauer“. Und dies ist so viel mehr an Erfahrung, als nur darüber zu reden.

Geben Sie auf sich acht

Seien Sie auch kritisch mit sich selbst. Gehen Sie frühzeitig zum Arzt, wenn Sie Veränderungen (zum Beispiel beim Sehen oder Hören) verspüren. Geben Sie bei gesundheitlichen Veränderungen nicht dem Alter die Schuld. Heute kann medizinisch vieles verbessert werden.



Gedankenspiele

Bitte notieren Sie Ihre eigenen Überlegungen zu den folgenden Fragen:

Was macht Ihnen an Ihrem Älterwerden eine besondere Freude?

Haben Sie schon einmal erlebt, dass Sie Ihr Älterwerden auch selbst gestalten können? Welche Erfahrung war dies?

Die Rente ist da – machen Sie was draus!



TK-LEISTUNG | Broschüren

Die TK-Broschüren „Bewegung“, „Motivation“ und „Sport als Therapie“ helfen beim (Wieder-)Einstieg in einen beweglicheren Alltag. TK-Versicherte können sie unter www.tk.de bestellen herunterladen oder anfordern. Weitere Informationen gibt es auch auf den TK-Internetseiten, **Webcode 036654**.

Unsere Zeit sinnvoll zu gestalten – davon sprechen wir alle schnell. Aber das ist leichter gesagt als getan. Wenn der Beruf fehlt, muss ein bedeutsamer Teil der uns zur Verfügung stehenden Zeit neu gestaltet werden. Vieles mag uns einfallen, jedoch ist es häufig nicht so einfach, diese Ideen auch in die Tat umzusetzen und aktiv zu bleiben. Darauf aber kommt es letztlich an.

Aktiv sein bedeutet dabei nicht automatisch, dass wir uns bewegen oder anstrengen, etwas von außen Sichtbares tun, eine bedeutende Menge an Kalorien verbrauchen oder Ähnliches. Aktiv sein kann auch bedeuten, zu Hause etwas Neues zu lernen (zum Beispiel Sprachen, den Umgang mit dem Internet), manchmal auch „nur“ auf seinem Lieblingsplatz in der Wohnung zu sitzen und zu lesen, Fotoalben zu wälzen oder das vergangene Leben Revue passieren zu lassen.

Wir wissen heute, dass all diese Formen von Aktivität ihren Sinn haben und unsere Lebensqualität positiv beeinflussen können.* Regelmäßiger Sport stärkt unser Herz-Kreislauf-System, soziale Kontakte befriedigen unsere Bedürfnisse nach Nähe, Intimität und Austausch. Kulturelle Ereignisse regen uns an und Lernen fördert bestimmte Fertigkeiten (zum Beispiel besser Spanisch sprechen).

Viele dieser Aktivitäten wirken sich auch positiv auf andere Bereiche aus: Sport und Lernen trainieren beispielsweise automatisch auch immer unsere geistige Fähigkeit. Das Nachdenken über unser Leben unterstützt unser Gefühlsleben und zeigt uns die Sinnhaftigkeit des gelebten Lebens auf. Trotzdem ist völlig klar: Nicht jede Aktivität ist für jeden älter werdenden Menschen gut. Nach dem Ende des Berufslebens muss der jeweils passende „Aktivitätscocktail“ gemixt werden. Im Laufe des weiteren Älterwerdens kann dieser immer wieder angepasst werden.

*Nach: Wahl, Tesch-Römer & Ziegelmann, 2012.





Aus dem Vollen schöpfen

Im Folgenden zeigen wir Ihnen anhand einiger Beispiele, was für eine Vielfalt die vor Ihnen liegende Lebensphase bereithält.

Körperlich aktiv bleiben

Verschreiben Sie sich ein „gesundes Maß“ an Bewegung („strammes“ Spaziergehen, Nordic Walking, Wandern, Radfahren, Schwimmen). Setzen Sie alles daran, sich drei- bis viermal in der Woche für mindestens 45 Minuten zu bewegen. Und haben Sie einen langen Atem – auf die Regelmäßigkeit über längere Zeiträume kommt es an.

Wissen und Erfahrungen weitergeben

Engagieren Sie sich freiwillig für andere oder eine gute Sache. Sie verfügen über die höchsten Kompetenzen, über die Seniorinnen und Senioren historisch jemals verfügt haben. Machen Sie was draus! Ältere Menschen, vor allem jene zwischen 65 und 74 Jahren, leisten zunehmend Freiwilligenarbeit (2009: 33 Prozent). Die Möglichkeiten sind schier unerschöpflich: die eigene Berufsexpertise weltweit an andere weitergeben, in Kindergärten oder Schulen mitarbeiten und den Austausch zwischen den Generationen fördern; als „Au-pair-Granny“ ins Ausland gehen und Ersatzoma oder Ersatzopa werden, in Umweltprojekten mitwirken und dazu beitragen, dass wir unseren Kindern und Enkeln eine besser geschützte Natur hinterlassen. Studien zeigen, dass solches Engagement auch ganz allgemein die psychische Entwicklung und das

Wohlbefinden fördert. Man tut etwas für andere, aber dabei auch immer für sich selbst!

Kreativ werden

Machen Sie etwas aus Ihrer Kreativität. Das Singen in einem Chor kann in vielerlei Hinsicht anregend und befriedigend sein: die Gestaltung eines musikalischen Beitrags bei Gottesdiensten oder Festen, der Zusammenhalt der Chorgemeinschaft und der Stolz auf das gemeinsam Geschaffene. Oder graben Sie Ihre möglicherweise verschütteten Instrumentenkenntnisse aus oder lernen Sie womöglich gar ein neues Instrument. Aber Kreativität meint natürlich noch sehr viel mehr: Backen, malen, schreiben, nähen, stricken, werken, basteln und vieles mehr – die Möglichkeiten sind schier unendlich.

Die grauen Zellen fit halten

Bilden Sie sich weiter. Die Angebote für Senioren sind überaus reichhaltig. In jedem größeren Ort gibt es eine Vielfalt an Bildungsangeboten, zum Beispiel Volkshochschulen, Abendakademien, Akademien für Ältere. Viele Hochschulen bieten auch Vorlesungsreihen für ältere Menschen an. Auf der Internetseite des Akademischen Vereins der Senioren in Deutschland, www.senioren-studium.de, können sich Interessierte detailliert informieren. Bildungsangebote müssen aber durchaus nicht seniorenspezifisch sein. Ihr Interesse ist die Richtschnur, nicht Ihr Alter.



TK-LEISTUNG | Kursangebote

Kennen Sie schon unsere Kursangebote zum Senior Walking (Fit ab 50) oder zur präventiven Rückenschule? Einen Überblick über unser gesamtes Angebot finden Sie im Internet unter www.tk.de/gesundheitskurse. Oder geben Sie in das Suchfeld einfach den Webcode 5442 ein.



Singend und musizierend älter werden

Wann haben Sie zum letzten Mal gesungen? Oder ein Musikinstrument in die Hand genommen? Vielleicht war es in der Schule, bei den Pfadfindern, bei Familienfesten. Vielleicht singen Sie aber auch regelmäßig in einem Chor oder musizieren im Ensemble. Dann wissen Sie, was schätzungsweise sieben Millionen aktiv singende und musizierende Menschen in Deutschland immer wieder aufs Neue erfahren: Musik macht glücklich, hält körperlich und geistig fit und steigert die Lebensqualität spürbar.

Eine Vielzahl von wissenschaftlichen Studien bestätigt die positiven Effekte des Musizierens auf die physische und psychische Gesundheit sowie die geistige Fitness. Danach erhöht sich beispielsweise durch gemeinsamen Gesang der Pegel der körpereigenen schmerzmindernden Endorphine. Dies führt dazu, dass wir unempfindlicher auf Schmerz und Stress reagieren. Aktives Singen stärkt außerdem die menschlichen Abwehrkräfte.

Doch was ist mit dem Singen im fortgeschrittenen Lebensalter, wenn unsere Stimme vermeintlich abbaut? Gerade hier konnte beispielsweise eine aktuelle Studie zeigen, dass regelmäßiges Singen bestehende Atemnot und dadurch bedingte Unruhezustände lindern kann. Eine andere Studie stellte fest, dass die

Chorsänger im Vergleich zu nicht singenden Altersgenossen seltener unter Depressionen litten und weniger oft zum Arzt gingen. Außerdem brauchten sie weniger Medikamente. Und dass musikalische Aktivitäten und regelmäßiges Tanzen sogar das Risiko einer Demenzerkrankung stärker senken als beispielsweise Lesen und Kreuzworträtsel lösen, berichtet eine amerikanische Studie aus dem Jahr 2003.

Daneben bestätigen aber vor allem zahlreiche Erfahrungsberichte, dass gemeinsamer Gesang oder das Spielen eines Instrumentes das körperliche und seelische Wohlbefinden steigert und durch das Zusammenspiel unterschiedlicher Effekte dazu beiträgt, den Alltag zu meistern:

- Musik machen, ob mit oder ohne Instrument, hebt die Stimmung und lässt Alltagsorgen in den Hintergrund treten.
- Singen hilft, Stress und Ängste abzubauen. Dazu trägt insbesondere auch das Training einer bewussten Atmung bei.
- Gemeinsam singen oder musizieren fördert die soziale Integration und das Engagement des Einzelnen in der Gruppe, stabilisiert soziale Kontakte und bringt – wie andere Gemeinschaften auch – Struktur ins Leben.



Für Musik ist es nie zu spät

Die kontinuierliche geistige Herausforderung und der soziale Aspekt sind es, die das Musizieren und Singen gerade beim Älterwerden besonders wertvoll machen. Dabei ist es nie zu spät, (nochmal) anzufangen: Auch Menschen, für die regelmäßiges Musizieren oder Singen als Kind ein unerfüllter Wunsch blieb oder die es während der Berufsphase haben ruhen lassen, können wieder oder neu beginnen. Denn entgegen der Auffassung rund 60 Prozent aller Menschen, nicht singen zu können, sangen in einer Studie der University of Texas nur 15 Prozent der Teilnehmer tatsächlich falsch. Und auch das lässt sich durch Üben beheben.

Fragen Sie doch einfach bei einer Musikschule, der Volkshochschule, in der Kirchengemeinde nach. Oder nehmen Sie Kontakt zu einem der zahlreichen Chöre in Deutschland auf. In der Regel kann man in einer unverbindlichen Probestunde herausfinden, ob man zueinander passt. Nehmen Sie Ihren Partner/Ihre Partnerin oder Freunde mit. In vielen Städten gibt es inzwischen bereits auch musikalische Angebote, die sich gezielt an ältere Menschen wenden.

Gedankenspiele

Bitte notieren Sie Ihre eigenen Überlegungen zu den folgenden Fragen:

**Welche der genannten Aktivitäten sprechen Sie an?
Welche weiteren Aktivitäten könnten Ihnen selbst Freude bereiten?**

Über welche Aktivitäten an Ihrem Wohnort möchten Sie sich näher erkundigen?



Schattenseiten des Älterwerdens

Das Alter hält neben vielen positiven Seiten auch schwierige Herausforderungen für uns bereit. Dazu gehören gesundheitliche Einbußen, der Verlust von nahen Angehörigen und das Auseinandersetzen mit dem eigenen Lebensende.

Gesundheitliche Einbußen

Mit dem Alter steigt das Risiko, zu erkranken, deutlich an. Beispielsweise treten Krebserkrankungen jenseits von 65 Jahren am häufigsten auf. Das Sehen und Hören lässt nach, und häufig büßt man seine Beweglichkeit ein. Viele Menschen leiden im höheren Lebensalter an Mehrfacherkrankungen, die häufig chronischer Natur sind. Ein typisches Beispiel ist die Zuckerkrankheit (Diabetes Typ II). Daher sind wir in der späten Lebensphase häufig besonders gefordert, mit Krankheiten leben zu lernen und die damit verbundenen Einschränkungen anzunehmen.

Nehmen Sie Veränderungen Ihres Körpers ernst. Setzen Sie sich damit auseinander. Seien Sie sensibel für frühe Anzeichen von Erkrankungen. Werden Sie im Zweifelsfall lieber früher als später aktiv und suchen Sie ärztlichen Rat. Die Aussage „So ist es halt, wenn man alt wird“ ist nicht hilfreich. Auch im Alter ist vieles heilbar.



Auch mit chronischen Krankheiten lässt es sich gut leben. Nutzen Sie die verbliebenen „Spielräume des Lebens.“ Versuchen Sie anzunehmen, dass manches nicht mehr möglich ist, und hadern Sie nicht mit Ihrem Schicksal.



Die Angst vor dem Vergessen – Demenz

Demenzielle Erkrankungen, vor allem die Alzheimer-Erkrankung, sind insbesondere bei den über 80-Jährigen mit etwa 20 Prozent weit verbreitet. Neue Studien zeigen, dass auch die Angst vor Demenzerkrankungen in den letzten Jahren deutlich zugenommen hat: Etwa jeder dritte über 60-Jährige berichtet heute über nicht unerhebliche Ängste vor Demenz. Etwas überspitzt könnte man sagen: Im jungen Alter erleben wir zunehmend die Angst vor der Demenz, im hohen Alter dann die Demenz selber – oder die unserer Partnerin beziehungsweise unseres Partners oder von anderen Angehörigen.



Was hilfreich ist

- Seien Sie empfänglich für Anzeichen geistiger Veränderungen, aber bewerten Sie keinesfalls jede kleine Vergesslichkeit bereits als Hinweis auf eine Demenz.
- Informieren Sie sich gut über Demenz und ihre unterschiedlichen Erscheinungsformen. Es gibt heute sehr gute Literatur auch für Laien. Jede Buchhandlung berät Sie gerne. Auch bei der Deutschen Alzheimer-Gesellschaft (www.deutsche-alzheimer.de) und auf den TK-Internetseiten finden Sie ausführliche Hinweise (einfach **Webcode 031948** in die Suche eingeben). Oder fragen Sie das TK-ÄrzteZentrum, Tel. **040 - 85 50 60 60 60**, 24 Stunden täglich an 365 Tagen im Jahr.
- Sprechen Sie die Möglichkeit einer Demenzerkrankung offen an. Überlegen Sie gemeinsam mit Ihrem Partner, wie Sie mit einer solchen Situation umgehen könnten. Informieren Sie sich über die ganze Bandbreite der heute existierenden Wohn- und Betreuungsmöglichkeiten für Menschen, die an Demenz erkrankt sind.
- Suchen Sie bei länger andauernden geistigen Leistungsveränderungen eine fachliche Beratung auf. Hierzu bieten alle größeren Kliniken sogenannte Gedächtnissprechstunden an. Haben Sie den Mut, diese aufzusuchen, und warten Sie im Zweifelsfalle nicht zu lange!



Wenn Angehörige zum Pflegefall werden

Früher oder später kommt es auf die meisten Menschen zu: Die betagten Eltern können sich nicht mehr selbst versorgen oder der Partner, womöglich gar eines der Kinder, wird pflegebedürftig. Für viele ist es dann selbstverständlich, sich selbst um die Pflege zu kümmern.

Die familiäre Pflege von Angehörigen ist ein sehr hohes Gut unserer Gesellschaft und ohne familiäre Ressourcen würde unser gesamtes Pflegesystem zusammenbrechen. Viele Studien zeigen, dass die Pflege von Angehörigen mit vielschichtigen Belastungen verbunden ist. Dennoch übernehmen Hunderttausende in unserem Land diese schwierige Aufgabe.

In dieser Situation sollte möglichst die ganze Familie folgende Fragen beantworten:

- Wer wird die Pflege übernehmen?
- Welche physischen und psychischen Ressourcen hat die Familie/der Freundeskreis?

- Wie kann die Betreuung gegebenenfalls nachts sichergestellt werden?
- Wann, wie häufig und von wem kann die pflegende Person abgelöst werden?
- Soll der/die Pflegebedürftige mit in den Haushalt aufgenommen werden oder soll die Pflege im gewohnten Umfeld erfolgen?
- Sind Veränderungen in der Wohnung erforderlich und möglich?
- Muss ein professioneller Pflegedienst eingeschaltet werden?
- Oder muss der Betroffene sogar in ein Pflegeheim?

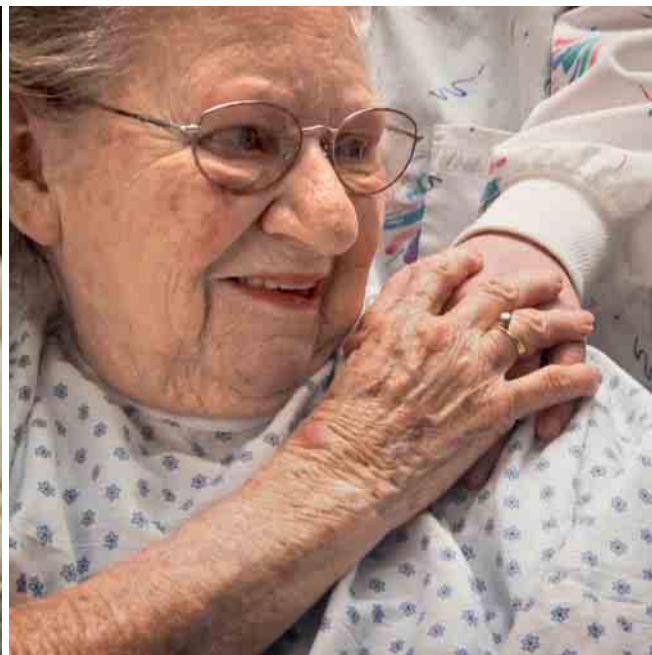
Was bedeutet Pflege für Angehörige?

Wichtig ist, dass die „Hauptpflegeperson“ regelmäßig Entlastung erfährt und die Verantwortung möglichst auf mehrere Familienmitglieder verteilt wird. Können Angehörige die Pflege nicht übernehmen, ist es von Vorteil, wenn man rechtzeitig selbst wählt, wohin man geht, wenn man sich selbst nicht mehr helfen kann. Pflegeheime können in der Regel kurzfristig besichtigt werden. Sprechen Sie vorher einen Termin ab oder nutzen Sie „Tage der offenen Tür“. Bei einer solchen Gelegenheit können Sie sich unverbindlich das Haus anschauen und gegebenenfalls mit Bewohnern sprechen.



TK-LEISTUNG | TK-Pflegelotse

Bei der Suche nach einem geeigneten Pflegedienst oder einem Pflegeheim unterstützt Sie online der TK-Pflegelotse (**Webcode 5152**). Einfach Ihre Postleitzahl eingeben und die gewünschte maximale Entfernung von Ihrem Wohnort festlegen. So erfahren Sie, welche Pflegeheime oder Pflegedienste es in Ihrer Nähe gibt.



Was ist zu tun?

Wird ein Angehöriger pflegebedürftig, genügt ein Anruf bei der Pflegekasse. Der Medizinische Dienst der Krankenkassen (MDK) meldet sich dann, um einen Termin für eine Begutachtung im häuslichen Umfeld zu verabreden. Dabei wird der Grad der Pflegebedürftigkeit ermittelt (Pflegestufe). Bei diesem Termin sollte unbedingt einer der Angehörigen dabei sein. Es ist auch eine gute Gelegenheit zu besprechen, ob Veränderungen in der Wohnung erforderlich sind, zum Beispiel ein Pflegebett oder ein Badezimmerumbau.

Was leistet die Pflegeversicherung?

Wer einen Angehörigen zu Hause pflegt, hat Anspruch auf Pflegegeld. Die Höhe bemisst sich nach der Pflegestufe, die sich aus dem Pflegebedarf des Angehörigen ergibt. Wenn ein Pflegedienst die Pflege übernimmt, zahlt die Pflegeversicherung Zuschüsse für diese sogenannte Pflegesachleistung. Es besteht auch die Möglichkeit, beide Leistungen zu splitten.

Wenn der pflegende Angehörige beispielsweise aus Krankheitsgründen ausfällt oder Erholungsurlaub braucht, kann die sogenannte Verhinderungspflege oder Kurzzeitpflege in Anspruch genommen werden.

Weitere Informationen erhalten Sie telefonisch beim TK-ServiceTeam unter der Telefonnummer **0800 - 285 85 85**, 24 Stunden täglich an 365 Tagen (gebührenfrei innerhalb Deutschlands). Oder klicken Sie sich durch die umfangreichen Informationen unter **www.tk.de**, **Webcode 5376**.

Auch Pflegedienste und öffentliche Beratungsstellen (Pflegestützpunkte) informieren über die Voraussetzungen für Leistungen und den Ablauf der Pflegeeinstufung.

Was hilfreich ist

- Wenn Sie Angehörige pflegen: Haben Sie den Mut, sich mit anderen über Ihre Belastungen auszutauschen. Nehmen Sie Hilfe von anderen an oder fordern Sie sie ein. Spielen Sie auch Alternativen zur gegenwärtigen Situation durch und informieren Sie sich über die ganze Bandbreite der Wohn- und Betreuungsmöglichkeiten.
- Wenn Sie sich derzeit nicht in der Pflegerolle befinden: Setzen Sie sich mit Ihrer Partnerin/Ihrem Partner aktiv mit der Möglichkeit einer Pflegebedürftigkeit auseinander!

Sinn ohne den Partner finden

Die geliebte Lebenspartnerin oder den geliebten Lebenspartner zu verlieren, gehört zu den stressreichsten kritischen Ereignissen unseres Lebens. Die Wahrscheinlichkeit, den Partner zu verlieren, ist bei den über 65-Jährigen etwa dreimal so hoch wie bei den unter 40-Jährigen. Und bei Frauen über 65 Jahren aufgrund ihrer höheren Lebenserwartung sogar etwa viermal so hoch. Jede Partnerschaft steht vor dieser Erfahrung – auch wenn der Austausch zu diesen Fragen verständlicherweise gerne verdrängt wird.

Doch eine alternde Gesellschaft, die den Tod tabuisiert und ausklammert, ist eine sonderbare Vorstellung. Der Tod begleitet uns fast tagtäglich, er ist inmitten des Lebens. Schon ab dem mittleren Lebensalter erleben wir in zunehmendem Maße, dass Angehörige und gute Freunde versterben. Auch das eigene Leben wird mit dem Tod seine Grenze finden.

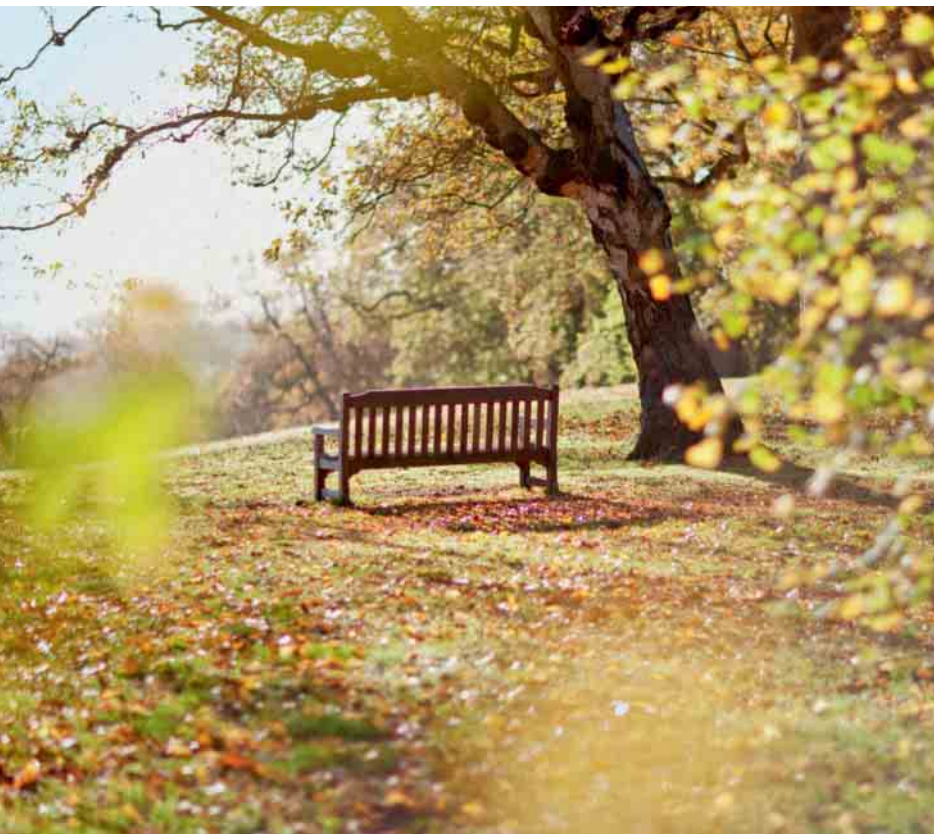
Lassen Sie sich gemeinsam auf die Möglichkeit der Erfahrung des Todes des Partners ein. Sprechen Sie so offen wie möglich darüber. Sie werden sehen, dass gerade diese Thematik auch viel Nähe und Gemeinsamkeit bewirken kann.

Überlegen Sie auch einmal gemeinsam, wie es ohne den anderen weitergehen könnte. Spielen Sie das eine oder andere Szenario gemeinsam durch.

Nutzen Sie solche Stunden, um mit Ihren Lieben auch über rechtliche Aspekte wie Patientenverfügung und Vollmachten unterschiedlicher Art zu sprechen.

Fallbeispiel | Als vor drei Jahren unerwartet seine Ehepartnerin verstarb, wollte Holger Jürgens eigentlich auch nichts anderes, als ihr möglichst bald nachfolgen. Er erwog sogar Möglichkeiten, freiwillig aus dem Leben zu gehen. Als Tiefbauingenieur hatte er zwar eine hochwertige berufliche Expertise, aber was sollte er jetzt, mit 72 Jahren, noch damit anfangen? Zufällig hörte er in einer TV-Sendung von einer Senioreninitiative, die weltweit die Expertise von Senioren dorthin vermittelt, wo sie in besonderer Weise gebraucht wird. Der dann erfolgte Anruf hatte Folgen: Holger Jürgens hat zwischenzeitlich bei Brunnenbauprojekten in Nigeria, Peru und in Serbien seine Erfahrung und sein Wissen erfolgreich und mit dem guten Gefühl, etwas mitbewirkt zu haben, eingesetzt. Nur bedauerlich, dass seine Frau dies nicht mehr miterleben kann.





Das eigene Lebensende nicht ausklammern

i

GUT ZU WISSEN!

Reden ist Gold | Informieren Sie Ihre Familie darüber, dass Sie eine Patientenverfügung oder Vorsorgevollmacht verfasst haben. Wenn Sie sich nicht dazu entschließen können, etwas Schriftliches niederzulegen, sprechen Sie mit Ihren Angehörigen über Ihre Vorstellungen. Nur so können Angehörige, die eventuell im Ernstfall für Sie entscheiden müssen, Ihren Wünschen entsprechen. Sie ersparen ihnen außerdem im Zweifelsfall qualvolle Entscheidungen über Ihren mutmaßlichen Willen.

Sich mit dem Sterben auseinanderzusetzen, fällt uns nicht leicht. Es ist jedoch gut zu wissen, dass man im Ernstfall alles geregelt hat. Dazu gehört neben der Frage nach dem berühmten „letzten Willen“ auch festzuhalten, ob Sie im schlimmsten Fall lebensverlängernde intensivmedizinische Maßnahmen wünschen. Und wer Ihre Angelegenheiten regeln soll, wenn Sie es nicht mehr selber können.

Nicht nur mit dem Blick auf das Alter ist es sinnvoll, eine Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und eine Patientenverfügung zu erstellen. Niemand möchte, dass alltägliche oder lebenswichtige Entscheidungen nach einem Unfall oder einer schweren Erkrankung von fremden Menschen getroffen werden. Auch der Ehepartner oder Kinder können nur dann Entscheidungen treffen, wenn sie den Willen des Betroffenen kennen. Tauschen Sie sich daher mit Ihren Angehörigen über Ihre Wünsche aus. So können Sie sicher sein, dass im Ernstfall alles nach Ihrem Willen geschieht, und ersparen Ihren Angehörigen die schwere Last, für Sie entscheiden zu müssen.

Folgende Vorsorgemöglichkeiten können helfen:

- ▶ In einer Patientenverfügung erklärt der Betroffene im Vorfeld selbst, was im Notfall mit ihm geschehen soll. Er legt zum Beispiel fest, ob und in welchem Umfang lebensverlängernde Maßnahmen getroffen werden sollen.
- ▶ Bei einer Vorsorgevollmacht bestimmen Sie beispielsweise, wer Sie gegenüber Behörden oder beim Abschluss von Verträgen vertreten soll, wenn Sie es nicht mehr können.
- ▶ Wer niemanden hat, den er mit der Vertretung seiner Angelegenheiten betrauen möchte, kann eine sogenannte Betreuungsverfügung aufsetzen. Sie dient als Grundlage für die Auswahl eines Betreuers durch ein Gericht. Sie regelt außerdem den Umfang der gewünschten Betreuung.

Auf den Internetseiten der TK finden Sie dazu ausführliche Informationen und Formulare zum Ausdrucken. Geben Sie einfach den **Webcode 034004** in die Suche ein.

Weitere Auskünfte erhalten Sie auch über örtliche Notarkammern, die Rechtsanwaltskammer, Ärztekammer oder regionalen Behörden.

Der Autor

Prof. Dr. Hans-Werner Wahl

leitet die Abteilung für Psychologische Altersforschung am Psychologischen Institut der Universität Heidelberg. Er promovierte 1989 an der Freien Universität Berlin. Seine Forschungsschwerpunkte umfassen die Untersuchung von Wechselwirkungen zwischen Altern und Umwelt, Selbstständigkeit im Alter, Umgang mit chronischen Verlusten und Interventionsfragen. Er ist Ko-Herausgeber des *European Journal of Ageing* und hat 2009 den M. Powell Lawton Award der Amerikanischen Gerontologischen Gesellschaft für seine Beiträge zur angewandten Altersforschung erhalten. E-Mail: h.w.wahl@psychologie.uni-heidelberg.de.



Literaturhinweise

Baas, S., Schmitt, M., & Wahl, H.-W. (2008). Singles im mittleren und höheren Erwachsenenalter: Sozialwissenschaftliche und psychologische Befunde. Stuttgart: Kohlhammer.

Baltes, P. B., & Baltes, M. M. (1990). Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences. Cambridge: Cambridge University Press.

Buchmüller, R. et al. (1996). Vor dem Ruhestand. Eine psychologische Untersuchung zum Erleben der Zeit vor der Pensionierung. Freiburg: Universitätsverlag und Bern: Huber Verlag.

Clemens, W. (2012). Vorbereitung auf und Umgang mit Pensionierung. In H.-W. Wahl, C. Tesch-Römer & J. Ziegelmann (Hrsg.). *Angewandte Gerontologie: Interventionen für ein gutes Altern in 100 Schlüsselbegriffen*. Stuttgart: Kohlhammer.

Filipp, S.-H., & Aymanns, P. (2010). Kritische Lebensereignisse und Lebenskrisen. Vom Umgang mit den Schattenseiten des Lebens. Stuttgart: Kohlhammer.

Heckhausen, J., Dixon, R. A., & Baltes, P. B. (1989). Gains and losses in development throughout adulthood as perceived by different adult age groups. *Developmental Psychology*, 25, 109–121.

Kruse, A., & Wahl, H.-W. (2010). *Zukunft Altern. Individuelle und gesellschaftliche Weichenstellungen*. Heidelberg: Spektrum Akademischer Verlag.

Wahl, H.-W., & Heyl, V. (2004). *Gerontologie: Einführung und Geschichte*. (Band 1 der Reihe „Grundriss Gerontologie“) Stuttgart: Kohlhammer.

Wahl, H.-W., Tesch-Römer, C., & Ziegelmann, J. (2012). *Angewandte Gerontologie (2. Auflage). Interventionen für ein gutes Altern in 100 Schlüsselbegriffen*. Stuttgart: Kohlhammer.

Wir sind für Sie da

Sie haben Fragen rund um Gesundheit und Krankenversicherung? Das TK-ServiceTeam ist 24 Stunden täglich an 365 Tagen im Jahr für Sie erreichbar: **Tel. 0800 - 285 85 85**
(gebührenfrei innerhalb Deutschlands)

Internet und E-Mail

Ausführliche Informationen und Services rund um Krankenversicherung, Gesundheit und Fitness finden Sie auf: **www.tk.de**

Bitte schreiben Sie Anfragen per E-Mail an: **service@tk.de**



**Techniker
Krankenkasse**
Gesund in die Zukunft.