

Ü65- und Senioren- Knigge ²¹⁰⁰

**Die jungen Alten und die alten Jungen
Kommunikation und Verständnis zwi-
schen den Generationen
Einsamkeit und technischer Fortschritt**

Horst Hanisch

© Dritte Auflage 2018 by Horst Hanisch, Bonn

© Zweite Auflage 2017 by Horst Hanisch, Bonn

© Erste Auflage 2013 by Horst Hanisch, Bonn

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über dnb.dnb.de abrufbar.

Der Text dieses Buches entspricht der neuen deutschen Rechtschreibung.

Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des Autors urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmung und für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.

Die Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig erwogen, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Aus Gründen der einfacheren Lesbarkeit wird auf das geschlechtsneutrale Differenzieren, zum Beispiel Mitarbeiter/Mitarbeiterin weitestgehend verzichtet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung für beide Geschlechter.

Idee und Entwurf: Horst Hanisch, Bonn

Lektorat: Alfred Hanisch, Bonn; Annelie Möskes, Bornheim (ab 2. Auflage)

Layout und Gestaltung: Guido Lokietek, Aachen; Horst Hanisch, Bonn

Umschlaggestaltung: Christian Spatz, engine-productions, Köln; Horst Hanisch, Bonn

Fotos: Christian Spatz, engine-productions; weitere Fotos, wenn nicht anders angegeben, und Zeichnungen: Horst Hanisch, Bonn

Herstellung und Verlag: Books on Demand GmbH, Norderstedt

ISBN-13: 9-783-7528-7727-4

Ü65- und Senioren- Knigge ²¹⁰⁰

**Die jungen Alten und die alten Jungen
Kommunikation und Verständnis zwi-
schen den Generationen
Einsamkeit und technischer Fortschritt**

Auszug aus
Ü65- und Senioren-
Knigge 2100
von Horst Hanisch

Inhaltsverzeichnis

INHALTSVERZEICHNIS	5
VORWORT	9
Ü65 – ENDLICH ÜBER 65!	9
<i>Alt und fit</i>	9
HINLEITUNG ZUM THEMA.....	11
100 JAHRE	11
<i>... und kein bisschen weise?</i>	11
KAPITEL 1 – BIN ICH ALT?.....	14
DIE JUNGEN ALTEN UND DIE ALTEN JUNGEN	15
DER UNSCHULDIGE REIZ DER JUGEND	15
<i>Jung waren wir alle mal</i>	15
<i>Zukunft</i>	17
<i>Vergangenheit – Gegenwart – Zukunft</i>	18
AB WANN IST EIN MENSCH ALT?.....	22
<i>„Ich bin doch nicht alt!“ – Willkommen im Club</i>	22
<i>Alt, sehr alt, greisenhaft?</i>	24
<i>Generationsbezeichnungen in der Ahnentafel</i>	28
<i>Alterspyramide</i>	29
WERTSCHÄTZUNG	32
<i>Akzeptanz des Alters</i>	32
<i>Positive Atmosphäre aufbauen</i>	33
<i>Positives Denken</i>	33
<i>Sachverhalte aus verschiedenen Perspektiven betrachten –</i> <i>Paradigmenwechsel</i>	34
<i>Herausforderungen statt Probleme</i>	36
<i>Nicht nur über Krankheiten sprechen</i>	37
KARRIERE, JOB UND EHRENAMT	39
<i>Im Job – Ältere Mitarbeiter sind sexy</i>	39
<i>Höhepunkt der Karriere</i>	41

„Ich bin alt, aber nicht dumm!“.....	42
Ehrenamt.....	43
ADRETT, ANSPRECHEND UND ANZIEHEND.....	45
Attraktives Auftreten – Das passende Outfit.....	45
Sexualität im Alter? Mutti hat ´nen Neuen.....	46
DIE ZEIT NUTZEN	48
Zeitempfinden	48
Reisen.....	50
Urlaub ohne Einschränkung.....	51
Führerschein abgeben.....	52
„HE ALTER!“	59
Diskriminierung im Alter.....	59
Ärger entgehen	61
KAPITEL 2 – JUNG UND ALT	63
VORSTELLUNGEN UND REALITÄT.....	64
INTERVIEWS MIT JUNGEN UND ALTEN MENSCHEN	64
Die Jugend von heute – früher war alles anders.....	64
Was denken die Jungen?.....	68
Interviews Berufseinsteiger.....	70
GENERATIONEN-TAUSCH.....	77
Was denken die Alten?.....	77
Was sollten ältere Menschen tun?.....	92
MIT ANDEREN REDEN, REDEN, REDEN	93
Empathie	93
Tips zur Kommunikation.....	94
Was die Sprache beschreibt und verrät – Psyche und Körper	98
Die Jungen kommunizieren anders.....	101
Kleine Geschenke erhalten die Freundschaft.....	102
„DARF ICH HELFEN?“	103
Hilfe anbieten; Rat aber nur, wenn gewünscht.....	103
Gegenseitige Unterstützung im Alter	105

KAPITEL 3 – VERBISSENHEIT ODER REIFE	108
,VERBISSEN IM ALTER‘ VERSUS ,VON DER REIFE PROFITIEREN‘	109
FRUST ODER LUST	109
FRUST.....	109
<i>Angst im Alter</i>	113
<i>Einsamkeit – Einzelleben</i>	114
<i>Aktionen gegen Einsamkeit</i>	116
LUST.....	118
<i>„Don’t worry, be happy“</i>	118
<i>Wie werde ich glücklich? – Der Flow Effekt</i>	125
DAS LEBEN MEISTERN	128
<i>Utopie und Ziel</i>	128
<i>Acht kognitive Fallen</i>	134
<i>Vertrauen</i>	142
<i>Partnerschaften – Soziale und sexuelle Gesellschaft</i>	143
MENTALER UMGANG MIT TECHNISCHEM FORTSCHRITT	149
<i>„Früher ging’s auch ohne.“</i>	149
<i>Toleranz</i>	151
<i>Anglizismen</i>	151
<i>Digitales</i>	153
VORBEREITET FÜR DAS ENDE DER REISE?	154
DER WINTER DES ALTERS.....	154
<i>Vorsorge</i>	154
<i>Erbschaften, Schenkungen</i>	157
IM ALTERSRUHESTZ: EINSCHRÄNKUNG IM RAUM UND IN DER BEWEGUNG.....	159
<i>Der letzte Umzug</i>	159
<i>Rechtzeitig entscheiden</i>	162
<i>Mehrgenerationenhaus</i>	163
<i>Im Altersruhesitz – Medizinische Hilfsmittel</i>	164
<i>Bespuckt und beleidigt?</i>	166
<i>Abschied von diesem Leben</i>	167

STICHWORTVERZEICHNIS..... 170

UMGANG MIT MENSCHEN..... 172

Adolph Freiherr Knigge..... 172

Auszug aus
Ü65- und Senioren-
Knigge 2100
von Horst Hanisch

Ab wann ist ein Mensch alt?

Ans Altsein gewöhnt man sich rasch, viel langsamer ans Nicht-mehr-jung-Sein.

Hans Krailsheimer, dt. Aphoristiker
(1888 - 1958)

„Ich bin doch nicht alt!“ – Willkommen im Club

Erinnern wir uns an das Geburtstagskind vom Anfang des Buches. Die 65-Jährige reagiert empört, als sie im Club der über 65-Jährigen, „der Ü65“, begrüßt wird. Sie fühlt sich nicht alt. Im Gegenteil: Sie sieht sich mitten im Leben, bezeichnet sich als relativ fit und ist mental noch ‚voll bei der Sache‘. Alles gut. Sollen wir deshalb sagen, sie ist jung? Das scheint ein Dilemma zu sein. Oder?

Generation Erfahrung

Wie wird eine Gruppe Menschen genannt, die ein ‚gewisses‘ Alter überschritten haben? Als die Weiß-Kopf-Generation? Menschen im Herbst ihres Lebens? Generation Erfahrung, Aktive Alte, Silver Surfer, Silver Agers, Best Agers, Generation Gold?

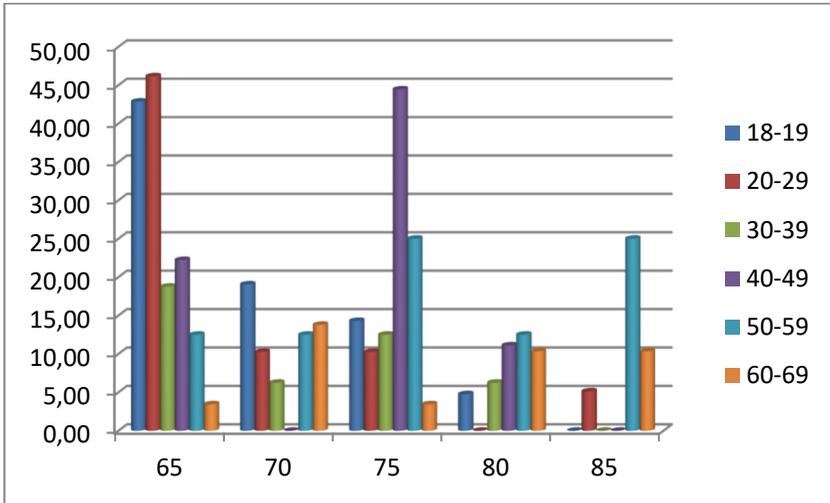
Dem Autor dieses Buches gefällt die Bezeichnung ‚Generation Erfahrung‘ sehr gut, da hier in der Bezeichnung keine direkte negative Wertung erkennbar ist, latent eher durch das Wort Erfahrung ein positives Gefühl erzeugt wird. Und zweifellos haben ältere Menschen mehr Erfahrung als jüngere. Aber ab wann gilt ein Mensch als alt? Manch 50-Jähriger steht morgens auf, schaut in den Spiegel und erkennt „Ich bin alt“. Manch 60-Jähriger sieht morgens sein Spiegelbild und meint „Na, so alt sehe ich doch gar nicht aus“.

Klar, das Gefühl alt zu sein, ist subjektiv. Trotz allem versucht die Gesellschaft, Alter in Jahren zu messen.

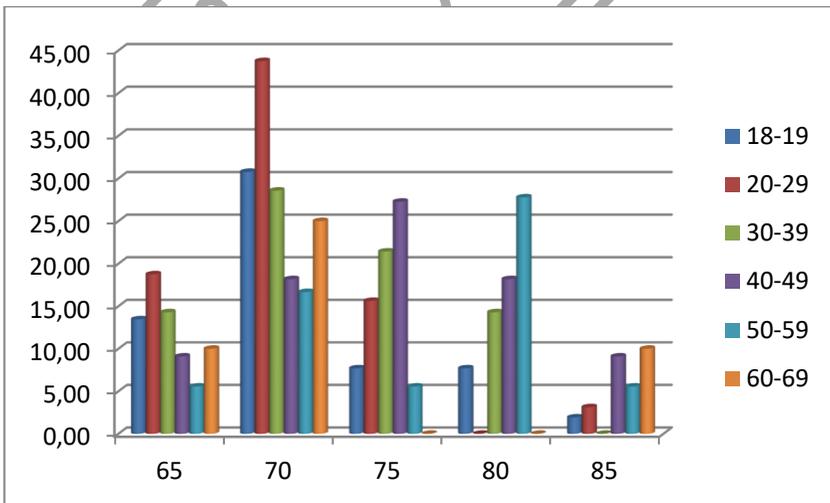
Dazu hat der Autor im Jahre 2013 mehrere Umfragen durchgeführt. Insgesamt waren es etwa 250 verwertbare Ergebnisse. Unabhängig davon wird in den später abgedruckten Interviews genau diese Frage nochmal gestellt. Hier das Ergebnis der Umfragen.

Die Frage lautete: Ab wann gilt jemand als alt?

Männer antworteten wie folgt:

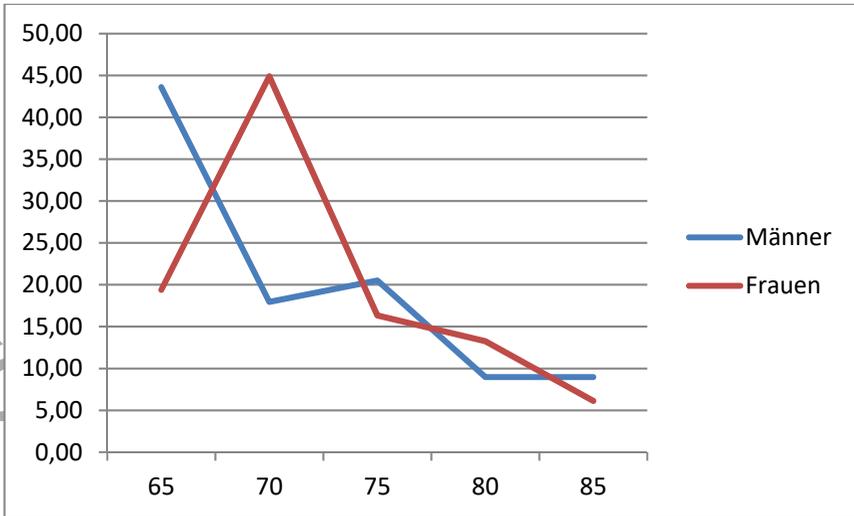


Lesebeispiel: Einige mehr als 44 Prozent der 40 bis 49-jährigen Männer meinten, dass ein Mensch ab 75 Jahre alt ist. Bei den jüngeren Befragten sah es ganz anders aus. Die 18 bis 19-Jährigen und die 20 bis 29-Jährigen meinten mit über 43 und über 46 Prozent, dass der Mensch im Alter von 65 Jahren als alt gilt. Bei den befragten 20 bis 29-jährigen Frauen lag der Schwerpunkt bei 70 Jahren. Frauen antworteten wie folgt:



In beiden Gruppen antwortete mehr als die Hälfte (Männer 58 Prozent, Frauen 55 Prozent): „kann ich nicht sagen“.

Hier werden die Ergebnisse insgesamt dargestellt, unabhängig des befragten Alters.



Alt, sehr alt, greisenhaft?

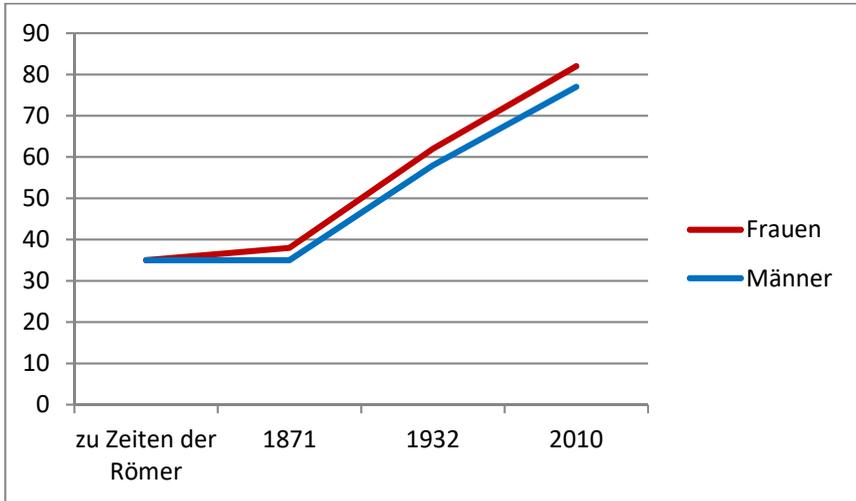
Wie lange ist ein Mensch jung? Ab wann ist ein Mensch alt? Schwierig, eine Grenze zu ziehen. „Man ist so jung, wie man sich fühlt.“ Einverstanden, aber nicht hilfreich beim Versuch der Klassifizierung.

„Für Erwin Binner ist heute ein ganz besonderer Tag: Er hat Geburtstag. Aber es ist nicht irgendein Geburtstag, sondern sein 107. Damit ist er der älteste Mann in Hessen. Nur noch zwei Frauen sind in Hessen älter – und feiern in diesem Jahr ihren 109. Geburtstag.“ (hr-online.de, 16. Januar 2006)

Die Lebenserwartung im Mittelalter lag bei 40 bis 50 Jahren. Bei den Römern durchschnittlich bei etwa 35 Jahren.

In Deutschland liegt die Lebenserwartung bei den im Jahre 2017 geborenen Kindern bei etwa 78,4 Jahren (Jungen) und bei etwa 83,2 Jahren (Mädchen). Im Vergleich 1871: 35,5 Jahre (Jungen), 38,5 Jahre (Mädchen); 1932: 58 Jahre (Jungen), 62 Jahre (Mädchen). (Quelle: Statistisches Bundesamt).

Kapitel 1 – Bin ich alt?



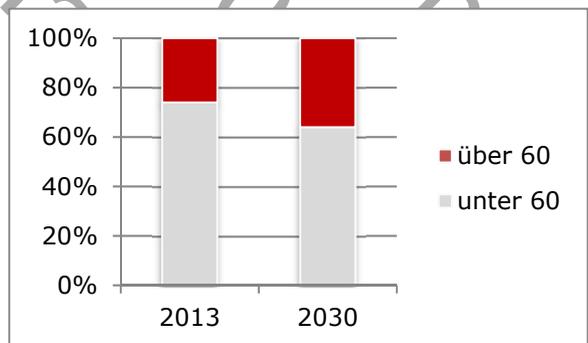
Verglichen dazu werden heute die Japaner durchschnittlich 81 Jahre und die Menschen in Malawi nur 36 Jahre alt. Werfen wir hier einmal unseren Blick auf Geburten in Indien. Dort werden im Jahr etwa 28 Millionen Babys geboren, 300.000 Kinder sterben am Tag ihrer Geburt! Das Durchschnittsalter in Indien beträgt 65 Jahre (Stand 2013).

Der bisher älteste Mensch, war die Französin Jeanne Calment (1875 – 1997), die im Alter von 122 Jahren und 164 Tagen starb. Nun ist es lange kein Geheimnis mehr: Menschen werden älter und älter.

- 2013 in Deutschland 26 % sind über 60 Jahre
- 2030 in Deutschland 36 % sind über 60 Jahre

Oft wird über den steigenden Bedarf an Pflegeeinrichtungen gesprochen. Oder über die Bewältigung des Renten-Dilemmas.

Nicht jeder ältere Mensch wird automatisch geistig oder körperlich hilflos.



Viele entwickeln in höherem Alter ungeahnte Energien. Manche blühen richtig auf, nachdem sie das mitunter stressige Berufsleben hinter sich gelassen haben. Im Jahre 2015 waren weltweit 901 Millionen Menschen über 60 Jahre alt. Im Jahr 2030 wird es mehr Menschen über 60 geben als Kinder unter 10 Jahren.

Die fitten Alten

So schreibt das Handelsblatt: „Heute 50-Jährige handeln und wirken wie frühere 40-Jährige. Heute 70-Jährige haben eine durchschnittliche Fitness wie ein 60-Jähriger in der 50er Jahren.“ (Quelle: Handelsblatt April 2013, Matthias Horx).

Und der Spiegel (28/2013) berichtet unter folgendem Titel: „Goldmedaille – die fitten Alten“, dass

- 20 % der alten Deutschen mehrmals wöchentlich Sport betreiben,
- über 4 Millionen über 60-Jährige in Sportvereinen aktiv sind,
- laut der Sporthochschule Köln jeder Vierte zwischen 65 und 70 Jahren schneller als ein 20-54-jähriger Marathonläufer ist.

Ist das nicht bewundernswert? Warten Sie nicht zu lange, sich sportlich zu betätigen. Für jede Altersgruppe gibt es unzählige Angebote. So gilt keine Ausrede. Und die Zeit dafür lässt sich finden. Oft bedeutet es nur eine gewisse Überwindung des eigenen inneren Schweinehundes, aktiv zu werden. Sie werden erleben, wie schön es ist, und wie gut es dem Körper tut, sich bei Wassergymnastik, Tanzen, Spaziergehen usw. zu bewegen. Die Angebote warten auf Sie! Und so ganz nebenbei werden Sie Gleichgesinnte treffen. Ihr soziales Umfeld erweitert sich, und vielleicht lassen sich neue Freundschaften schließen. Viel Erfolg!

100 Jahre und mehr

Bericht aus einer Seniorenresidenz: „Neben mir sitzt eine 100-Jährige. Sie kommt jeden Tag zum Essen – nur einmal pro Woche ist sie nicht da. Dann besucht sie ihre Schwester, die ihren Haushalt alleine aufrecht hält. Raten Sie mal wie alt die Schwester ist? Sie ist 102!“

In den 70er Jahren soll es in Deutschland etwa 250 Hundertjährige gegeben haben. Im Jahre 2008 angeblich immerhin 6.000. Beachtlich, oder?

Zum Jahreswechsel 2015 auf 2016 leben in Deutschland ca. 17.000 100-Jährige. 90 % aller Mädchen, die 2016 in Deutschland geboren werden, können 100 Jahre alt werden. Dasselbe gilt für etwa 80 % aller Jungs.

Bundespräsident Horst Köhler schickte im Jahre 2008 insgesamt 5.913 Grußbotschaften an Staatsbürger, die 100 Jahre oder älter wurden. Es wird erwartet, dass im Jahre 2050 ca. 114.000 Deutsche zu beglückwünschen sind. Ob wir wollen oder nicht: Es wird in Deutschland, so wir allen statistischen Angaben trauen können, in Zukunft immer mehr ältere Menschen geben. Die Menschen bleiben länger gesund, fit und damit wertvoll für die Gemeinschaft. Es wird neue Modelle des Zusammenlebens geben (müssen). Mit jedem aus dem Leben scheidenden Menschen verschwinden eine Menge Erfahrung und Wissen zum Leben. Ist es nicht ein eigenartiges Gefühl, wenn wir lesen, dass ‚die letzte Überlebende, Frau Elizabeth Gladys ‚Millvina‘ Dean den Untergang der Titanic überlebte? Sie wurde am 2. Februar 1912 in London geboren und starb am 31. Mai 2009. Die Titanic sank am 15. April 1912.

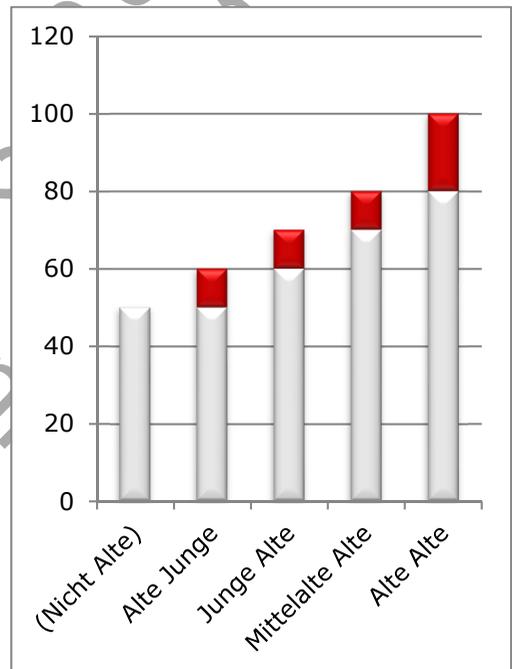
Die jungen Alten – Bis 70 ,junge Frau', dann ,Oma'

Nach all dem ist es tatsächlich schwierig festzulegen, wann jemand als alt gilt. Aktuell gibt es folgende Einteilung:

- 50 – 60: Die alten Jungs
- 60 – 70: Die jungen Alten
- 70 – 80: Die mittelalten Alten
- > 80: Die alten Alten

Irgendwann wird es dann die sehr alten Alten geben.

Neulich las der Autor dieses Buches von einer ‚Generation Mitte‘, für die 37 – 59 Jährigen.



Generationsbezeichnungen in der Ahnentafel

In der Generationsbezeichnung stehen Sie als sogenanntes ‚Ego‘ in der Generation 0. Ihre Kinder repräsentieren die Generation -1, die Enkel -2 und so weiter. Der Ururururenkel belegt Platz -6, was ungefähr einen zeitlichen Abstand von 105 Jahren entspricht. Dabei werden von Generation zu Aktion jeweils 25 Jahre kalkuliert.

Nun wenden wir uns der anderen Richtung zu, nämlich Ihren Vorfahren. Ihre Eltern nehmen den Generationsplatz 1 ein, die Großeltern 2, die Urgroßeltern 3 (Die Generationenzahl, die 3, steht für ‚drei Geburten, wobei Sie die dritte repräsentieren. Rechtlich wird auch von Verwandter dritten Grades gesprochen.). Ihre Vorfahren mit 22-mal Ur im Namen sind demnach in der Generation 24 zu finden. Sie lebten bereits beachtliche 600 Jahre mehr als Sie.

Erzahnenurgroßeltern

Alternativ zu den vielen Urs werden auch andere Benennungen gewählt: zum Beispiel Alteltern = Urgroßeltern (Generation 4), Altgroßeltern (Generation 5) und Alturgroßeltern (Generation 6).

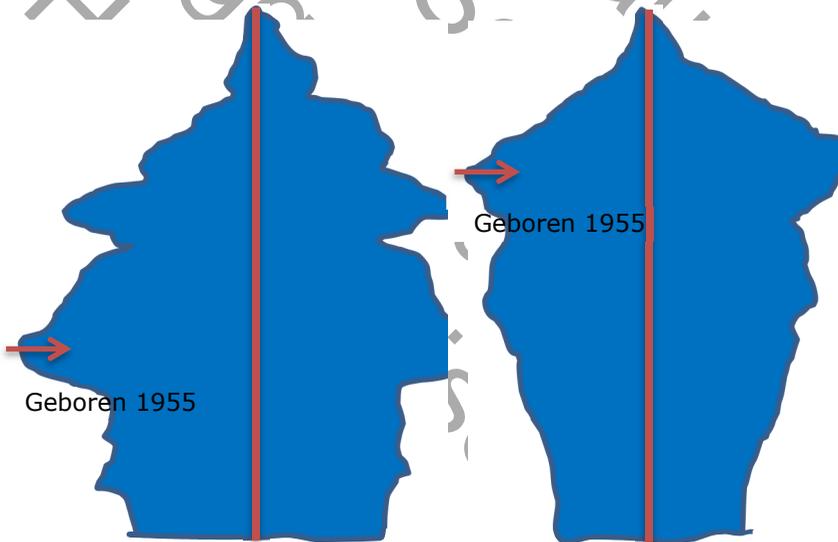
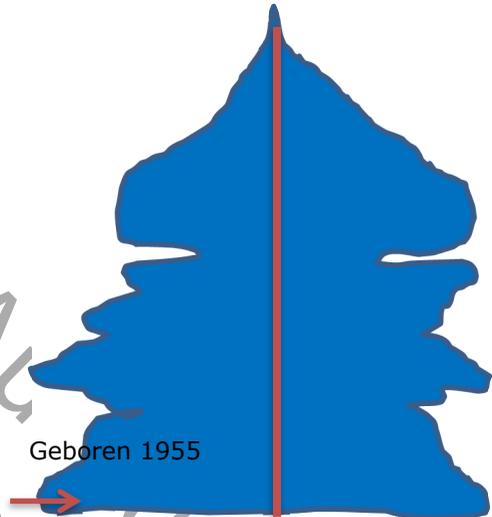
Nach vergleichbarer Weise wird bei den anderen Nationen vorgegangen. Nach ‚Alt‘ folgen ‚Ober‘, ‚Stamm‘, ‚Ahnen‘, ‚Urahn‘, ‚Erz‘ und ‚Erzahn‘. Die oben erwähnte Generation 24 sind dann die Erzahnenurgroßeltern.

Generation	x-mal Ur	Benennung
4	2-mal Ur	Alteltern
5	3-mal Ur	Altgroßeltern
6	4-mal Ur	Alturgroßeltern
7	5-mal Ur	Obereltern
8	6-mal Ur	Obergroßeltern
9	7-mal Ur	Oberurgroßeltern
10	8-mal Ur	Stammeltern
		...
24	22-mal Ur	Erzahnenurgroßeltern

Alterspyramide

Dargestellt sind drei deutsche Alterspyramiden (nach Angaben des Statistischen Bundesamtes) im zeitlichen Abstand von 35 Jahren.

Die erste stellt die Darstellung im Jahre 1965 dar. Auf der rechten Hälfte sind die Frauen dargestellt, auf der linken die Männer. Die Spitze der Pyramide läuft oben bei 95 Jahren aus, beginnt unten mit der Geburt. In der zweiten Abbildung befinden wir uns im Jahre 2000. Der 1955 Geborene befindet sich an der stärksten waagrechten Ausprägung. Die Spitze der Pyramide geht ein wenig über 95 Jahre hinaus.



Und schließlich die Annahme für das Jahr 2035. Die Spitze ragt leicht über 100 Jahre raus. Deutlich ist zu erkennen, dass weniger junge Menschen ‚nachwachsen‘, die Pyramide leicht kopflastig wird.

Plötzlich Senior – komisches Gefühl

So erzählte es ein Bekannter: „Vor einigen Jahren wollten wir mit einer kleinen Gruppe eine Fahrt auf einem der schönen Rhein-Ausflugsschiffe unternehmen. Der freundliche Ticket-Verkäufer fragte beiläufig, ob einer von uns Rentner wäre. Lustiges Lachen unsererseits folgte, als plötzlich einer aus der Gruppe erschrocken sagte: ‚Doch, ich. Ich bin ja schon 66.‘ Jetzt mussten wir alle über seine Erschrockenheit laut lachen. Er wurde aber durch einen günstigeren Ticketpreis belohnt. Na bitte.“

Diskriminierung auf Gesellschaftsspielen?

Ist Ihnen schon einmal aufgefallen, dass auf der Verpackung von Gesellschaftsspielen eine ‚empfohlene Altersangabe‘ vermerkt ist? Dort steht zum Beispiel vermerkt: ‚von 6 bis 99 Jahre‘. Gleichzeitig gibt es, wie oben beschrieben, eine Menge Menschen, die 100 Jahre alt oder sogar noch älter werden.

Dürfen Hundertjährige nicht mehr mitspielen, oder wird angenommen, dass sie in diesem Alter nicht mehr mitspielen können?

Andererseits:

Laut Spiegel 18/2013 vermittelte eine deutsche Bank einer 97-Jährigen einen geschlossenen Fonds über 100.000 (Mark), bei einer Laufzeit von 20 Jahren!

Das ist aber noch gar nichts gegen folgende Information: In Großbritannien erhielt ein 102 Jahre alter Mann einen Hypothekenvertrag mit 25 Jahren Laufzeit; (MieterZeitung 5/2007).

Wie alt fühlt sich der alte Mensch?

Definition hin – Altersbestimmung her, wie alt fühlt sich denn nun ein älterer Mensch selbst?

Kapitel 1 – Bin ich alt?

Laut einer Allensbach-Umfrage, von der Bosch-Stiftung in Auftrag gegeben, (IfD-Umfrage 10086, Allensbacher Archiv, Altersbilder der Gesellschaft), fühlt sich die Hälfte der älteren Menschen tatsächlich jünger als sie sind.

- Der 60-Jährige fühlt sich wie ein 52-Jähriger, das heißt, 8 Jahre jünger.
- Der 75-Jährige fühlt sich wie ein 65-Jähriger, das heißt, 10 Jahre jünger.
- Zum Vergleich: 28 Prozent der 16 bis 29-Jährigen fühlen sich etwa 3 Jahre jünger.

Umgekehrt fühlen sich nur ca. 4 Prozent der über 60-Jährigen etwas älter. Im Gegensatz dazu sind es 16 Prozent der 16 bis 29-Jährigen.



Wertschätzung

Die meisten Menschen brauchen sehr lang, um jung zu werden.

**Pablo Picasso, span. Maler
(1881 - 1973)**

Da ein älter werdender Mensch – körperlich bedingt – andere Bedürfnisse hat, muss die Gesellschaft (allein schon im Sinne der Gleichberechtigung) für entsprechende Bedürfnis-Befriedigung sorgen.

Viele Ältere sehen schlechter, so dass sie zum Beispiel Beschriftungen auf Preisschildern, Beipackzetteln, Gebrauchsanweisungen, Hinweisschildern, Fahrtrichtungs-Anzeigen bei (öffentlichen) Verkehrsmitteln, aber auch auf Tastaturen von Telefongeräten und Rechnern kaum mehr erkennen können.

Lebensmittelverpackungen haben oft eine Größe, die den Bedürfnissen der älteren Menschen, aber auch grundsätzlich Alleinlebenden nicht mehr gerecht werden.

In unserer Gesellschaft ist dieser Bedarf erkannt. Nach und nach wird reagiert, manchmal auch erst auf politischen oder rechtlichen Druck.

Akzeptanz des Alters

Als chronologisches Alter wird das Alter eines Menschen ab dem Tag der Geburt bezeichnet.

Also gut: es führt ja nun mal kein Weg am Älterwerden vorbei. Cremes, Pülverchen, Schönheitsoperationen usw. halten unser chronologisches Alter weder an oder auf.

Auch die Verschleierung des eigenen Alters (Karl Lagerfeld, Kim Jong-Un und andere) ist dem chronologischen Alter egal.

„Jedes Quäntchen Weisheit, das das Alter mit sich bringt, ist nötig um es zu ertragen. (es = das Alter)“ Entnommen aus: Thomas Lehr: „Größenwahn passt in die kleinste Hütte“ (Kurze Prozesse Carl Hanser Verlag, München 2012).

Was ist die Konsequenz daraus? Sich dem Alter stellen! Wichtiger noch: das Alter zu akzeptieren. Wer diese Akzeptanz hinkriegt, sollte problemlos bzw. problemloser mit dem Älterwerden umgehen können. Be-

ruhigend zu wissen: es trifft jeden. Es sei denn, er stirbt (vorher). Sprüche wie: „Wer früher stirbt, ist länger tot.“ sollen nur das Älterwerden relativieren.

In vielen geführten Gesprächen erfolgte immer wieder die Aussage, dass „es ja sowieso nichts ändere, über das Alter bzw. das Älterwerden zu jammern.“ Das ist richtig. Also, das Alter nicht verneinen und sich vor dem Älterwerden auch nicht fürchten.

Positive Atmosphäre aufbauen

Das Leben so nehmen, wie es ist? Das erscheint zu einfach und fast schon wieder resignierend. Besser ist es, sich das Leben zu gestalten und zwar so optimal, wie es die Gegebenheiten ermöglichen. Einer wird anmerken, dass das Finanzielle zu Einschränkungen führt, ein anderer, dass die Gesundheit einiges nicht (mehr) zulässt. Das ist natürlich in Ordnung so, soll und darf aber nicht als Ausrede gelten.

Jeder kann sich nach seinen Möglichkeiten entfalten. Der erste Schritt hierzu ist das positive Denken und das damit verbundene positive Auftreten.

Positives Denken

So einfach ist das also. Ich muss nur denken und schon bin ich. René Descartes` (1596 – 1650, frz. Philosoph) Ansicht scheint nicht schlecht zu sein. Vor allem unterscheidet sie den Menschen von vielen Tieren (nicht von allen!).

Ich entscheide, wie ich vorgehen will und kann die Reaktion meines sozialen Umfeldes einschätzen. Damit ‚spiele‘ ich mit der Reaktion anderer Menschen mir gegenüber. Demnach kann ich das Zusammenleben mit anderen angenehm gestalten, wenn mir das gefällt. Ich selbst kann entscheiden, auf andere zuzugehen, mit anderen zu kommunizieren, Gemeinsamkeiten zu finden, glücklich zu werden und vieles andere mehr.

Durch eigenes Engagement und durch eine positive Grundstimmung kann viel mehr erreicht werden, als durch das krasse Gegenteil.

Sich selbst positiv beeinflussen

Nach den oben beschriebenen Überlegungen wenden wir uns aber erst einmal der eigenen Person zu. Wenn ich durch mein Verhalten andere beeinflussen kann, kann ich mich auch selbst beeinflussen. Das ist ein recht einfacher Gedankengang, wobei die Umsetzung – wie so oft – etwas schwieriger erscheint. Denn: Wenn ich mich selbst manipulieren will, weiß ich ja, dass ich das vorhabe. Also muss ich mich, trotz des Wissens meiner eigenen an mir geplanten Manipulation, auf dieses Experiment einlassen. Wow! Egal! Der Erfolg winkt. Also – auf geht's.

Fangen Sie mit der Arbeit an sich selbst an.

Und dieser Schritt bedeutet jetzt: Positiv denken!

Sachverhalte aus verschiedenen Perspektiven betrachten – Paradigmenwechsel

Sie haben sehr gut geschlafen und werden durch das Wecksignal Ihres Weckers unsanft aus süßen Träumen gerissen. Verschlafen schauen Sie zur Weckanzeige und sehen: 06:00. „Schon 6:00 Uhr“ denken Sie, „so früh“. Aber nein – nicht schon 6:00 Uhr, sondern erst 6:00 Uhr!

Denn, vorausgesetzt Sie gehen um 24:00 Uhr schlafen, haben Sie noch 18 Stunden Zeit vor sich.

„Carpe diem“ – nutze den Tag, sagte schon der römische Dichter Horaz (65 – 8 v. Chr.). Nutze den Tag oder pflücke den Tag. Gestalten Sie Ihren Tag so, wie Sie es für richtig empfinden. Das, was Ihnen wichtig ist, sollten Sie tun.

Sie müssen demnach nicht jeden Morgen (so früh) aufstehen, sondern Sie dürfen so früh aufstehen. Es gibt genügend Menschen auf dieser Welt, die liebend gern morgens aufstehen würden, es aber nicht können, weil sie zum Beispiel querschnittgelähmt sind.

Betrachten Sie demnach das Folgende aus positiver Sicht. Bestimmt kennen Sie das Bild mit einem halbgefüllten Glas Saft oder Wasser. Der eine sagt: Das Glas ist halbleer, der andere sieht es halbvoll. Beide Sichtweisen sind natürlich richtig. Tendieren Sie eher zu der ersten Aussage, so meinen manche Forscher daraus ablesen zu können, dass eher negativ, pessimistisch gedacht wird.

„Der Urlaub ist schon halb rum.“

„Das kriege ich nicht hin.“

„Zwei Drittel meines Lebens habe ich schon hinter mir.“

„Ich habe in diesem Monat nur noch 250,- Euro zur Verfügung.“

Drehen Sie die Aussagen einfach um und betrachten Sie sie positiv.

„Wie schön, dass wir noch die Hälfte des Urlaubs vor uns haben.“

„Schauen wir mal, ob ich das nicht hinkriege.“

„Ein Drittel meines Lebens habe ich noch vor mir.“

„Ich habe 250,- Euro bis zum Monatsende zur Verfügung.“

Viele Aussagen im täglichen Leben lassen sich auf diese Art und Weise drehen und anders benennen. Die Gesamteinstellung kann in eine andere – positive – Richtung gelenkt werden. Das, was der Mensch sagt, hat er (meist) vorher gedacht. Also ist das Gesprochene das Ergebnis eines Denkprozesses.

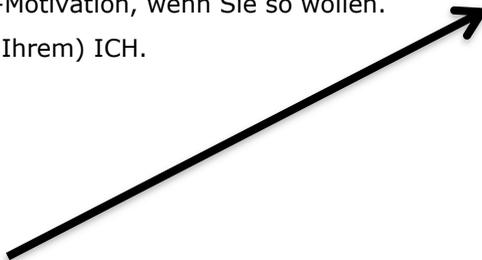
Positiv formulieren

Es wäre zu einfach, ausschließlich positive Formulierungen zu äußern, damit auch die Zukunft automatisch ansprechender verlief. Wir wollen ja mal nicht abheben sondern bodenständig bleiben. Durchdenken Sie trotzdem einmal dieses Gedankenspiel des positiven Denkens. Vielleicht hilft es Ihnen, und sei es auch lediglich in einer schwierigen Phase des Lebens. Denn verständlicherweise gibt es auch mal Tiefpunkte im Leben. Wenn Sie an einem Tiefpunkt angelangt sind, dann muss es – so sagt es die Logik – zwangsläufig wieder nach oben gehen.

Wenn Sie in Ihrem Tiefpunkt sitzenbleiben und Trübsal blasen, wird sich wohl auf Dauer nichts ändern. Also bewegen Sie sich, blicken Sie wohl gelaunt und motiviert in die Zukunft – und schon geht's bergauf.

Eine Art Selbst-Motivation, wenn Sie so wollen.

Stehen Sie zu (Ihrem) ICH.



Herausforderungen statt Probleme

„Ich habe da ein Problem ...“ So beginnen eine Menge zwischenmenschlicher Gespräche. Zu hören vom Studierenden an der Universität, vom Kunden im Kaufhaus, vom Lieferanten dem Kunden gegenüber. Weshalb ein Problem? Das Wort als solches ist negativ belastet. Und – wer hat schon gerne Probleme?

Wenn Sie mit Menschen zu tun haben, die immer wieder von ihren Problemen reden, fühlen Sie sich sehr wahrscheinlich auf Dauer nicht wohl mit diesen Menschen. Vielleicht meiden Sie sogar in Zukunft den direkten Kontakt zu dieser Person. So wird die betroffene Person ein Problem mehr haben ...

Vorschlag: Ersetzen Sie das Wort ‚Problem‘ durch ‚Herausforderung‘.

„Ich habe da ein Problem mit dem Öffnen eines Gurkenglases.“ Besser:

„Ich sehe das Öffnen eines Gurkenglases als Herausforderung.“ Und weiter.

„Ich werde diese Herausforderung (selbstverständlich) meistern.“

Die Formulierung mit dem Wort Herausforderung signalisiert, dass es etwas Neues, etwas Unerwartetes gibt. Und das Neue, das Unerwartete stellt keine Barriere dar, sondern eine kleine gedankliche Hürde, die es zu überwinden gilt.

Die eigene Zielsetzung wird klarer, Strategien werden durchdacht und die Realisierung wird angesetzt. Nach Überwindung der Herausforderung haben Sie das Ziel erreicht. Sie können stolz sein, wieder ein erreichtes Ziel auf Ihr ‚Plus-Konto‘ verbuchen zu können.

Sie werden merken, dass Sie zukünftige Herausforderungen locker meistern. Der Weg zum gewinnenden Vorgehen ist frei.

man

Werfen wir ein Auge auf den Philosophen Martin Heidegger (1889 – 1976): Dieser meinte zum Wort ‚man‘: „Wer ‚mān‘ benutzt, verliert sich an die Durchschnittlichkeit. Um optimal ‚da sein‘ zu können, muss ich mich aus der Durchschnittlichkeit zu meiner Eigentlichkeit herausreißen. Also: Sage in Zukunft nicht ‚man hat ja so viel zu tun‘, sondern: ‚Ich habe so viel zu tun‘.“

Durch die Vermeidung des Wortes ‚man‘, das die Zielgruppe diffus lässt, und in deren Gruppe ich mich ideal verstecken kann, ist bei konkreter Benennung des Subjekts ‚ich‘ oder ‚wir‘ ganz deutlich, wer etwas zu tun gedenkt. Klar, Sie machen sich nun angreifbarer.

Da Sie nicht angegriffen werden wollen, passen Sie schon auf, dass Ihre Vorgehensweise und Ihre Ergebnisse entsprechend gut sind. Also wird auch hier, lediglich durch die Umformulierung eines Satzes von ‚man‘ auf ‚ich‘ ein deutlicher Weg zum Gewinner dieser Gesellschaft gezeigt.

Fazit

Wer positiv denkt, wird positiv handeln und auftreten. Die Gesichtszüge werden freundlich, ein Lächeln huscht über das Antlitz und ein ‚Danke‘ ist leichter geäußert.

Helfen Sie mit, eine positive Stimmung aufzubauen. Grüßen Sie andere, nicken oder winken Sie den Nachbarn zu. Zeigen Sie sich als netter, sympathischer Mitmensch, als begehrenswerter Gesprächspartner. Spenden Sie ein Lob, da wo es hinpasst. Erfreuen Sie sich an Ihrer Umwelt und an Ihren Mitmenschen.

Gehen Sie davon aus, dass das aktuelle Leben das einzige ist, und schätzen Sie die daraus folgende Besonderheit der Einmaligkeit. Genießen Sie jeden Tag, jede Stunde und erfreuen sich an den schönen Gegebenheiten.

Nicht nur über Krankheiten sprechen

Treffen sich Menschen ab einem bestimmten Alter (welches Alter ist ‚eigentlich‘ gemeint?), scheint es überwiegend nur ein Haupt-Gesprächs-Thema zu geben, nämlich: Krankheiten! Wunderbar! Einer übertrumpft den anderen mit neuen und teilweise auch schon sehr oft gehörten Geschichten zu überwindenen und immer noch quälenden Zitterleinen.

Wenn eigene Erlebnisse ausgiebig geschildert wurden, kommen die der Verwandtschaft, der Bekannten und die des Sohnes einer Freundin einer Bekannten hinzu.

Ein Austausch über Ärzte, Medizin oder Krankheitsverläufe kann neue Erkenntnisse bringen, Entscheidungen forcieren oder aufzeigen, dass

andere unter vergleichbaren gesundheitlichen Einschränkungen leben müssen. Das Erkennen, dass ‚ich nicht alleine bin‘, hilft unter Umständen schon beträchtlich.

In vielen Gesprächen scheint es aber außer Krankheiten gar nichts anderes mehr zu geben. Ist es tatsächlich immer sinnvoll, gedanklich mit negativ Gehörtem auseinander zu gehen? Dann muss es ja nicht verwundern, wenn einer in eine gewisse depressive Stimmung rutscht.

So lautet hier der Vorschlag: Mal über Gesundheitsprobleme reden, ist in Ordnung. Suchen Sie aber auch andere interessante Gesprächsthemen, über die Sie sich austauschen können. Diese bereiten bestimmt auf Dauer viel mehr Freude.

CSO-Auszug aus
Knigge und Senioren-
von Horst Hanisch