

Vier goldene Regeln für genussvolles Altwerden

Meist werden dem Altern nur Defizite wie geistiger und körperlicher Verfall zugeschrieben. Tatsächlich beschreiben sich alte Menschen meist als sehr zufrieden im Sinne einer hohen Lebensqualität.

ANstatt der defizitorientierten Sicht kann durchaus von einem „genussvollen“ Altern im Sinne eines ressourcenorientierten Alterns gesprochen werden. Alte Menschen besitzen eine hervorragende Anpassungsfähigkeit, um mit körperlichen, geistigen, sozialen und psychischen Veränderungen kompetent umgehen zu können. Dies wird als psychische Widerstandsfähigkeit oder Resilienz bezeichnet.

Im Alter nehmen die bio-psycho-sozialen Leistungsreserven im Schnitt ab. Zugleich lassen sich jedoch vorhandene Ressourcen nutzen und neue erwerben, um ein positives Selbstbild und subjektives Wohlbefinden aufrechtzuerhalten. Alte Menschen können sich durch bewusste Auswahl auf die für sie wichtigsten Lebensbereiche beschränken und sich so an ihre verfügbaren körperlichen, geistigen und sozialen Ressourcen anpassen. Vorhandene Fertigkeiten werden durch



SN-Couch
Psyche

ALEXANDER ASCHENBRENNER

Übung im Alltag aufrechterhalten, um die subjektiven Ziele erreichen zu können. Zudem sind hier bewusst eingesetzte Kompensationsstrategien zu nennen, wenn die Ressourcen einmal nicht völlig genutzt werden können oder durch Krankheit doch stark eingeschränkt sind.

Aber was ist konkret wichtig, um genussvoll und zufrieden altern zu können?

- Körperliche und geistige Aktivitäten fördern das Wohlbefinden im Alter nachhaltig. Diese Aktivitäten sollten aber kein Zwang sein, sondern in den Lebensalltag eingebaut werden, mit Spaß und Freude.
- Das Pflegen von sozialen Kontakten ist ein weiterer wichtiger Punkt. Studien zeigen, dass der regelmäßige soziale Aus-

tausch auch präventiv gegen Altersdepression und Angst im Alter wirkt.

- Zudem sind Hobbys zu nennen. Wenn man etwas mit Liebe und Begeisterung macht, wirkt dies auch „antidepressiv“.
- Nicht zuletzt geht es um die subjektive Einstellung zum eigenen Altern. Wenn man das eigene Altern nur mit Verlusten und Abbauprozessen assoziiert, ist dies für das Wohlbefinden nicht sehr förderlich. Wenn aber altersbedingte Veränderungen angenommen werden und diese Veränderungen in das eigene Selbst integriert werden, führt dies zu mehr Selbststabilität und Lebensfreude im Alter. So öffnet sich auch der Weg, eigene Ressourcen gezielt zu aktivieren.

Mag. Dr. Alexander Aschenbrenner ist Gerontopsychologe im Diakonie-Zentrum Salzburg. – Psychologische Hilfe gibt es auch auf www.kuratorium-psychische-gesundheit.at. Die Hotline des Kuratoriums lautet: 0664/1008001.