

## Altwerden passiert nicht einfach so

Wir brauchen neue Ideen, die sich dem Altwerden respektvoll nähern.

Altwerden ist in der Entwicklung des Menschen fest eingeplant. Wir sind immer schon gealtert. Aber noch nie ist so viel geforscht und gesucht worden, um das Altern zu verstehen. Manchmal hat man das Gefühl, man möchte es sogar verhindern und loswerden, so als ob es eine Krebsgeschwulst wäre. Immense Summen werden dafür ausgegeben. Wir sollen uns wohl besser die Frage stellen, welchem Zweck das Altern dient. Wir dürfen dabei nicht nur an Biologie, Geriatrie oder Genetik denken. Wir müssen dem Altern wieder einen Sinn geben und die Seele darin entdecken.

Wenn Sie in Ihrem Umfeld die Frage stellen, was Mann/Frau mit dem Altwerden verbindet, weisen die Antworten häufig auf die Beschwerden und die Verluste des Alterns hin. Ob pessimistisch oder optimistisch gedacht: Das Alter ist beschwerlich, kann einsam sein und es endet mit dem Tod. Oft können wir wahrnehmen, wie geringschätzig über das Alter gedacht wird. Alle älter werdenden Menschen kommen dadurch in die Kategorie von Zusam-

menbruch des Organismus, des Gebrechlichwerdens und der Erschöpfung der Ressourcen.

Daher brauchen wir neue Ideen, die das Altwerden wieder achten und sich respektvoll diesem Thema nähern. Wir dürfen uns durch die ökonomischen Schreckensmeldungen der Politik und der Gesellschaft nicht den Blick auf den Sinn des Lebens und des Alterns verstellen. Die Vorstellung, dass Altern Stillstand und Abbau bedeutet, darf sich nicht in unseren Köpfen festsetzen. Das menschliche Altern ist im hohen Masse gestaltbar. Selbst im hochbetagten Alter gibt es noch viele Lebenschancen.

Diese Chancen können wir nur nutzen, wenn wir die völlig unzutreffenden und schrecklichen Bilder über das Altern verändern. In meiner Arbeit begegne ich fröhlichen, dankbaren und zufriedenen Menschen. Es geht dabei um Respekt und um die Bilanz eines bisher gelebten Lebens. Es geht um das gegenwärtige und um das bisher vergangene Leben.

Alt ist ein sehr altes Wort und heißt übersetzt „nähren“. Etwas „Altes“ ist daher genährt,

erwachsen und gereift. Wir werden im Laufe des Alterns zu dem charakteristischen Menschen, der wir sein wollen. Wie gern sammeln wir alte Gegenstände und besuchen alte Städte. Diese alten Dinge und Orte geben uns das Gefühl von Unsterblichkeit und Alterslosigkeit. Es sind Orte der Kraft, des ewig Bleibenden.

Also begegnen wie dem Alter: humorvoll, künstlerisch, hinterfragend, mit viel Kraft und Lebendigkeit. Geben wir dem Alter noch viele Facetten. Das Alter braucht keine Beschönigung, sondern eine respektvolle, eine achtsame und eine bunte Auseinandersetzung. Das gibt Freiheit und Hoffnung und schafft kreative Freiräume des Ausdrucks.

**Anna Moser, MSc**, ist klientenzentrierte Psychotherapeutin, Gerontopsychotherapeutin und Supervisorin in eigener Praxis in St. Johann im Pongau und in Wals.

Psychologische Hilfe gibt es auch beim Kuratorium für psychische Gesundheit: Hotline 0664/100 800 1. [WWW.KURATORIUM-PSYCHISCHE-GESUNDHEIT.AT](http://WWW.KURATORIUM-PSYCHISCHE-GESUNDHEIT.AT)

**SN PRAXIS**  
Anna Moser



Medium:  
Salzburger Nachrichten

Datum:  
12. November 2014

Auflage:  
60 687