

WDR5-LebensArt ***live mit Hörern und Experten***

Hörer-Information

Mittwoch, 06.01.2010 von 15.05 bis 16.00 Uhr
Donnerstag, 07.01.2010 von 2.05 bis 3.00 Uhr

Älter werden

Studiogast: Prof. Karl-Heinz Schmitt, Rektor der Katholischen
Fachhochschule NRW
Moderation: Andreas Lange
Recherchen: Angelika Tannhof
Redaktion: Rainer Marquardt

Ein laufender Prozess

Älter werden wir von Geburt an – in Abschnitten und Lebensphasen.
Körperlich und geistig. Wir wachsen heran, werden zu selbständigen
sozialen Wesen, übernehmen immer mehr Verantwortung für unser
Leben – mit der Entscheidung für eine Berufsausbildung, eine
Partnerschaft, Kinder. Wir sammeln Erfahrungen, gute und weniger
schöne. Ganz langsam werden Veränderungen spürbar, mit den
allermeisten kommt man noch lange gut zurecht.

Jung, älter, alt?

Unsere Gesellschaft ist im Umbruch. Der technische und medizinische
Fortschritt hat dafür gesorgt, dass wir eine hohe Lebenserwartung und
viele Möglichkeiten der Lebensgestaltung haben. Die Grenzen zwischen
jung und alt verschwimmen immer mehr. Wann beginnt das Älter
werden, ist älter Mitte 30 oder Mitte 40? Wann ist man alt?
Oft ist die Rede ist von den „Jungen“ Alten oder den „neuen“ Alten, als
Symbol für eine Rentnergeneration, die ungeachtet Ihrer Lebensjahre
neugierig lebt, aktiv, die sich nicht in mausgrau kleidet und auf der
Parkbank Schwäne füttert. Sie wollen leben, gut und genussvoll.

Kopf oder Zahl?

Ist das Älter werden also eine reine Kopfsache – eine Frage der
Einstellung oder auch eine Sache unserer Gesellschaft? Alles spielt
dabei eine Rolle.
Man kann sagen, ich bin schon 30, schon 40 und mit 50 das Gefühl
haben, es ist „nicht mehr viel zu holen“.

WDR 5 LebensArt

Tel 0221/220 33 81
Fax 0221/220 55 56

email
LebensArt@WDR.de

Internet
www.wdr5.de/sendungen/lebensart.html

Post
WDR 5 LebensArt
50600 Köln

Service

WDR 5 Hotline
0221/56789-555
WDR 5 Faxline
0221/56789-550

kostenloses
WDR 5 Aktionstelefon
0800 5678-556

WDR 5 im Internet
www.wdr5.de

Manche Menschen haben eine so genannte Midlife-Crisis – sind erschrocken, dass schon so viel Zeit vergangen ist. Manche versuchen, Verpasstes nachzuholen, andere überlegen sich, wie sie in Zukunft leben möchten.

Man kann jammern über die schnell vergangenen Jahre, über Wehwehchen, über das, was alles nicht mehr möglich scheint.

Oder man versteht sein Leben als Weg. Als Entwicklungsprozess, der immer weiter geht. Als Reichtum an Erfahrungen. Als Reichtum an Chancen.

Körperliche und geistige Veränderungen gehören zu diesem Prozess. Dank technischem und medizinischem Fortschritt, vieler Hilfen und Angebote lässt sich aber die Lebensqualität auf hohem Niveau erhalten.

Anregungen für das Älter werden

Möglichst gesund leben:

- körperlich durch ausreichend Schlaf, genug Bewegung, gesunde Ernährung. Eine Balance halten zwischen Ruhe und Aktivität.
- geistig/seelisch durch die Pflege von Interessen und Hobbies, eine gute Atmosphäre in Partnerschaft und Familie, Engagement in der Gesellschaft, die Pflege von Kontakten.
- in der Arbeitswelt – überlegen, wie man die Situation für sich verbessern kann. Verbündete dafür suchen. Evtl. den Job wechseln, wenn die Aufgabe nicht mehr zufrieden macht. Bereit sein, dazuzulernen.

Beruf, Familie, Partnerschaft, die Zeit ist gefüllt und vergeht schnell. Es ist gut Immer mal wieder zu überlegen – was brauche ich für mein Leben, habe ich, was ich brauche? Lebe ich erfüllt? Liebe ich? Kann ich loslassen?

Die eigenen Wünsche, Ziele und Träume auch im Alltagstrott nicht aus den Augen verlieren, sich selbst schätzen und achten. Vitalität ist eine Frage der Bereitschaft, am Fluss des Lebens aktiv teilzunehmen – und dies ist bis ins hohe Alter hinein möglich.

Nicht durch die ausgegebenen „Normen“ Jugend, Schönheit, Leistung, sich entwerten lassen. Wer definiert das? Was macht wirklich schön?

Es gilt, dem Leben und dessen Phasen immer wieder einen Sinn zu geben. Es geht darum, Verantwortung für uns selbst zu übernehmen. So kann das Älterwerden sinnvoll und zur Lebenskunst werden.

"Die Chancen nutzen, die Zumutungen annehmen, die Erfüllungen auskosten" Zitat: Alfons Auer, Buchautor (s. Lesetipps)

Lesetipps:

Sylvia Bovenschen: Älter werden
S. Fischer Verlag

Alfons Auer:
Geglücktes Altern.
(Herder)

Karl Heinz Schmitt/Peter Neysters:
Jeder Tag voll Leben, Das Buch fürs Älterwerden.
(Kösel)

Zeitungsartikel online:

Zur Zukunft des Alters – Wohin wird der Weg uns führen?
www.zeit.de/angebote/Zukunftswerkstatt/leitartikel