Vorwort

Die Nachkriegsgeneration erreicht nach und nach den Ruhestand. In Deutschland besteht ein immer größer werdender Teil der Bevölkerung aus Senioren. Diese werden älter, bleiben insgesamt länger gesund und fühlen sich deutlich jünger als die früheren Generationen im gleichen Alter. Das bedeutet, dass wir einen beträchtlichen Teil unseres Lebens „alt" sind. Grund genug, um uns über diese Lebenszeit Gedanken zu machen und sie vorzubereiten. Das Sprichwort „Jeder ist seines Glückes Schmied" gilt insbesondere, wenn wir alt werden.

Die Yale University in New Haven/USA hat festgestellt, dass Menschen mit einem positiven Altersbild sich im Rentenalter mehr und weiter entwickeln und dadurch gesünder bleiben und im Schnitt 7,5 Jahre länger leben (*Psychologie heute* 6/17). Daraus folgt, dass wir negative Altersstereotype von uns weisen sollten. Wir gehören nicht zum „alten

Eisen", sondern zur Generation „Edelstahl", wie die *FAZ* es bezeichnete.

Im dritten Lebensalter, also der Zeit von 65 bis etwa 85 Jahren, können wir uns auf das danach folgende vierte Lebensalter zur Erhaltung unserer Lebensqualität vorbereiten. Dabei helfen uns lebenslanges Lernen und ein positives Selbstbild. Um erfolgreich zu altern, d. h. im Alter glücklich und zufrieden zu sein, können wir uns ein harmonisches Altersselbstbild und eine neue, den Chancen und Gegebenheiten des Rentenalters angepasste Lebensbalance erarbeiten. Darum geht es in diesem Buch.

Wir beschäftigen uns zunächst mit den psychologischen Voraussetzungen für gelingendes Altern. Dazu gehört als Erstes die Distanzierung von der in der Gesellschaft (noch) vorherrschenden Sichtweise auf Senioren. Dann überprüfen wir unser Selbstbild, die Vorstellungen, die wir von uns und uns als älterem Menschen haben, um uns selbst noch besser kennenzulernen. Auf dieser Grundlage arbeiten wir an neuen Stärken: Wir gehen eine bewusste Verpflichtung uns selbst gegenüber ein, entwickeln Selbstmitgefühl und arbeiten an unserem adäquaten Altersselbstbild. Damit können wir dann verschiedene Bereiche unserer Kommunikation weiter verbessern. Alle Themen werden unterstützt durch Tabellen und Lückentexte. Mit dem Ausfüllen kann jeder Leser die Themen individuell an seine Bedürfnisse anpassen. Außerdem helfen viele praktische Beispiele, die über das ganze Buch verteilt sind, theoretische Inhalte mit Leben zu erfüllen. Diese Beispiele sind alle authentisch, lediglich die Namen und manche äußere Umstände wurden zum Schutz der Privatsphäre etwas verfremdet.

Auf der Grundlage unseres erarbeiteten, adäquateren Selbstbildes und des bewussteren Umgangs mit uns selbst wenden wir uns dann der Arbeit an den Bereichen, die für unsere Lebensbalance relevant sind, zu. Dafür betrachten wir zunächst unseren Umgang mit der Zeit, um unser Bewusstsein dafür zu schärfen, dass sie auch im „Zeitwohlstand" nicht unendlich ist und wir deshalb darauf achten, sie so zu verwenden, dass sie tatsächlich unseren wesentlichen Bedürfnissen entspricht. Gerade im Alter brauchen wir für die Erhaltung und Verbesserung unserer körperlichen und geistigen Fitness mehr Zeit als früher. Um nicht einsam zu werden, pflegen wir aktiv unsere partnerschaftlichen, verwandtschaftlichen, freundschaftlichen und sonstigen Kontakte. Einen größeren Teil unserer Zeit verwenden wir für Arbeit und Freizeitbeschäftigungen. Wie viel davon wollen wir für unsere Interessen und Hobbys einsetzen, und wie viel soll für Zeitvertreib bleiben? Schließlich beschäftigen wir uns mit dem wichtigen Bereich „Lebenssinn". Was macht uns glücklich, und was tun wir aus Gründen, die uns die Frage „Wozu lebe ich?" beantworten?

Im letzten Teil des Buches geht es darum, eigene Ziele wirklich zu erreichen und die gewünschten Veränderungen im Alltag umzusetzen. Dazu gehört die Arbeit, Wünsche in konkrete Ziele zu umzuwandeln. Dafür lernen wir, uns unserer inneren Selbstgespräche bewusst zu werden, um sie aktiv in die gewünschte Richtung zu lenken. Auf der Grundlage unserer Ziele bestimmen wir, welche Entwicklungen wir in den Bereichen der Lebensbalance anstoßen wollen. Dazu füllen wir wieder die entsprechenden Tabellen und Lückentexte aus. Für manchen engagierten Leser wird der vorgegebene Platz nicht einmal reichen. Vertiefen wir uns erst einmal

in ein Thema, kommen uns immer neue Einfälle. Das Führen eines Lebensbalancebüchleins könnte ein hilfreicher Begleiter sein, denn erwiesenermaßen fördert die zusätzliche Verschriftlichung unserer Ziele deren Verwirklichung.

Ich wünsche allen meinen Lesern für ihr Alter ein glückliches Leben in Weisheit.

Wedel im Juli 2017 Desirée Linde

http://www.springer.com/978-3-662-55730-3

Lebensbalance im Alter
Das eigene Altern positiv beeinflussen
Linde, D.
2018, XII, 290 S. 6 Abb. Book + eBook., Softcover
ISBN: 978-3-662-55730-3