

MARKUS MÜLLER



Warum Älterwerden das Beste ist,
was uns passieren kann

SCM
Hänssler

SCM

Stiftung Christliche Medien

SCM Hänsler ist ein Imprint der SCM Verlagsgruppe, die zur Stiftung Christliche Medien gehört, einer gemeinnützigen Stiftung, die sich für die Förderung und Verbreitung christlicher Bücher, Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.



© 2019 SCM Verlagsgruppe GmbH
Max-Eyth-Straße 41 · 71088 Holzgerlingen
Internet: www.scm-haenssler.de; E-Mail: info@scm-haenssler.de

S. 217/218 Auszug aus: »Da geht noch was. Mit 65 in die Kurve« von Christine Westermann © 2013, 2015 Verlag Kiepenheuer & Witsch GmbH & Co. KG, Köln

Die Bibelverse sind, wenn nicht anders angegeben, folgender Ausgabe entnommen:

Bibeltext der Schlachter Bibelübersetzung. Copyright © 2000 Genfer Bibelgesellschaft. Wiedergegeben mit der freundlichen Genehmigung. Alle Rechte vorbehalten.

Umschlaggestaltung: Kathrin Spiegelberg, Weil im Schönbuch

Titelbild: Designed by Freepik

Satz: typoscript GmbH, Walddorfhäslach

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Gedruckt in Deutschland

ISBN 978-3-7751-5906-7

Bestell-Nr. 395.906

INHALT

Danke!	5
Was Sie in diesem Buch erwartet	8
Teil 1	17
1 Zwölf Lügen und vier Erfahrungen	18
2 Weichenstellungen	36
3 Etappen innerhalb der Champions League des Lebens	52
4 Erfolgsfaktoren für die Königsklasse	102
5 Gespenster	142
Teil 2	161
6 Mann und Frau altern unterschiedlich	162
7 Berufliche Prägungen	175
8 Mit anderen Generationen unterwegs	186
9 Finale	195
Teil 3	209
10 Bedenken und bedenkenswerte Perspektiven	210
11 Die christliche Gemeinde als Trainingslager	221
12 Zielpunkt: Nimm es sportlich	256
Abschließender Dank	279
Literaturverzeichnis	281
Anmerkungen	285

Teil 1

Das Alter kann man unterschiedlich sehen –
Was halten Sie vom Älterwerden? – Von gängigen
Lügen im Zusammenhang mit dem Alter –
Lebensgeschichte und Weichenstellungen –
Fünf Lebensphasen im Alter – Krisen zwischen
den Altersphasen bewältigen – Berufungen
im Alter? – Schlüsselfelder zum
erfolgreichen Älterwerden –
Keine Angst vor Demenz, Abhängigkeit,
Alterskrankheiten
und Pflegeheim.

1

ZWÖLF LÜGEN UND VIER ERFAHRUNGEN

Ein Glück, dass im Laufe der vergangenen Jahre das Thema Älterwerden in unserer Gesellschaft verstärkt und überraschend mutmachend zur Sprache gekommen ist. Journalisten, Fernsehmoderatoren, Philosophen und andere schreiben Bestseller und betonen, wie auch nach 65 »noch was geht« (so beispielsweise im Titel des Spiegel-Bestsellers von Christine Westermann). Hört man auf diese Stimmen, ahnt man: »Restzeit« könnte »Bestzeit« werden (so Horst W. Opaschowski im Buch »Das Abraham Prinzip. Wie wir gut und lange leben«).

»Schön wär's«, sagen allerdings die pessimistisch Ge-sinnten, »aber bei mir ist es ganz anders.« Oder man bemerkt: »Na ja, das stimmt schon, aber wart's ab, wer weiß, wann es Dich trifft!« Ganz irritierend hat vor einiger Zeit die Präsidentin der Schweizerischen Gesellschaft für Gerontologie, Stefanie Becker, den ganzen Pessimismus im Hinblick auf das Alter in einem Referat so zusammengefasst: »Alt = schwach = krank = hilfsbedürftig = abhängig = minderwertig = nicht lebenswert«. Wer will dazu noch etwas sagen? Schluss mit lustig, definitiv. Da gibt es in der Tat nichts mehr zu lachen. Alle Restfreude auf Kommendes tendiert zum Nullpunkt.

Doch langsam! Stimmen diese Gleichsetzungen überhaupt? Trifft diese unheimliche Diagnose des Älterwerdens zu?

Bevor Sie weiterlesen, achten Sie einen kurzen Moment auf das, was Sie selber im Hinblick auf das Alter empfinden! Sicher haben auch Sie Erfahrungen (mit Opa oder Oma, vielleicht mit den eigenen Eltern, mit Freunden, mit Menschen in der Nachbarschaft, im Supermarkt, auf dem Bahnhof oder wo auch immer). Wozu tendieren Sie spontan, wenn Sie an alte Menschen, die Sie zumindest von ferne kennen, denken? Was würden Sie ehrlicherweise nach Bauchgefühl ankreuzen: Ist das Alter eher

- | | | |
|--|------|---|
| <input type="checkbox"/> ein Abstieg | oder | <input type="checkbox"/> ein Aufstieg? |
| <input type="checkbox"/> ein »nicht mehr« | oder | <input type="checkbox"/> ein »noch nicht«? |
| <input type="checkbox"/> vermeidenswert | oder | <input type="checkbox"/> liebenswert? |
| <input type="checkbox"/> ein »Verlieren« | oder | <input type="checkbox"/> ein »Gewinnen«? |
| <input type="checkbox"/> ein »bloß schwächer werden« | oder | <input type="checkbox"/> »das Beste, das mir passieren kann«? |

Kreuzen Sie mutig an!

Wenn wir schon dabei sind, einen Moment innezuhalten, das Tempo zu reduzieren und auf unsere ganz persönlichen Einschätzungen zu achten, dann betrachten Sie kurz folgende Rechnungen:

$$17 - 5 = 12$$

$$15 + 8 = 24$$

$$5 \times 7 = 35$$

$$18 : 3 = 6$$

Was fällt Ihnen auf, wenn Sie diese Rechnungen genauer anschauen? Würden Sie sagen: »Super, drei Rechnungen sind richtig«, oder würden Sie als Erstes festhalten: » $15+8 = 24$, das ist falsch!« Sollten Sie letzterem Reflex zuneigen, liegt der Verdacht nahe, dass Sie in der Wahrnehmung des Positiven, Leichten und Gelingenden vermutlich weniger gut trainiert sind als in der Wahrnehmung des Negativen, Schwierigen, Notvollen. Ob dies auch beim Thema Alter und Älterwerden der Fall ist?

Falls Sie wünschen, hier noch etwas mehr Denk-Nachschatz: Bestimmt kennen Sie das folgende Bild:



Meine Frau und meine Schwiegermutter¹