



**TK**  
Die  
Techniker

# Aktiv in den Ruhestand

Planen, gestalten, genießen



## Zeit für Veränderungen

Sich für das Rentenalter Ziele zu setzen, ist ein guter Plan. So bereiten Sie sich aktiv auf Ihren neuen Lebensabschnitt vor.

Seite 14

# Vorwort

Es lohnt sich sehr, sich offensiv mit dem Älterwerden zu beschäftigen, sich rechtzeitig Ziele für diese geschenkten Jahre zu setzen und neugierig auf die vielen Chancen der Jahre nach dem Berufsleben zu sein. Ich kann gar nicht genug Anregungen für mein gegenwärtiges und zukünftiges Altersleben bekommen. Mit der vorliegenden Broschüre erhalten wir einen guten Überblick über die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse. Und diese sind – sehr lebenspraktisch – gleich in Ratschläge für den Einzelnen umgesetzt. In vielen einzelnen Kapiteln fühle ich mich wohlverstanden und ermutigt, weiter zu suchen, weiter auszuprobieren und die Chancen zu nutzen, die mir mein Altersleben eröffnet.

Besonders gefallen hat mir der Abschnitt über das Chorsingen. Das ist Lebenshilfe pur! Wer es schafft, seine freie Zeit mit anderen im Chor zu gestalten, kann spüren, wie Kopf, Leib und Seele aufgemöbelt werden. Dabei fühle ich mich wie in einem Jungbrunnen. Um mich herum spüre ich, wie nicht nur mir, sondern allen dieses gemeinsame Erlebnis guttut. Und überhaupt: Mit anderen gemeinsam auszuprobieren, wie Altern sich anfühlt, das ist ein besonders zu unterstreichender Ratschlag. Sich nicht im Mauselloch zu verkriechen, sondern sich im Gespräch mit Freunden zu sortieren, das ist eine grundlegende Erfahrung. Ich wünsche dieser Broschüre eine breite Öffentlichkeit. Das Thema geht alle an. Und Gründe, die

Auseinandersetzung damit für später aufzuschieben, gibt es nicht. Es sei denn, man hielte die Vogel-Strauß-Politik (den Kopf in den Sand stecken, um den Herausforderungen zu entgehen) für eine umsichtige Antwort.

Was wir mit den verlängerten Altersbiografien hier in Deutschland erleben, das begegnet uns überall auf der Welt. Alle haben mit dieser veränderten Lage zu tun. Und es wird sich noch weiter fortsetzen. Darum können wir auch viel von anderen lernen, zum Beispiel von den Skandinaviern und den Niederländern. Dort sind die Älteren mitten in der Gesellschaft. Was wir Älteren uns wünschen, sind Respekt und Beteiligung bis ins hohe Alter. Wir Alten haben den Jüngeren so viel zu erzählen! Wir werden mit anfassen und beieinanderbleiben. Wir halten uns für eine Chance für die gesamte Gesellschaft.

**Dr. jur. Henning Scherf**, ehemaliger Bürgermeister und Präsident des Senats der Freien Hansestadt Bremen

# Schattenseiten des Älterwerdens

Mit zunehmenden Alter wird vieles schwerer für uns, und es steigt das Risiko zu erkranken. Nehmen Sie Veränderungen ernst und setzen Sie sich mit ihnen auseinander.

Seite 34



## Inhalt

### 1 Älterwerden – Aufgabe und Chance

- 5 Den Übergang aktiv gestalten
- 7 Das lange Leben ist da – und wird noch länger
- 8 Wir entwickeln uns lebenslang
- 9 Kompetenzen des älteren Menschen
- 10 Gewinne und Verluste – das große Spiel des Lebens
- 11 Älterwerden: ein Prozess – viele Blickwinkel
- 12 Neue Aufgaben für älter werdende Menschen

### 2 Zeit für Veränderungen

- 15 Leben im sozialen Spagat
- 16 Der Beginn des Ruhestands – fest markiert im Lebenslauf
- 17 Das Alter ist noch jung
- 18 Das Ende des Berufslebens – ein kritisches Ereignis
- 19 Was die Wissenschaft über die Pensionierung weiß
- 21 Soziale Beziehungen auf dem Prüfstand
- 23 Als Single in die Rente
- 26 Ein gutes Leben bis ins Alter: alles eine Frage des Blickwinkels?
- 28 Sexualität im Alter: (k)ein Tabuthema
- 29 Hilfreiche Strategien
- 30 Die Rente ist da – machen Sie was draus!
- 31 Aus dem Vollen schöpfen
- 32 Singend und musizierend älter werden

### 3 Schattenseiten des Älterwerdens

- 35 Gesundheitliche Einbußen
- 36 Die Angst vor dem Vergessen – Demenz
- 37 Wenn Angehörige zum Pflegefall werden
- 39 Sinn ohne den Partner finden
- 40 Das eigene Lebensende nicht ausklammern
- 42 Der Autor
- 43 Literaturhinweise



# 1

## Älterwerden – Aufgabe und Chance

In Rente zu gehen ist etwas anderes als nur die Einkommensquelle zu wechseln und den Beruf hinter sich zu lassen. Der Übergang in einen neuen Lebensabschnitt fordert uns sehr. Daher ist es gut, sich aktiv vorzubereiten.

# Den Übergang aktiv gestalten

**D**as Älterwerden wird heute anders wahrgenommen als früher. Die sogenannte Generation 50+ wird mittlerweile auch von der Werbung intensiv umgarnt und ist längst zu einem gewichtigen Marktfaktor geworden. Auf der anderen Seite ist unsere Gesellschaft weiterhin überaus jugendorientiert, findet das Jugendliche in seinen vielfältigen Varianten attraktiv, schön und leistungsstark. Älterwerden ist demgegenüber, trotz aller heute damit verbundener Chancen und Kompetenzen, oft nicht sehr positiv besetzt. Nicht von ungefähr sind viele von uns nicht zuletzt auch dann besonders stolz, wenn sie deutlich jünger aussehen, als sie es tatsächlich sind. Und auch für deutlich jünger gehalten werden.

Wir begegnen dem kommenden neuen Lebensabschnitt der nachberuflichen Phase oftmals mit gemischten Gefühlen und spielen gedanklich unterschiedlichste Szenarien durch: endlich Ruhe, weniger Stress und mehr Raum für Freizeitgestaltung oder in noch stärkerem Maße für andere da sein wollen und können. Aber auch: nun zum „alten Eisen“ gehören, von anderen als „alt“ wahrgenommen werden, sich möglicherweise nicht mehr produktiv und leistungsfähig erleben, mit der gewonnenen Zeit nicht so richtig etwas anfangen können.

Etwa ein Viertel unseres Lebens liegt heute bei Rentenbeginn noch vor uns! Historisch gesehen ist das völlig neu, da Menschen noch nie ein so hohes Alter erreicht haben wie aktuell. So gilt es heute, eine sehr lange Lebensperiode nach dem Übergang in die Rente zu gestalten. Und dies oftmals in sehr guter gesundheitlicher und geistiger Verfassung.

Die zentrale Frage lautet: Was anfangen mit der verbleibenden langen Lebenszeit nach dem Berufsende? Sicher, man kann alles auf sich zukommen lassen. Vieles spricht jedoch dafür, dass es gut ist, sich vorzubereiten, vorausschauend zu denken und zu handeln und sich frühzeitig Ziele für die Zeit nach dem Beruf zu setzen. Ganz nach dem Motto dieser Broschüre: den Übergang bewusst gestalten.

Wir stellen Ihnen grundlegende Betrachtungsweisen und wissenschaftliche Ergebnisse zum Übergang in die Rente vor. Jedoch soll dies keine akademische Trockenübung werden, sondern Sie persönlich anregen, sich mit Ihrer Lebenssituation und Ihren ganz spezifischen Gegebenheiten vor und nach der Rente möglichst aktiv auseinanderzusetzen. Deshalb enthält die Broschüre auch viele Elemente des Mitmachens und des Sich-selbst-Einbringens.

**Was sehr wichtig ist** Menschliche Entwicklung und Altern sind keine unbeeinflussbaren biologischen Ablauf- oder gar Abbauprogramme, sondern von uns form- und gestaltbar. Wir sind bis zu einem gewissen Grade, und das kann die gerontologische Forschung heute in vielerlei Hinsicht untermauern, selbst der Schmied unseres Alterns, der Produzent unserer eigenen Entwicklung. Unsere Gesundheit, vielleicht das höchste Gut, ist das beste Beispiel für solche Möglichkeiten der eigenen Einflussnahme. Und das gilt bis ins höchste Alter, wie wir heute auch aufgrund von Studien wissen. Gestaltend mit dem eigenen Älterwerden umzugehen, dazu ist es tatsächlich nie zu spät – sei es in Bezug auf die körperliche, aber auch auf die seelische, geistige und soziale Gesundheit.

Lassen Sie sich von den vielfältigen negativen Vorurteilen des Älterwerdens, aber auch den vielfach überzogenen positiven Klischees nicht beeindrucken. Machen Sie sich möglichst frei

davon – und leben und genießen Sie das Älterwerden durch eigenes bewusstes Gestalten! Stehen Sie zu den Verlusten des Älterwerdens, die mit Sicherheit auftreten werden. Achten Sie gleichzeitig umso mehr auf die positiven Seiten und Erlebnisse, die es ebenso sicher gibt. Sich mit dem Wechselspiel von Verlusten und Gewinnen immer wieder aufs Neue auseinanderzusetzen – das macht menschliche Entwicklung in allen Lebensphasen aus!



**Gedankenspiele** Bitte notieren Sie Ihre eigenen Überlegungen zu den folgenden Fragen:

**Wenn Sie an die Rente denken, welche freudigen Erwartungen gehen Ihnen durch den Sinn?**

---

---

---

**Und welche Befürchtungen?**

---

---

---



## Das lange Leben ist da – und wird noch länger

**Die Lebenserwartung steigt in Deutschland kontinuierlich an, und dieser Trend wird sich auch in den nächsten Jahrzehnten fortsetzen: Deutschland wird immer älter – und damit wird auch die Lebenszeit nach Eintritt in den Ruhestand immer länger.**

Wagen wir nur für einen Augenblick einen Vergleich mit der Einführung der Rentengesetzgebung im Jahre 1889 durch Bismarck: Damals lag das Renteneintrittsalter bei 70 Jahren, mit durchschnittlich nur 15 Prozent des früheren Einkommens. Die „Restlebenszeit“ betrug nur noch etwa drei bis vier Jahre. Welch ein Unterschied! Welch ein Fortschritt!

Gegenüber dieser Situation im ausgehenden 19. Jahrhundert sehen wir uns heute in neuartiger Weise gefordert. Insbesondere der Anteil der sehr alten Menschen ab dem Alter von 80 Jahren wird in den nächsten Jahrzehnten sehr deutlich ansteigen. Gab es im Jahr 2013 in Deutschland 4,4 Millionen Menschen über 80 Jahre, so werden es im Jahre 2060 voraussichtlich rund 9 Millionen sein – ein Anstieg um rund 100 Prozent. Die um etwa fünf Jahre höhere Lebenserwartung der heutigen Frauen gegenüber den Männern wird bis 2060 auf etwa vier Jahre zurückgehen, aber bestehen bleiben. Immer mehr Menschen über 65 Jahre besitzen zudem einen Migrationshintergrund. Im Jahre 2016 waren dies etwa 1,8 Millionen Menschen. Diese Broschüre richtet sich ausdrücklich auch an diese Gruppe der Älteren, auch wenn kulturelle Unterschiede zur deutschen Altersbevölkerung bestehen.



## Wir entwickeln uns ein Leben lang

Lange Zeit wäre man in der wissenschaftlichen Entwicklungspsychologie nicht auf die Idee gekommen, den Begriff der „Entwicklung“ mit Altern in Verbindung zu bringen. Von „Entwicklung“ wurde nur gesprochen, wenn es um die Lebensphasen der Kindheit und Jugend ging. Ein Entwicklungsbegriff, der sich auf die gesamte Lebensspanne anwenden lässt, geht hingegen davon aus, dass wir in jeder Lebensphase Gewinnen und Verlusten gegenüberstehen.

Die relativ frühe Entscheidung für einen Beruf lässt viele andere berufliche Optionen ungenutzt, und die Entscheidung für einen bestimmten Partner nimmt uns die Möglichkeit der intensiven Erfahrung mit anderen potenziellen Partnern. Das Wichtige an dieser Einsicht: Als Menschen werden wir nicht automatisch von einem biologisch bestimmten Instinktprogramm getrieben, sondern wir müssen uns unser gesamtes Leben hindurch immer wieder entscheiden und festlegen: Wir entwickeln und verändern uns über die gesamte Lebensspanne bis ins hohe Alter.



# Kompetenzen des älteren Menschen

**Nicht alles wird schlechter, wenn man älter wird. Vieles bleibt stabil, manches wird sogar besser. Die moderne Altersforschung zeichnet ein überaus facettenreiches Bild der Möglichkeiten und Grenzen des heutigen Älterwerdens:**

- Die heutige allgemeine gesundheitliche Situation der älteren Menschen ist historisch betrachtet so gut wie nie zuvor. Beispielsweise entspricht die Gesundheit einer heute 75-jährigen Person etwa jener einer 65-jährigen in den 1960er Jahren.
- Ältere Menschen sind heute zunehmend offen für neue Erfahrungen (zum Beispiel die Nutzung von neuen Technologien), und sie stehen dem Älterwerden insgesamt deutlich positiver gegenüber als frühere Generationen. Sie sehen auch die Potenziale, die das heutige Älterwerden mit sich bringt.
- Eigene Erfahrungen und Wissen an nachfolgende Generationen weiterzugeben, ist für viele Ältere eine sehr befriedigende, bereichernde und mit ihrem Älterwerden verbundene einzigartige Erfahrung. Diese relativiert vieles, was das Altern an Schattenseiten mit sich bringt.
- Wer glaubt, dass die geistige Leistungsfähigkeit im Zuge des Älterwerdens stetig abnimmt, der irrt. Dies gilt in erster Linie nur für stark geschwindigkeitsabhängige Leistungen, wie schnelles Kopfrechnen. Demgegenüber bleiben erworbene und langjährigtrainierte Fertigkeiten (zum Beispiel Skatspielen), verbale Fähigkeiten (zum Beispiel Sprachen) und reichhaltiges Erfahrungswissen bis ins höchste Alter hinein gut erhalten.
- Ältere Menschen, ganz gleich ob 65 oder 85 Jahre alt, verstehen es häufig meisterhaft, sich ein hohes persönliches Wohlbefinden zu erhalten. Sie sind beispielsweise einfallsreich, wenn es darum geht, schwierigen Situationen etwas Gutes abzugewinnen, und sie passen ihre Lebensziele flexibel den jeweils gegebenen Umständen an, etwa im Falle einer veränderten gesundheitlichen Situation. Übrigens sind Ältere auch nicht depressiver als Jüngere, wie häufig behauptet wird.

# Gewinne und Verluste – das große Spiel des Lebens

**G**ewinne und Verluste bestimmen unser gesamtes Leben, auch wenn viel dafür spricht, dass Verluste sich spät im Leben häufen. Als Menschen können wir aber unser Älterwerden bewerten – und diese Bewertung kann von Person zu Person sehr unterschiedlich ausfallen. Die einen bewerten bereits die kleinsten Anzeichen des Älterwerdens als etwas Negatives; andere sehen dem Älterwerden gelassen entgegen und sehen sogar neue, positive

Entwicklungsmöglichkeiten. Ist das nun bedeutsam? Auf jeden Fall! Denn Längsschnittstudien haben gezeigt, dass Menschen, die ihrem Altern positiver gegenüberstehen, auch tatsächlich nach einigen Jahren positiver dastehen: Sie sind gesünder, kognitiv leistungsfähiger, mit ihrem Leben zufriedener, und man höre und staune: Sie leben sogar einige Jahre länger. Grund genug, sich von den häufig in unserer Gesellschaft vorherrschenden negativen Altersbildern frei zu machen. Lassen Sie diese nicht zu! Wehren Sie sich deutlich, wenn jemand Sie nur auf Grund Ihres Alters in eine ungute Ecke stellen will („Sie sind nun mal 86 Jahre, da geht es nicht mehr gut.“). Zu den Gewinnen und Verlusten beim Übergang in die Rente lesen Sie mehr auf Seite 19.

**Gedankenspiele** Bitte notieren Sie Ihre eigenen Überlegungen zu den folgenden Fragen:

**Welche Gewinne erwarten Sie von Ihrem eigenen Älterwerden?**

---

---

---

**Welche Verluste erwarten Sie?**

---

---

---

Älterwerden ist ein überaus vielfältiger Prozess, der individuell sehr unterschiedlich ablaufen kann: Es gibt nicht „die Alten“!



## Älterwerden: ein Prozess – viele Blickwinkel

### Altern als ...

#### ... dynamischer Prozess mit Entwicklungsmöglichkeiten

Das Leben und somit das Altern verläuft nicht geradlinig, sondern ist geprägt von Höhen und Tiefen. Auch mit zunehmendem Alter bieten sich viele Möglichkeiten, das eigene Leben aktiv zu gestalten.

#### ... biologisch und medizinisch bestimmter Prozess

Mit zunehmendem Alter lässt die körperliche Funktionsfähigkeit nach, und die Wahrscheinlichkeit von Erkrankungen steigt. In der heutigen Zeit bieten präventive und medizinische Maßnahmen (zum Beispiel, Sport, ausgewogene Ernährung, Stressabbau, Früherkennungsuntersuchungen) vielfältige Möglichkeiten, diesen Veränderungen frühzeitig zu begegnen.

#### ... lebenslanger und biografisch verankerter Prozess

Bereits mit der Geburt beginnt der Mensch zu altern. Wie das Leben und somit das Altern im Einzelnen aussieht, wird von der eigenen Lebensgeschichte geprägt und ist somit ganz individuell.

**... sozial bestimmter Prozess** Wie wir altern, wird entscheidend von unserem sozialen Umfeld beeinflusst. Nimmt der Freundeskreis die ersten Falten oder grauen Haare gelassen hin oder wird vielleicht, um Erwartungen zu genügen, durch operative Eingriffe oder sonstige Behandlungen versucht, das äußere Erscheinungsbild jung zu halten?

**... ökonomisch bestimmter Prozess** Wie man altert, hängt auch davon ab, wie man finanziell dasteht. Studien zeigen, dass die materielle Situation unser Leben von der Wiege bis zur Bahre mitbestimmt. Älterwerden ist also kein sozialer Gleichmacher.

**... geschlechtsspezifischer Prozess** Frauen haben beispielsweise häufigere Phasen der Berufsunterbrechung. Außerdem ist ihre Lebenserwartung höher. Daher stehen deutlich mehr Frauen als Männer am Ende ihres Lebens „alleine da“.

# Neue Aufgaben für älter werdende Menschen

Älter werdende Menschen sehen sich heute vielfältigen neuen Möglichkeiten gegenüber. Dies ist nicht automatisch nur etwas Vorteilhaftes, sondern kann auch Fragen aufwerfen: Bin ich modern genug? Bin ich aktiv genug? Was erwartet die Gesellschaft von mir?

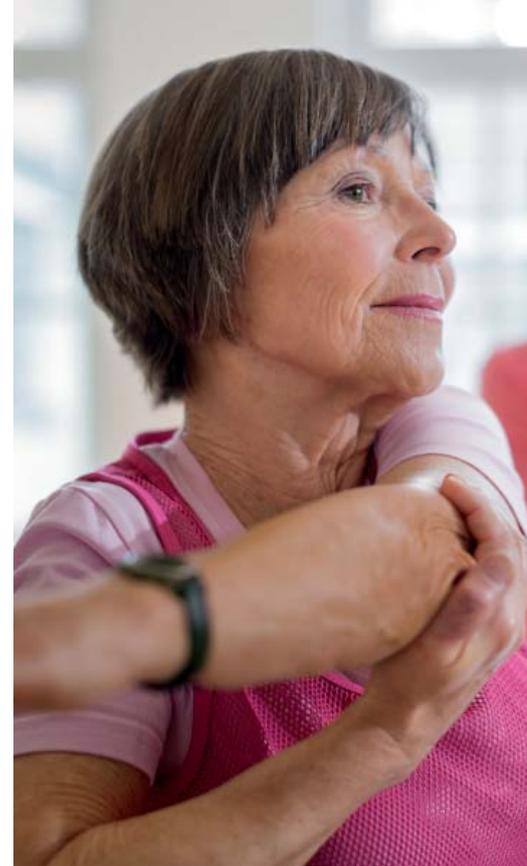
**Neue Wohnformen** Ältere finden heute vielfältige neue Wohnformen vor, die weit über die traditionelle Unterscheidung Wohnung – Pflegeheim hinausgehen. Die Macht des Gewohnten und Bekannten ist groß – erst recht im höheren Lebensalter. Deshalb fällt es vielen Älteren schwer, sich auf neue Wohnformen, wie beispielsweise Betreutes Wohnen, Wohngemeinschaften oder Mehrgenerationenhäuser, einzulassen.

Haben Sie hier den Mut, frühzeitig neue Wohnformen kennenzulernen, um damit später eine bessere Entscheidungsgrundlage zu haben.

**Freiwilligenarbeit** Ältere Menschen möchten ihre vielfältigen Kompetenzen nutzen – aber wo und wie? Eine Möglichkeit ist die Freiwilligenarbeit. Hier weisen „junge Ältere“ in den letzten zwei Jahrzehnten den größten Anstieg auf.

**Gesund älter werden** Ältere wissen heute, dass sie selbst ihren Gesundheitszustand positiv beeinflussen können. Indem sie sich beispielsweise ausreichend bewegen, geistig aktiv sind, sich ausgewogen ernähren und sich sozial engagieren. Es besteht wissenschaftlich heute gar kein Zweifel mehr daran, wie bedeutsam und wertvoll dies alles für die Gesunderhaltung bis ins hohe Alter hinein ist. Nehmen Sie Ihre Gesundheit, Ihr Leistungsvermögen und Ihre emotionale Befindlichkeit ein gutes Stück selbst in die Hand. Wie das gehen kann, darauf werden wir später noch zurückkommen

**Dranbleiben – auch an Technologien** Technologien wie das Internet sind heute in vielfacher Weise bedeutsam für die Alltagsgestaltung und Lebensqualität. Es geht um gute Informationen, wirkungsvolle Kommunikation, andere Menschen kennenzulernen und Vereinfachungen des Lebens (zum Beispiel Internet Shopping). Aber Ältere liegen hinsichtlich der Internetnutzung immer noch deutlich hinter den 14- bis 49-Jährigen, die heute zu fast 100 Prozent „online“ sind. Bleiben Sie dran, machen Sie eventuell auch einen Kurs, um das für Sie Beste aus dem Internet herauszuholen, ohne dass Sie unnötige Risiken (zum Beispiel bei der Kreditkartenbezahlung) eingehen.





#### Was hilfreich ist

- Setzen Sie sich schon frühzeitig – auch wenn das Berufsende erst in ein paar Jahren ansteht – ganz bewusst mit dem eigenen Älterwerden und der nachberuflichen Zeit auseinander. Machen Sie kein Tabu daraus!
- Sprechen Sie mit anderen, vor allem mit Ihrer Partnerin, Ihrem Partner und Ihren Kindern, über das Älterwerden – und geben Sie auch selbst Rückmeldungen („Mir ist aufgefallen, dass du vergesslicher wirst.“).
- Achten Sie auf altersbedingte Veränderungen in Ihrem Körper, Ihrem Geist, Ihrer Alltagsgestaltung – und nehmen Sie diese bewusst an! Und schmunzeln Sie auch einmal darüber!



2

# Zeit für Veränderungen

Beim Abschied vom Berufsleben spielt vieles zusammen: unsere Persönlichkeit, die sozialen und materiellen Bedingungen, unsere Gesundheit. Wer sich aktiv mit der nächsten Lebensphase auseinandersetzt, kommt besser zurecht.

## Leben im sozialen Spagat

Der Übergang in die Rente stellt eine zweifache Anforderung dar, ist zeitweise ein Leben im Spagat. Auf der einen Seite sind wir in fortgeschrittenen Phasen des Erwerbslebens häufig gefordert, unsere Beziehung zum Beruf neu zu definieren, und dies gleich in mehrfacher Hinsicht. Andere, nicht selten Jüngere, stellen möglicherweise, oft auf sehr subtile Weise, unsere Leistungsfähigkeit in Frage. Und auch wir selbst spüren, dass sich Fähigkeiten verändern, die wir bislang als selbstverständlich betrachtet hatten: Das Gedächtnis lässt uns häufiger im Stich, Sehen und Hören können sich bedeutsam verschlechtern, Lernen erfordert mehr Aufwand.

Man fühlt sich den rasanten Wandlungsprozessen im eigenen Beruf vielleicht nicht mehr ganz so gut gewachsen, und die Belastungsfähigkeit kann sich vermindern. Mitunter sind auch Krankheiten, vielleicht sogar chronische Erkrankungen, aufgetreten, die das Verhältnis zur eigenen Gesundheit verändert haben und die eigene gesundheitliche „Verletzlichkeit“ deutlich signalisieren.

Menschen suchen zugleich im mittleren Alter häufig nach einer verbesserten „Work Life Balance“. Die Bedeutung des Berufs wird ein Stück weit relativiert, das private Leben wird wichtiger: „Es gibt noch mehr im Leben als Arbeit.“ Das bereits Erreichte kann einen mit Stolz erfüllen – und dennoch kann sich auch die Distanz zur eigenen Berufstätigkeit vergrößern. Auf der anderen Seite steht der Übergang in den Ruhestand vor uns, überlagert die Auseinandersetzung mit unserer Situation im Beruf. Das ist eine neue, uns unbekannte Aufgabe, die verunsichern kann und uns dazu führt, sie zu verdrängen oder aufzuschieben. Dennoch müssen wir uns ihr stellen.



# Der Beginn des Ruhestands – fest markiert im Lebenslauf

**D**er Ruhestand kommt nicht aus heiterem Himmel. Er ist eingebettet in unsere lebenslange Entwicklung. Im Gegensatz zu manchen anderen bedeutsamen Ereignissen in unserer Entwicklung ist der Übergang in die Rente auf unserer „Entwicklungsuhr“ bereits früh zu erkennen. Wir alle wissen, dass wir um das 65. Lebensjahr herum – beziehungsweise zukünftig etwas später – in Rente gehen (müssen). Diese Vorhersehbarkeit hat Vorzüge: Wir wissen im Grunde bereits bei Eintritt in den Beruf, wann wir diesen Lebensbereich wieder verlassen werden, wir können unsere Lebensplanung auch auf diesen Fixpunkt in unserer Lebenszukunft hin ausrichten. Und, was auch hilft, wir sind alles andere als allein: Fast allen, die im Beruf stehen, geht es ebenso.

Natürlich: Wenn wir am Anfang unseres Berufsweges stehen, setzen wir uns mit seinem Ende nicht sehr konkret auseinander – und das ist gut so. Studien zeigen jedoch, dass Berufstätige etwa ab dem 45. Lebensjahr ihr Berufsende zunehmend häufiger in den Blick nehmen, Ideen im Hinblick auf das „Danach“ entwickeln und sich mit anderen austauschen. Dieses beginnende Rinnsal an Ideen und Gedanken zum nahenden Berufsende und zu dem, was danach kommt, wird etwa ab dem 55. Lebensjahr zu einem langsam anschwellenden Bach, der

## *Gedanken an den Ruhestand beginnen bereits mit 44 Jahren.*

uns zunehmend aktiv werden lässt: Vielleicht kümmern wir uns um Vorruhestandsregelungen, nehmen vernachlässigte Hobbys wieder auf. Oder sprechen häufiger mit dem Partner oder mit Kollegen über Lebensmöglichkeiten im Alter und das Älterwerden ganz allgemein.

Der Übergang in die Rente ist also wie kein anderes Ereignis in unserer Gesellschaft auch verbunden mit Fragen des eigenen Älterwerdens („Bin ich nun alt?“ „Werde ich nun als alter Mensch gesehen?“). Es besteht das Risiko, dass wir negative Altersbilder, die wir früh gelernt haben, nun auf uns selbst übertragen.

### **Was hilfreich ist**

- Werden Sie sensibel dafür, wie Sie Ihr eigenes Altern bewerten.
- Geben Sie Klischees über das Alter keine Chance! Bilden Sie sich Ihr eigenes Urteil.
- Gewinnen Sie auch dem älter werdenden Körper etwas ab. Wieso darf in einer stark alternden Gesellschaft nur das Jugendliche als schön gelten?



# Das Alter ist noch jung

Der Übergang in die Rente ist für die Mehrzahl der Menschen, heute auch für Frauen, ein gewichtiger Übergang, der stets im Kontext der eigenen Lebensgeschichte gesehen werden sollte. Für viele ist diese Lebensphase gleichbedeutend mit dem Alter.

Der gewaltige Anstieg der Lebenserwartung ist historisch in so kurzer Zeit erfolgt (in Deutschland etwa innerhalb von 100 Jahren), dass die Gesellschaft für das „lange Leben“ beziehungsweise den letzten Teil diesen langen Lebens erst ansatzweise passende Entwicklungsangebote geschaffen hat. So gibt es – abgesehen von der Großelternschaft und der Pflege von Angehörigen – noch keine allgemein hochanerkannten Rollen wie zum Beispiel die Berufs- oder Elternrolle in früheren Lebensphasen.

Vor allem die amerikanische Soziologin Mathilda Riley hat in ihren Arbeiten auf die „strukturelle Lücke“ hingewiesen zwischen dem, was die Älteren heute eigentlich schon alles können und wollen, und dem, was an Möglichkeiten zur Verfügung steht. Beispielsweise braucht es mehr einfach umzusetzende, aber auch hochwertige Angebote für ehrenamtliches Engagement. Denn viele Ältere möchten mit ihren Kompetenzen anderen Menschen helfen und eigene Interessen befriedigen, etwa sich weiterzubilden.

Paul Baltes, ein deutscher Entwicklungspsychologe, hat davon gesprochen, dass das Alter noch „jung“ sei. Unsere Gesellschaft und wir als Individuen hätten bislang noch recht wenig Zeit gehabt, die Potenziale des heutigen Alterns in vollem Umfang zu nutzen, so der Forscher. Eine Alterskultur müsse sich erst noch herausbilden.





Gut zu wissen!

## Kritische Lebensereignisse...

- treten zu einer bestimmten Zeit an einem bestimmten Ort auf (zum Beispiel Tod eines Freundes, Geburt eines Kindes),
- sind häufig Übergänge, die nicht rückgängig gemacht werden können (zum Beispiel Umzug in ein Seniorenheim, Ruhestand),
- liegen weit außerhalb des normalen und alltäglichen Erwartungshorizonts,
- werden von heftigen Emotionen begleitet (zum Beispiel Ängste, Gefühle der Verunsicherung, Euphorie),
- setzen alltägliche Bewältigungsstrategien außer Kraft,
- haben insgesamt häufig einen krisenhaften Charakter und
- holen uns immer wieder ein, sodass wir uns ihnen häufig nicht entziehen können.

Partners. In der Lebensereignisforschung werden aber auch positive Vorfälle wie Heirat, die Geburt eines Kindes oder ein Lotteriegewinn als „kritisch“ angesehen. Denn auch diese fordern uns heraus und führen in jedem Falle zu Veränderungen unseres bisherigen Lebens. Schließlich gibt es kritische Lebensereignisse, die sowohl von positiven als auch negativen Momenten geprägt sind. Sie können als anregend und zugleich belastend empfunden werden. Dazu gehören etwa ein Umzug oder auch das Ausscheiden aus dem Berufsleben.

## Das Ende des Berufslebens – ein kritisches Ereignis

Was wäre das Leben, was wäre unsere lebenslange Entwicklung ohne kritische Lebensereignisse? Bei diesem Begriff denken wir sehr schnell an unangenehme Geschehnisse wie den Verlust des Arbeitsplatzes oder den Tod des

### Der Übergang in die Rente erfüllt die Merkmale eines kritischen Lebensereignisses:

- Das Ende des Berufslebens ist ein bedeutsamer Einschnitt, der das bisherige Leben sehr deutlich verändert.
- Jahrelang gewohnte Tätigkeiten entfallen; neue Tätigkeiten müssen entfaltet werden.
- Eine für viele sehr bedeutsame Rolle, die Berufsrolle, geht verloren.
- Die alltägliche Zeitorganisation, die bisherige, gewohnte Tagesstrukturierung, muss geändert und neu gestaltet werden.
- Viele Menschen fühlen sich verunsichert und stehen dem Übergang mit gemischten Gefühlen gegenüber.



Gewinne	Verluste
mehr Zeit für Familie und Enkel	geringeres Einkommen
mehr Möglichkeiten, Beziehungen zu leben	Eine für viele bedeutungsvolle Quelle von Selbstbestätigung entfällt.
mehr Zeit für eigene Freizeitaktivitäten und Hobbys	Eine „natürliche“ Quelle der Tagesstruktur entfällt
mehr Zeitflexibilität insgesamt	Partnerkonflikte aufgrund neuer und ungewohnter „Nähe“
weniger Stress	

## Was die Wissenschaft über den Übergang in die Rente weiß

Der Übergang in die Rente hat in der Lebenslauf- und Altersforschung bereits früh, etwa ab Anfang der 50er Jahre, sehr viel Aufmerksamkeit gefunden. Damals in der Wissenschaft Alter als ein Manko betrachtet wurde, war auch der Übergang in die Rente vorwiegend ein negatives Ereignis. Drastische Begriffe wie „Rentenbankrott“ oder gar „Rententod“ wurden gebraucht. Gute Forschung zum Erleben und zu den Auswirkungen des Übergangs in die nachberufliche Lebensphase stand allerdings noch kaum zur Verfügung. Heute hat sich in der Forschung eine Sichtweise des Übergangs in die Rente durchgesetzt, bei der Merkmale der Person und des Übergangsprozesses in vielfältiger Weise zusammenspielen.

Viele Faktoren haben Einfluss darauf, wie der Übergangsprozess in das Leben nach der Berufstätigkeit abläuft. Dazu gehören beispielsweise unsere Persönlichkeit, aber auch unsere sozialen und materiellen Bedingungen. Gehören wir eher zu jenen Menschen, die bei eintretenden Veränderungen im Leben schnell Stress verspüren, dann wird uns wahrscheinlich auch der Übergang in die Rente eher verunsichern oder gar

belasten. Auch unser aktuelles und das über Jahrzehnte gewachsene Wohlbefinden spielen eine wichtige Rolle. Wir wissen, dass ein über Jahre hohes Wohlbefinden sehr widerstandsfähig ist und durch einen Rentenübergang nur wenig und wenn, dann nur kurzfristig beeinflusst wird.

Gesundheitliche Faktoren bestimmen stets bedeutsam unser Leben und damit auch den Übergang in die Rente. Allerdings spielt, wie auch in anderen wichtigen Lebensbereichen, die eigene Bewertung eine Rolle. Manche schätzen ihre Gesamtgesundheit trotz bestehender Erkrankungen als sehr gut ein; andere erleben gesundheitliche Schwächen, obwohl es objektiv überhaupt keinen Grund dafür gibt.

Man weiß, dass Personen, die sich bereits frühzeitig mit dem Übergang in die Rente auseinandersetzen – die Psychologen nennen dies „Antizipation“ –, am Ende auch besser damit zurecht kommen. Sie fühlen sich durch diese Phase eher herausgefordert als bedroht. Der bevorstehende Ruhestand ist für sie insgesamt eher ein positiv belegtes Ereignis.

Antizipation ist eine wichtige Strategie, um die neue Situation zu bewältigen. Pläne machen und mit anderen darüber sprechen, Informationen einholen, Schritte einleiten, damit geplante Aktivitäten nach dem Übergang in die Rente auch Realität werden – dies alles wirkt sich mittelfristig auf die Lebensqualität nach dem Ausscheiden aus dem Berufsleben aus.

Gelingt es beispielsweise, geplante Aktivitäten, zum Beispiel musizieren oder sich sozial engagieren, bereits vor dem Ruhestand umzusetzen, so wirkt sich dies wiederum positiv auf die Auseinandersetzung und Bewertung des Übergangs insgesamt aus. Auch ist solches „Engagement“ wichtig, weil sich in den letzten Jahren in Längsschnittstudien zunehmend Hinweise dafür fanden, dass der Verlust des Berufs auch das Risiko für kognitive Verluste erhöht.

Insgesamt kann die Forschung belegen, dass es heute der ganz überwiegenden Zahl der in Rente gehenden Menschen gelingt, dieses Ereignis als etwas durchweg Positives zu erleben. Und dennoch ist der Übergang kein reiner Selbstläufer, sondern er bedarf unserer vollen Aufmerksamkeit.

**Fallbeispiel** Hans Bertram, heute 69 Jahre alt, hatte sich bereits etwa ab seinem 50. Geburtstag mit der Zeit nach dem Rentenbeginn beschäftigt und daraus auch im Kollegenkreis keinen Hehl gemacht, auch wenn er deswegen manchmal belächelt wurde. Bertram hatte sich zum Beispiel seinen alten Traum erfüllt und den Bootsführerschein gemacht. Er schaffte sich ein kleines Boot an, vor allem für die Zeit „danach“. Auch hatte sich Bertram zusammen mit seiner Frau schon früh um neue Wohnformen im Alter gekümmert und sich einer entsprechenden Initiative angeschlossen. Heute ist er Rentenbezieher, und gemeinsame Bootsfahrten gehören für Familie Bertram zu den schönsten Erlebnissen des Jahres. Das eigene Reihenhaus ist zwar Wohnstatt geblieben, aber das Interesse, später einmal anders zu wohnen, ist immer noch da. „Hier halten wir uns einfach auf dem Laufenden“, sagt Bertram.

**Was hilfreich ist**

- Tauschen Sie sich mit Ihren Partnern über den Rentenübergang vertrauensvoll aus. Lassen Sie hier keine Tabus zu, sprechen Sie über alles.
- Nehmen Sie die Zeit nach dem Übergang in die Rente gedanklich vorweg. Spielen Sie Szenarien für die Zeit nach dem Beruf durch.
- Werden Sie dabei möglichst konkret: Was kann ich tun? Woran kann ich anknüpfen? Was kann ich bereits heute an Vorbereitungen treffen?

**Gedankenspiele** Bitte notieren Sie Ihre eigenen Überlegungen zu den folgenden Fragen:

**Aufgabe 1:** Welche Ziele haben Sie für die Zeit nach der Rente?

Ziel 1 \_\_\_\_\_

Ziel 2 \_\_\_\_\_

Ziel 3 \_\_\_\_\_

**Aufgabe 2:** Können Sie für diese Ziele heute bereits etwas tun? Bitte beschreiben Sie dies möglichst konkret.

Für Ziel 1 \_\_\_\_\_

Für Ziel 2 \_\_\_\_\_

Für Ziel 3 \_\_\_\_\_

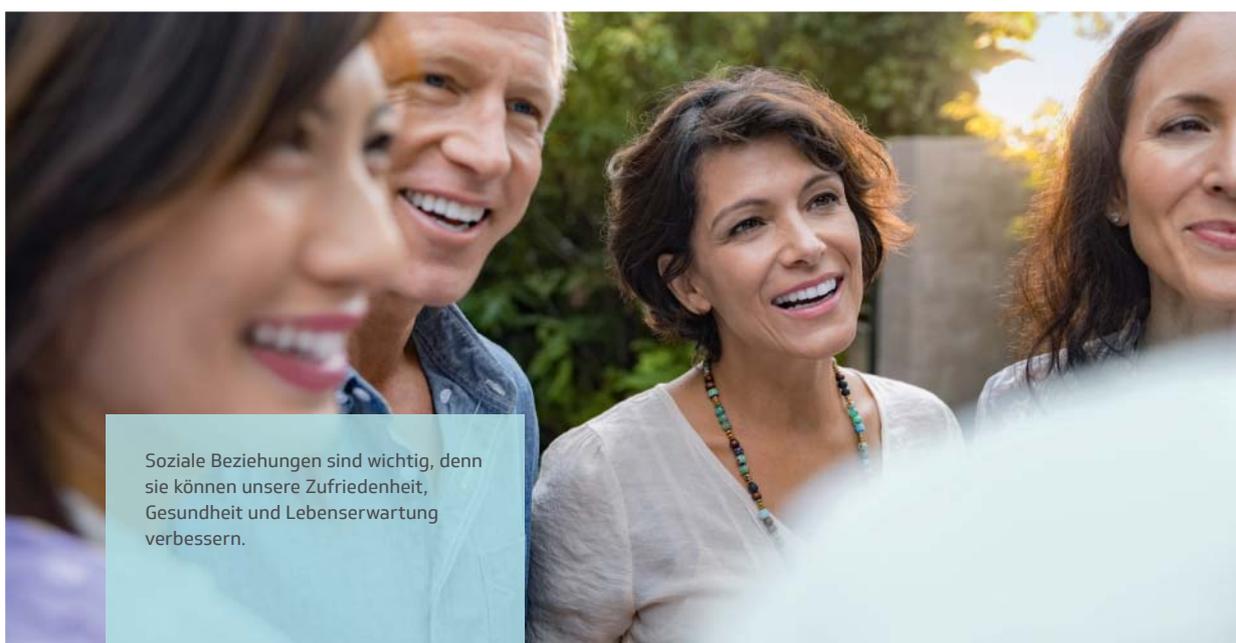
# Soziale Beziehungen auf dem Prüfstand

Unser Leben ist immer auch von unseren Kontakten zu anderen Menschen bestimmt. Soziale Beziehungen, so zeigen wissenschaftliche Arbeiten übereinstimmend, sind für uns in vielerlei Hinsicht sehr wichtig. Sie geben uns Nähe und Intimität, emotionale und praktische Unterstützung. Sie regen uns an, aktiv zu werden, erlauben uns, etwas geben zu können, andere froh und glücklich zu machen. So ist es kein Wunder, dass unsere Freundschaften und Bekanntschaften sehr viel mit unserem eigenen Wohlbefinden zu tun haben. Dabei kommt es mehr auf die Qualität und nicht so sehr auf die Menge an Kontakten an. Die Paarbeziehung gehört dabei sicherlich zu den gewohnten sozialen Beziehungsformen im Alter. Dies gilt natürlich auch für gleichgeschlechtliche Beziehungen, die mehr und mehr in den Blick der Gesellschaft und der Alterswissenschaft rücken.

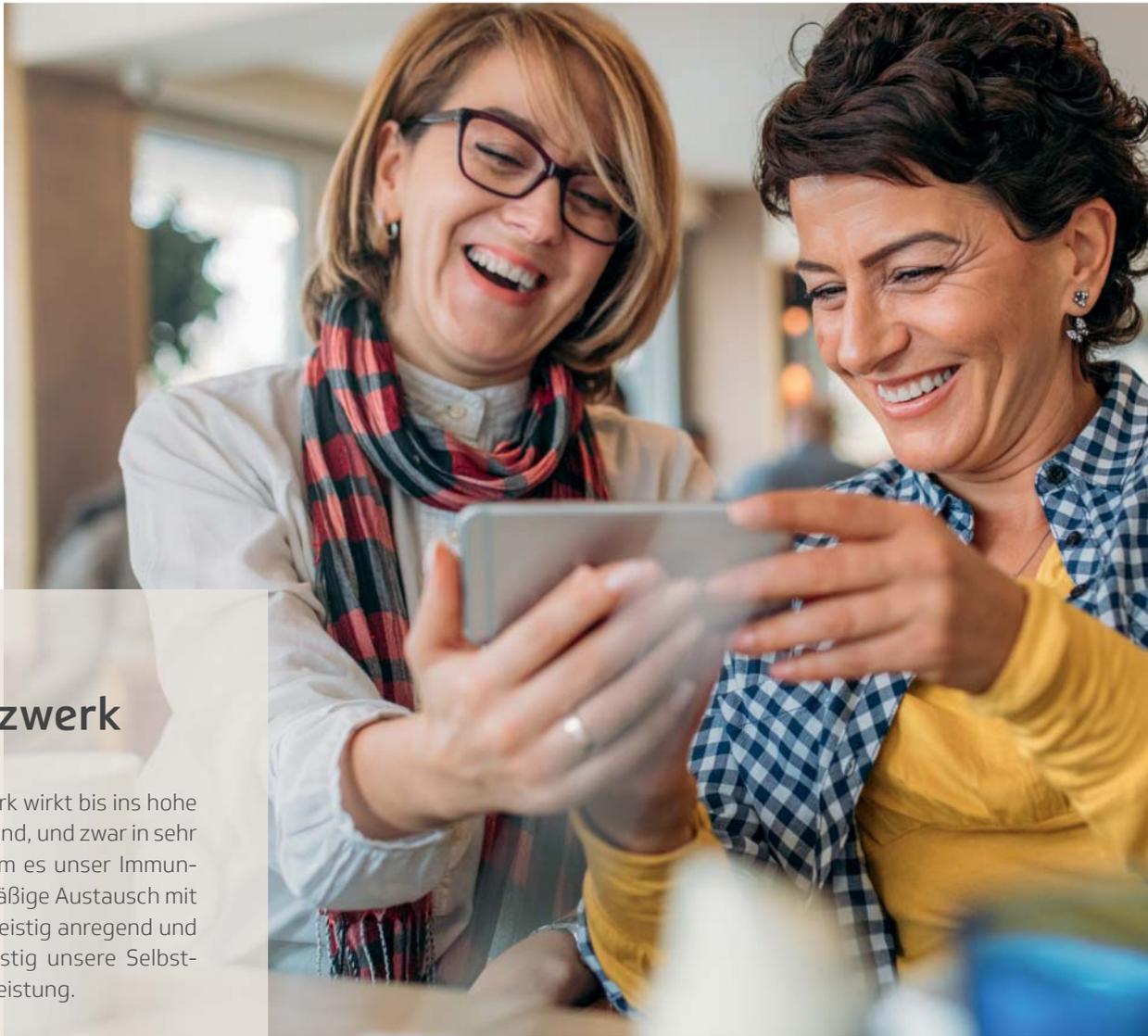
Vor diesem Hintergrund ist der Übergang in das Leben nach dem Beruf nicht zuletzt auch ein soziales Ereignis auf vielfältigen Ebenen. Wir lassen nicht selten bedeutsame Beziehun-

gen zu Arbeitskollegen hinter uns. Wir pflegen dafür aber vielleicht andere Kontakte umso stärker. Wenn wir in einer festen Beziehung leben, sind wir auch gefordert, ein neues Verhältnis zu unserem Partner zu entwickeln. Wir verbringen nun deutlich mehr Zeit miteinander, was schön ist, aber auch anstrengend werden kann. Wir müssen auch in sozialer Hinsicht eine neue Zeitplanung aufstellen, denn nun ist die Pflege von Kontakten den ganzen Tag über möglich.

Führen Sie sich Ihre Beziehungen und Freundschaften möglichst genau vor Augen! Was ist nach dem Übergang in die Rente ausbaufähig? Welche Kontakte zu Kollegen möchten Sie aufrechterhalten? Möchten Sie Ihre Kontakte in der bisherigen Form fortsetzen oder sie anders – gegebenenfalls intensiver – gestalten? Denken Sie auch einmal an Ihre sozialen Bedürfnisse in den letzten Jahren. Was ist dabei vielleicht zu kurz gekommen? Was möchten Sie jetzt aufgreifen und ausbauen?



Soziale Beziehungen sind wichtig, denn sie können unsere Zufriedenheit, Gesundheit und Lebenserwartung verbessern.



Gut zu wissen!

## Soziales Netzwerk

Ein gutes soziales Netzwerk wirkt bis ins hohe Alter hinein gesunderhaltend, und zwar in sehr direkter Weise, etwa indem es unser Immunsystem stärkt. Der regelmäßige Austausch mit anderen ist zudem auch geistig anregend und unterstützt damit langfristig unsere Selbstständigkeit und geistige Leistung.

**Gedankenspiele** Bitte notieren Sie Ihre eigenen Überlegungen zu den folgenden Fragen:

**Welche sozialen Veränderungen erwarten Sie beim Übergang in die Rente?**

---

---

---

**Könnten Sie bereits heute etwas tun, um diese Veränderungen zu beeinflussen? Was tun Sie eventuell bereits?**

---

---

---



## Als Single in die Rente

Immer mehr Ehen werden geschieden, zunehmend auch langjährige Partnerschaften und Ehen, die in vorgerücktem Lebensalter geschlossen wurden, sogenannte Altersehen. Auffallend ist, dass immer mehr Menschen nach solchen Erfahrungen alleine bleiben – und dies häufig bis an ihr Lebensende. „Alleine“ bedeutet dabei allerdings keineswegs große Einsamkeit und geringes Wohlbefinden. Zudem hat die Lebensform „Single“ in unserer Gesellschaft weithin Akzeptanz gefunden. Single-Produkte etwa finden sich heute in jedem Supermarkt.

Forschungsarbeiten mit Singles im Alter von 40 bis 70 Jahren zeigen, dass die meisten über Beziehungserfahrungen verfügen. Sie weisen nicht unbedingt kleinere soziale Netzwerke als Personen auf, die in einer Partnerschaft leben. Allerdings gibt es bei Singles häufiger eine klare Rollenverteilung: diese Person für den Kinobesuch, jene fürs Wandern, wieder eine andere für den vertrauensvollen Austausch. Die meisten Singles im mittleren und höheren Alter schaffen es auf diese Weise sehr gut, sich ein tragendes, anregendes und unterstützendes soziales Beziehungsnetz ohne Partnerin oder Partner zu schaffen. Allerdings sind derartige soziale Netze etwas brüchiger als jene von Menschen, die in einer Beziehung leben. Singles müssen mehr investieren, damit die Kontakte dauerhaft halten.

Aus diesem Grunde ist der Übergang in die Rente für Singles häufig ein Ereignis, das mit besonderen Befürchtungen verbunden ist: Wie wird es mir ohne die strukturierende Funktion des Berufs gehen? Werde ich vereinsamen? Werde ich später im Alter ohne familiäre Unterstützung dastehen? Ist das Leben im Pflegeheim unausweichlich?

**Fallbeispiel** Martina Süß, heute 62 Jahre, war, nicht ganz freiwillig, nach dem Scheitern einer langjährigen Partnerschaft mit Ende 40 immer mehr zu der Erkenntnis gelangt, dass das Alleinleben für sie viele Vorteile bietet. In ihrem Beruf im Personalwesen eines großen Unternehmens war Frau Süß immer sehr engagiert, jedoch spürte sie zunehmend, dass ihre sozialen Beziehungen vor allem aus Kontakten mit Arbeitskollegen bestanden. Wie soll das nach der Berentung weitergehen? So fragte sich Frau Süß immer häufiger, je näher der Zeitpunkt der Pensionierung rückte. Seit fünf Jahren hat Frau Süß nun mit zunehmender Intensität begonnen, ihre sozialen Kontakte und Unternehmungen auszubauen, auch mithilfe entsprechender Reise- und Freizeitangebote. Zudem leistet sie regelmäßige Freiwilligenarbeit in einem Altenheim. Die Ängste vor Einsamkeit nach Austritt aus dem Beruf sind seitdem deutlich zurückgegangen.



Vor allem Frauen leben im mittleren und höheren Erwachsenenalter ohne Partner. Frauen im höheren Alter haben aufgrund ihrer längeren Lebenserwartung ein deutlich höheres Risiko, als Witwe zu leben. Studien zeigen allerdings auch, dass Frauen bereits im mittleren Lebensalter häufiger als Männer als Singles leben. Und sich vielfach auch besser mit dieser Lebenssituation zurechtfinden als Männer, die häufig nichts anderes möchten, als möglichst schnell eine neue Partnerschaft einzugehen.

#### Was hilfreich ist

- Spielen Sie – gerade auch in der Situation als Single – Ihr Leben nach dem Übergang in die Rente frühzeitig durch! Erstellen Sie für sich selbst Szenarien Ihrer Lebenszukunft.
- Unternehmen Sie frühzeitig konkrete Schritte! Nehmen Sie die vielen Angebote für Singles (zum Beispiel Urlaubs- und Freizeitangebote) wahr. Da könnte auch etwas Passendes für Sie dabei sein!
- Denken Sie auch an Ihre Wohnzukunft. Könnte es für Sie und andere Singles interessant sein, eine neue Wohnform im Alter, etwa eine Wohngemeinschaft (zum Beispiel mit Jüngeren und Älteren), aktiv anzugehen?



**Gedankenspiele** Bitte notieren Sie Ihre eigenen Überlegungen zu den folgenden Fragen:

**Haben Sie bereits an die Zeit nach dem Rentenübergang gedacht? Was kommt Ihnen als Single hier besonders in den Sinn?**

---

---

---

**Wo sehen Sie Ihre ganz persönlichen Möglichkeiten, die Herausforderungen des Übergangs in die Rente bereits heute anzugehen?**

---

---

---

# Ein gutes Leben im Alter: alles eine Frage des Blickwinkels

**Ältere sind heute so gut aufgestellt wie noch nie – gesundheitlich, mental und psychisch.**

**D**ie Voraussetzungen für ein gutes Leben im Alter sind für die meisten von uns ziemlich gut. Dennoch: Ein gutes Leben bis ins höchste Alter hinein zu leben, ist keine Selbstverständlichkeit. Überlegungen zum Leben, zu seinem befriedigenden und optimalen Verlauf, sind wohl so alt wie die Menschheit selbst. Sie haben vor allem in der Philosophie immer wieder viel Aufmerksamkeit gefunden und zu großen Auseinandersetzungen geführt. Auch die Entwicklungspsychologie der Lebensspanne hat sich immer wieder mit diesen Fragen auseinandergesetzt. Die Erfahrung des Übergangs in die Rente ist eine sehr gute Gelegenheit, innezuhalten und über das gute Leben nachzudenken. Hier einige Anregungen aus der wissenschaftlichen Diskussion zu den Möglichkeiten menschlicher Entwicklung.

**Sich Entwicklungsaufgaben stellen** Der Entwicklungsforscher Robert J. Havighurst hat die entsprechende Diskussion um das Konzept der Entwicklungsaufgaben bereichert. Danach sehen wir uns das ganze Leben hindurch Aufgaben gegenübergestellt, die mit einem bestimmten Lebensalter zusammenhängen und deren Lösung die Gesellschaft von uns erwartet – und wir auch von uns selbst. Der Übergang in die Rente ist eine solche Entwicklungsaufgabe.

**Sorge für die nachfolgende Generation** Ein weiterer an menschlicher Entwicklung überaus interessierter Forscher, Erik H. Erikson, versteht den Lebenslauf als Abfolge von psychosozialen Krisen. Diese Krisen zu lösen gibt uns gewissermaßen bis ins höchste Alter einen Entwicklungsschub. Im frühen Erwachsenenalter ist der Mensch vor allem gefordert,

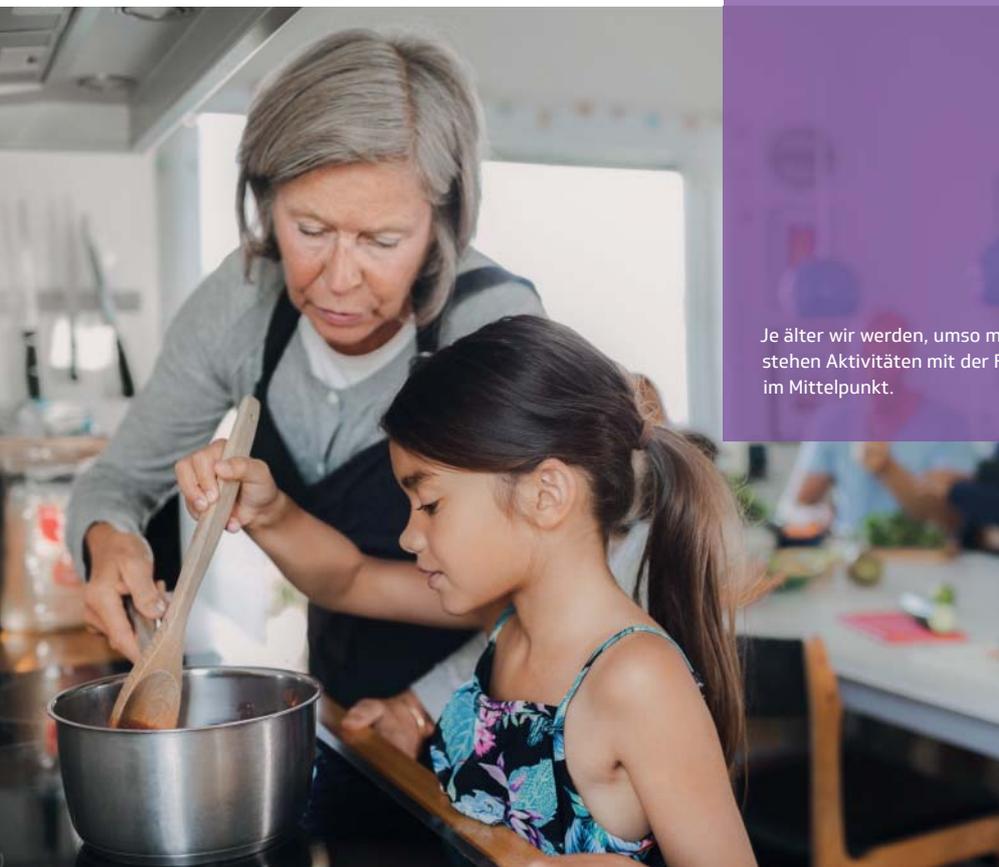
das eigene Leben mit dem anderer Menschen zu verbinden, etwa durch Partnerwahl und Familiengründung. Nach Auffassung von Erikson wird es uns im mittleren und höheren Erwachsenenalter zunehmend wichtig, unserer Nachwelt etwas zu hinterlassen: als Eltern, als Großeltern, als Mentoren für Jüngere in der Arbeitswelt.

***Krisen geben uns einen Entwicklungsschub.***

**Das Wesentliche im Leben deutlich in den Blick nehmen** Ein noch stärkeres Gewicht auf die Veränderungen unserer Motivationen und der Ziele, die uns antreiben, legt die Entwicklungs- und Motivationsforscherin Laura L. Carstensen. Sie geht davon aus, dass wir uns mit zunehmendem Alter immer stärker auf uns selbst und jene Personen, die uns besonders viel bedeuten, beziehen. Wir brauchen im Alter nicht mehr viele, oft oberflächliche soziale Beziehungen, sondern wenige und emotional sehr befriedigende.

Die Entwicklungsforscher und Gerontologen Paul B. und Margret M. Baltes haben ein allgemeines Modell menschlicher Entwicklung vorgeschlagen. Die Grundidee ist hier, dass wir





Je älter wir werden, umso mehr stehen Aktivitäten mit der Familie im Mittelpunkt.

uns stets vielen Entwicklungsmöglichkeiten gegenübersehen. Deshalb gehört das Auswählen (Selektion) über das gesamte Leben hinweg zu unseren wichtigsten Tugenden. Zudem gilt es, die ausgewählten Optionen aufrechtzuerhalten und zu verbessern (Optimierung) sowie verlorene Ressourcen und Kräfte auszugleichen (Kompensation).

Der große Pianist Artur Schnabel ist mit seiner musikalischen Entwicklung ein gutes Beispiel für die Umsetzung dieser Theorie. Mit zunehmendem Alter (er ist bis zum Alter von 91 Jahren aufgetreten) wurde er in der Wahl seiner Konzertstücke immer selektiver. Er ist schwierigen, vor allem schnellen Passagen begegnet, indem er die vorherigen Stellen etwas verlangsamt hat (Kompensation), sodass die nachfolgende vergleichsweise schnell klang, und war so weiterhin in der Lage, sein Spiel zu optimieren. Auch wir selbst können lernen, so auf der „Klavatur unseres Lebens“ zu spielen. Und auf diese Weise unsere eigene Entwicklung bis ins hohe Alter fördern.



**Alles zu seiner Zeit** Die Themen ändern sich in jeder Phase unseres Lebens.

#### Junges Erwachsenenalter

- Beruf
- Freunde
- Familie
- Unabhängigkeit

#### Hohes Lebensalter

- Gesundheit
- Familie
- Nachdenken über das Leben
- Kognitive Leistungsfähigkeit



Attraktivität kennt keine Altersgrenze,  
Sexualität kann altersunabhängig  
genossen werden.

## Sexualität im Alter: (k)ein Tabuthema

**S**exualität hat viele Gesichter – über das gesamte Leben hinweg. Die einen pflegen ihre sexuelle Aktivität ganz selbstverständlich bis ins höhere Lebensalter hinein und erleben kaum einen Unterschied zu früheren Lebensphasen. Die anderen sind vielleicht eher froh, nun im Alter endlich ein Stück von der, wie es manchmal heißt, „Tyrannei der Sexualität“ entlastet zu sein. Solche Beobachtungen zeigen auch, dass Sexualität in ihren Veränderungen im Zuge des Älterwerdens nie nur biologisches Geschehen ist, sondern in unserem gesamten Leben durch gesellschaftliche und kulturelle Leitbilder überformt wird. Und sie ist auch etwas höchst Individuelles.

### Was wir aus wissenschaftlichen Studien wissen

- Eine eindeutige Klärung des Begriffs „Sexualität“ ist schwierig oder, positiv formuliert, Sexualität hat viele Facetten: Geschlechtsverkehr, sexuelle Orientierungen, körperliche Attraktivität, romantische Beziehungen und Begegnungen, um nur einige Aspekte zu nennen.
- Jede Norm in Bezug auf Sexualität ist fragwürdig (zum Beispiel: „Was ist die richtige Intensität in Bezug auf Geschlechtsverkehr im Alter?“). Letztendlich können nur Sie selbst zusammen mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin eine Antwort finden. Sexuelle Genussfähigkeit kennt keine Altersgrenze, auch wenn es beispielsweise bei älteren Männern länger dauert, bis eine vollständige Erektion entstanden ist und ältere Frauen unter Scheidentrockenheit leiden können.
- Störungen der sexuellen Funktionen sollten nicht mit dem Alter als solchem in Zusammenhang gebracht werden. Sie sind in jedem Alter behandelbar – pharmakologisch und psychotherapeutisch. Zögern Sie deshalb nicht, dieses Thema anzusprechen, etwa im Gespräch mit Ihrem Hausarzt.

# Hilfreiche Strategien

**Die wichtigen Dinge des Lebens genießen** Nehmen Sie die schönen Seiten Ihres Älterwerdens ganz in den Blick. Bleiben Sie dabei ganz bei sich – andere mögen ganz andere Dinge schön finden. Setzen Sie Prioritäten! Erkennen Sie die für Sie wirklich wichtigen Dinge im Leben! Entdecken Sie Ihr früheres Leben neu, als eine Quelle der Inspiration. Was hat Ihnen viel Freude bereitet, ist aber im Laufe der Jahre und Jahrzehnte in den Hintergrund getreten oder gar verloren gegangen? Vielleicht ein Instrument, ein Hobby, ein Interesse? Suchen Sie systematisch nach neuen Anregungen. Es ist häufig tatsächlich das Neue und nicht das Althergebrachte, was unseren Geist bis ins höchste Alter hinein anregt und uns geistig fit hält. Genießen Sie in vollen Zügen die Freuden sozialer Beziehungen. Gestatten Sie sich Bedürfnisse nach Zärtlichkeit und Sexualität! Entdecken und gestalten Sie Ihre Partnerschaft in Teilen gemeinsam neu. Leben Sie die Rolle der Großelternschaft und vielleicht Urgroßelternschaft ganz bewusst aus. Auch das Internet bietet Ihnen an dieser Stelle vielfache neue Erfahrungs- und Erlebnismöglichkeiten. Probieren Sie es!

**Halten Sie Ihre Ziele hoch** Es ist sehr wichtig, auch im Alter Ziele zu haben und diese zu verfolgen. Aber achten Sie auch darauf, die nicht mehr so gut umsetzbaren Ziele loszulassen. Lassen Sie diesen unnötigen Zielballast hinter sich. Lebensziele verändern sich im Laufe unseres Lebens – auch das gehört zu einer guten menschlichen Entwicklung über die Lebensspanne bis ins hohe Alter.

Genießen Sie die Gelassenheit und „Entschleunigung“ des Älterwerdens. Der Leistungsdruck der Berufszeit ist vorbei, machen Sie sich selbst keinen neuen. Lassen Sie sich auf neue Entwicklungen ein, etwa im Bereich der Informations- und Kommunikationstechnologien. Testen Sie aus, welche Möglichkeiten diese Ihnen bieten.

**Gedankenspiele zulassen** Geben Sie Ihren Sehnsüchten und Träumen eine Chance. Gehen Sie diesbezüglich das eine oder andere konkret an. Erleben Sie Ihr Alter auch ein wenig in neuen Gewändern. Setzen Sie sich aktiv und auch ein bisschen spielerisch und lustvoll mit Ihrer Zukunft auseinander. Kümmern Sie sich konkret um mögliche Wohnformen für später im Leben. Wohnen Sie vielleicht auch einmal Probe. Das ist zunehmend möglich und kann Spaß machen. Hinterher ist man wirklich „wohnschlauer“. Und dies ist so viel mehr an Erfahrung, als nur darüber zu reden. Oder gar alles einfach zu verdrängen.

**Geben Sie auf sich acht** Seien Sie auch kritisch mit sich selbst. Gehen Sie frühzeitig zum Arzt, wenn Sie Veränderungen (zum Beispiel beim Sehen oder Hören) verspüren. Geben Sie bei gesundheitlichen Veränderungen nicht dem Alter die Schuld. Heute kann auch spät im Leben medizinisch vieles verbessert werden.

**Gedankenspiele** Bitte notieren Sie Ihre eigenen Überlegungen zu den folgenden Fragen:

**Was macht Ihnen an Ihrem Älterwerden besonderes Freude?**

---



---



---

**Haben Sie schon einmal erlebt, dass Sie Ihr Älterwerden auch selbst gestalten können? Welche Erfahrung war dies?**

---



---



---

## Die Rente ist da – machen Sie was draus!

**Unsere Zeit sinnvoll zu gestalten – davon sprechen wir alle schnell. Aber das ist leichter gesagt als getan. Wenn der Beruf fehlt, muss ein bedeutsamer Teil der uns zur Verfügung stehenden Zeit neu gestaltet werden. Vieles mag uns einfallen, jedoch ist es häufig nicht so einfach, diese Ideen auch dauerhaft in die Tat umzusetzen und aktiv zu bleiben. Darauf aber kommt es letztlich an.**

Aktiv sein bedeutet dabei nicht automatisch, dass wir uns bewegen oder anstrengen, etwas von außen Sichtbares tun, eine bedeutsame Menge an Kalorien verbrauchen oder Ähnliches. Aktiv sein kann auch bedeuten, zu Hause etwas Neues zu lernen (zum Beispiel Sprachen, den Umgang mit dem Internet), manchmal auch „nur“ auf seinem Lieblingsplatz in der Wohnung zu sitzen und zu lesen, Fotoalben zu wälzen oder das vergangene Leben wie einen Film Revue passieren zu lassen.

Wir wissen heute, dass all diese Formen von Aktivität ihren Sinn haben und unsere Lebensqualität positiv beeinflussen können. Regelmäßiger Sport stärkt unser Herz-Kreislauf-System, soziale Kontakte befriedigen unsere Bedürfnisse nach Nähe, Intimität und Austausch. Kulturelle Ereignisse regen uns an, und Lernen fördert bestimmte Fertigkeiten (zum Beispiel besser Spanisch sprechen).

Viele dieser Aktivitäten wirken sich auch positiv auf andere Bereiche aus: Körperliche Bewegung und soziale Kontakte trainieren beispielsweise auch unsere geistige Fähigkeit. Das Nachdenken über unser Leben unterstützt unser Gefühlsleben und zeigt uns die Sinnhaftigkeit des gelebten Lebens auf. Trotzdem ist völlig klar: Nicht jede Aktivität ist für jeden älter werdenden Menschen gleich gut. Nach dem Ende des Berufslebens muss der jeweils passende „Aktivitäten-Cocktail“ gefunden werden. Im Laufe des weiteren Älterwerdens kann dieser dann immer wieder angepasst werden.



# Aus dem Vollen schöpfen

**Im Folgenden zeigen wir Ihnen anhand einiger Beispiele, was für eine Vielfalt die vor Ihnen liegende Lebensphase bereithält.**

**Körperlich aktiv bleiben** Verschreiben Sie sich ein „gesundes Maß“ an Bewegung („strammes“ Spaziergehen, Nordic Walking, Wandern, Radfahren, Schwimmen). Setzen Sie alles daran, sich drei- bis viermal in der Woche für mindestens 45 Minuten zu bewegen. 150 Minuten insgesamt wären sehr gut. Und haben Sie einen langen Atem – auf die Regelmäßigkeit über längere Zeiträume kommt es an.

**Wissen und Erfahrungen weitergeben** Engagieren Sie sich freiwillig für andere oder eine gute Sache. Sie verfügen über die höchsten Kompetenzen, über die Seniorinnen und Senioren historisch jemals verfügt haben. Machen Sie was draus! Ältere Menschen, vor allem jene zwischen 65 und 74 Jahren, leisten zunehmend Freiwilligenarbeit (2014, 41,5 Prozent).

Die Möglichkeiten sind schier unerschöpflich: die eigene Berufsexpertise weltweit an andere weitergeben, in Kindergärten oder Schulen mitarbeiten und den Austausch zwischen den Generationen fördern; als „Au-pair-Granny“ ins Ausland gehen und Ersatzoma oder Ersatzopa werden, in Umweltprojekten mitwirken und dazu beitragen, dass wir unseren Kindern und Enkeln eine besser geschützte Natur hinterlassen. Studien zeigen, dass solches Engagement auch ganz allgemein die psychische Entwicklung und das Wohlbefinden fördert. Man tut etwas für andere, aber dabei auch immer für sich selbst!

**Kreativ werden** Machen Sie etwas aus Ihrer Kreativität. Das Singen in einem Chor kann in vielerlei Hinsicht anregend und befriedigend sein: die Gestaltung eines musikalischen Beitrags bei Gottesdiensten oder Festen, der Zusammenhalt der Chorgemeinschaft und der Stolz auf das gemeinsam Geschaffene. Oder graben Sie Ihre möglicherweise verschütteten Instrumentenkenntnisse aus oder lernen Sie womöglich gar ein neues Instrument. Wieder einmal gilt: Spaß und geistiges Training gehen dabei Hand in Hand. Aber Kreativität meint natürlich noch sehr viel mehr: Backen, malen, schreiben, nähen, stricken, werken, basteln und vieles mehr – die Möglichkeiten sind schier unendlich.

**Die grauen Zellen mit Bildung fit halten** Bilden Sie sich weiter! Die Angebote für Senioren sind überaus reichhaltig. In jedem größeren Ort gibt es eine Vielfalt an Bildungsangeboten, zum Beispiel Volkshochschulen, Abendakademien, Akademien für Ältere. Viele Hochschulen bieten auch Vorlesungsreihen für ältere Menschen an. Auf der Internetseite des Akademischen Vereins der Senioren in Deutschland, [senioren-studium.de](http://senioren-studium.de), können sich Interessierte detailliert informieren. Bildungsangebote müssen aber durchaus nicht seniorenspezifisch sein. Ihr Interesse ist die Richtschnur, nicht Ihr Alter.



# Singend und musizierend älter werden

**Wann haben Sie zum letzten Mal gesungen? Oder ein Musikinstrument in die Hand genommen? Vielleicht war es in der Schule, bei den Pfadfindern, bei Familienfesten. Vielleicht singen Sie aber auch regelmäßig in einem Chor oder musizieren im Ensemble. Dann wissen Sie, was schätzungsweise sieben Millionen aktiv singende und musizierende Menschen in Deutschland immer wieder aufs Neue erfahren: Musik macht glücklich, hält körperlich und geistig fit und steigert die Lebensqualität spürbar.**

Eine Vielzahl von wissenschaftlichen Studien bestätigt die positiven Effekte des Musizierens auf die physische und psychische Gesundheit sowie die geistige Fitness. Danach erhöht sich beispielsweise durch gemeinsamen Gesang der Pegel der körpereigenen schmerzmindernden Endorphine. Dies führt

# 60 %

aller Menschen sind der Auffassung, nicht singen zu können.

dazu, dass wir unempfindlicher auf Schmerz und Stress reagieren. Aktives Singen stärkt außerdem die menschlichen Abwehrkräfte.

Doch was ist mit dem Singen im fortgeschrittenen Lebensalter, wenn unsere Stimme vermeintlich abbaut? Gerade hier konnte beispielsweise eine aktuelle Studie zeigen, dass regelmäßiges Singen bestehende Atemnot und dadurch bedingte Unruhezustände lindern kann. Eine andere Studie stellte fest, dass die Chorsänger im Vergleich zu nicht singenden Altersgenossen seltener unter Depressionen litten und weniger oft zum Arzt gingen. Außerdem brauchten sie weniger Medikamente. Musikalische Aktivitäten und regelmäßiges Tanzen senken sogar das Risiko einer Demenzerkrankung.

Daneben bestätigen aber vor allem zahlreiche Erfahrungsberichte, dass gemeinsamer Gesang oder das Spielen eines Instrumentes das körperliche und seelische Wohlbefinden steigert und durch das Zusammenspiel unterschiedlicher Effekte dazu beiträgt, den Alltag zu meistern:

- Musik machen, ob mit oder ohne Instrument, hebt die Stimmung und lässt Alltagsorgen in den Hintergrund treten.
- Singen hilft, Stress und Ängste abzubauen. Dazu trägt insbesondere auch das Training einer bewussten Atmung bei.
- Gemeinsam singen oder musizieren fördert die soziale Integration und das Engagement des Einzelnen in der Gruppe, stabilisiert soziale Kontakte und bringt – wie andere Gemeinschaften auch – Struktur ins Leben.

**Für Musik ist es nie zu spät** Die kontinuierliche geistige Herausforderung und der soziale Aspekt sind es, die das Musizieren und Singen gerade beim Älterwerden besonders wertvoll machen. Dabei ist es nie zu spät, (nochmal) anzufangen: Auch Menschen, für die regelmäßiges Musizieren oder Singen als Kind ein unerfüllter Wunsch blieb oder die es während der Berufsphase haben ruhen lassen, können wieder oder neu beginnen. Denn entgegen der Auffassung von rund 60 Prozent aller Menschen, nicht singen zu können, sangen in einer Studie der University of Texas nur 15 Prozent der Teilnehmer tatsächlich falsch. Und auch das lässt sich durch Üben beheben.

Fragen Sie doch einfach bei einer Musikschule, der Volkshochschule oder in der Kirchengemeinde nach. Oder nehmen Sie Kontakt zu einem der zahlreichen Chöre in Deutschland auf. In der Regel kann man in einer unverbindlichen Probestunde herausfinden, ob man zueinander passt. Nehmen Sie Ihren Partner/Ihre Partnerin oder Freunde mit. In vielen Städten gibt es inzwischen auch musikalische Angebote, die sich gezielt an ältere Menschen wenden.





*Musik macht glücklich  
und hält fit.*

**Gedankenspiele** Bitte notieren Sie Ihre eigenen Überlegungen zu den folgenden Fragen:

Welche der genannten Aktivitäten sprechen Sie an? Welche weiteren Aktivitäten könnten Ihnen selbst Freude bereiten?

---

---

---

Über welche Aktivitäten an Ihrem Wohnort möchten Sie sich näher erkundigen?

---

---

---



# 3

## Schattenseiten des Älterwerdens

Das Alter hält neben vielen positiven Seiten auch schwierige Herausforderungen für uns bereit. Dazu gehören gesundheitliche Einbußen, der Verlust von nahen Angehörigen und die Auseinandersetzung mit dem eigenen Lebensende.

## Gesundheitliche Einbußen

**M**it dem Alter steigt das Risiko zu erkranken deutlich an. Beispielsweise treten Krebserkrankungen jenseits von 65 Jahren am häufigsten auf. Das Sehen und Hören lässt nach, und häufig büßt man seine Beweglichkeit ein. Weitere typische Beispiele sind die Zuckerkrankheit (Diabetes Typ II) und bei Männern Erkrankungen der Prostata. Viele Menschen leiden im höheren Lebensalter an Mehrfacherkrankungen, die häufig chronischer Natur sind. Daher sind wir in der späten Lebensphase besonders gefordert, mit Krankheiten leben zu lernen und die damit verbundenen Einschränkungen anzunehmen.

Nehmen Sie Veränderungen Ihres Körpers ernst. Setzen Sie sich damit auseinander. Seien Sie sensibel für frühe Anzeichen von Erkrankungen. Werden Sie im Zweifelsfall lieber früher als später aktiv und suchen Sie ärztlichen Rat. Die Aussage „So ist es halt, wenn man alt wird,“ ist nicht hilfreich. Auch im Alter ist vieles gut behandelbar. Beispielsweise kann eine getrübte Augenlinse in der sogenannten Katarakt-OP durch eine Kunstlinse häufig bis ins hohe Alter erfolgreich ersetzt werden.

Wir wollen nichts beschönigen, aber viele Studien mit kranken Älteren zeigen heute: Auch mit chronischen Krankheiten lässt es sich relativ gut leben. Nutzen Sie die verbliebenen „Spielräume des Lebens“. Versuchen Sie anzunehmen, dass manches nicht mehr möglich ist, und hadern Sie nicht mit Ihrem Schicksal. Setzen Sie sich gerade im Falle chronischer Erkrankungen erreichbare Ziele – und seien Sie stolz, wenn Sie sie erreicht haben!



# Die Angst vor dem Vergessen – Demenz

**D**emenzielle Erkrankungen, vor allem die Alzheimer-Erkrankung, sind insbesondere bei den über 80-Jährigen mit etwa 20 Prozent weit verbreitet. Neue Studien zeigen, dass auch die Angst vor Demenzerkrankungen in den letzten Jahren deutlich zugenommen hat: Etwa jeder dritte über 60-Jährige berichtet heute über Ängste vor Demenz. Etwas überspitzt könnte man sagen: Im jungen Alter erleben wir zunehmend die Angst vor der Demenz, im hohen Alter dann die Demenz selber – oder die unseres Partners oder anderer Angehöriger. Wissenschaftlich sehr im Fokus stehen derzeit auch sogenannte leichte kognitive Beeinträchtigungen („Mild Cognitive Impairment“, MCI). MCI kann als Vorstadium einer Demenzerkrankung angesehen werden, muss aber nicht in eine solche einmünden. Fachärztliche und psychologische Abklärung ist deshalb hier sehr bedeutsam.

## Was hilfreich ist

- Seien Sie empfänglich für Anzeichen geistiger Veränderungen, aber bewerten Sie keinesfalls jede kleine Vergesslichkeit bereits als Hinweis auf eine Demenz.
- Informieren Sie sich gut über Demenz und ihre unterschiedlichen Erscheinungsformen. Es gibt heute sehr gute Literatur auch für Laien. Jede Buchhandlung berät Sie gerne. Auch bei der Deutschen Alzheimer-Gesellschaft ([deutsche-alzheimer.de](http://deutsche-alzheimer.de)) und auf den TK-Internetseiten finden Sie ausführliche Hinweise, **Suchnummer 2016376**
- Sprechen Sie die Möglichkeit einer Demenzerkrankung offen an. Überlegen Sie gemeinsam mit Ihrem Partner, wie Sie mit einer solchen Situation umgehen könnten. Informieren Sie sich über die ganze Bandbreite der heute existierenden Wohn- und Betreuungsmöglichkeiten für Menschen, die an Demenz erkrankt sind.
- Suchen Sie bei länger andauernden geistigen Leistungsveränderungen eine fachliche Beratung auf. Hierzu bieten alle größeren Kliniken sogenannte Gedächtnissprechstunden an. Haben Sie den Mut, diese zu kontaktieren und warten Sie im Zweifelsfall nicht zu lange!



### TK-Leistung

## TK-Pflegelotse

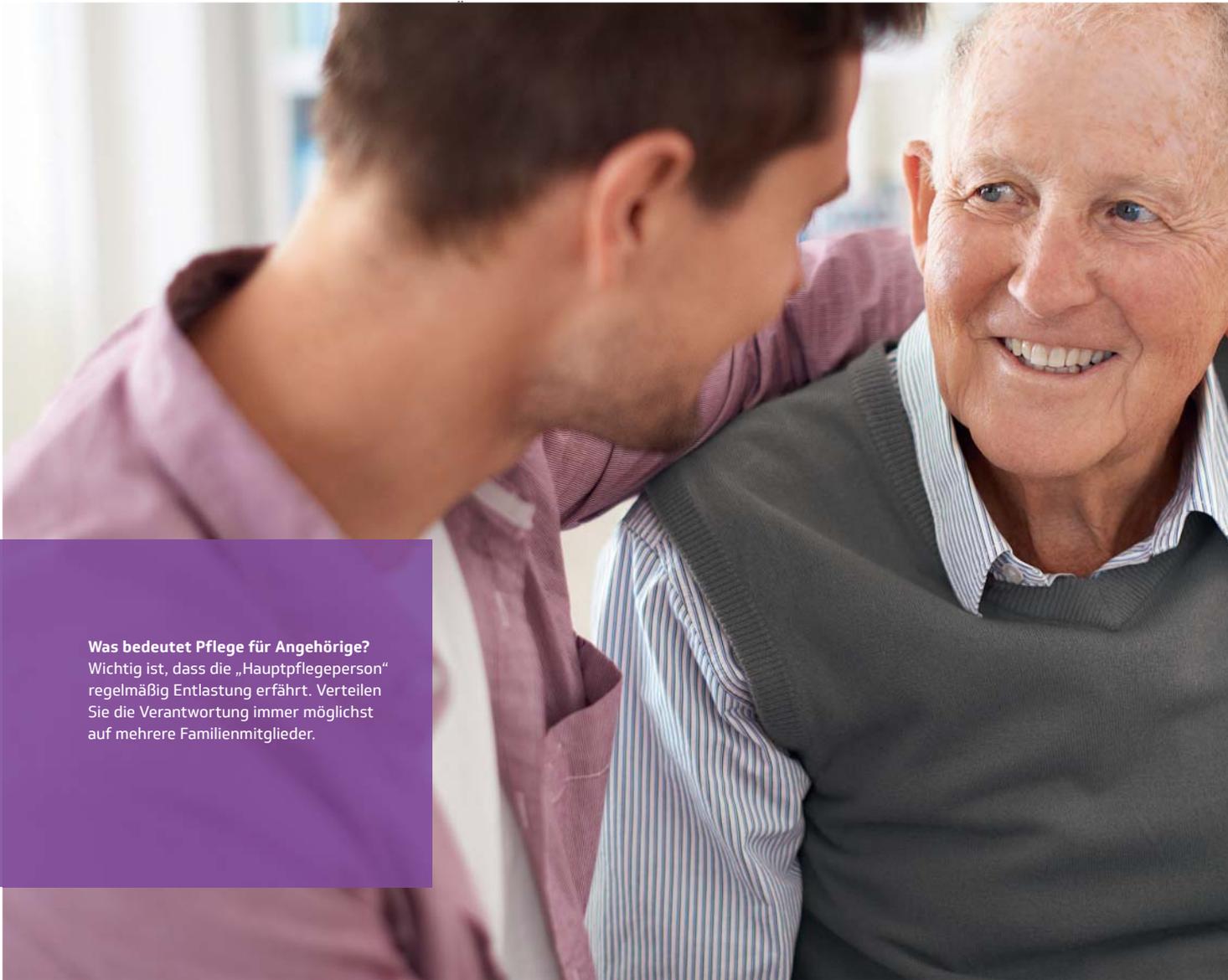
Bei der Suche nach einem geeigneten Pflegedienst unterstützt Sie online der TK-Pflegelotse (**Suchnummer 2008914**). Einfach Ihre Postleitzahl eingeben und die gewünschte maximale Entfernung von Ihrem Wohnort festlegen. So erfahren Sie, welche Pflegeheime oder Pflegedienste es in Ihrer Nähe gibt.

# Wenn Angehörige pflegebedürftig werden

**Früher oder später kommt es auf die meisten Menschen zu: Die betagten Eltern können sich nicht mehr selbst versorgen oder der Partner wird pflegebedürftig. Für viele ist es dann selbstverständlich, sich selbst um die Pflege zu kümmern.**

Die familiäre Pflege von Angehörigen ist ein sehr hohes Gut unserer Gesellschaft, und ohne familiäre Ressourcen würde unser gesamtes Pflegesystem zusammenbrechen. Viele Studien zeigen allerdings auch, dass die Pflege von Angehörigen mit vielschichtigen Belastungen verbunden ist. Dennoch übernehmen Hunderttausende in unserem Land diese schwierige Aufgabe. In dieser Situation stehen Pflegebedürftige und ihre Familien vor schwierigen Fragen:

- Wer wird die Pflege übernehmen?
- Wie kann die Betreuung gegebenenfalls nachts sichergestellt werden?
- Wann, wie häufig und von wem kann die pflegende Person abgelöst werden?
- Soll der/die Pflegebedürftige mit in den Haushalt der Pflegeperson aufgenommen werden oder soll die Pflege im gewohnten Umfeld erfolgen?
- Sind Veränderungen in der Wohnung erforderlich und möglich?
- Muss ein professioneller Pflegedienst eingeschaltet werden?
- Oder sollte die betroffene Person besser in ein Pflegeheim übersiedeln?



**Was bedeutet Pflege für Angehörige?**  
Wichtig ist, dass die „Hauptpflegeperson“ regelmäßig Entlastung erfährt. Verteilen Sie die Verantwortung immer möglichst auf mehrere Familienmitglieder.

**Was ist zu tun?** Wird ein Angehöriger pflegebedürftig, genügt ein Anruf bei der Pflegekasse. Der Medizinische Dienst der Krankenkassen (MDK) meldet sich dann, um einen Termin für eine Begutachtung im häuslichen Umfeld zu verabreden. Dabei wird der Grad der Pflegebedürftigkeit ermittelt (Pflegegrad). Bei diesem Termin sollte unbedingt einer der Angehörigen dabei sein. Es ist auch eine gute Gelegenheit zu besprechen, ob Veränderungen in der Wohnung erforderlich sind, zum Beispiel ein Pflegebett oder ein Badezimmerumbau.

**Was leistet die Pflegeversicherung?** Wer einen Angehörigen zu Hause pflegt, hat Anspruch auf Pflegegeld. Die Höhe bemisst sich nach dem Pflegegrad, der, sich aus dem Pflegebedarf des Angehörigen ergibt. Wenn ein Pflegedienst die Pflege übernimmt, zahlt die Pflegeversicherung Zuschüsse für diese sogenannte Pflegesachleistung. Es besteht auch die Möglichkeit, beide Leistungen zu splitten.

Wenn der pflegende Angehörige beispielsweise aus Krankheitsgründen ausfällt oder Erholungsurlaub braucht, kann die sogenannte Verhinderungspflege oder Kurzzeitpflege in Anspruch genommen werden.

Weitere Informationen erhalten Sie telefonisch beim TK-ServiceTeam unter der Telefonnummer **0800 - 285 85 85**, 24 Stunden täglich an 365 Tagen. Oder klicken Sie sich durch die umfangreichen Informationen unter **tk.de**, Suchnummer **2000856**. Auch Pflegedienste und öffentliche Beratungsstellen (Pflegestützpunkte) informieren über die Voraussetzungen für Leistungen und den Ablauf der Pflegeeinstufung.

#### **Wenn Sie Angehörige pflegen**

- Haben Sie den Mut, sich mit anderen über Ihre Belastungen auszutauschen.
- Nehmen Sie Hilfe von anderen an und fordern Sie sie ein.
- Spielen Sie auch Alternativen zur gegenwärtigen Situation durch und informieren Sie sich über die ganze Bandbreite der Wohn- und Betreuungsmöglichkeiten.
- Wenn Sie sich derzeit nicht in der Pflegerolle befinden: Setzen Sie sich mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin aktiv mit der Möglichkeit einer Pflegebedürftigkeit auseinander.
- Bereiten Sie sich frühzeitig so gut wie möglich vor.



## Sinn ohne den Partner finden

**Die geliebte Lebenspartnerin oder den geliebten Lebenspartner zu verlieren, gehört zu den stressreichsten kritischen Ereignissen unseres Lebens.**

Die Wahrscheinlichkeit, den Partner zu verlieren, ist bei den über 65-Jährigen etwa dreimal so hoch wie bei den unter 40-Jährigen. Und bei Frauen über 65 Jahren aufgrund ihrer höheren Lebenserwartung sogar etwa viermal so hoch. Jede Partnerschaft steht vor dieser Erfahrung – auch wenn der Austausch zu diesen Fragen verständlicherweise gerne verdrängt wird.

Doch eine alternde Gesellschaft, die den Tod tabuisiert und ausklammert, ist eine sonderbare Vorstellung. Der Tod begleitet uns fast tagtäglich, er ist inmitten des Lebens. Schon ab dem mittleren Lebensalter erleben wir in zunehmendem Maße, dass Angehörige und gute Freunde versterben. Auch das eigene Leben wird mit dem Tod seine Grenze finden.

Nach vielen gemeinsamen Jahren kann plötzlich ein Partner alleine sein. Ein Ernstfall, der schwer zu verarbeiten ist. Sprechen Sie so offen wie möglich darüber. Sie werden sehen, dass gerade diese Thematik auch viel Nähe und Gemeinsamkeit bewirken kann. Überlegen Sie auch einmal gemeinsam, wie es ohne den anderen weitergehen könnte. Spielen Sie das eine oder andere Szenario gemeinsam durch. Nutzen Sie solche Stunden, um mit Ihren Lieben auch über rechtliche Aspekte wie Patientenverfügung und Vollmachten unterschiedlicher Art zu sprechen.

**Fallbeispiel** Als vor drei Jahren unerwartet seine Ehepartnerin verstarb, wollte Holger Jürgens eigentlich auch nichts anderes, als ihr möglichst bald nachfolgen. Er erwog sogar Möglichkeiten, freiwillig aus dem Leben zu gehen. Als Tiefbauingenieur hatte er zwar eine hochwertige berufliche Expertise, aber was sollte er jetzt, mit 72 Jahren, noch damit anfangen? Zufällig hörte er in einer TV-Sendung von einer Senioreninitiative, die weltweit die Expertise von Senioren dorthin vermittelt, wo sie in besonderer Weise gebraucht wird. Der dann erfolgte Anruf hatte Folgen: Holger Jürgens hat zwischenzeitlich bei Brunnenbauprojekten in Nigeria, Peru und in Serbien seine Erfahrung und sein Wissen erfolgreich und mit dem guten Gefühl, etwas mitbewirkt zu haben, eingesetzt. Nur bedauerlich, dass seine Frau dies nicht mehr miterleben kann.

***Auch Tabuthemen offen ansprechen.***

Gut zu wissen!

## Reden ist Gold

Informieren Sie Ihre Familie darüber, dass Sie eine Patientenverfügung oder Vorsorgevollmacht verfasst haben. Wenn Sie sich nicht dazu entschließen können, etwas Schriftliches niederzulegen, sprechen Sie mit Ihren Angehörigen über Ihre Vorstellungen. Nur so können Angehörige, die eventuell im Ernstfall für Sie entscheiden müssen, Ihren Wünschen entsprechen. Sie ersparen ihnen außerdem im Zweifelsfall qualvolle Entscheidungen über Ihren mutmaßlichen Willen.



## Das eigene Lebensende nicht ausklammern

**Sich mit dem Sterben auseinanderzusetzen, fällt uns nicht leicht. Es ist jedoch gut zu wissen, dass man im Ernstfall alles geregelt hat. Dazu gehört neben der Frage nach dem „letzten Willen“ auch festzuhalten, ob Sie im schlimmsten Fall lebensverlängernde intensivmedizinische Maßnahmen wünschen. Und wer Ihre Angelegenheiten regeln soll, wenn Sie es nicht mehr selber können.**

Nicht nur mit dem Blick auf das Alter ist es sinnvoll, eine Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und eine Patientenverfügung zu erstellen. Niemand möchte doch, dass alltägliche oder lebenswichtige Entscheidungen nach einem Unfall oder einer schweren Erkrankung von fremden Menschen getroffen werden.

Auch der Ehepartner oder Kinder können nur dann Entscheidungen treffen, wenn sie den Willen des Betroffenen kennen. Tauschen Sie sich daher mit Ihren Angehörigen über Ihre Wünsche aus. So können Sie sicher sein, dass alles nach Ihrem Willen geschieht, und ersparen Ihren Angehörigen die schwere Last, für Sie entscheiden zu müssen.



**Folgende Vorsorgemöglichkeiten können helfen:**

- In einer Patientenverfügung erklärt der Betroffene im Vorfeld selbst, was im Notfall mit ihm geschehen soll. Er legt zum Beispiel fest, ob und in welchem Umfang lebensverlängernde Maßnahmen getroffen werden sollen.
- Bei einer Vorsorgevollmacht bestimmen Sie beispielsweise, wer Sie gegenüber Behörden oder beim Abschluss von Verträgen vertreten soll, wenn Sie es nicht mehr können.
- Wer niemanden hat, den er mit der Vertretung seiner Angelegenheiten betrauen möchte, kann eine sogenannte Betreuungsverfügung aufsetzen. Sie dient als Grundlage für die Auswahl eines Betreuers durch ein Gericht. Sie regelt außerdem den Umfang der gewünschten Betreuung.

Eigene Wertvorstellungen und Prioritäten können sich im Laufe der Zeit auch verändern. Haben Sie deshalb den Mut, immer wieder im Sinne einer gesundheitlichen Vorausplanung (gesprochen wird auch von „Advance Care Planning“) mit Angehörigen oder Ihrem behandelnden Arzt über getroffene Vorsorgemöglichkeiten zu sprechen.

Auf [tk.de](https://www.tk.de) unter der **Suchnummer 2023238** finden Sie dazu ausführliche Informationen und Formulare zum Ausdrucken. Weitere Auskünfte erhalten Sie auch über örtliche Notarkammern, die Rechtsanwalts- oder Ärztekammer oder regionale Behörden.



## Der Autor

**Prof. Dr. Hans-Werner Wahl** ist Direktor des Netzwerks Altersforschung der Universität Heidelberg. Er promovierte 1989 an der Freien Universität Berlin. Seine Forschungsschwerpunkte umfassen die Untersuchung von Wechselwirkungen zwischen Altern und Umwelt, die Rolle von subjektiven Bewertungen des Alterns, Umgang mit chronischen Verlusten und Interventionsfragen. Er ist Ko-Herausgeber des European Journal of Ageing und hat 2009 den M. Powell Lawton Award der Amerikanischen Gerontologischen Gesellschaft für seine Beiträge zur angewandten Altersforschung erhalten. **E-Mail: [wahl@nar.uni-heidelberg.de](mailto:wahl@nar.uni-heidelberg.de)**

# Literaturhinweise

Baas, S., Schmitt, M., & Wahl, H.-W. (2008). Singles im mittleren und höheren Erwachsenenalter: Sozialwissenschaftliche und psychologische Befunde. Stuttgart: Kohlhammer.

Baltes, P. B., & Baltes, M. M. (1990). Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences. Cambridge: Cambridge University.

Clemens, W. (2012). Vorbereitung auf und Umgang mit Pensionierung. In H.-W. Wahl, C. Tesch-Römer & J. Ziegelmann (Hrsg.). Angewandte Gerontologie: Interventionen für ein gutes Altern in 100 Schlüsselbegriffen. Stuttgart: Kohlhammer.

Simonson, J., Vogel, C. & Tesch-Römer, C. (2016), Der Deutsche Freiwilligensurvey 2014, DZA, Berlin.

Filipp, S.-H., & Aymanns, P. (2010). Kritische Lebensereignisse und Lebenskrisen. Vom Umgang mit den Schattenseiten des Lebens. Stuttgart: Kohlhammer.

Haberstroh, J. & Pantel, J. (Hrsg.). (2011). Demenz psychosozial behandeln. Heidelberg: AKA Verlag.

Kruse, A., & Wahl, H.-W. (2010). Zukunft Altern. Individuelle und gesellschaftliche Weichenstellungen. Heidelberg: Spektrum Akademischer Verlag.

Wahl, H.-W. (2017). Die neue Psychologie des Alterns. Überraschende Erkenntnisse zu unserer längsten Lebensphase. München: Kösel.

Wahl, H.-W., & Heyl, V. (2015). Gerontologie: Einführung und Geschichte. (Reihe „Grundriss Gerontologie“. 2. neu bearbeitete Auflage) Stuttgart: Kohlhammer.

Wahl, H.-W., Tesch-Römer, C., & Ziegelmann, J. (2012). Angewandte Gerontologie (2. Auflage). Interventionen für ein gutes Altern in 100 Schlüsselbegriffen. Stuttgart: Kohlhammer.

Westerhof, G., Miche, M., Bothers, A., Barrett, A., Diehl, M., Montepare, J., Wahl, H.-W. & Wurm, S., (2014). The influence of subjective aging on health and longevity: A meta-analysis of longitudinal data. *Psychology and Aging*, 29(4), 793-802. doi: 10.1037/a0038016.

## Wir sind für Sie da

Sie haben Fragen zur Krankenversicherung? Sie erreichen uns rund um die Uhr täglich an 365 Tagen im Jahr:

**Tel. 0800 - 285 85 85**

Auf unserer Website bieten wir Ihnen ausführliche Informationen sowie exklusive Services rund um Krankenversicherung, Gesundheit und Fitness: **tk.de**

**Besuchen Sie uns auch auf:**

