

# **Lebensqualität: Neue Wege beschreiten**

**Glücklich und zufrieden das Alter geniessen zu können ist nicht selbstverständlich. Manches kann jedoch beeinflusst werden.**

«Mit dem Altwerden ist es wie mit Auf-einen- Berg-Steigen: Je höher man steigt, desto mehr schwinden die Kräfte – aber umso weiter sieht man» (Ingmar Bergman). Dieser Spruch weist ganz bestimmt einen Funken Wahrheit auf. Tatsache ist jedoch, dass das Älterwerden oftmals mit vielen negativen Gedanken verbunden ist. Warum ist das so? Die persönliche Denkweise und die Einstellung machen das Alter zu einer steten Herausforderung. Glücklich und zufrieden altern können, das ist das Wunschdenken von vielen. Ob es sich erfüllt, ist von verschiedenen Faktoren abhängig.

## **Die Partnerschaft im Dornröschenschlaf**

Ein wesentlicher Faktor ist Gesundheit. Mit dem Alter nehmen die körperlichen Beschwerden in der Regel zu. Jahrelanges körperliches Arbeiten hinterlässt unweigerlich Spuren. Aber auch Krankheiten können den Alltag beschwerlicher und mühsamer machen.

Beginnt ein neuer Lebensabschnitt, hat das auch Auswirkungen auf die Beziehung. Während der intensiven Familien- und Arbeitsjahre kommt in vielen Ehen die Partnerschaft häufig zu kurz. Es kann sein, dass man nur noch aus Gewohnheit zusammenlebt. Eine jahrelange Partnerschaft aus dem Dornröschenschlaf zu erwecken ist eine Herausforderung. Vielleicht hat der Partner nicht die gleichen Vorstellungen, wie das Seniorenendasein gestaltet werden sollte. Da ist es ratsam, genügend Mut aufzubringen, damit die eigenen Wünsche und Bedürfnisse nicht zu kurz kommen, auch wenn von der Seite des Partners Widerstand kommt.

## **Das Loslassen kann schwer fallen**

Mit der Pensionierung beziehungsweise mit der Hofübergabe, sollte ein neuer Lebensabschnitt beginnen. Aber wenn ein Betriebsleiterpaar viele Jahre all seine Energie und Kraft in den Betrieb investiert hat, fällt das Loslassen extrem schwer. Es kann auch sein, dass sich die ältere Generation von den Jungen degradiert und zu wenig wertgeschätzt fühlt. Wer jedoch bewusst und gezielt loslassen kann und neue Wege einschlägt, der kann auch akzeptieren, dass die nachfolgende Generation zum Beispiel den Betrieb und ihr Leben anderes führen will und dass das auch in Ordnung ist.

Oftmals fühlt sich die ältere Generation aber auch verpflichtet, solange bei den täglichen Arbeiten zu helfen, wie es die Gesundheit zulässt. Man muss doch beim Heuen immer mithelfen, man muss doch täglich in den Stall, wie all die vergangenen Jahre.

Aber wer verlangt das von der abtretenden Generation? Wird jemand als faul bezeichnet, wenn er im Alter nicht mehr so viel arbeiten will? Arbeiten, die zu erledigen wären, gäbe es immer und wird es auch immer geben.

### **Träume und Wirklichkeit auseinander halten**

Jede Person, ob Frau oder Mann, hat Träume und Vorstellungen, wie es nach der Pensionierung und im Alter sein sollte. Leider entsprechen Träume oftmals nicht der Wirklichkeit. Vielleicht wollte man im Alter zusammen Wanderungen unternehmen oder verreisen. Aber nun ist der Partner gesundheitlich nicht mehr fit. Oder man hat sich so auf die Enkelkinder gefreut, doch leider ruft kein Kind «Grosi» oder «Grosspapi». In Bildern hat man sich vorgestellt, wie die jüngere Generation die Liegenschaft in gleicher Form weiterbewirtschaften wird und beide Generationen harmonisch und glücklich auf dem Landwirtschaftsbetrieb zusammenleben werden und nun herrschen immer wieder Unstimmigkeiten im Haus und Stall.

Veränderungen begleiten unser Leben. In jeder Lebensphase stehen einige an und diese können Ängste auslösen. Viele befürchten, dass sie mit der neuen Situation nicht mehr zurechtkommen werden. Das ist verständlich und gut nachvollziehbar. Darum warten viele Menschen mit notwendigen Entscheidungen so lange, bis irgendwas auf sie zukommt und sie dann nur noch reagieren können. Die Betroffenen haben dann den Eindruck, dass sie selbst keine Wahl mehr hatten. In Wirklichkeit hätten sie jedoch die Situation zur gegebenen Zeit selber verändern können, wenn sie die Vorzeichen wahrgenommen und rechtzeitig gehandelt hätten.



*Mit der Pensionierung fängt ein Lebensabschnitt an, in welchem die Partner wieder viel Zeit für gemeinsame Aktivität haben.*

### **Soziales Netzwerk aufbauen und pflegen**

Wie in jeder Lebensphase sollte man auch im Alter ab und zu in sich gehen und sich einige Fragen stellen:

- Kann ich das Älterwerden akzeptieren?
- Habe ich mir diesen Lebensabschnitt so vorgestellt? Wenn nein, wie kann ich die Situation ändern?
- Bin ich glücklich und zufrieden oder verbittert und frustriert?
- Lebe ich bewusst mein jetziges Leben oder trauere ich der Vergangenheit nach?
- Stelle ich meine persönlichen Wünsche immer zurück oder lebe ich sie aus?
- Kann ich Veränderungen akzeptieren und zur rechten Zeit loslassen?
- Was erwarten mein Umfeld und mein Partner von mir und was möchte ich geben?
- Habe ich ein gutes soziales Netzwerk, in welchem ich mich wohl fühle?

Der letzte Punkt ist enorm wichtig, weil jeder Mensch braucht Gesellschaft, sonst kann es passieren, dass man im Alter vereinsamt. Darum ist es wichtig, dass frühzeitig ein soziales Netzwerk aufgebaut wird, welches aber auch gepflegt werden sollte. Regelmässig in Gesellschaft von lieben Menschen zu lachen, zu plaudern und etwas zu unternehmen, das tut gut und gibt Abwechslung. Natürlich braucht es Mut, sich zum Beispiel der Seniorengruppe anzuschliessen, aber es lohnt sich ganz bestimmt. Oder wieso sich nicht ein neues schon lang ersehntes Hobby zulegen.

### **Sich ab und zu etwas gönnen**

Schwierig, aber wichtig ist auch, dass nicht gehadert wird, wenn der Körper nicht mehr alles so mitmacht wie in früheren Zeiten, sondern sich erfreut an allen Dingen, die noch sehr gut gehen. Der Alterungsprozess kann sowieso nicht gestoppt werden. Darum ist es schön, wenn das Leben bewusst genossen wird und man sich etwas gönnt, was Freude macht, wie zum Beispiel Tagesreisen, Wander-/ Jassferien oder ein feines Nachtessen in einem schönen Restaurant. Einfach Sachen, die man sich früher vielleicht nie gegönnt hätte oder keine Zeitfenster gefunden hätte.

Wer viele Jahre hart gearbeitet hat, verdient es doch allerspätestens nach der Pensionierung, einfach alles ruhiger angehen zu lassen und sich genügend Freizeit- und Erholungsphasen zu gönnen – nur Mut.

Schüpfheim, 4.09.2015

### **Kontakt**

BBZN Schüpfheim, Chlosterbüel 28, 6170 Schüpfheim,  
Andrea Bieri, 041 485 88 40, [andrea.bieri@edulu.ch](mailto:andrea.bieri@edulu.ch), [www.bbzn.lu.ch](http://www.bbzn.lu.ch)