

Mit Alt werden tun sich viele schwer

■ Beim Abendforum im Alterszentrum Hofmatt sprach der Theologe Dr. Heinz Rügger

«Altern ist ein lebenslanger Prozess. Er gehört zu unserem Lebendigkeit», davon ist Dr. theol. Heinz Rügger, wissenschaftlicher Mitarbeiter am Institut Neumünster in Zollikerberg überzeugt. Er wehrt sich gegen Anti-Aging und propagiert Pro-Aging, denn niemand sei «forever young»!

Text und Foto: Ruth Buser-Scheurer

Für die Herbstausgabe des jährlich zweimaligen Abendforums im Alterszentrum Hofmatt engagierte Zentrumsleiter Alfons Röthlin – mit finanzieller Unterstützung der Pro Senectute Weggis – am 26. Oktober 2016 Heinz Rügger, Ethiker und Theologe, gleich für zwei Referate. Einerseits am Nachmittag für die Fortbildung der Hofmatt-Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie Interessierte der Hofmatt II und III zum Thema «Selbstbestimmung am Lebensende». Auf 17.00 Uhr war dann die Öffentlichkeit eingeladen, sich mit «Gut alt werden im Spannungsfeld von Autonomie und Abhängigkeit» auseinanderzusetzen. Insgesamt nahmen rund 160 Personen an diesen beiden Referaten teil.

Das Alter dehnt sich aus

Die durchschnittliche Lebenserwartung liegt heute bei über 80 Jahren. Grundsätzlich altern die Menschen heute gesünder und länger als früher. Aber im hohen Alter nehmen Einschränkungen, Verluste und Grenzen trotzdem zu. In der heutigen Gesellschaft ist das Alt sein mehrheitlich negativ behaftet, auch in der Presse. Aber ab wann ist man eigentlich alt? Dr. Heinz Rügger teilt das Leben in vier Phasen ein: 1. Kind/junger Mensch, 2. Mittelalter, 3. junges Alter (65–80 Jahren) und 4. altes Alter (ab 81 Jahren). Die jungen Alten fühlen sich voll im Saft und als alt angesehen zu werden, das will der Schweizer nicht, obwohl die physischen Grenzen spürbar werden. Dr. Rügger hat festgestellt – und dies wurde ihm von der anwesenden Weggiser Ärztin Dr. Doreen Hug bestätigt – dass insbesondere die Deutschschweizer zwar gerne hel-



Beim Abendforum im Alterszentrum Hofmatt sprach der Theologe Dr. Heinz Rügger.

fen, sich aber schwer tun, selbst Hilfe anzunehmen. Viele Menschen empfinden es als entwürdigend, alt zu sein, insbesondere wenn sie einen Teil ihrer Autonomie verlieren und auf Hilfe angewiesen sind. Je realistischer man Abhängigkeit von fremder Hilfe annimmt, desto eher kann man selbst bestimmen, welche Unterstützung man will und wie man sein Leben gestalten möchte. Wichtig ist eine innere Auseinandersetzung mit den Widerwärtigkeiten des Lebens, Selbstbemitleidung ist ganz schlecht. Wie gehe ich mit meinen Einschränkungen so um, dass ich trotzdem das Leben geniessen kann? Wer für sich positive Lösungen findet, gewinnt viel mehr Lebensqualität. Zudem kann man mittels einer Patientenverfügung und eines Vorsorgeauftrags klar festhalten, was man bei Urteils-

unfähigkeit (Unfall oder Demenz) für sich will.

Pro-Aging anstelle von Anti-Aging

Zur Verdrängung des Alters trägt auch die Kosmetikindustrie bei und nicht nur für das weibliche Geschlecht, auch der Mann wird umworben. Bekannt ist ferner, dass die Golden Ager, also die 65–80 Jährigen heute sehr viel reisen und unterwegs sind. Würde diese Altersgruppe wegfallen, hätte der Tourismus in vielen Regionen zu darben. Wer dem aus der Werbung bekannten Schlagwort «Forever young» nacheifere, habe schon zum Voraus verloren, erklärte Dr. Rügger und bezeichnete diesen «für immer jung»-Spot als absolut stupid. Denn niemand kann sich vor dem Alter drücken. Im Gegenteil, wenn jemand die

Nachteile des Altwerdens annehmen kann und dafür die Ressourcen, welche man im Alter hat, positiv umsetzt, generiert er viel mehr Lebensqualität. Es bringe nichts zu jammern darüber, dass man dies und das nicht mehr machen kann, man sollte den Fokus darauf richten, was man noch kann und auch gerne tut. Als Beispiel nannte er den Grossvater, der am liebsten der Kumpel seines Enkels sein möchte. Dieser habe jedoch genug gleichaltrige Freunde zum Raufen etc., er bevorzuge einen Opa, der für ihn da ist und andere Dinge mit ihm unternimmt. Männer müssten nicht mehr den Gockel spielen, Gelassenheit, Toleranz und Entschleunigung seien angesagt. Den Besuchern empfahl er: «Lassen Sie sich auf das Alter ein, sagen Sie Ja zum Leben mit allem, was dazu gehört.»



Jeder
Franken
hilft

**Gesunde Beine sind nicht selbstverständlich.
Schenken Sie neue Bewegungsfreiheit.**

**Benita (4) hat verkrümmte Beine.
Ihre Spende hilft Kindern, aufrecht durchs Leben zu gehen.**

Online-Spende auf
www.cbmswiss.ch

cbm
christoffel blindenmission
gemeinsam mehr erreichen