



# sechzigplus-aktiv

## ...geistig fit im Alter!

## Gedanken über das Älterwerden

*"Nicht das Alter ist das Problem, sondern unsere Einstellung dazu!"*

Marcus Tullius Cicero (106 - 43 v. Chr.)

Alter heißt in unserer Gesellschaft, versorgt zu werden. Daher spielt die Altersrente eine sehr große Rolle. Dabei wird vergessen, dass die meisten älteren Menschen viel für die Gesellschaft beitragen können - durch Erfahrung und Wissen, und vor allem durch seelische Stärke und Gelassenheit. Dies wird häufig übersehen und damit finden ältere Menschen nicht die Beachtung, die ihnen gebührt.

Die gesetzlichen Vorschriften in Deutschland sind vielfältig. Mit 6 Jahren werden wir eingeschult, mit 18 Jahren dürfen wir wählen, mit 65 Jahren sind wir „alt“, d.h. wir werden Rentner. Durch den Einfluss von politischen und wirtschaftlichen Meinungsmachern, Versicherungsgesellschaften und Gesundheitsaposteln werden wir ermutigt, die Arbeitswelt zu verlassen und in den Ruhestand zu treten. Wir bekommen, ob wir es wollen oder nicht das Image eines Rentners.

Wie alt wir sind, hängt nicht nur von unserem Geburtsdatum ab. Unser biologisches Alter wird stark von unserem Lebensstil beeinflusst.

Wissenschaftlich gesehen wird zwischen dem biografischen und biologischen Alter unterschieden. Das biografische Alter ist die Zeitangabe, die sich nach unserem Geburtsdatum errechnet. Dagegen ist mit dem biologischen Alter der Zustand unseres Körpers gemeint, der einem bestimmten Alter entspricht.

Wenn wir uns nach 20 - 30 Jahren bei einem Klassentreffen wiedersehen, fallen die Unterschiede der einstigen Schulkameraden sogleich auf. Obwohl alle sich mehr oder weniger im gleichen biografischen Alter befinden, haben sie sich unterschiedlich entwickelt und sehen unterschiedlich aus.

Vergleichen Sie Ihre aktuelle Situation des Alterns nicht mit früheren Lebensphasen! Richten Sie Ihren Blick auf Ihre Fähigkeiten! Vergessen Sie frühere Fehler und Einbußen! Umgeben Sie sich mit Menschen, die Ihnen ein Wohlbefinden verschaffen!