

Zeit haben – ein Privileg des Alters?

Ja, natürlich, die meisten von uns müssen ja ihren Tagesablauf nicht mehr auf die Minute genau planen, dürfen ihre Zeit auch für einen ungeplanten Kaffeepausch einsetzen.

Und doch verlangt, still aber hartnäckig, die Frage nach einer Antwort: Wieviel Zeit bleibt denn noch?

Erwähnt nicht der muntere Jugendfreund nebenbei, wie viele Stents ihm kürzlich eingesetzt wurden? Und die tüchtige Gärtnerin von nebenan, ist sie nicht neuerdings viel seltener anzutreffen?

Diese Frage lässt sich glücklicherweise nicht beantworten, aber eine verwandte, nämlich, wann wir Zeit haben, resp. wann wir uns die Zeit nehmen sollten: Jetzt! Jetzt, wo wir noch unternehmungslustig und mobil sind, wo wir uns noch das eine oder andere neue Erlebnis zutrauen, wo wir noch die Energie haben, eine Aufgabe zu übernehmen. Jetzt!

So plädiere ich für Verständnis für die vielleicht überraschende Ungeduld des Alters: Wieviel Zeit bleibt uns denn noch? Sind es Jahre, Monate oder Wochen? Wir haben Zeit. Jetzt! (*Matthias Heller*)

Lieber Matthias

Herzlichen Dank für den anregenden Beitrag. Dein Wort in's Ohr der jüngeren Generation! Ich kann deine Gedanken zum Thema „Zeit“ eigentlich nur befürworten. Sie erinnern mich an die Frage von Margarete Mitscherlich, die mit über 90 Jahren fragte: „wenn nicht jetzt, wann sonst wollten wir die Welt verändern?“ Angesichts der uns verbleibenden Zeit und Kraft werden wir die Welt wohl nicht mehr auf den Kopf stellen, aber ein bisschen bewegen möchten wir sie ja schon noch. Und, meint Margarete Mitscherlich in diesem Zusammenhang: „Phantasien sind uns bis zum letzten Augenblick möglich und erlaubt“.

Nun habe ich geschrieben „eigentlich“... Es wohnen eben dies-bezüglich zwei Seelen in meiner Brust. Die eine ist begeisterungsfähig und unternehmungslustig und fordert mich immer etwas heraus, die andere hat eine zögerliche Tendenz und schiebt die Dinge gerne auf die lange Bank.

Diese bequeme Seele hast du nun gerettet, da der geplante Oktober-Beitrag noch auf der Bank liegt. Und ich nehme mir wieder einmal vor, meine Bewältigungsstrategien noch etwas zu verbessern und nicht mehr so viel Zeit mit Aufschieben zu verbringen. Dann bliebe für Wesentliches mehr Zeit. Eben – so lange wir sie noch haben.

Es wäre schön, wenn andere sich anschliessen und ihre Gedanken zu diesem oder weiteren Altersthemen in die Feder oder Tasten fließen lassen würden - nicht nur zu meiner Seelenrettung, sondern um diese Seite zu bereichern und vielseitiger zu gestalten.

Ich würde mich freuen. (*Elvira Jagmetti*)

Lernen im Alter

Es gehört heute zum gesicherten Wissen, dass man bis ins hohe Alter beinahe unbeschränkt lernfähig ist. Mit Einbussen im Bereich der Informationsverarbeitung, der Konzentrationsfähigkeit und des Arbeitsgedächtnis müssen wir zwar rechnen. Diese sollen jedoch weitgehend kompensiert werden können, da das Gehirn zeitlebens neue Nervenzellen zu bilden vermag. Die Forschung untersucht deshalb die Bedingungen für lebenslanges Lernen und auch wir Laien interessieren uns für die Faktoren, die Lernvorgänge fördern und erleichtern.

Kürzlich war in der Tagespresse zu lesen, dass man im Traum lernen und gewisse Fertigkeiten trainieren kann. Meine Grossnichte, die in den Vorbereitungen zur Matura steckt, interessiert sich gerade für „Lernen im Schlaf“. Das Zusammenspiel von körperlichem Training und geistiger Wachheit ist erwiesen. Auch der Zusammenhang von Ernährung und Lernfähigkeit wird erforscht. Das Lernen von Fremdsprachen und/oder einem Musikinstrument wird empfohlen, um geistig fit zu bleiben, ebenso Gedächtnis-training, Jonglieren, Tanzen...

Wunderbar! Wenn sie ein/e Träumer/in sind, träumen sie süß und effizient. Schlafen sie genug, das soll zumindest eine Voraussetzung für Lernen und Merkfähigkeit sein. Fremdsprachen öffnen Tore zu anderen Menschen und Welten. Ein Musikinstrument zu spielen ist bereichernd und fördert die Koordinationsfähigkeit. Genügend Bewegung, körperliches Training und gesunde Ernährung sind auch für unsere körperliche Gesundheit wichtig. Wie Kruse schreibt, „...scheint permanente Übung in den unterschiedlichsten Bereichen, geistig, körperlich, sozial, eine der bestem Strategien zu sein, Alterseffekte zu mildern“.*

Lernen wir also fröhlich. Alles was Freude macht und ein bisschen Anstrengung erfordert, tut uns gut. Richtig in Schwung kommt unser Gehirn jedoch, wenn wir ihm ungewohnten Lernstoff zumuten. So wird es herausgefordert, neue Bahnen zu aktivieren, was den altersspezifischen Abbau auszugleichen hilft. Sollten sie also noch Offliner/In sein, bietet es sich geradezu an, den PC, das Internet oder das Handy zu erobern**. Und für diejenigen, die sich schon einigermaßen mit diesen Medien auskennen, ist auch das „à jour bleiben“ eine mittlere Herausforderung. Die Technik in den Griff zu bekommen erfordert eine erhebliche Lernleistung und beschert an sich schon ein gutes Gefühl. Die sinnvolle Nutzung des Internets ist zudem anregend, verschafft Zugang zu Bildungsangeboten und bringt mannigfaltigen Informationsgewinn. Es ermöglicht uns auch von Angesicht zu Angesicht mit unseren Lieben in der Ferne kommunizieren und wenn wir mal nicht mobil sind, den Kontakt mit der Welt selbständig aufrecht erhalten.

Irgendwo habe ich gelesen: „Lernen: Alt sein ist keine Ausrede!“. Das tönt vielleicht etwas sehr nach müssen, aber wenn wir uns sagen „Leben ist Lernen“ ist „Lernen auch Leben“. Toll! Nicht wahr? Ihre (Elvira Jagmetti)

Literatur: * Andreas Kruse, Hans-Werner Wahl, Zukunft Altern, Individuelle und gesellschaftliche Weichenstellungen, Spektrum Akademischer Verlag Heidelberg 2010, S. 134. Andreas Kruse (Hg.), @ Kreativität und Medien im Alter, Universitätsverlag Winter Heidelberg 2012. Rudiger & Engin: Plastische Potenziale des Gehirns. ** z.B. im IT-Informations-Stamm mit Ruth Röhm oder in einem Senioren-PC-Kurs mit Edwin Weber

Ferien vom Alter

Vor kurzem bin ich von einer 4-wöchigen Reise heimgekehrt. „Toll, da hast du dich sicher gut erholt“ höre ich nun immer wieder. Dabei muss ich mich doch gar nicht erholen. Mein Pensioniertendasein kann ich stresslos und nach eigenem Gusto gestalten. Viel mehr vermisse ich ab und zu den Wechsel zwischen Spannung und wohlverdienter Entspannung, wie ich das aus dem Berufsleben in Erinnerung habe. Aber ich habe die lange Reise sehr genossen und dabei eine ganz spezielle Erfahrung gemacht: „Ich hab das Alter zu Hause gelassen“.

Die Tage und Wochen waren voll von neuen Eindrücken. Stets ändernde Landschaften zogen an uns vorbei, eine Fülle von architektonischen, künstlerischen Impressionen überfluteten Auge und Gehirn, Sinne und Magen mussten mit vielfältigen kulinarischen Erfahrungen fertig werden. Es galt, sich mit alten Freunden aus früheren Zeiten neu zu finden und zu arrangieren, die nächste Tagesetappe zu planen und ein Dach über dem Kopf zu finden - alles Erlebnisse, Genüsse, Überraschungen und Herausforderungen jenseits des Gewohnten. Auch wenn wir früher zu Bett gingen, als bei unseren Reisen in jungen Jahren, vorsichtiger Auto fahren und nächtliche Fahrten mieden, muss ich sagen: ich habe mich schon lange nicht mehr so jung gefühlt. Es war herrlich, die Routine mal so richtig zu verlassen.

Nun sind wir wieder angekommen, zu Hause, in der gewohnten Umgebung, im Alltag eines älteren Ehepaares - und das ist gut so. Toll war der Einstieg mit dem Forum eglisau60plus.

Schön, die vielen aktiven und interessierten Menschen wieder zu sehen, die sich um ein gutes Alltagsleben hier bemühen, zu hören, wie die verschiedenen Arbeitsgruppen mit grossem Engagement schon einiges in Bewegung gebracht haben. Herzlichen Dank Euch allen!

Anregend war auch das Referat von Professor Höpflinger. Nebst vielem anderem hat mich die positive Gewichtung der Generationenbeziehungen angesprochen, insbesondere die Anregung vermehrt von Generationen-konzepten als von Alterskonzepten zu sprechen oder vielmehr solche zu gestalten.

Das wäre doch etwas für die Agenda des kommenden Jahres! Ein Miteinander der Generationen kann uns Älteren die Möglichkeit bringen, Erfahrungen und Wissen weiterzugeben und die Chance, andere Blickrichtungen auf das Gewohnte und neue Perspektiven zu gewinnen. Ein Vorschlag, „gemeinsame Stadtgänge“, wurde am Forum bereits kurz zur Sprache gebracht. Es wäre schön, wenn der Gedanke vielleicht an dieser Stelle genauer vorgestellt würde. Und wenn die eine oder der andere von Ihnen ebenfalls angeregt wurde zu einem Generationenprojekt, ich würde mich freuen, davon zu hören.

In diesem Sinne – eine schöne Adventszeit, frohe Festtage und „en guete Rutsch“ in ein glückliches neues Jahr für Alt und Jung.

Ihre (*Elvira Jagmetti*)

Musizieren im Alter - ein Echo !

Ich habe mich sehr gefreut über das Echo einer Eglisauerin, der ich meine Beiträge jeweils in Papierform zukommen lasse. Im letzten November habe ich über „Lernen im Alter“ geschrieben, unter anderem, dass das Lernen eines Musikinstrumentes geistig fit halten und die Koordinationsfähigkeit fördern soll. Das liess bei ihr die Erinnerung an ihren 70igsten Geburtstag auftauchen, an dem sie sich einen lange gehegten Herzenswunsch erfüllt und sich selber ein Hackbrett geschenkt hat. Farbig schildert sie, wie sie einen Hackbrettbauer im Appenzellischen aufsuchte, um sich die anspruchsvolle Kunst des Hackbrettbaus erklären zu lassen: „Zuerst muss das Holz im Winter bei speziellem Mondstand geschlagen werden. Das ist nur so alle 2-3 Jahre möglich. Auch die Ruten, die beim Schlag auf die Saiten den Ton entlocken, fertigt er von Hand. Angesichts meines Alters (wir hatten den gleichen Jahrgang) rät er mir, zuerst ein Instrument zu mieten, bevor ich eins kaufe und bemerkt: Eigentlich sollte man mit dem Hackbrett als Kind anfangen.“ Sie hat sich nicht entmutigen lassen und nach einem halben Jahr harten Übens, das ihr zugleich viel Genugtuung und glückliche Momente geschenkt hat, belohnte sie sich mit einem eigenen Instrument. Genau „ihren Ton“ hat sie sich ausgesucht, der sie seither beflügelt beim Üben und Spielen, allein und in Gesellschaft, zur eigenen Freude und zur Freude ihrer Zuhörer. Überlegungen zur geistigen Fitness haben bei ihr wohl keine oder sicher keine zentrale Rolle gespielt. Ihr ging es um einen Herzenswunsch und Lebensfreude: „Mein Hackbrett wärmt meine Seele täglich!“ schreibt sie.

Ihr Bericht hat mich dazu angeregt, meine alte Gitarre vom Dachboden zu holen. Seit 2 Monaten übe ich beinahe jeden Tag und mit Freude. Und wenn ich dann an den Beitrag von Niklaus Rüegg in der Schweizer Musikzeitung* denke, freue ich mich zusätzlich. Er schreibt da, dass regelmässiges Musizieren positive Auswirkungen auf die emotionale und soziale Kompetenz, den Spracherwerb und kognitive Prozesse hat - auch bei älteren und hochaltrigen Menschen. Es sollen auch heilende und präventive Kräfte frei werden, die womöglich den Ausbruch einer Demenzerkrankung verzögern können. Das stimmt doch zuversichtlich, oder? Gesichert ist auf jeden Fall die **„tägliche Seelenwärme!“**

* Nachzulesen im Internet: Niklaus Rüegg, 01.05.2014, Forum Musik und Alter.
www.musikzeitung.ch/de/berichte/tagungen/2014/musik-im-alter