

# Senioren-Plattform Bodensee

## Positionspapier zum Thema „Positives Altersbild“

### Positives Altersbild beginnt bei mir selber!

#### Grundsätzliches

Vorstand und Arbeitsausschuss der SPB haben sich im Jahr 2015 darauf geeinigt, das Thema „Positives Altersbild“ aufzugreifen. Daraus ist nachfolgendes Positionspapier entstanden.

#### Positives Altersbild

Die Diskussion hat aufgezeigt, dass zu einem positiven Altersbild verschiedene Facetten des Altersbildes generell und eines positiven Altersbildes im Besonderen gehören. Die SPB will unter Berücksichtigung dieser unterschiedlichen Ausgangssituationen der älteren Menschen ein positives Altersbild mit all seinen Chancen und Möglichkeiten für die ältere Generation fördern und hervorheben.

Dazu gehören insbesondere nachfolgende Bereiche des Lebens:

- a) Abhängig von eigener persönlicher Ausgangslage
- b) Einbringung der persönlichen Ressourcen der Menschen
- c) Wertvorstellungen / Grundhaltungen zum Leben
- d) Fähigkeiten sehen und fördern

#### a) Abhängig von eigener persönlicher Ausgangslage

Wie ich mich als älteren Mensch in einer alternden Gesellschaft selber sehe, hängt stark von meiner persönlichen Sichtweise ab. Wie sehe ich als älterer Mensch mich selber und die anderen Menschen? Sehe ich die Möglichkeiten und Chancen, mich in der Gesellschaft einzubringen? Sehe ich einen Sinn in meinem Denken und Handeln zugunsten eines positiven Altersbildes? Bin ich selber gesund, kraftvoll und voller Energie oder habe ich selber mit Mangel zu kämpfen?

#### b) Einbringung der persönlichen Ressourcen der Menschen

Engagement macht zufrieden, wenn ich sinnstiftende Tätigkeiten ausüben kann. Mein Engagement muss von Herzen kommen – also mit Herz und Verstand geschehen. Sich Neuem oder Unbekanntem zu öffnen und sich mit meinen Ressourcen und Fähigkeiten einbringen, fordert uns im Alter ganz besonders. Dies verhindert jedoch die Gefahr von späterer Vereinsamung. Neues zu wagen (Neugierig sein im positiven Sinn) ist eine besondere Herausforderung im Alter. Allzugross ist die Gefahr, auf dem Bestehenden, offensichtlich gut funktionierenden, auszuruhen und die Beine hoch zu lagern, auf dem Erfolg auszuruhen – schliesslich haben wir es ja im Alter verdient. Dazu gehört sicher auch die Einbringung in Netzwerke, welche generationsübergreifend sind. „Nostalgiegespräche sind verboten“.

#### c) Wertvorstellungen / Grundhaltungen zum Leben

Meine persönliche Wertvorstellungen und Grundhaltungen prägen meinen Lebensweg und auch meine Haltung zum Alter. Dazu gehören schlussendlich auch Fragen meines Daseins und meines weiteren Weges (auch im Alter). Dankbar sein und ernten können,

Wertschätzung erfahren (und annehmen) sowie Freundschaften pflegen sind einige Grundhaltungen, welche mein positives Altersbild prägen und fördern. Selbstverständlich können Verluste, Krankheit, finanzielle Probleme, Existenzängste etc. meine Wertvorstellungen in Frage stellen oder sogar über den Haufen werfen. Fragen nach dem WARUM drängen sich auf. Viktor Frankl sagt: Wir müssen aus dem WARUM ein WOZU oder WOHIN machen? Wohin kann uns die neue Situation führen? Welche Chancen ergeben sich aus dieser neuen Situation? Dazu braucht es manchmal auch eine Überprüfung meiner Wertvorstellungen und Grundhaltungen.

#### d) Fähigkeiten sehen und fördern

Hilfreich ist es auch, meine persönlichen Fähigkeiten zu sehen und zu fördern, so dass ich das Gefühl noch gebraucht zu werden, erfahren/erleben kann. Dazu gehören auch: authentisch bleiben bis ins hohe Alter, Vorbild sein (Vorleben), zuhören können, sich selbst wertschätzen. Eine zentrale Fragestellung ist immer das Thema „Loslassen“ – das Loslassen von lieben Menschen, meiner früherer Arbeit, das Loslassen von Verantwortung im Beruf etc. Wir müssen dieses Loslassen tag-täglich einüben. Dies auch mit Hilfe von Loben und sich freuen an Kleinigkeiten und vorallem mit Humor.

#### Zusammenfassung/Fazit

Wir müssen unterscheiden zwischen Fremd- und Selbstwahrnehmung zum positiven Altersbild. Unser Politik steht zum Thema „Alter“ oft mit Assoziationen wie alt, krank, Belastung für die Gesellschaft, Kostenfaktor (teuer) etc. Wenn es uns gelingt, aufgrund unserer persönlichen Erlebnisse und Erfahrungen das positive Bild des Alterns mit all seinen Chancen, Aufgaben und Fähigkeiten selbstbewusst nach innen und aussen zu vertreten, können wir massiv Einfluss nehmen auf das Bild, wie wir Alten uns selber sehen und auch gesehen werden (wollen).

Zur Kenntnis genommen durch Vorstand und Arbeitsausschuss an der Sitzung vom 22. Juni 2016 in Bregenz.

Vaduz, 24. Juni 2016 / Franz Jehle