

Spielend altern. Ein Leitfaden.

Bewahren sie Haltung. Haltung fördert den Muskeltonus, ist hilfreich im Umgang mit Emotionen und zwingt dazu, stets aufs Neue die Ethik in den eigenen Handlungen zu hinterfragen und weiterzuentwickeln. Selbstreflexion ist ein erster Schritt in Richtung Weisheit.

Tanzen sie. Tanzen erhöht die Lebensfreude, hat alle positiven Auswirkungen, die Bewegung so mit sich bringt, und lässt ihr Gehirn besser arbeiten, weil es den „Swing“ der neuronalen Verbindungen im Gehirn bestätigt. Tanzen sie, allein, zu zweit, mit vielen. Tanzen sie weiterhin durchs Leben.

Seien sie gegenwärtig. Das Gehirn schwingt in der Taktung der Gegenwart. Abgesehen vom hohen Nutzen, den die Gegenwärtigkeit für ihre Gehirnleistungen hat, üben sie sich damit auch in Achtsamkeit, was landläufig unter Meditation verstanden wird. Zudem halten sie sich so meist erfolgreich vom Grübeln und Sorgenmachen ab.

Bleiben sie Zeitgenossin, erweitern sie ihr Weltverständnis. Nutzen sie die neuen Medien, um sich zu informieren und um ihre Kontakte zur Welt aufrecht zu halten. Schließen sich nicht selbst kulturell aus. Lernen sie dazu, übertreten sie ihre eigenen Denkgrenzen, bilden sie sich neue Meinungen. Reden sie mit, bringen sie sich ein. Bemühen sie sich um **neue Bekanntschaften und Freundschaften**, speziell mit jüngeren Menschen und neuen Ideen.

Pflegen sie ihren Humor. Erweitern sie ihren Humor, besonders im Umgang mit den eigenen Unzulänglichkeiten. Freuen sie sich über jede komische Situation. Humor ist ein perfekter Verbündeter gegen den Perfektionismus. Humor verhilft zu Selbstdistanz und könnte ein weiterer Schritt in Richtung Weisheit sein.

Genießen sie ihre Tempoveränderungen. Wer langsamer geht, sieht mehr von der Umgebung. Die Lernleistungen im Alter verlangsamen sich und viel mehr an bereits Gelerntem und Erfahrenem wird mitbedacht.

Vereinfachen sie ihr Leben. Reduzieren sie in der ihnen entsprechenden Geschwindigkeit alles, was mehr Mühe als Freude bereitet (auch zwischenmenschlich). Vermehren sie im Gegenzug alles, was mehr Freude als Mühe mit sich bringt (auch zwischenmenschliche Kontakte). Nehmen sie Hilfe an, erleichtern sie sich den Alltag.

Rhythmisieren sie ihren Alltag. Rhythmus und Rituale sind Stützpfiler für die Alltagsbewältigung im hohen Alter. Legen sie sich neue, gute Gewohnheiten zu.

Finden sie eine Aufgabe anstelle von Hobbys. Eine Aufgabe verbindet sie mit der Welt und den Anderen, sie ist sinnstiftend und hält lebendig.

Schreiben sie ihre Biographie um und weiter. Die Biographie ist die Summe aller Geschichten, die wir über uns erzählen, warum wir so sind, wie wir sind. Werden diese Geschichten neu und anders erzählt, kann Vergangenheit bewältigt werden. Führen sie ein Merkbuch/(Klebe-) Tagebuch/(Film-, Foto-) Journal. Dokumentieren sie ihren Alltag, ihre Gedanken, Impulse, Ideen. Sie nehmen dadurch den Fluss der Zeit neu und anders wahr.

Erweitern sie ihre Spiritualität. Halten sie sich von Dogmatismus fern, grenzen sie weder sich noch andere aus, pflegen sie ihre Seele.

„Das Alter“ ist eine gesellschaftliche Übereinkunft und wird, aufgrund der demographischen Veränderung, in unserer Kultur derzeit neu verhandelt. Hinterfragen sie die medialen Aussagen dazu kritisch, erforschen sie ihre Erfahrungen und Meinungen zum Alter, entwickeln sie diese weiter und bringen sie sich in den gesellschaftlichen Diskurs zum Alter ein.

Alter und Krankheit hängen ebenso wenig zusammen wie Jugend und Gesundheit. Lassen sie sich nicht irreführen, gehen sie liebevoll und rücksichtsvoll mit sich um.

Alterswahrnehmung hängt vom Kontext ab, in dem es zur Sprache kommt. Jung fühlen sie sich meist im Kontakt mit den älteren Generationen. Das müssen keine Familienmitglieder sein, Kontakt ist keine Pflegehaltung sondern Seelenarbeit.

Teile unserer Persönlichkeit altern unterschiedlich schnell. Pflegen sie auch ihre jungen Anteile, wertschätzen sie die Neugier und die Kreativität, über die sie dadurch verfügen.

Unterstützen sie die Frauen der nachfolgenden Generationen mit Rat, Tat und (Netzwerk-) Kontakten, jedoch nur auf Anfrage. Tragen sie den für sie passenden Teil dazu bei, dass Bildungsprojekte und Integrationsprojekte, die speziell Mädchen unterstützen, Erfolg haben.