

# „Wir brauchen helle Bilder vom Altwerden“

**Vierte Lebensphase.** Von Kindheit, Jugend und Erwachsensein haben wir einladende Vorstellungen und Bilder. Nur nicht vom Alter.

JOSEF BRUCKMOSER

Die Psychotherapeutin Boglarka Hadinger rät dazu, schon ab der Lebensmitte einladende Sinn-Bilder vom Alter zu entwickeln.

**SN:** Frau Hadinger, warum sollte man sich schon so frühzeitig Gedanken über das Alter machen?

**Hadinger:** Im Augenblick verknüpfen wir mit allen Phasen des Lebens positive Vorstellungen, also Sinn-Bilder. Mit der Kindheit: Wir wachsen, gedeihen. Mit der Jugend: Wir werden selbstständig, können uns behaupten. Mit dem Erwachsenenalter: Wir gründen eine Familie, bauen ein Haus, machen Karriere.

Nur mit der vierten Phase verbinden wir keine einladenden Vorstellungen, obwohl diese Zeit länger ist als Kindheit, Jugendzeit und junges Erwachsenenalter zusammen.

**SN:** Da gibt es die scheinbar sportlichen und fitten Alten und auf der anderen Seite droht die Demenz.

**Hadinger:** Als Inhalt für eine ganze Phase ist beides zu wenig. Auf der Geburtstagsfeier eines 80-Jährigen steht: Ich bin noch unverschämte jung und knackig. Das ist lächerlich. So machen wir uns selbst und alte Menschen lächerlich. Die zweite Vorstellung klingt bedrohlich, fast wie im Alten Testament: Jetzt kommen die Jahre, die du nicht magst.

Die einen fürchten eine beschwerliche Zeit, die anderen setzen wertvolles Leben mit Jugend und Gesundheit gleich, führen eine Hobbyexistenz jahrzehntelang. Beides führt in eine (gesunde) Sinnkrise. Spätestens ab der Mitte des Lebens lohnt es sich deshalb, die Frage zu stellen, wie das Alter wirklich einladend werden kann.

**SN:** Haben die falschen Bilder auch zur Folge, dass es falsch läuft? Im Talmud steht: Deine Gedanken werden zu deinem Schicksal.

**Hadinger:** Und Marc Aurel stellt fest: Von deinen Vorstellungen nimmt die Seele ihre Farbe an.

Ja, unsere Vorstellungen sind im Gehirn gut verankert. Sie funktionieren wie im Navi die Zielvorgabe. Wenn ich mir die ganze Zeit denke, dass ich jung und fit bleiben muss, oder Panik habe vor der Demenz, dann lotst mich mein Autopilot dorthin: Ich werde ein infanter oder ein unzufriedener Alter. Grausame oder nicht reali-

sierbare Vorstellungen machen uns verbittert. Einladende, anstrebbare Bilder machen diese Zeit und die Seele hell. Und es gibt vieles, was nur ein älterer Mensch hat und kann.

**SN:** Eine Vorstellung vom Alter heißt, keinen Stress mehr zu haben. Gleichzeitig fallen viele aber in das sogenannte Pensionsloch.

**Hadinger:** Ich sehe für den Weg ins Alter drei Möglichkeiten. Die erste ist: Das Alter ist tatsächlich eine Befreiung „von“. Befreiung von Zwängen der Berufstätigkeit. Von Rangordnungs- und Beliebtheitskämpfen. Vom Rennen und von manchen „Müssen“. In dieser Zeit könnten wir also leichter und wesentlicher werden. Die Befreiung von etwas bringt aber noch kein erfülltes Leben. Sie ist nur die Voraussetzung für ein erfülltes Leben.

**Was war mir immer wichtig, wofür will ich mich einsetzen?**

Boglarka Hadinger, Therapeutin

Der zweite Gedanke betrifft die Möglichkeit „zu“. Die Möglichkeit, Dinge anzupacken, die einem schon immer wichtig gewesen sind, für die aber unter den Zwängen der früheren Jahre kein Raum und keine Zeit waren.

Ich kenne einen Atomphysiker, der früher U-Boote aufrüstete und nach der Pensionierung Psychotherapeut geworden ist. Jahrzehntlang habe ich gegen die Menschen gearbeitet, sagte er, und jetzt möchte ich für sie etwas tun. Ich kenne eine alte Frau, die Paten-großmutter geworden ist und Kinder betreut, die keine Großeltern haben. Das wollte ich schon immer, sagt sie, und jetzt muss ich nicht mehr ins Büro. Eine weitere absolviert gerade das Philosophiestudium in Wien und eine andere kocht in großen Töpfen Hausmannskost für berufstätige Mütter und ihre Kinder.

Das ist die Befreiung „zu“. Also zu etwas, das man schon immer wollte oder konnte. Und welches Zufall: Wir haben im Augenblick einen so großen Bedarf an Menschen, die in einem Zeit-Wohlstand leben, wie noch nie. Junge,

Berufstätige und ganz besonders Eltern mit Kindern müssen rennen, rennen, rennen. Da ist es unendlich schön und entlastend, wenn man etwas Zeit und Kompetenzen geschenkt bekommt. Das ist Reichtum für beide Seiten.

**SN:** Wie und wann finde ich das, was im Alter zu mir passt?

**Hadinger:** Wir können uns fragen: Was ist mir immer schon wichtig gewesen, was tut mir weh in dieser Welt, wofür würde ich mich gern einsetzen, was kann ich gut oder will ich noch lernen? Die Antworten führen zu mehr als zu einer Hobbyexistenz. In der Beantwortung dieser Fragen liegen ganz persönliche Sinn-Aufgaben. Das macht Mut.

Dennoch ist es richtig, nach der Pensionierung nicht weiterzurennen, sondern einfach auszuatmen. Hat man einladende Ideen von der Zeit danach, dann kommen die Möglichkeiten auf einen zu. Goethe sagt das so: „In dem Augenblick aber, in dem du dich für etwas entscheidest, bewegen sich die Mächte des Schicksals auch und es geschehen Dinge, die du für nie möglich hieltest.“ Das ist Wachheit, Zukunftsorientierung und Gelassenheit zugleich. Es ist eine andere Art des Lebens. Das können wir uns nur in dieser Phase leisten.

**SN:** Und was wäre der dritte Gedanke für den Weg ins Alter?

**Hadinger:** Nach der Befreiung „von“ und den Möglichkeiten „zu“ kommt die Aufgabe „für“. Das fühlt sich fast wie ein innerer Ruf an. Da ist zuerst die Aufgabe für einen selbst. Es geht um die Fragen: Was für ein alter Mensch möchte ich sein? Bin ich bereit, rechtzeitig das Gift der Ungerechtigkeit, das Gift von Minderwertigkeitsgefühlen, das giftige Gefühl, benachteiligt worden zu sein, loszulassen? Bin ich bereit, den Blick für größere Zusammenhänge zu entwickeln? Dann kommen Wohlwollen, Frieden, Versöhnung und Weisheit ins Leben. Und eines Tages kann man auch in Frieden von dieser Welt gehen.

**SN:** Früher unterschied man Altersweisheit und Alterszorn.

**Hadinger:** ... und Alterszorn und Altersgeiz. Aber das muss nicht sein. Das Alter kann zur edelsten Zeit werden. Man kann wesentlicher und milder werden und den Blick für das wirklich Wichtige



Einladende Sinnbilder vom Alter: etwas für sich, die Nächsten und die Welt tun.

entwickeln. Dafür gibt es gute, ermutigende Beispiele. Der frühere Bischof von Innsbruck, Reinhold Stecher, sagte einmal: „Je älter ich werde, umso mehr stehe ich auf dem Balkon des Lebens“.

Bin ich bereit, auf den Balkon des Lebens zu gehen und ganz andere Zusammenhänge als bisher zu entdecken?

**SN:** Gehört zur Aufgabe „für“ auch eine Aufgabe für andere?

**Hadinger:** Da sind unsere Nächsten. Vielleicht kann man bei den Enkelkindern etwas gut machen, was bei den eigenen Kindern nicht so gut gelang. Vielleicht jemandem verzeihen. Einen Brief der Versöhnung schreiben. Etwas Wichtiges aussprechen oder zwei Streithälse zusammenführen.

Es gibt aber auch ein „Für“ für die größere Welt: Welche Welt wollen wir eines Tages unseren Enkelkindern übergeben? Manche handeln hier konkret. Andere überzeugen im Gespräch. Und wieder andere beten. Es ist nie zu spät, für diese Welt etwas zu tun, und es gibt ein erfülltes Leben trotz Alter und Gebrechlichkeit.

## Daten & Fakten



**Boglarka Hadinger**

ist Psychotherapeutin und Coach für Persönlichkeitsstärkung. Die Viktor-Frankl-

Preisträgerin leitet das Institut für Logotherapie und Existenzanalyse Tübingen und gründete die Initiative für lebensfreundliche Architektur und Stadtgestaltung. Info: [www.logotherapie.net](http://www.logotherapie.net)

## Seminar zur vierten Phase in Goldegg

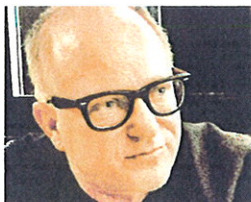
Das Kulturzentrum Schloss Goldegg lädt zu einem Seminar mit Dr. Boglarka Hadinger ein: „Wodurch die vierte Phase des Lebens hell wird“. Termin: Samstag, 2. November, 14 Uhr, bis Sonntag, 3. November. Info/Anmeldung: 0 64 15/82 34. [www.schlossgoldegg.at](http://www.schlossgoldegg.at)

## Welche Schule für unsere Kinder?

Podiumsdiskussion mit Niki Glattauer über seine Kritik am Schulsystem

**SALZBURG (SN).** Mit seinem Buch „Leider hat Lukas...“ hat Niki Glattauer seine Perspektive als Lehrer umgekehrt und einen „Elternroman“ geschrieben. „Ich musste damit umgehen lernen, dass meine Tochter überhaupt keinen Ehrgeiz hat. Wenn sie etwas nicht interessiert, macht sie nur so viel wie notwendig“, verrät er.

Morgen, Mittwoch, ist Glattauers Buch der Ausgangspunkt für



Niki Glattauer

BILD: SINAUANS HOCHSTÖGER

eine Podiumsdiskussion im SN-Saal. Dabei geht es weniger um konkrete Elternsorgen mit Schulkindern, sondern um Ideen, wie sich Schule zum Besseren wandeln kann.

Podiumsdiskussion „Welche Schule brauchen unsere Kinder?“ mit Niki Glattauer, Landesschulratspräsident Johannes Plötzeneder, Rektorin Elfriede Windischbauer. Mittwoch, 30. 10., 19 Uhr, SN-Saal.

## RELIGION KOMPAKT

### Erstes Baby im Libanon ohne Religion

**BEIRUT (SN, KAP).** Ghadi Darwishe, ein vier Wochen alter Bub aus Beirut, ist der erste neugeborene libanesische Staatsbürger ohne Religionszugehörigkeit. Seine Eltern Nidal und Kholoud Darwishe hatten sich im November 2012 als erstes Paar im Libanon nur standesamtlich trauen lassen. Die aus muslimischen Familien stammenden Eheleute verfügten die Streichung ihrer Religionszugehörigkeit in ähnlichen Dokumenten. Die nicht religiöse Ehe-

schließung musste vom Justiz- und Innenministerium eigens für gültig erklärt werden und erregte landesweit Aufmerksamkeit. Auch bei ihrem am 30. September geborenen Sprössling verzichteten sie auf die Angabe einer Glaubensgemeinschaft.

Rund 54 Prozent der Libanesen gehören dem Islam an. Knapp 40 Prozent sind Christen. Eine Minderheit von rund fünf Prozent gehört der drusischen Religion an. Die Glaubensgemeinschaften spielen eine bedeutende Rolle im politischen und gesellschaftlichen Leben des Landes.