

UND MORGEN SIND WIR ALLE EINEN TAG ÄLTER ...

Rosmarie Sonderegger



Wie gerecht – es betrifft jeden Menschen!

Doch, wann ist man alt? Wer oder was definiert das Alter? Die Jahre, die Gesundheit, die Gesellschaft, oder?

Es ist gar nicht so lange her, als das Alter, das Alt werden kaum thematisiert wurde. Während der letzten Jahre hat sich dies stark verändert. Es wird über die «jungen Alten», die Pensionierung, die AHV, die Altersarmut und vieles andere mehr geschrieben.

Dieser Trend ist einleuchtend und positiv, zumal im Jahre 2022 die Schweiz mit 19,9% unter 20-Jährigen und 19,2% über 65-Jährigen bevölkert war.

Das heisst, dass die Menschen im Pensionsalter, zirka 19,2% der Population, AHV beziehen und vom eigenen Vermögen, falls vorhanden, zehren.

Es sind die zwischen 20- und 65-jährigen Erwerbstätigen, die verdienen und aktiv zum Wohlstand beitragen.

Das kann Unmut auslösen. Und zu Unsicherheit führen. Fragen, wie «Bin ich eine Last», «Wozu taue ich noch», «Habe ich eine Lebensberechtigung», «Reicht mein Geld», «Wie kann ich unabhängig bleiben?» belasten allenfalls ältere Menschen.

Während die einen resignieren, sich sogar schämen, versuchen andere, sich nützlich zu machen und/oder den Alterungsprozess aufzuhalten.

Doch das Rad der Zeit dreht sich unaufhaltsam. Was locker von der Hand ging, wird beschwerlich.

Pausen drängen sich auf. Während die Energie abnimmt, nehmen die Gebresten zu.

Um gesund zu bleiben gilt es, den Tatsachen ins Auge zu blicken.

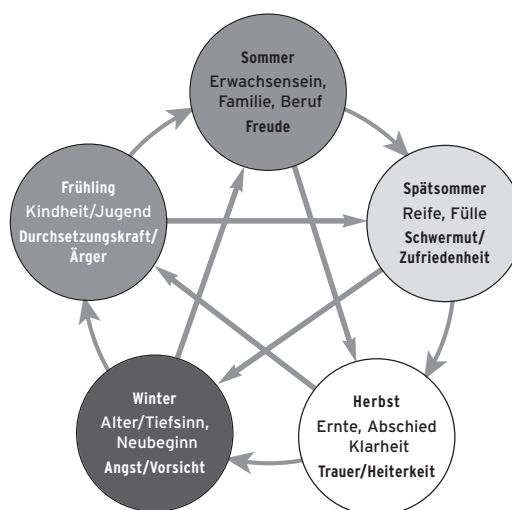
Doch es gibt Hoffnung!

Die 5 chinesischen Elemente oder Wandlungsphasen des Lebens

Die Wurzeln der chinesischen Lehre reichen weit in die Anfänge der chinesischen Zivilisation und Kultur zurück. Die Kräfte der Natur spielen die alles beherrschende Rolle in der Aufrechterhaltung der Lebensgrundlage.

Wissenschaft, Religion und Kunst basierten ausschliesslich auf einem gemeinsamen Erfahrungsschatz an Naturbeobachtungen. Aus diesen wurden bestimmte Zuordnungen und Regeln abgeleitet.

Im 5-Elemente-Schema sind den Elementen zum Beispiel Jahreszeiten, Farben, Gefühle und auch Lebensphasen zugeordnet.



Jedes Element beinhaltet Sonnen- und Schattenseiten.

Als älterer Mensch hat man Frühling, Sommer und Spätsommer durchlebt, ist an Erfahrungen reich und Krisen-erprobt. Das ist der Reichtum, auf den wir zurückgreifen, den wir nutzen können, um die Lebensphase des Altwerdens zu gestalten, uns bei Bedarf durchzusetzen und Freude und Fülle zu erleben.

Die Tücken des Alters beinhalten viele Herausforderungen. Der Körper ächzt, das Energiepotential schwindet, geliebte Menschen verlassen uns und machen uns bewusst, dass das Lebensende nicht mehr in weiter Ferne ist.

Um in den Worten des früheren Fernsehmoderators zu sprechen, kann man ob all dem «auf der Gartenbank

sitzen und ins Beet schauen, bis man selbst zum Gemüse wird» oder jeden Tag aufs neue etwas wagen und lernen.

Der Herbst des Lebens als Chance

Mit dem Ende der Erwerbstätigkeit oder dem Auszug der Jungmannschaft ändert sich Vieles.

Keine zwingende Tagesstruktur mehr und jede Menge Zeit!

Die Lebensphasen Kindheit, Jugend, Erwachsensein und der Reife sind durchlebt und haben uns zu dem gemacht, was wir sind.

Man schaut zurück, zieht Bilanz. Vielleicht schwingt etwas Trauer über Vergangenes, Verlorenes mit. Man erinnert sich auch an Heiteres, Gelungenes, wertvolle Ressourcen für Gegenwärtiges und Zukünftiges! Sich klar werden, erkennen, ist eine Qualität dieses Elementes. In der Natur spiegelt sich diese Klarheit an den Bäumen, die das Laub abgeworfen haben und ihr Inneres zeigen.

Man hat mehr Musse.

Da man alle vorherigen Lebensphasen durchlebt hat, ist man an Erfahrungen reich, und bereit zum Ernten?

Fragen wie «was macht mir Freude», «mit wem möchte ich mehr Zeit verbringen», «was wollte ich schon lange» und viele andere... bieten sich an. Es gilt, die Chancen zu ergreifen.

Im Kleinen wie im Grossen, denn Alt wird man nur einmal.

Vieles ist neu und will gelernt werden, doch – auch diese Lebensphase hat viel zu bieten.

Es ist nie zu spät, damit anzufangen.

Und schon wird das Leben im Pensionsalter wieder spannend und heiter. Eventuell schwingt die Angst vor dem eigenem Mut mit, doch der Erfolg liegt bereits im Wagnis.

Und man ist ja Krisen-erprobt!

Damit es gelinge, hier eine einfache Übung:

1. Denken Sie an den heutigen Tag, an eine Person oder ein Projekt.
2. Wählen Sie nun eine Farbe, des 5-Elemente-Schemas
3. Betrachten Sie die Sätze und wählen Sie einen Beliebigen, der Sie anspricht

Rot	: Ich darf glücklich sein	/	Ich folge meinem Herzen
Gelb	: Ich vertraue meiner Gesundheit	/	Ich nähre mich auf allen Ebenen
Weiss	: Was in mir ist, ist wertvoll	/	Ich kommuniziere klar
Blau	: Ich darf mir selbst treu sein	/	Ich bin glückliche Beziehungen wert
Grün	: Ich vertraue meinen Fähigkeiten	/	Ich darf zu meinem Wohle Ja/Nein sagen

4. Halten Sie eine Hand auf die Stirne und die andere auf den Bauchnabel
5. Lassen Sie den Satz auf sich wirken, 1–2 Minuten oder bis sich positive Bilder zeigen. Freuen Sie sich.

Referenten IK Kongress 26. Oktober 2024

Armin Fährdrich

Gründer und Pädagogischer Leiter der Zeit-Kind-Schule, Luzern
Musiker, Autor, Erwachsenenbildner

> ***Wenn Schule wieder Spass macht ...***

Iris Kohler

Dipl. Integrative Kinesiologin Ikamed, Yoga-Lehrerin

> ***Wer smarte Weg zum Ziel***

Margarethe Letzel

Psychotherapeutin FSP, Lehrtherapeutin & Supervisorin pcaSuisse

> ***Der Stoff, aus dem die Träume sind***

Nadine Portmann

Dipl. Integrative Kinesiologin Ikamed
Eidg. Dipl. Beraterin im psychosozialen Bereich

> ***Verstanden?***

Curdin Sedlacek

Bewegungswissenschaftler, Dipl. Natw. ETH

> ***Glücksprisen***

Rosmarie Sonderegger

Begründerin IK Integrative Kinesiologie

> ***Super-Senior – Super-Seniorin?***

Andreas Thiel

Künstler & Philosoph

> ***Was ist Humor?***