

Endlich habe ich Zeit für mich!

Wenn die Berufstätigkeit endet oder man einen Partner verloren hat, leiden viele ältere Menschen unter Einsamkeit. Doch das Seniorenleben kann auch ein Neubeginn sein – um aufgeschobene Träume zu leben und für andere da zu sein

Es könnte so schön sein. Das Arbeitsleben ist bewältigt, die Kinder sind groß und haben mittlerweile eine eigene Familie und endlich, endlich hat man Zeit. Für all die Dinge, die man früher immer auf später vertagt hat. Eigentlich wunderbar. Doch anstatt vom großen Glück der vielen neuen Möglichkeiten, die vor einem liegen, zu profitieren, wird die Seele manchmal von dunklen Schatten überzogen. In Deutschland leiden fünf bis zehn Prozent der über 65-Jährigen an einer Depression, Einsamkeit kann ein Auslöser sein. Das Gefühl, nicht mehr richtig auf dem Spielfeld des Lebens zu stehen, von der Mitte des Geschehens an den Rand gedrückt worden zu sein, von niemandem mehr so recht gebraucht zu werden. Die Umstellung nach dem Abschied vom Berufsleben oder – viel schlimmer – der Verlust des Partners, sind große Einschnitte, die jeder unterschiedlich gut bewältigt. Während die einen sich bemühen, ihr Leben wieder neu auf die Beine zu stellen, nehmen andere die veränderte Situation wie eine riesige Mauer wahr, die einem den Weg verstellt. Während die einen sich mit der Umstellung leicht tun, sie als Neubeginn betrachten, ist sie für andere eine riesige Hürde, die man sich nicht so recht zu überwinden traut. Mit der Folge, dass Tage, Wochen und Monate im gleichen Rhythmus dahinplätschern. Offenbar ist es nämlich nicht ganz so einfach, das Leben im Alter in vollen Zügen zu genießen. Stattdessen fühlen sich die Tage, Wochen und Jahre für viele lang, still und einsam an. Es gibt keine Abwechslung, keine neuen Impulse mehr. Muss das sein? Natürlich nicht! Vorausgesetzt natürlich, die Gesundheit spielt mit, sollte man sich zu jeder Zeit seines Lebens klar machen: Das eigene Dasein hat man selbst in der Hand. Es lohnt sich, es anzupacken und sich auszusuchen, wie man es gestalten möchte.

Jetzt haben Sie viel Zeit für neue Pläne

Hat man in jüngeren Jahren nicht auch Zukunftspläne geschmiedet? Gleiches sollten Sie auch jetzt tun, schließlich liegen noch viele Jahre vor Ihnen. Keine Generation zuvor hatte eine so hohe Lebenserwartung wie die Senioren heute. Höchste Zeit, dass Sie sich fragen: Was tut mir gut? Was macht mir Spaß? Was kann ich? Was möchte ich noch lernen und vollbringen?

...mehr dazu lesen Sie in der aktuellen vive – jetzt in Ihrer vivesco-Apotheke!