

Handbuch
für den Umgang mit
Rentnern
und
für Rentner

Autor: Arno Schäfer

Vorwort:

Die Umstellung vom Arbeitnehmer / Selbständigen auf ein Rentner- oder auf ein pensionsbezogenes Dasein bringt allerhand Veränderungen mit sich, die nicht von Jedem ohne Weiteres gemeistert werden. Es gibt zahlreiche Gründe, die in der eigenen Macht (Ohnmacht), aber auch in der Kompatibilität mit der Partnerin / Lebensgefährtin bzw. in der Akzeptanz des ganzen Miteinanders und den eintretenden Veränderungen liegen.

Dieses Büchlein betrachtet die Veränderungen nicht in wissenschaftlicher, sondern mehr in lustiger, wenn auch zum Nachdenken anstoßender Art, der durch den lange gehegten oder plötzlichen Ruhestand eintritt. Auch ernsthafte Probleme und Denkansätze zu deren Bewältigung werden angesprochen.

Anstoß für diese Anleitung lieferte meine Frau, nachdem ich seit mehr als einem Jahr den Anpassungs- und Optimierungsprozess verfolge und übe. Die Umstellung bedeutet eine neue Entwicklung der beiden " Ich`s " und gleichermaßen ein Lernprozess für beide Seiten.

Keineswegs soll dieses Büchlein dazu anregen, den Arbeitsprozess zu verlängern oder umgekehrt, den Eintritt in den " Ruhe - oder Unruhestand " zu beschleunigen.

Teil 1

Vom Umgang mit Rentnern

Gedanklich wird das Ereignis des Ruhestandes in aller Regel lange vorbereitet. Zumindest theoretisch wird das Einstellungsverhalten auf den Tag x viele Male durchgespielt.

Vorstellungen, Hoffnungen und Wünsche keimen auf. Aber auch eine gewisse - oftmals wenig geäußerte - Unsicherheit oder Angst vor dieser neuen Phase lauert im Verborgenen.

Je mehr das Ziel näher kommt, desto mehr stellt sich neben der Freude über den " Ganztagsplatz " zu Hause auch eine gewisse Nervosität ein; und das sowohl beim angehenden Ruheständler als auch der angetrauten Persönlichkeit, welche seit Jahren mit allen häuslichen Gegebenheiten einen sehr vertrauten und gewohnheitsmäßigen Umgang pflegt. Dies stellt beide Seiten vor große Herausforderungen, da Aufgabeninhalte im bisherigen Tun anders entschieden und gelagert waren.

Als berufserfahrener und erprobter " Renten - anwärter ", der zig Jahre in anerkannter und geschätzter Weise ein Favorit in seinem beruflichen Betätigungsfeld gewesen ist und nun plötzlich vor Aufgaben häuslicher Art mit allerlei Dingen des Alltags, die bisher mehr oder weniger spurlos an ihm vorübergingen, steht, eine Herausforderung; dies vor allem, wenn der häusliche Neuzugang in seiner bisherigen Position ein hohes Maß an Entscheidungskompetenz mit sich trug.

Der sich auftuende Beschäftigungsinhalt und Umfang ist groß und nicht immer sind die gemeinsamen Vorstellungen miteinander vereinbar. Schließlich hat " Mann " sich ja auch seine Gedanken gemacht, wie er die freie Zeit ausfüllt. Wenn diese dann vielfach durch häusliche Verrichtungen bisher unbekannter Art durchkreuzt werden und es zu einer aufgrund des bisherigen Verantwortungs - und Zuständigkeitsbereiches herührenden Über - oder Unterordnung kommt, wird der Haussegen schnell schief hängen.

Ich weiß von Leuten, die wenige Zeit nach Eintritt in den Ruhestand nach einer Ersatzbeschäftigung außerhalb des häuslichen Bereiches Ausschau hielten oder zeitlich eingeschränkt in einen Teilzeit-Job zum früheren Arbeitgeber zurückgekehrt sind, weil die Gattin den jungen Rentner gleich für häusliche Verrichtungen anspannte oder der Rentner den " Herrn " im Haus (halt) spielen wollte.

Während des Verlaufes einer langjährigen Partnerschaft und eines eigenen Hausstandes sammeln sich etliche Dinge an, die einer Aufarbeitung oder Entsorgung bedürfen. Keller und Speicher sind voll mit Sachen, die mehr oder weniger, manche gar nicht, gebraucht werden. Dies gilt insbesondere für handwerkliche Gegenstände, angefangen mit Schrauben und Dübeln bis zu handwerklichen Geräten, die schon jahrelang nicht mehr genutzt wurden, aber irgendwann *vielleicht* doch noch benötigt werden können. Dies alles wurde über

Jahre in mühevoller Kleinarbeit angeschafft und hinter jeder Schraube verbirgt sich ein Ereignis.

Hier besteht oftmals ein lange gehegter Wunsch der " Hausherrin ", welche den ganzen Kram fast täglich vor den Augen hatte, diesen zu sortieren und möglichst bald zu entsorgen.

Während dem Ruheständler diese Dinge aufgrund anderweitiger Tätigkeit bisher unscheinbar waren, stören sie die Partnerin seit Jahren und sie ergreift mit dem Eintritt in den Ruhestand die Chance, den getrauten Gemahl oder Partner anzuhalten, dieser Aufgabe nachzukommen.

Dem Rentner hingegen liegt diese Aufgabe bei gleichzeitiger Akzeptanz des an ihn gerichteten Anspruches noch weit fern; denn schließlich ist er ja erst kurz im Ruhestand und hat noch viel Zeit, das jahrelang angesammelte Zeug zu sichten und - wenn dann noch das Herz daran hängt - auch die schwierige Entscheidung zu treffen, Dinge zu entsorgen. Schließlich hat er ja nach vielen Berufsjahren viele andere Ideen im Kopf.

Endlich " frei " sein, nicht mehr irgendwelchen Anforderungen und Verpflichtungen nachkommen zu müssen und Dinge zu tun, für die er früher keine Zeit hatte. Nun werden an ihn irgendwelche subtilen Anforderungen gestellt, die er bisher nicht zu verrichten brauchte.

Es gibt zahlreiche Gründe, diese lästige Aufgabe auf den Winter oder auf schlechtes Wetter zu verschieben, wofür die häuslich Vertraute aufgrund des lange gehegten Wunsches wenig Verständnis

aufzubringen vermag, weil sie ja schon lange auf diesen Tag gewartet hat.

Man mag daher dem frischen Ruheständler eine gewisse Zeit der Eingewöhnung in das neue Dasein einräumen. Schließlich stand er jahrelang unter Erfolgsdruck und beruflichen Anforderungen.

Selbstverständlich besteht seitens des Ruheständlers Bereitschaft zur Verrichtung häuslicher Aufgaben wie Müllentsorgung und verschiedener zum Teil diverser Besorgungen, wobei hinsichtlich der letztgenannten einige Produktkenntnisse anzueignen sind. Willkommen in der Einkaufswelt des täglichen Bedarfs.

Strategisch wird der frischgebackene Rentner in dieser Aufgabe eine besondere Herausforderung sehen. Denn allzu lange war er während seiner Berufstätigkeit mit dem Erwerb von Produktkenntnissen und Neuerungen und der Erforschung des Marktes beschäftigt.

Von daher wird er mit Vorliebe Angebote und Inhalte vergleichen und sich an gewisse Vertrautheiten mit früheren Tätigkeiten erinnern.

Vor Jahrtausenden installierte Gene werden bei Einkäufen reaktiviert und die Lust auf "Schnäppchen - Markt" inspiriert.

Während der Rentner beruflich bisher eine gewisse Anordnungsbefugnis und Kontrollaufsicht hatte, ist ihm diese nun nach Renteneintritt gänzlich genommen und sie ist auch verständlicherweise seitens der Lebensgefährtin unerwünscht.

Doch den Einkauf betreffend sieht die Realität oftmals anders aus:

Während der gedankliche Verfasser weiß, was er dort auf den Einkaufszettel schreibt und auch meint, ist dies beim Einkauf in den Shops - noch schlimmer in den Supermärkten - für den unbefangenen und zum Teil unwissenden Einkäufer noch lange nicht erledigt. Die Produkt-Vielfalt stellt ihn vor große Herausforderungen.

Der souverän auftretende Rentner verschafft sich zunächst einmal den Überblick, so wie dies bereits vor Jahrtausenden bei der Entdeckung von Neuland praktiziert wurde und wünscht sich, dass bei manchen Produkten eine genauere Beschreibung auf dem Einkaufszettel steht.

So ist dies regelmäßig bei einer pauschalen Aussage der Fall, z.B. bei

Waschmittel

(40, 60, 80 Grad ?, Vollwaschmittel ?,
Feinwaschmittel ?)

Müllsäcke

(10 l, 20 l, 40 l ?)

Haushaltsreiniger

(???????????????)

Käse

(Schnittkäse, Hartkäse, Schmelzkäse usw. ?)

Sahne ?.....süße Sahne, saure Sahne, haltbare,
nicht haltbare ?

Die Palette der Möglichkeiten könnte man auf zig
weitere Produkte erweitern.

Die nicht konkrete Bezeichnung (man will ja nichts
falsch einkaufen)

stellt große Anforderungen an ihn. Schließlich zwingt einen das geringere Einkommen durch Rente zum Sparen; andererseits wird bei diesen Aktionen der Jagdtrieb geweckt.

Natürlich tappt der noch mit wenigen Erfahrungen ausgestattete Rentner dann auch regelmäßig in Einkaufsfallen (Sonderangebote oder geschickt eingerichtete Sortimente auf Augenhöhe).

Eine sehr gefährliche Falle stellen charmante und junge Verkäuferinnen dar, die ihre Reize geschickt einzusetzen wissen und den " älteren Herrn " gewissermaßen kopflos machen und seine Eitelkeit striegeln.

Kaum ist ein solcher Einkauf vollzogen, rührt sich auch schon das schlechte Gewissen darüber, was ihn zuhause erwartet (sowas brauchen wir nicht, das haben wir schon, Du kaufst jeden Quatsch usw.)

Die genannten Erfahrungen schmälern das Einkaufserlebnis erheblich und kratzen am Selbstwertgefühl, wo er doch früher der Allwissende, Allherrschende und über den Dingen stehende war.

Wie wohl fühlt sich da der junge Rentner doch im Baumarkt. Ein Baumarkt regeneriert ihn total

- zumindest während der Zeit des Aufenthaltes -.

Die zur Verfügung stehende Zeit erlaubt dem Rentner im Baumarkt in genießerischer Weise einen Einkaufsbummel, der ihn sowohl in technischer wie auch in fachlicher Hinsicht fasziniert.

Da aber Haushaltsgeld knapper geworden ist als früher und wie erwähnt, Keller und Speicher voll sind mit unzähligen Materialien, erscheint es dem

Rentner schwer, sich zu zügeln und das von der Gattin mit der oberflächlichen Betrachtung als " Spielzeug " degradierte Zeug tatsächlich zu kaufen.

Während es dem Rentner anfangs noch schwer fällt, bei Dingen des Haushalts " Befehlsempfänger " zu sein, gewöhnt er sich mit der Zeit hieran.

So hat er schnell heraus, wo Staubsauger, Kehrbesen und Schaufel abgestellt sind.

Gefährlich ist es bei seinem früheren Organisations-talent, wenn der Rentner aus vielfältigen Gründen umorganisieren will. Er betritt " Hohenheitsgebiet " und verletzt damit " Hoheitsrechte " in einem Terrain, das jahrzehntelang ohne ihn funktioniert hat.

Die gedankliche und organisatorische Welt des Mannes ist hier in vielfacher Hinsicht anders angeordnet als bei der Frau, was Mann und Frau wesentlich voneinander unterscheidet.

Dieser Konfliktpunkt tritt bei dem dann plötzlich eingetretenen " gemeinsamen " Haushalt häufiger in Erscheinung. Man stelle sich die Frage, wie der Mann wohl reagieren würde, wenn die Frau zu Zeiten seiner Berufstätigkeit in seinen Bereich hinein geredet hätte.

Vielen fällt es schwer, in die Rolle des Teamplayers zu schlüpfen, wobei der männliche Player oftmals eine untergeordnete Rolle übernimmt, die ihn zur gewöhnlichen Haushaltshilfe degradiert und er mehr für Aufgaben der Entlastung herangezogen wird. Erfolgserlebnisse, die man früher im Berufsleben hatte, bleiben aus oder finden kaum mehr statt.

Diesem Unbehagen versucht der Rentner dadurch zu trotzen, dass er in geradezu erfinderischer Art und Weise Dinge verändern will, die wohlbemerkt den Bereich betreffen, in dem er sich auskennt. Dadurch entsteht oftmals aus dieser Eintracht eine Zwietracht über die Beurteilung der Notwendigkeit.

Der " Freiraum " für gedankliches Gut ist ein höchst persönlicher Anspruch, der nicht immer realisierbar ist, solange keine einheitliche Meinung hierüber besteht.

Man gönne daher dem jungen Rentner eine Auszeit, in der er sich und seine Ideen zumindest teilweise umsetzen kann.

Soweit diese Ideen nicht die gemeinsamen Räumlichkeiten berühren, ist das konstruktiv und bereichernd.

Überhaupt sollte man sich von der Vorstellung lösen, alles gemeinsam machen zu wollen.

Ein Freiraum ist für den Rentner sehr wichtig und die Partnerin sollte ihm dieses Terrain lassen.

Umgekehrt wird " Sie " angesichts der vielen Stunden der Gemeinsamkeit ebenso froh sein,

" Ihn " nicht ständig um sich herum zu haben.

Die Herausforderungen des Alltags vermitteln kein Zufriedenheitsgefühl, wenn seine Tätigkeit darauf reduziert wird, ihm Dinge aufzuerlegen, die bloße Verrichtungen bedeuten. Denn gerade dann sieht sich der Rentner gefordert, aus seinem eigenen Ideen-Pool Dinge zu entwickeln, die ihm losgelöst von allem eine persönliche Erfüllung bedeuten. Andernfalls triftet er ab in die Rolle des

Befehlsempfängers und Verrichtungsgehilfen ohne Erlangung eines inneren Glücksgefühls.

Da nun mal nicht alle Menschen gleich sind, haben es junge Rentner ungleich leichter, wenn sie bereits vor Eintritt in die Rente gewisse Hobbys oder Tätigkeiten (Ehrenämter) in Vereinen hatten.

Gerade das Hobby des Rentners sollte seitens der Lebensgefährtin unantastbar bleiben.

Das ist " sein " Bereich, in dem er aufgeht und sich frei entfalten kann. Wenn jemand ein Modell-Eisenbahn Freund ist und wieder die schon seit langem brach liegende Eisenbahn reaktiviert, sollte ihm diese Freude nicht genommen werden. Gleiches gilt für die sportliche Betätigung egal welcher Art auch immer. Man sollte ihn die Vorlieben, die viele Jahre während des beruflichen Daseins zurückgestellt wurden, ausleben lassen. Insofern darf es keinerlei Unterdrückung oder Fremdbestimmung geben, was natürlich auch im umgekehrten Falle gilt.

Ungleich schwerer haben es die Rentner, wenn solche Aufgaben nicht schon vorher betrieben wurden. Ein späterer Einstieg fällt ihnen in sozialer und körperlicher Art erheblich schwerer.

Der Eintritt in den Ruhestand mit der Absicht, nun mehr Zeit für die Partnerschaft zu haben und der gemeinsame Wille, den Rest des Lebens in dualer Weise gemeinsam zu gehen und alles zusammen machen zu wollen, wirkt erschreckend.

Ich kenne ein Paar, das diese Pläne hatte.

Vom gemeinsamen Frühstück, der Zeitung lesen bis hin zur Schlafenszeit wurde der Tag geplant und organisiert. Alles wurde gemeinsam getan.

Nach einiger Zeit berichtete mir dieses Paar, wie unglücklich es mit der vorgezogenen Altersrente sei und wie sehr jeder der beiden den früheren Beruf vermisste. Man kann mit Recht behaupten, dass hier einiges schief läuft und auch in der Vergangenheit schief lief.

Gemeinsame Unternehmungen sind sinnvoll und gut; aber irgendwo braucht jeder Individualist sein eigenes Betätigungsfeld.

In jedem Fall kontraproduktiv ist es, wenn ein Partner keinerlei Interessensgebiete höchstpersönlicher Art hat und der ein oder andere sich nur auf das gemeinsame Erleben fixiert, während der andere eigenen Ideen nachstrebt und gewisse persönliche Freiräume braucht, für die das "Gegenüber" kein Verständnis hat.

Jeder Einzelfall ist anders und jeder muss für sich herausfinden, was sich und der Partnerschaft "gut" tut. Dies alles erfordert ein gegenseitiges Arrangement, Zugeständnisse und Akzeptanz.

In diesem Einübungs- und Findungsprozess sind beide in konstruktiver Art gefordert.

Auch der häusliche Aufenthalt, besonders während der Schlechtwetterphase und im Winter, stellt die Gemeinschaft, die hoffentlich nicht nur eine Zweckgemeinschaft ist, vor neue Herausforderungen.

Plötzlich ist nun einer mehr da. Neugierde und Gespräche entwickeln sich oftmals aus Nichtstuererei;

d.h., es werden blödsinnige und selbstverständliche Dinge erörtert und diskutiert.

Der Rentner möchte sein Gehirn aber noch nutzen und beginnt sich für Dinge zu interessieren, die vormals an ihm vorbeigingen, weil er berufliche nicht mehr hat. Ein beliebtes Thema ist hier die Kochkunst und die Planung des Essens, für welches bereits vor Jahrtausenden stets die Frau zuständig war (Ausnahmen aufgrund des Wandels der Zeit ausgenommen). Wenn der Rentner die Küche betritt und in Kochtöpfe guckt, steigt bei der Gattin der Blutdruck. In diesen "heiligen Räumen " sei dem Rentner die Tragung einer Warnweste empfohlen !

Hier gehört er nicht hin und vor allem soll er sich davor hüten, sich besserwissend in die Kunst der Zubereitung einzumischen; es sei denn der Aufgabenbereich ist vorher geklärt.

Allerdings ist der Rentner stets für kleinere Zuarbeiten (z.B. Zwiebeln schneiden oder Spülvorgänge erledigen) gerne willkommen.

Umgekehrt gibt es aber auch die andere Variante:

" Frau " freut sich, wenn " Er " nach seinem Ruhestand die Kochkunst übernimmt und Aufgaben im Haushalt schmeißt und sie damit entlastet.

Gerade jüngere Generationen werden hiermit überhaupt kein Problem haben, da ihre Einbindung in diese Geschehnisse bereits von Anfang an fest installiert und selbstverständlich ist.

Ein weiterer " Schutzraum " im häuslichen Bereich stellt neben der Küche das Bad dar. Für Hygiene

und Körperpflege, vor allem auch für das " tägliche Geschäft " will Sie / Er allein sein.

Wenn schon nach Ansicht der Gefährtin der Rentner oftmals unnütz herum steht und täglichen Aufgaben im Wege ist, so hat er zumindest unbedingt die Grundordnung bei der Intimpflege zu beachten.

Eine Verletzung dieser Persönlichkeitsrechte bricht fundamentales Grundrecht der Zweisamkeit, und das auf beiden Seiten.

Es gibt sie noch, die Rentner und " Männer des alten Schlages ", bei denen keine häusliche Unterordnung besteht. Sie treffen sich zum Frühschoppen oder beim Skat. Einen sozialen Wert solcher Gepflogenheiten lässt sich nicht aberkennen. Allerdings entspricht diese Beschäftigung auch nicht jedermanns Geschmack. Gleichmaßen gibt es aber auch ein Gegenstück, für die Kneipengänge und " Rudeltreffen " schon vorher kein Thema war. Ein Jeder muss es herausfinden, natürlich möglichst in Einklang mit der häuslichen " Hoheit ".

Ein wahrer Jungbrunn sind Exkursionen, die der junge Rentner allein ausführt; seien es einzelne Tagesausflüge mit dem Rad, der Bahn oder zu Fuß. Mehrtagesausflüge dieser Art, allein oder mit Freunden, sind willkommene Geschehnisse, die Farbe in den Alltag bringen.

So beschäftige ich mich persönlich mit Fahrrad-Touren als Tages- oder Mehrtagestouren. Mein Wunsch, Deutschland mit dem Rad kennen zu

lernen, ist ein großes und schier unerschöpfliches Projekt.

Allein die Planung solcher Touren mit Hilfe von Prospektmaterialien und Internet überbrücken die Wintermonate und man erfährt nebenbei über Deutschland sehr viel. Die Durchführung ist das "Salz in der Suppe" und spannend von Anfang an.

Jeder Tag ist anders und beschert einem neue und unerwartete Eindrücke. Beim morgendlichen Start weiß man noch nicht, wo man abends "landet" und was einem Natur und Menschheit an Begegnungen und Überraschungen beschert.

Von den Eindrücken zehrt man noch lange und die Bearbeitung der Fotos am PC mit Hilfe eines Foto-Bearbeitungsprogrammes, evtl. versehen mit Musikhintergrund auf DVD, verewigen die durchgeführten Touren. So lassen sich auch noch nach Jahren die Touren, selbst wenn die Beweglichkeit schon stark eingeschränkt ist, stolzerfüllt in Erinnerung rufen. Gleiches gilt für Tourenberichte mit Bildern in Buchform, die leicht und spielerisch im Online-Handel vielfältig angeboten werden (z.B. poster xxl).

Ab einem gewissen Alter spürt man die Anstrengung mehr und die Touren und Tagesetappen werden kleiner. Von daher sei jedem, der sich mit solchen Gedanken beschäftigt, geraten, in den folgenden Jahren nach langsamer Vorbereitung größere Touren den kleineren vorzuziehen. Man weiß trotz vieler Absichten nie, wie lange man konditionell noch hierzu in der Lage ist. Wer nicht allein fahren möchte, für den gibt es zahlreiche organisierte Touren in Radportalen des

Internets. Auch die adfc-Mitradelzentrale bietet eine gute Möglichkeit, Kontakte zu finden. Allerdings sollte man der Passgenauigkeit wegen vorher ein paar Tages-Touren gemeinsam unternehmen.

Sehr wichtig ist nämlich die Kompatibilität des Mitreisenden. Die einen sind ausschließlich Schönwetterfahrer mit einer Tages-km-Leistung bis max. 50 km, andere trotzen auch Regen, fahren sportlicher und meistern Tagestouren zwischen 80 - 100 km und mehr. Die Wahl des Quartiers bei Mehrtagestouren sollte vorher feststehen. Zwar gibt es Menschen, die ab 60 aufwärts immer noch in ein Zelt kriechen möchten, um die wahre Abenteuerlust zu spüren, was aber nicht unbedingt der Vorstellung eines Jeden entspricht.

Man kann sich die Radtour total vermiesen, wenn diese Dinge nicht zueinander passen. Die eigenen Vorlieben und das Kennen des eigenen Leistungsvermögens weiß man oder findet es bei einzelnen Alleintouren schnell heraus. Auch die Flexibilität und Spontanität spielen eine entscheidende Rolle.

Vielleicht ergibt sich ja auch aus dem Freundeskreis ein Mitradler, was den Vorteil hat, dass man sich bereits kennt und genug Gesprächsstoff über gemeinsame Bekanntheiten hat. Die Aufrechterhaltung und Pflege eines Freundeskreises kann hier für einen Austausch überhaupt sehr hilfreich sein. Wer diesen Freundeskreis jedoch nicht schon vor Eintritt in den Ruhestand hatte, wird es beim Aufbau eines solchen im späteren Verlauf schwerer haben.

Auch die Art des Fahrrades spielt eine entscheidende Rolle. Der Rennrad-Fahrer wird in

aller Regel schneller unterwegs sein als ein Mountain-Bike oder Trekking-Radfahrer. Von daher ist es unabdingbar, dass möglichst gleichgelagerte Interessen mit technisch kompatibler Ausrüstung vorliegen. Der Kulturreisende wird sich mehr für Kultur, der " Kilometerfresser " mehr für die Strecke, der Naturliebhaber mehr für Flora und Fauna interessieren und ein anderer möchte lieber mehr Biergärten ansteuern wollen. Ein weiterer interessiert sich mehr für alte Gebäude und möchte selbst die Höhenlagen erklimmen, um dort ein Kloster oder eine Burg zu besichtigen. Als Mitfahrerin kommt natürlich auch die eigene Lebensgefährtin in Betracht, sofern und solange Standard-Predigten zu Hause bleiben. Wie alles im Leben hat jede Variante Vor - und Nachteile. Bei der Tour allein ist man unabhängig, keine Absprachen, keine Kompromisse zwingen einen in ein Korsett. Diese rein fahrtechnisch gesehene Variante bringt vielerlei Freiheiten in der Gestaltung und dem Ablauf der Tour mit sich. Flüchtige Kurzgespräche, kurzzeitige Begegnungen mit anderen Radlern liegen ganz in meiner Bestimmung. Ebenso wie sie entstanden sind, werden sie auch oftmals schnell vergehen. Nach Beendigung der Strecke, wenn man ein Quartier bezogen hat und den " gemütlichen Teil " des Abends angeht, ist man jedoch mit seinen Gedanken allein. Es fehlt vielleicht ein Austausch über das Erlebte. Eine gemeinsame Tour zu zweit oder mit Mehreren bringt länger anhaltende Erlebnisse, die im abendlichen Gespräch nochmals

in Erinnerung gerufen werden. In Gesellschaft kann dies bereichernder sein als eine Tour allein.

Egal wie auch immer: Im Vordergrund sollte stehen, Neues zu sehen und zu erfahren und den Alltag einfach mal hinter sich zu lassen und vor allem Spaß zu haben. Eine Bereicherung ist es - so oder anders - alle mal.

Für den alternden Menschen sind elektro-unterstützte Fahrräder (z.B. Pedelecs bis 25 km/h Höchstgeschwindigkeit) oder E-bikes, die bis 40 km/h schnell sind, eine große Bereicherung. Von letzteren sei allerdings abgeraten, da E-bikes einen Versicherungsschutz (Kennzeichen) benötigen und man mit diesen nicht auf Radwegen fahren darf.

Die Auswahl und Preisspanne dieser Pedelecs ist groß. Angefangen von billigen Baumarkt-Produkten in der Preisklasse um die 600 € bis hin zu Pedelecs, die im Preisbereich zwischen 2.000 - 3.000 € und mehr liegen. Von der Anschaffung eines Billig-Produktes sei dringend abgeraten, da die Akku-Leistung und Qualität der Räder oftmals unzureichend ist. Der Unterstützungsbereich des Elektroantriebes liegt je nach Leistung und Intensität der Inanspruchnahme der Hilfe zwischen 40 - 180 km je Ladung. Wenn man ständig Gegenwind hat oder viel Bergstrecke zu bewältigen ist, zwingt das den Akku schnell " in die Knie " und der Spaß an der Sache ist rasch vorbei, zumal dann ja noch ein elektrounterstütztes Rad ein höheres Eigengewicht hat als herkömmliche Räder.

Mitteilungen über die bei solchen Touren gemachten Erlebnisse bereichern die Standard-

Gespräche und heben sich von alltäglichen Dingen ab. Neben dem gesundheitlichen Wert kommt eine solche Tour auch einer Frischzellenkur gleich.

Ebenso, wie die Passgenauigkeit für ein Gelingen solcher Touren ein wesentliches Merkmal ist, ist es dies auch im Bereich des Alltags.

Der unangepasste Eigenbrödler wird für sich und seine Mitmenschen mehr für Verdruss sorgen als der kompromissbereite Mensch. Es ist aber immer eine Frage des eigenen Ich's, wie weit ich von meinen eigenen Vorstellungen abweichen und Kompromisse hinzunehmen bereit bin. Schließlich musste man sich das ganze Berufsleben über mit Anpassung und Kompromissen üben. Letztendlich ist unser Dasein zwar kein Himmelreich, aber allzu viele Einschränkungen und Kompromisse schmälern das Freiheits- und Glücksempfinden des noch rüstigen Rentners. Man soll sich daher stets bewusst sein, dass es - sofern einen nicht plötzlich und unerwartet der Tod ereilt - ein stetiges bergab gibt, welches einem körperlich und seelisch Schranken auferlegt. Dieses Bewusstsein sollte einen anhalten, Unternehmungen nicht auf den Sankt Nimmerleinstag zu verschieben. Jede berufstätige und der Rente nahestehende Person träumt davon, den Lebensabend bunt, vielfältig und losgelöst von vielem Ballast noch viele Jahre zu erleben und zu genießen. Nicht jedem gelingt es, die neue Lebensform entsprechend dieser Vorstellungen anzupassen und umzusetzen.

Das Hindernis liegt oftmals in jedem selbst, weil fehlende Motivation, mangelnde Kreativität, aber

auch das Unverständnis des Partners (Lebensgefährtin) einer persönlichen Entfaltung im Wege stehen. All diese Umstände sind einem glücklichen Rentner-Dasein abträglich und so manch einer denkt an frühere berufliche Gegebenheiten zurück.

Gute langjährige Freunde können einen gewissen " Anker " darstellen, wo man im Falle eines Tiefganges mal "andocken" kann. Man sollte aber dabei stets bedenken, dass Freundschaften einer gewissen Pflege bedeuten. Wenn ich das ganze Jahr über nichts von mir hören lasse und auch keine freudigen Ereignisse teile, braucht man sich nicht zu wundern, wenn Beziehungen abkühlen und der erwartete Zugang oder das Interesse an negativen Ereignissen fehlt. Ein Rückzug in die Isolierung mit dem Gefühl der Einsamkeit ist dann vorprogrammiert. Ein Teilhaben an gesellschaftlichen und partnerschaftlichen Dingen ist wichtig und dies alles wird aufrechterhalten von einem gegenseitigen Geben und Nehmen.

Vielfach wird der Rentner auch Abkömmlinge (Kinder und Enkel) haben. Wenn ich das ganze Leben über einen spärliche Kontakt zu diesen pflegte, wird sich kaum nach Rentnereintritt eine Änderung ergeben. Vielfach sind die jungen Leute durch Beruf, Hausbau und eigene Kinder intensiv mit sich selbst beschäftigt und bauen von sich aus keinen Kontakt auf, wenn die Grundlagen nicht bereits vorher hierfür geschaffen wurden. Was dann dem Rentner übrig bleibt beschränkt sich auf Geburtstage und auf Weihnachten in Form einer Aufwartung mittels eines Geschenkes; schließlich

möchte man sich ja den eigenen Kindern und Enkeln gegenüber als guter Vater oder Opa erweisen. Dem " Festtags - und Feiertags-Opa " erhellt, dass die materiellen Gaben das inhaltliche Glück nicht herbeizuführen vermögen, weil das Gefühl der Liebe und Herzlichkeit auf der Strecke bleibt und eine Leere hinterlässt. Wenn diese innere Leere sich mit anderen " Leerräumen " (Partnerschaft, gesellschaftliche Einbindung und Akzeptanz, Ideenlosigkeit und Frustration) verbindet, schreitet man schnell in die Depression und Resignation. Viele zurückgezogen lebende Menschen widmen dann den verschiedenen " Weh-weh`chen " eine besondere Beachtung; ja sie pflegen diese geradezu. Es hat sich ein Bann zwischen Zurückgezogenheit, Isolation und Selbstbemitleidung ergeben, in den sie immer tiefer triffen. Von daher ist es außerordentlich wichtig, dieser Entwicklung durch Mechanismen entgegenzusteuern. Noch nie gab es gerade für Ältere so vielfältige Beschäftigungsmöglichkeiten wie heute, und trotzdem wird die Zahl der Menschen, die in einer häuslichen Isolation mit dem Gefühl der Einsamkeit leben, höher. Allein die Kontaktanzeigen in Zeitungen und dem Internet lassen hierauf schließen. Der Mensch ist nicht monogam veranlagt und sucht (braucht) Kontakte unterschiedlicher Art, wenngleich auch diese nicht unbedingt in einer festen Bindung enden müssen. Eine nützliche Aufgabe mit dem Gefühl des Gebrauchtwerdens, oder die Selbsterfüllung irgendwelcher Wünsche, füllen Nischen der Einsamkeit und Leere aus. Häufig tritt dieses Phänomen auch im Falle einer Trennung

oder eines Todesfalles ein. Bis dahin inne gehabte gemeinsame Kontakte brechen ab, für Neubindungen fehlt aus dem Gefühl der Trauer oder Perspektivlosigkeit die Motivation. Oder andere sagen, was ich früher nicht machte fang ich jetzt auch nicht mehr an.

Sich selber Impulse und Aufgaben setzen und von anderen erhalten, hält Geist und Körper in Schwung und verhindert einen schnell voranschreitenden Prozess der Alterung mit all seinen Nachteilen.

Wer sich in dieser inneren Leere befindet, dem sei dringend eine Aufgabe empfohlen. In Betracht kommt sowohl ein Teilzeit-Job, die Zulegung eines Hobbys oder für einsame Alleinstehende vielleicht eine neue Partnerschaft. In einem mir bekannten Fall hat sich nach dem Tod seiner Gattin ein Pensionär eine neue Partnerin gesucht, indem er eine Zeitungsanzeige schaltete. Mit Schlagworten wie " unternehmungslustiger und vitaler Pensionär, finanziell unabhängig, eigenes Haus, sucht Sie für eine Partnerschaft ". Auf seine Offerte erhielt er über 100 Zuschriften.

Bei der Auswahl ging er strategisch vor, indem er zunächst einmal aus den Zuschriften einzelne Päckchen machte und hieraus Trefferquoten erstellte. Nachdem er den " Schrot vom Weizen " getrennt hatte, blieben noch rund 30 Zuschriften offen, denen er sich näher widmete. Zu guter Letzt ergab sich dann nach einigen " Probeläufen " noch eine, mit der er inzwischen schon mehrere Jahre verheiratet ist. Diese Aktion beschäftigte ihn und sorgte ein ganzes Jahr für Spannung, Neugierde und Abwechslung. Vor allem sprudelte aus ihm

heraus eine pure Lebensfreude. Die junge Liebe ließen ihn viele Jahre jünger auftreten. Ob dies heute noch so ist, entzieht sich meiner Kenntnis.

Wer eine solche " Hochleistungspartnersuche " nicht möchte, für den bestehen jede Menge Angebote für ältere Menschen, die wie Pilze aus dem Boden schießen (spezielle Bewegungsangebote, Gesprächskreise, Meditation, Seniorenreisen, Kurse an der Volkshochschule, Kreative Gestaltung usw., um nur einige zu nennen). Es liegt mithin an jedem selbst, was er tut und wie er damit umgeht. Man muss es nur angehen. Selbst wenn einige Versuche scheitern sollten, kann es vielleicht der nachfolgende sein, der einem ein neues positives Lebensgefühl vermittelt.

Ein bekanntes Sprichwort sagt, dass es zu jedem Deckelchen auch ein Töpfchen gibt.

Für alle aber gilt gleichermaßen die Aufrechterhaltung der körperlichen und geistigen Fitness. Wird diese vernachlässigt, stellen sich auch schnell funktionelle Einschränkungen ein, die viele Möglichkeiten der Aktivitäten verhindern.

Herz- Kreislaufkrankungen und Fettleibigkeit sind keine gute Anlageform für die Gesunderhaltung. Natürlich spielt in diesem Zusammenhang auch eine verträgliche Alkohol - und Nikotinaufnahme eine Rolle.

Mangelnde Verpflichtungen beruflicher Art sowie Unabhängigkeit und Selbstbestimmung lassen einem Freiheiten zu, die vorher nicht in diesem Umfang gegeben waren. Diese Freiheiten können

dazu verleiten, aus unterschiedlichen Gründen gegen diese Gebote der Verträglichkeit zu verstoßen, insbesondere wenn eine gewisse innere Leere besteht.

Der muskuläre Abbau schreitet im Alter fort und Reaktions- und Merkfähigkeit lassen nach. Dieser Entwicklung kann man durch körperliche und geistige Übungen gegensteuern. Der sich manchmal anbahnenden Trägheit muss man sich widersetzen. Wenn man sein tägliches Programm einhält, lässt sich der Alterungsprozess verlangsamen.

TV, Internet und die " Senioren-Bravo " (Apotheker-Zeitschrift) liefern in dieser Hinsicht eine Fülle von Informationen, weswegen ich mich daher nicht länger hiermit aufhalten möchte.

Teil 2 - Rentner-Dasein hat viele Seiten -

Mit fortschreitendem Alter ergeben sich aber auch im Familien,- Freundeskreis oder bei einem selbst Einschlüge, die einen veranlassen, die eigene Situation zu belichten und neu zu durchdenken. Wo bin ich, wo stehe ich und was sagt mir das eigene Histogramm. Solche Einschlüge können einen erheblich aus dem Alltagsdasein werfen.

Gemeint sind hiermit Schicksalsschläge, plötzliche Erkrankungen schwerer Art oder sogar Tod.

Man sollte sich stets dem Wert der eigenen Gesundheit bewusst sein und Geist und Körper nicht m e h r herausfordern, als dies verträglich ist.

Andererseits können solche Schicksalsschläge aber auch Möglichkeiten eröffnen, neue und andere Wege zu gehen. Damit meine ich durchaus nicht den Weg der Müßigkeit, Verdrossenheit, Faulheit und Trägheit.

Es gilt, die an sich gestellten Anforderungen anzunehmen und in durchdachter Weise zu meistern. Es gibt nie einen Stillstand, auch wenn dies einem mangelnde Ereignisse im Alltag manchmal vermitteln. Das Leben schreitet mit allen Vor - und Nachzügen fort und der " Zahn der Zeit " hinterlässt Spuren. Diese zu akzeptieren, fällt nicht jedem leicht. Sie lassen sich hinauszögern, aber letztendlich nicht aufhalten. Alles andere entspräche einem Kampf gegen Windmühlen. Diese Erkenntnis darf auf keinen Fall zur Resignation oder in den Weg der Depression führen. Ebenso wenig, wie ich die Wolken am Himmel aufhalten kann, kann ich den Altersfortschritt bremsen. Ein Glück für den, der

auf ein erfülltes Leben zurückblicken kann. Dies kann selbst mit gesundheitlichen Einschränkungen froh und erlebnisreich sein. Überall wird es eine Nische geben, die man in kreativer Art und Weise ausfüllen kann.

Beobachtet man die zahlreichen Mitmenschen der alternden Generation, so wird man auf vielfältige Facetten stoßen. Ein jeder hat mehr oder weniger sein " Päckchen " zu tragen, nur trägt der eine dieses schwerer oder leichter. Rein objektiv mag es gleichgelagerte Fälle geben, aber subjektiv wird jeder diesen Fall anders betrachten, empfinden und auch lösen.

Derjenige, der vor dem Eintritt in den Ruhestand schon allerhand Beschäftigungen hatte, wird es auch hier etwas leichter haben, über Schicksale hinweg zu kommen.

Wer keine speziellen Hobbys hat, dem kann die Natur sehr viel bieten. Wer ein Eigenheim besitzt, kann über die Anlegung eines kleinen Nutzgartens oder über eine Neugestaltung der Grünanlage nachdenken. Die Bestellung des Gartens, von der Vorbereitung, der Einsaat, Pflege, der Beobachtung des Wachstums bis hin zur Ernte ist nicht nur sinn-, sondern zugleich auch zweckerfüllend. Im Vordergrund aber steht der Spaß an der Sache und nicht die Absicht, die " Zeit tot zu schlagen ". Wenn die Freude an der Sache fehlt, dürften Bemühungen egal welcher Art von Anfang an zwecklos sein.

Dieser Tage erhielt ich das Jahresprogramm der Volkshochschule. Darin enthalten sind nicht nur die Standard-Angebote, so wie man sie z.B. in Form von Sprachkursen kennt. Die Entwicklung des

Kursangebotes von Tages-, Wochen- oder fortlaufenden Kurse ist nicht nur speziell, sondern auch individuell geworden. Warum nicht mal einen PC oder Internet-Kurs, ein Kurs für die digitale Bildbearbeitung, einen Kurs für den Umgang mit GPS-Geräten, ein Kurs für Pilzsammler usw. belegen ?. Neben dem Erlernten ergeben sich so auch soziale Kontakte, sieht mal andere Menschen und man erlebt was. Außerdem sind solche Kurse auch ein gutes Training für das Gehirn, das wie die Muskulatur gefordert werden muss und dadurch ein gutes Mittel gegen beginnende Demenz ist. Wird das Gehirn nicht gefordert, erschlafft es und Synapsen bilden sich zurück und verkümmern.

Die Winterzeit mit wenig Sonne und einer geringeren " Außentätigkeit " verbannt in einen vermehrtem häuslichen Aufenthalt.

Die sozialen Kontakte nach Draußen sind eingeschränkter als während der Schönwetterzeit.

Die Gefahr, träge zu werden und mangelndes Training der Muskulatur zu erfahren, ist größer.

Allein die lange Dunkelheit und die wenigen Sonnenstunden drücken auf die Stimmung. Wenn keine besonderen Herausforderungen anstehen, beschäftigt man sich gerne mit allerhand - zum Teil unnützen - Kleinigkeiten. Es gilt, sich ein Programm für die langen Wintertage zu machen, das in Form eines Kurses bei der VHS, einem Fitness - und Trainingsprogramm im Studio, dem Malen, oder einer häuslichen Renovierung / Instandsetzung bestehen kann. Bei mangelnder Bewegung und unzureichendem Training der Muskulatur und des Herzkreislaufsystems erleidet der Körper auch in vege-

tativer Hinsicht einen Abbau, dessen Aufarbeitung von Jahr zu Jahr schwerer fällt und länger braucht. Die freie Gestaltung eines Fitness-Programms erfordert mehr Selbstdisziplin als die in organisierter Form (z.B. im Verein). Bei nicht organisierter Form fällt es schwerer, den " inneren Schweinehund " zu bekämpfen. Die Annahme eines Sportangebotes im Verein lässt leider aufgrund zunehmender Individualisierung nach. Nicht zu Unrecht besteht der Slogan der Vereine, dass " Sport im Verein am Schönsten " ist. Es ist ja nicht nur die körperliche Ertüchtigung, die unter Kontrolle vermittelt wird, sondern es sind ja auch die sozialen Kontakte, aus denen sich oftmals sogar Freundschaften ergeben. Da in Vereinen auch gerne " gefeiert " wird, gehören automatisch auch Vereinsfeste - und Feiern zum Rahmenprogramm. Da in Vereinen auch immer tatkräftige Hilfe und Unterstützung gefordert ist, die man pauschal unter dem Begriff einer ehrenamtlichen Tätigkeit erfassen kann, ergeben sich auch schnell derartige Betätigungen. Doch leider steht das Laster der Bequemlichkeit und einer nicht gewünschten Verantwortung dem allzu oft entgegen. Gerade aber diese Dinge sind es aber, die den " Motor " am Laufen halten. Alter und Gebrechlichkeit kommen - sofern einen nicht eine plötzliche Erkrankung oder der Tod ereilt - auf jeden Fall, nur kann dieser Prozess bei hinreichender geistiger und körperlicher Beschäftigung noch über Jahre hinausgezögert werden. Natürlich trägt hierzu auch eine vitamin- und mineralisch ausgewogene Ernährung bei.

Ich habe das eigene Tun des Rentners bewusst ausgiebig beschrieben, weil es sehr wichtig ist. Schließlich ist es ja **mein** Leben und **mein** Lebensabschnitt, das Ausgleich, Vitalität und Frohsinn schaffen soll. Diese Gegebenheiten reflektieren auf Andere. Wer hat nicht lieber einen frohsinnigen und ausgeglichenen Rentner um sich herum als einen Unzufriedenen und Unausgeglichenen, der an allem zu Nörgeln hat.

So wie ich dem Anderen begegne, wird er auch mir begegnen und hierin liegt ein Teil der Kunst des gemeinschaftlichen Daseins. Allerdings sollte man sich bei der Mitteilbarkeit und einer begeisterungsorientierten Erzählung vorher fragen, wen ich vor mir habe. Bei Leuten, die noch im Berufsleben stehen, wenig Zeit und Muße für derartige Unternehmungen haben, kommt die einseitige Wiedergabe meiner Erlebnisse nicht immer gut an. Man sollte stets vor Augen haben, dass es **meine** Erlebnisse sind, in die sich in aller Regel niemand außer mir hineinversetzen kann. Bewusst wird einem dies insbesondere bei einer Bilderpräsentation aus dem letzten Urlaub. Hinter jedem Bild verbirgt sich ein eigenes Erleben. Bei dem neutralen Betrachter kann sehr schnell Langeweile oder auch Neid entstehen.

Wer hat es nicht schon selber erlebt, dass Urlaubsbilder von Freunden oder Bekannten nach wenigen Minuten in gähnende Langeweile ausartet sind.

Wenn die Begeisterungsfähigkeit und das Mitgefühl nicht vorhanden sind, sollte man die Mitteilung auf wenige Inhalte beschränken. Anders verhält sich dies, wenn Leute über ähnliche Erfahrungen

verfügen und aus der Erzählung ein Dialog und echtes Interesse entsteht, das auch für den Mithörenden eine gewisse Bereicherung darstellt. Selbst erlebte Ereignisse, auch wenn diese von geringem Unterhaltungswert sind, bedeuten einem ungleich mehr als jemandem, der nicht selbst betroffen ist oder hieraus Wissenswertes erfahren kann. Oftmals sind es ja nur Augenblicke, die für einen selbst ein Höchstmaß an Bedeutung darstellen. Die Ganzheit einer Erlebnistour besteht aus der Zusammenfassung vieler kleiner Ereignisse, die losgelöst voneinander nur bruchstückhaft wiedergegeben - und damit auch von Anderen auch nur bruchstückhaft - vernommen werden können. Bei einer detaillierten Schilderung ist hingegen derjenige, der dies nicht miterlebt hat, schnell überfordert und fühlt sich gelangweilt.

Letztendlich ist es eine eigene Ansammlung von Erlebnissen, die ich in mir trage. Diese lassen sich ungleich schwerer teilen als gemeinsame Erlebnisse, die ich mit einem Gleichgesinnten in Erinnerung rufe und teile. Die Bereicherung liegt damit in jedem selbst und man darf nicht erwarten, dass sich diese durch Bekanntgabe an Dritte erhöht.

Jeden Tag und jeden Augenblick dankbar annehmen, die Gegebenheiten und Möglichkeiten der Jahreszeiten nutzen, verschafft einem tiefes Glücksempfinden.

Die Annahme einer totalen Freiheit, alles tun und machen zu können, ist Fantasie und sie wird nur annähernd erreichbar sein. Wem dies gelingt, kann sich glücklich schätzen. Denn auch im Alter werden

oftmals noch Verpflichtungen sozialer Art an einen gestellt. Seien es die eigenen Kinder, Enkel oder noch die eigenen Eltern. Diese Gegebenheiten können zeitlich eine erhebliche Bindung bedeuten, die große Einschränkungen in der persönlichen Gestaltung und Vorstellung mit sich bringt und dem " Freiheitsgefühl " enorm abträglich sein kann.

Gleichermaßen vermitteln sie aber auch das Gefühl, noch benötigt und gebraucht zu werden, auch wenn die Anforderungen zeitweise eine Belastung darstellen können.

In den meisten jungen Verbindungen sind heute beide berufstätig und haben Kinder. Für die eigenen Kinder bedeutet es einen unschätzbaren Vorteil, wenn der junge und vitale Opa in vielfältiger Weise Betreuungsdienste bei seinen Enkelinnen und Enkeln leistet. Sind dann noch parallel hierzu die eigenen Eltern des jungen Rentners da, die inzwischen ein hohes Alter erreicht haben, kann der Aufwand schnell zu einer belastenden Vollbeschäftigung führen. Dies besonders dann, wenn Krankheit, Demenz und erhöhter Betreuungs- oder gar Pflegeaufwand hiermit verbunden sind.

Spätestens dann wird einem bewusst, wie sehr Zeit und Raum das eigene Leben bestimmen. Für die freie Gestaltung der persönlichen Sphäre ist dann kein Platz mehr. Allerdings sollte man sich dann nicht in eine " Opferrolle " flüchten. Das ist Leben life. Rentner, die sich in solchen Situationen befinden, wissen jede Glücksminute zu schätzen, egal auch wie das Wetter ist. Gerne würden sie mit der anderen Sorte von Rentnern tauschen, die aus

Langeweile nichts mit sich und der Welt anzufangen wissen.

In solchen Zeiten wird einem bewusst, dass auch das eigene Leben nicht grenzenlos, sondern vergänglich ist. Wehweh`chen, die noch vor Jahren locker weggesteckt wurden, schmerzen mehr und halten länger an. Auch die Aufrechterhaltung der eigenen Fitness, etwa nach Winterende und dem Start in das Frühjahr, wird mühsamer. Der konditionelle Aufbau erfordert mehr Zeit und das wird von Jahr zu Jahr spürbar. Benötigte ich früher beim Saison-Start 200 Fahrrad-km, um wieder annähernd konditionell an das Vorjahr anzuschließen, sind es heute wesentlich mehr km und es geht langsamer.

Nichtstueerei während der Winterphase ist äußerst abträglich. Die Sehnen verkürzen sich, Muskulatur wird abgebaut und in den Gelenken nehmen Ablagerungen und Knorpel zu, was mehr oder weniger schmerzhaft wieder ab- bzw. aufgebaut werden muss. Daher sei zur Aufrechterhaltung der Fitness jedem empfohlen, auch während der Winterzeit für ausreichend Betätigung zu sorgen, womit ich nicht nur die körperliche, sondern auch die geistige Beschäftigung meine. Es kostet Überwindung, schmerzhaft Vorgänge fortzusetzen und ggfls. therapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen. Viele sind in solchen Situationen geneigt, die körperliche Anstrengungen zur Vermeidung des Schmerzempfindens zu reduzieren. Dies wiederum führt zwangsläufig zu einem Abbau der Vitalität und Mobilität, weil Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System nicht gefordert werden. Ambitionen eines

Leistungssportlers sind hier tunlichst fehl am Platz. Es geht einzig und allein darum, sich Kondition und Fitness in verträglichem und altersgerechtem Maße anzutrainieren. Sport verlängert nicht unbedingt das Leben, aber Sport dient dazu, noch möglichst lange bewegungsfähig zu bleiben und damit die Lebensqualität im voranschreitenden Alter zu erhöhen.

Positive Nebeneffekte sind geringerer Blutdruck und damit weniger Blutdrucksenker, stabileres Herz-Kreislauf-System, allgemeine Kräftigung der Muskulatur und damit verbunden eine Steigerung der Leistungsfähigkeit und ganz wichtig !, eine Steigerung der Lebensfreude, die für das psychische Wohlbefinden von großer Wichtigkeit ist. In einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist. Das Zusammenwirken zwischen Geist und Körper sind medizinisch längst anerkannt.

Das Leistungsvermögen ist sehr individuell.

Aus jemandem, der sich nie dem Laufsport gewidmet hat, wird man kaum einen Marathonläufer machen und aus jemandem, der nie Freude am Schwimmen hatte, keinen Schwimmer. Das körperliche Betätigungsfeld ist vielfältig. Altersgerechte Sportarten können Walking, allein oder in Gruppe, Schwimmen oder Radfahren oder einfach ausgedehnte Spaziergänge sein. Wichtig ist eine gelenkschonende Maßnahme. Kraftsport bringt in aller Regel nicht viel und kann infolge falscher Atmung zudem noch gefährlich sein. Funktionalität und angemessene muskuläre Anspannung sind sinnvoller. Ebenso wichtig ist die Häufigkeit.

3-4 mal pro Woche maßvoller Sport ist besser als einmal pro Woche intensiv bis zur Erschöpfung.

Wer Jahrzehnte lang Sport getrieben hat und vielleicht sogar im Bereich des Leistungssports tätig war, wird ein anderes Pensum anlegen als ein Freizeitsportler. Aber auch für einen früheren Leistungssportler, dessen Herz in aller Regel größer ist als bei einem mäßigen Sportler, kann eine Unterforderung ebenso schädlich sein wie beim Nichtsportler eine Überforderung.

Egal wie auch immer: Es soll Spaß machen und man darf sich hinterher müde fühlen, aber nicht kaputt. Man wird feststellen, dass mit der körperlichen Beanspruchung ein inneres Glücksgefühl und eine innere Zufriedenheit eintritt, was wesentlich zum allgemeinen Wohlbefinden beiträgt. " Müßiggang ist aller Laster Anfang " oder " wer rastet der rostet " sind zwar alte Sprüche, die aber immer noch und besonders im heutigen Zeitalter ihre Berechtigung haben.

Antriebslosigkeit, Altersdepression, anhaltende und nicht enden wollende Trauerarbeit infolge Todes eines nahen Angehörigen oder die Verarbeitung einer Trennung bei langjähriger Ehe können große Hindernisse bei der Umsetzung körperlicher und geistiger Herausforderungen sein. Allein die gedankliche Arbeit über die Bewältigung verlangt vielen eine große Anstrengung ab und viele kommen " aus dem Tal der Tränen " nicht heraus. In solchen Fällen ist fremde Hilfe angesagt. Ärzte / Fachärzte, gute Freunde oder Gesprächskreise mit Gleichgesinnten können hier eine große Unterstützung sein. Wer aus dieser Phase dann

herausfindet, wird das Leben neu entdecken und zu schätzen wissen. Menschen, die an Gott glauben, können aus Gebeten oder meditativen Dingen schmerzlindernden Trost erfahren. Die " Flucht nach Vorne " und der feste Wille nach einer Veränderung sind Grundlagen, das " Gefangensein " in einer trüblichen und schmerzlichen Welt der Gedanken hinter sich zu bringen.

Den Titel des Buches von Joachim Gauck "**Nicht den Ängsten folgen, den Mut wählen**" sollte allen, die unter derartigen Problemen zu leiden haben, als Leitsatz für Veränderungen dienen.

Schlusswort:

Eigentlich wollte ich doch ein spassiges Büchlein schreiben, das sowohl Ernsthaftigkeit und ein bisschen zum Schmunzeln anmutende Ironie zum Inhalt hat. Anfangs gelang dies auch noch. Im weiteren Verlauf stieß ich jedoch mehr und mehr auf sich auftuende Veränderungen, die mit zunehmendem Lebensverlauf und Einschlügen in Zusammenhang stehen, die einem bewusst machen, wie veränderbar das Leben gerade in dieser Spezies des alternden Menschen ist.

Es gibt keine Endlosigkeit des Lebens und kein Aufhalten dieses oftmals schleichenden Alterungsprozesses. Dennoch lassen sich viele Klippen " umschiffen ", indem ich ein Nachlassen der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit als gegeben hinnehme, aber trotzdem versuche, ein angepasstes Leben mit hohem Gesundheitswert zu führen mit dem Ziel, Funktionalität in körperlicher und auch geistiger Hinsicht noch möglichst lange zu

erhalten. Es gibt so viele Glücksmomente im Leben, die sich einfach und zwanglos ergeben. Die Wahrnehmungsfähigkeit solcher Momente öffnet die Tür zu einer anderen Welt, die bisher als unscheinbar und normal, von dem Einen mehr oder weniger registriert wurde. So kann beispielsweise eine Blume, ein Vogel, ein Sonnenuntergang oder eine schöne Landschaft (alles Dinge, die mich nichts kosten und für die ich keine Anstrengung unternehmen muss) ein großer Glücksmoment sein. Jeder einzelne Tag, jede Stunde oder Minute, in der mir ein Glücksmoment widerfährt, kann das Leben lebenswerter machen. Nehme und registriere es in voller Dankbarkeit und Freude.

Meinung meiner Tochter (22 Jahre) zum Buch:

Ich habe gerade dein Buch zu Ende gelesen und hatte danach das Gefühl der Trauer- nicht des Buches wegen- sondern genau dieselbe Trauer ,die ich auch immer bei mir selbst in für gut befundenen Büchern entdecke -. Ich meine die Trauer über des Buches Ende. Also ein sehr gutes Zeichen eines Lesers, der einen kurzen Moment darüber enttäuscht ist, dass die Geschichte hier endet und währenddessen die Informationen verarbeitet, die er gerade gelesen hat. Ich sehe, du hast Einiges an Lebenserfahrung, die du hier teilst. Du hast dir - und das ist wirklich ersichtlich - sehr Mühe gegeben, deine Gedanken in Worten auszudrücken, die zwar von einer Spur Ironie durchzogen sind, jedoch viel Wahrheit beinhalten. Sicherlich findet man zwischen den

Äußerungen über die Änderungen in vielen Alltagssituationen eine Menge Appells.

Du beschreibst deine Gedanken und Gefühle, was du denkst und für den anderen vielleicht manchmal - in seiner eigenen Denkweise -gar nicht ersichtlich ist, sehr gut. Ich kann vieles davon nachvollziehen, sehr viel. Ein frisch gebackener Rentner hat zwar objektiv wirkend viel Zeit, jedoch hat er sich die auch erarbeitet, und das, nach langen Jahren Dienst. Es ist also nicht zu kritisieren, das der Rentner nun seine individuellen Wünsche zu verwirklichen versucht, schließlich hat er nun endlich einen freien Kopf dafür. Wenn die Gattin da selbst noch berufstätig ist und eben davon noch ein Stück entfernt, ergeben sich manche Meinungsverschiedenheiten eben von selbst. Natürlich kann ich hier auch die Frau nachvollziehen, die froh ist, nun bei gewissen Dingen Unterstützung zu verlangen. voll okay. Wenn man sein ganzes Leben arbeitet sollte man sich seine Träume erfüllen. Denn dafür lebt man doch. Darauf arbeitet man hin. Deswegen kämpft man sein Leben über. Um irgendwann sagen zu können, dass man alles so gut getan hat, wie es einem eben möglich war und jetzt, nach so vielen Jahren endlich ein Stück Selbstverwirklichung gewinnen kann. Das hierbei viele Alltagssituationen durchkreuzt werden ist eben so, wenn man sich für ein Leben mit Frau, Kindern und Freunden entscheidet. Wer alleine lebt, hat sicherlich jede Entscheidung völlig selbst zu tragen und unbeeinflusst von anderen kann der Rentner frei nach Belieben seine Zeit planen. Aber fehlt es ihm dann nicht an Liebe und Gesellschaft? Die völlige freie Freizeitgestaltung ist also nur als unabhängige Person möglich, dann allerdings fällt das innere Gleichgewicht

schnell völlig aus dem Rahmen. Um nicht wahnsinnig zu werden, gilt hier also das Rezept des Kompromisses, des Verständnisses, der Akzeptanz, des Umgangs, sprich Tones -und der Akzeptanz. Die freie, individuelle Entfaltung, jedoch auch die Annahme der Pflichten, die man sich - jawohl bewusst, irgendwann selber auferlegt hat. Was nicht bedeutet, dass man eine dieser Entscheidungen bereut. Sie bringen eben nur viel Arbeit mit. Du hast gut geschrieben, es hat Spaß gemacht zu lesen, ich hoffe der ein oder andere Apell, oder Gedankengang, kommt dem ein oder anderen bekannt vor, oder bringt ihn zum Denken. Süß auch das du Gauck erwähnt hast, nicht nur, weil ich weiß, dass du das von Ihm Verfasste bejahen kannst, sondern auch weil wir alle wissen, dass Mum das zum Lächeln bringt und sie vermutlich sagen wird "Arno, dass gefällt mir." Hier wird also jeder angesprochen. Für den Außenstehenden auch ohne Wissen der Vorgeschichte trotzdem gut nachvollziehbar. Ein fast lyrisches Meisterwerk, das vielleicht noch wachsen kann, denn wer weiß, welche Erfahrungen der Rentner auf seine Zeit noch sammeln kann. Altern ist ein nicht aufhaltsamer Prozess, das stimmt. Deswegen empfehle ich, als Nachwuchssprössling der neuen Generation folgendes. "Die Liste." Man schreibe doch mal auf, was man in seinem Leben schon immer alles tun wollte. Mir fällt da auf Anhieb vieles ein: Fallschirmspringen, Bungee, einmal die Erde von oben sehen, die Sphinx aufsuchen, nach Amerika reisen, vom höchsten Gebäude der Welt blicken. E-Gitarre lernen. Auf einem Elefanten reiten. Jeveyon in Jamaica " tach " sagen Für all das braucht man Geld, wofür arbeitet man also sein ganzes Leben? Genau. Um sie sich irgendwann zu erfüllen. Also

los!!!! Wer weiß, wie lange einen die Zeit noch lässt. Ich möchte nicht hören, "ich möchte gern" Ich möchte hören "ich mache jetzt." Jeder hat verschiedene Vorstellungen vom Glück und Output. Und jedem sollte das seine gegönnt sein. Vor allem dann, wenn er sein ganzes Leben dafür gearbeitet hat.