

Publikation Nr. 39



Bundesarbeitsgemeinschaft der
Senioren-Organisationen e.V.



DPTV Deutsche
Psychotherapeuten
Vereinigung



Zufrieden altern im Beruf –
Ein Ratgeber für ältere Arbeitnehmer



Impressum

Herausgeber:

Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. (BAGSO)
Bonngasse 10 · 53111 Bonn
Tel.: 02 28 / 24 99 93 - 0
Fax: 02 28 / 24 99 93 - 20
E-Mail: kontakt@bagso.de
www.bagso.de

In Zusammenarbeit mit:

Deutsche PsychotherapeutenVereinigung e.V. (DPTV)
Am Karlsbad 15 · 10785 Berlin
Tel.: 030 / 2 35 00 90
Fax: 030 / 2 35 00 944
E-Mail: bgst@dptv.de
www.dptv.de

© 1. Auflage 2015, BAGSO, Bonn

Text: Gudrun von Stösser, MPH, DPTV

Redaktionelle Bearbeitung: Ursula Lenz, Pressereferentin, BAGSO

Korrektorat: Helga Vieth

Layout: Nadine Valeska Schwarz, www.nadine-schwarz.de

Druck: Senser Druck, Augsburg

Soweit in dieser Publikation nur die männliche Schreibweise verwendet wird, ist bei Entsprechung auch die weibliche Form eingeschlossen.

Bildnachweis: S. 1, S. 61: shootingankauf (fotolia.de), S. 9: Gina Sanders (fotolia.de), S. 12: Subbotina Anna (fotolia.de), S. 19: BAGSO/Feierabend.de, S. 24: York (fotolia.de), S. 25: BAGSO/Feierabend.de, S. 27: BAGSO/Feierabend.de, S. 29: Henry Schmitt (fotolia.de), S. 31: Heike und Hardy (fotolia.de), S. 32: michaeljung (fotolia.de), S. 33, S. 55: contrastwerkstatt (fotolia.de), S. 36: Edler von Rabenstein (fotolia.de), S. 46: doris oberfrank-list (fotolia.de), S. 49: pressmaster (fotolia.de), S. 50, S. 52: Robert Kneschke (fotolia.de), S. 51: JackF (fotolia.de), S. 53: Alexander Rath (fotolia.de)



Zufrieden altern im Beruf –

**Ein Ratgeber
für ältere Arbeitnehmer**



Inhalt

Zufrieden altern im Beruf – Ein Ratgeber für ältere Arbeitnehmer

Grußwort	6
1. Wie wir altern	10
Warum das Alter ein Imageproblem hat	13
Wie sich unsere Fähigkeiten verändern	16
■ Die körperliche Leistungsfähigkeit	16
■ Die geistige Leistungsfähigkeit	16
■ Die emotionale und soziale Intelligenz	18
■ Die Lernfähigkeit	18
Herausforderungen des Alterns	20
2. Wie wir gesundes Altern unterstützen können	23
Die Fitness von Körper und Geist erhalten und fördern	24
Wofür unser Körper bestimmt ist	24
■ Warum Bewegung ein wahrer Jungbrunnen ist	25
■ Bewegung hält auch das Gehirn fit	26
■ Wie wir in Bewegung kommen können	27
Warum wir mit unserer Nahrung maßvoll umgehen müssen	29
Schlaf fördert die Gesundheit	31
Lassen Sie sich nicht entmutigen	34
Mit den eigenen Kräften maßvoll umgehen	35
Unsere psychischen Kräfte werden gefordert	35
■ Das Problem mit zu viel Stress	37
■ Ungesunde Strategien im Stress	38
■ Was Körper und Psyche brauchen	39



Strategien für mehr Energie und Wohlbefinden.	41
■ Auf körperliche und geistige Veränderungen angemessen reagieren	41
■ Mit Selektion, Optimierung und Kompensation zu mehr Energie.	44
■ Herausfinden, was wichtig ist	46
■ Mit Problemlösestrategien Stress unter Kontrolle bringen.	47
■ Nutzen Sie den Summeneffekt kleiner positiver Momente	49
■ Energie tanken durch ausreichende Erholungspausen.	50
■ Mit Entspannungstechniken Energie und Wohlbefinden gezielt fördern.	52
■ Gute soziale Beziehungen spenden uns Kraft.	53
■ Fragen Sie nach Hilfe, wenn Sie sie brauchen.	54
3. Gesundes Altern am Arbeitsplatz „mitdenken“	56
Die Aufgabe der Unternehmensführung.	56
Weil Sie es sich wert sind: Was Sie selbst tun können	57
■ ...mehr Bewegung	57
■ ...gesundes Essen und Trinken	58
■ ...regelmäßige Pausen.	59
■ ...weniger Stress.	59
Vorurteilen vorbeugen	59
Berufliche Rehabilitation	60
Pflege von Angehörigen organisieren	61
Vorbereitung auf den Ruhestand.	62
Anhang:	
Weiterführende Informationen.	63

Grußwort

*„Keine Zukunft vermag gutzumachen,
was du in der Gegenwart versäumst.“*

Liebe Leserinnen und Leser,

Albert Schweitzer (1875 – 1965)

in Deutschland haben wir heute vielfach das Glück, sehr alt werden zu können. Unsere Umwelt ist auf diese neue Langlebigkeit jedoch kaum eingestellt. In vielen Bereichen denken und handeln wir auf der Grundlage längst überholter Vorstellungen vom Älterwerden. Dies gilt besonders für die Arbeitswelt, in der Ältere häufig ein negatives Image haben. Inzwischen ist es keine Seltenheit mehr, dass Menschen nahezu die gleiche Zahl an Jahren im „Ruhestand“ verbringen wie zuvor im Berufsleben. Ohne Erwerbstätigkeit wird sich eine so lange Lebensspanne jedoch nicht auf Dauer finanzieren lassen. Es geht deshalb in vielerlei Hinsicht darum umzudenken und vor allem die Chancen eines langen Lebens zu sehen.

Die BAGSO und die DPtV möchten mit diesem Ratgeber älteren Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern Informationen an die Hand geben und Wege aufzeigen, wie sie positiv mit dem Älterwerden umgehen und ihre körperliche und geistige Fitness sowie ihre seelische Gesundheit lange erhalten können.



*Prof. Dr. Ursula Lehr, Dipl.-Psych.
BAGSO-Vorsitzende*



*Dipl.-Psych. Barbara Lubisch
Bundesvorsitzende*



Einleitung

Die Entscheidung, wie wir im Alter leben möchten, sollten wir möglichst bewusst treffen, denn noch nie in der Geschichte der Menschheit sind so viele Menschen so alt geworden wie heute. Studien belegen, was wir längst auch in unserem Alltag beobachten: Viele Ältere fühlen sich heute gesundheitlich fitter und bis zu zehn Jahre jünger als Generationen gleichen Alters vor 20 oder 30 Jahren.

Eine gute medizinische Versorgung, ein insgesamt gesünderer Lebensstil, bessere Bildung sowie ausreichender Wohlstand haben dazu geführt, dass wir seit der Mitte des letzten Jahrhunderts pro Jahrzehnt mehr als zwei Jahre an Lebenserwartung hinzugewinnen und dies in einem überwiegend gesunden Zustand. Ein heute 50-jähriger Mann hat noch eine statistische Lebenszeit von 29 Jahren und eine 50-jährige Frau von 33 Jahren vor sich. Ein Zeitraum, der Gestaltungsspielraum bietet.

Dieser Gewinn für den Einzelnen ist allerdings mit neuen Herausforderungen für die Gesellschaft insgesamt verbunden. Denn gleichzeitig wurden immer weniger Kinder geboren, sodass sich die Altersverteilung in unserer Gesellschaft verändert hat. Schon lange wurde vor den Folgen dieses *demografischen Wandels* gewarnt, weil er unsere Sozialsysteme überfordern könnte. Mittlerweile haben die geburtenstärksten Jahrgänge, die in der Bundesrepublik je gelebt haben, die sogenannten Babyboomer, das Alter von 50 Jahren überschritten, jenes Alter, in dem man innerhalb der Arbeitswelt bereits als „ältere“ Mitarbeiterin bzw. „älterer“ Mitarbeiter bezeichnet wird.

Doch inzwischen sehen wir nicht nur die Probleme, die diese Veränderungen mit sich bringen. Wir sehen auch die Chancen, die sich vor allem aus einer neuen Wertschätzung der Potenziale älter werdender



Menschen ergeben. Diese blieben in der Vergangenheit häufig unbeachtet.

Den weitaus größten Teil unserer Lebenszeit verbringen wir innerhalb der Arbeitswelt. Deshalb ist ein längeres Leben für den Einzelnen auch mit der Frage verbunden, länger arbeiten zu wollen oder zu sollen. Ob dies überhaupt möglich ist, hängt zum großen Teil von der eigenen gesundheitlichen Verfassung ab. Damit wird die Gesundheit sowohl für uns persönlich als auch für unsere Arbeitgeber zu einer wichtigen Ressource, mit der es von beiden Seiten aus gewissenhaft umzugehen gilt.

Verbesserungen des Arbeits- und Gesundheitsschutzes haben in den vergangenen Jahrzehnten dazu beigetragen, Fehlbelastungen zu reduzieren, sodass immer weniger Beschäftigte aufgrund körperlicher Beeinträchtigungen frühzeitig aus dem Erwerbsleben ausscheiden müssen.

Noch relativ neu ist allerdings der Trend, dass stattdessen immer mehr Beschäftigte aufgrund psychischer Erkrankungen längere Zeit arbeitsunfähig werden oder endgültig nicht mehr in der Lage sind, ihren Lebensunterhalt zu verdienen, sodass sie eine Erwerbsminderungsrente in Anspruch nehmen müssen.¹

Einen Grund dafür sehen Arbeitswissenschaftler vor allem darin, dass die modernen Lebens- und Arbeitsbedingungen unsere geistigen und psychischen Kräfte besonders stark beanspruchen und es auch hier zu gesundheitsschädlicher Überlastung kommen kann. Dadurch könnte die Lebensqualität vieler Menschen im Alter zukünftig wieder sinken.

¹ Bundesministerium für Arbeit und Soziales (HG): Fortschrittsreport altersgerechte Arbeitswelt. Länger gesund Arbeiten, 2013



Was können wir dagegen tun? Viel Potenzial steckt darin, dass Arbeitgeber die Arbeitsbedingungen unter diesem Gesichtspunkt gesundheitsförderlich gestalten. Aber auch wir selbst sollten verstehen, wie Belastungen auf unseren Organismus wirken, und lernen, mit unseren Kräften bewusst umzugehen.

In einer alternden Gesellschaft müssen wir außerdem verstärkt darauf achten, dass die Menschen altersgerecht, d.h. ihrem Alter entsprechend, arbeiten

können. Denn mit zunehmendem Alter verändern sich bestimmte körperliche Voraussetzungen und Fähigkeiten, die bei den Älterwerdenden unter Umständen unbemerkt zu größeren Belastungen führen, was die Gesundheit und schließlich die Arbeitsfähigkeit frühzeitig gefährdet. Bereits geringfügige Anpassungen der Arbeitsbedingungen oder des eigenen Verhaltens reichen oft aus, um diese Veränderungen auszugleichen und gesundheitlichen Verschleißerscheinungen entgegenzuwirken.

Darüber hinaus ist vieles von dem, was bisher als alterungsbedingter Verlust von Fähigkeiten verstanden wurde, das Ergebnis mangelnder Aktivierung.





Tatsächlich ist das Alter besser als sein Ruf! Es bringt Veränderungen mit sich. Einige Fähigkeiten werden zwar schwächer, viele heute wichtige Fähigkeiten und Fertigkeiten verbessern sich jedoch. Dies erklärt beispielsweise, warum sich Menschen im Alter oft zufriedener und glücklicher fühlen als in jüngeren Jahren. Doch geschieht dies nicht von allein, denn Fähigkeiten können sich nur entwickeln, wenn sie angewandt werden. Dafür bietet das Arbeitsleben grundsätzlich die besten Voraussetzungen. Die meisten Unternehmen haben diesem Umstand allerdings lange Zeit kaum Aufmerksamkeit geschenkt.

Heute sind die Betriebe aufgefordert, Arbeitsplätze so zu gestalten, dass die Menschen dort möglichst *gesundheitsförderlich und altersgerecht* arbeiten können.² Gleichzeitig ist aber auch jeder Einzelne angesprochen, sich selbstverantwortlich um seine Gesundheit, sein körperliches und psychisches Wohlergehen zu kümmern. Damit schaffen Sie die Grundlage, bis ins hohe Alter möglichst selbstbestimmt leben zu können.

1. Wie wir altern

Das Altern ist keine Krankheit, sondern ein natürlicher biologischer Entwicklungsvorgang, der von Geburt an zum Leben dazu gehört. Am Anfang sind es Zellen, schließlich ein hochkomplexer Organismus, der heranwächst und ausreift. Zellen teilen sich, sterben ab, erneuern sich – jeden Tag, sogar jede Sekunde tausendfach. Dabei schleichen sich immer wieder Fehler ein oder es treten Störfaktoren auf, die diesen Prozess beeinträchtigen. Doch unser Körper verfügt gleichzeitig über ein um-

² Nähere Informationen ab S. 70



fangreiches Arsenal an Selbstheilungskräften in Form von Wachstums-, Ausgleichs- und Reparaturmechanismen.

Während der menschliche Organismus in den ersten Jahrzehnten augenscheinlich zunächst mit Aufbau- und Entwicklungsarbeiten beschäftigt ist, verändern sich aufgrund der biologischen Abnutzung verschiedene Körpersysteme bereits etwa ab dem 30. Lebensjahr. Bestimmte Zellen werden nicht mehr ordnungsgemäß erneuert. Zudem kommt es vermehrt zu Zellverlusten. Der Körper verliert nach und nach an Elastizität, Schnelligkeit und Regenerationsfähigkeit und wird *anfälliger* für Krankheiten, vor allem für die sogenannten *altersassoziierten Krankheiten* wie Herzinfarkt, Diabetes, Osteoporose und Demenz.

Gern machen wir für unser gesundheitliches Schicksal die Gene verantwortlich. Innerhalb der Altersforschung ist man sich jedoch einig, dass durch die genetische Veranlagung höchstens 20 bis 30 % unserer Entwicklung vorgegeben werden. Ganze 70 bis 80 % werden erst mit der Zeit durch unsere *Lebensverhältnisse*, unsere *Lebenseinstellungen* sowie durch unsere *Lebensführung* geprägt und bleiben im Laufe unseres Lebens immer wieder durch Veränderungen in unserer Umwelt, unseren Einstellungen, unserem Verhalten und unseren sozialen Beziehungen positiv wie negativ beeinflussbar.

Dies erklärt auch das Phänomen, dass erwachsene Menschen unterschiedlich schnell altern. Denn tatsächlich sind die Unterschiede in Bezug auf die körperliche und geistige Fitness zwischen Menschen gleichen Alters oft größer als zwischen Menschen, die kalendarisch 20 Jahre auseinanderliegen. Selbst innerhalb eines Menschen können einzelne Körpersysteme unterschiedlich schnell altern.



Dabei ist unser Organismus grundsätzlich sehr anpassungsfähig und vermag, auch negative Einflüsse und Fehlbelastungen je nach Konstitution und Widerstandskraft über eine lange Zeit auszugleichen. Allerdings nicht, ohne Spuren zu hinterlassen, denn im Laufe der Zeit häufen sich in den Körperzellen Schäden unterschiedlicher Art. Das beschleunigt die alterungsbedingten Zellverluste.



Um ein gesundes Altern zu ermöglichen, geht es darum, die Balance zwischen Abbau- und Aufbauprozessen einigermaßen zu erhalten. Während sich diese Balance in jungen Jahren meist wie von allein die Waage hält, müssen wir uns mit zunehmendem Alter bewusst darum kümmern. Wir müssen auf unsere Gesundheit achten und sie aktiv fördern, um der Entstehung körperlicher und geistiger Erkrankungen möglichst lange entgegenzuwirken.

Dann – so bestätigen uns die Alternsforscher – haben wir heute die besten Voraussetzungen dafür, bis ins hohe Alter fit zu bleiben und jene Stärken und Fähigkeiten weiterzuentwickeln, die auf den gemachten Lebenserfahrungen beruhen. Denn das menschliche Gehirn ist lebenslang lernfähig („Plastizität“) und kann auch im reifen Alter auf der Basis dessen, was es gelernt und erfahren hat, weitere Potenziale entfalten. In manchen Situationen ist es aufgrund dessen sogar leistungsfähiger als ein junges Gehirn. Warum wurde diesen Potenzialen innerhalb der Arbeitswelt eigentlich lange Zeit so wenig Beachtung geschenkt?



Warum das Alter ein Imageproblem hat

In vielen Bereichen der Arbeitswelt werden 50-Jährige bereits als „ältere Mitarbeiter/innen“ wahrgenommen. Dies wäre überhaupt kein Problem, wenn nicht gleichzeitig die Zugehörigkeit zu den Älteren unterschwellig mit einem negativen Etikett versehen wäre, auf dem geschrieben steht: Die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit und die Produktivität befinden sich im Abbau! Vielleicht haben auch Sie schon mal den Gedanken gehabt, dass Sie bereits zum „alten Eisen“ zählen?

Aufgrund der wirtschaftlichen Rahmenbedingungen war es jahrzehntelang das Ziel vieler Unternehmer, ihre Belegschaft möglichst jung zu halten, da anscheinend das Gehalt junger Arbeitskräfte gemessen an deren Produktivität günstiger für die Betriebe ausfiel als das der Älteren. Allerdings waren die Älteren damals aufgrund ungünstigerer Arbeitsbedingungen vor allem körperlich noch stärker belastet als heute. Im Vergleich wurde „jung“ gern mit Merkmalen wie Dynamik, Kreativität und Innovationskraft und dieses insgesamt mit Erfolg gleichgesetzt.

In der Folge erwarteten die Unternehmer von ihren älteren Mitarbeitern keine besonderen Leistungen mehr, sodass sie sich über deren berufliche Weiterqualifizierung sowie den Erhalt ihrer Arbeitsfähigkeit keine großen Gedanken zu machen brauchten. Stattdessen wurden Ältere in den Betrieben vielfach – auf der Grundlage der gängigen „negativen“ Zuschreibungen – zur Problemgruppe stilisiert.

Altersforscher bescheinigen uns heute jedoch, dass dieses negative Image aus biologischer und psychologischer Sicht in keiner Weise begründet ist. So haben zahlreiche Studien zu Leistungsfähigkeit und Produktivität mit dem Mythos „Jung schlägt Alt“ inzwischen aufgeräumt.



Aber Vorsicht! Die negativen Erwartungshaltungen älteren Mitarbeitern gegenüber sind bis heute immer noch verbreitet. Das Fatale ist, dass sie sich oftmals wie „*sich selbst erfüllende Prophezeiungen*“ auswirken!³ Untersuchungen zu vorherrschenden Altersbildern zeigen deutlich, wie sehr die individuelle Leistungsfähigkeit sowohl durch die eigene Erwartungshaltung als auch durch die Erwartungen anderer wechselseitig beeinflusst wird. Denn unser Denken über das Altern prägt unser Erleben und Verhalten in Bezug darauf, was wir uns zutrauen und welche Entwicklungsmöglichkeiten wir für uns sehen und schließlich auch nutzen.

Wenn Sie beispielsweise erwarten, dass Sie im Alter für die Arbeitswelt uninteressant sind und keine Chancen mehr haben, so werden Sie sich – unbewusst – auch verhalten wie jemand, der beruflich nichts mehr zu bieten hat. Das heißt, Sie werden sich wahrscheinlich kaum noch bemühen, Ihre Möglichkeiten zu erweitern.

Oder wenn Sie davon überzeugt sind, dass mit dem Alter zwangsläufig Ihr Gedächtnis schlechter wird, fühlen Sie sich womöglich bestätigt, wenn Sie einige Male etwas vergessen haben, und werden eventuell nichts dagegen unternehmen, sondern sich in ihr Schicksal fügen.

Körper und Geist werden dann im Normalfall den Weg des geringsten Widerstands gehen und nach und nach an Kraft verlieren, statt neue Wege zu suchen und entsprechende Fähigkeiten passend zu den veränderten Voraussetzungen weiterzuentwickeln.

3 Langer, Ellen J. (2011): Die Uhr zurückdrehen? Gesund alt werden durch die heilsame Wirkung der Aufmerksamkeit. Paderborn: Junfermann.



Denn unser Organismus ist so angelegt, dass er sich erst durch Aktivität und gezielte Anregung erneuert und wächst. Das hält ihn flexibel und ermöglicht die Entwicklung von Potenzialen.

Heute wissen wir: Unsere Fähigkeiten und Kompetenzen verändern sich im Laufe unseres Lebens, jedoch muss dies keine Auswirkungen auf unsere Arbeitsfähigkeit und auf ein gutes Leben im Alter haben, wenn wir auf unsere Gesundheit achtgeben und dafür sorgen, dass wir körperlich und geistig aktiv bleiben.

Ein ermutigendes Experiment zur Wirkung unserer Erwartungshaltung

Die amerikanische Psychologin Ellen Langer hat 1979 dazu ein sehr beeindruckendes Experiment mit einer Gruppe 80-jähriger Altenheimbewohner durchgeführt. Diese wurden für eine Woche aus dem Altenheim heraus in eine Umgebung gebracht, wie sie sie im Alter von etwa 60 Jahren erlebt hatten. Sie sollten sich in einer Wohngemeinschaft selbst versorgen und waren angehalten, sich innerlich in diese Zeit zurückzusetzen und nach Möglichkeit alles genau so zu machen, wie sie es damals getan haben. Sie unterhielten sich in der Gegenwartsform und schauten Sendungen, hörten Musik, lasen Bücher und Zeitschriften von damals usw. Am Ende des Versuchs zeigte sich im Vergleich mit einer Kontrollgruppe, dass sich ihre körperlichen und geistigen Parameter in diesem Zeitraum wesentlich verbessert hatten. Sie waren „jünger“ geworden.

Diese und weitere Untersuchungen führten innerhalb der Altersforschung zu der Schlussfolgerung: Unser Denken, unsere innere Haltung, unsere Erwartungen haben so großen Einfluss auf unser Befinden, dass sie sogar die Uhr unseres Körpers zurückdrehen können.

Nach weiteren Jahrzehnten der Forschung auf diesem Gebiet geht die Wissenschaftlerin sogar so weit zu sagen: „Nicht in erster Linie unser Körper, sondern unsere geistige Einstellung zu unseren physischen Grenzen schränkt uns ein.“



Machen Sie sich also bewusst, welche Erwartungen an Sie gestellt werden und was Sie selbst von sich erwarten, dies hat Auswirkungen darauf wie schnell Sie altern. Nun werfen wir noch einen genaueren Blick darauf, was sich mit dem Älterwerden verändert.

Wie sich unsere Fähigkeiten verändern

Die körperliche Leistungsfähigkeit

Zweifellos erreicht die körperliche Leistungsfähigkeit eines Menschen im Alter von etwa 30 Jahren ihren Höhepunkt. Die Leistungskurve in den Bereichen Schnelligkeit, Beweglichkeit, Ausdauer, Kraft und Koordination fällt bis zum 40. Lebensjahr meist allmählich ab, danach immer steiler. Allerdings lassen sich diese Fähigkeiten trainieren! Es gibt zahlreiche Beispiele von Menschen, die ihr Leben lang Sport getrieben haben und bis ins hohe Alter aktiv bleiben.

Darüber hinaus ist ohnehin in vielen Berufen nicht nur Muskelkraft und Schnelligkeit, sondern eher die geistige Leistungsfähigkeit entscheidend und diesbezüglich sieht es sogar besser aus, als die Meisten denken.

Die geistige Leistungsfähigkeit

Im Prozess des Älterwerdens nimmt in der Regel die *fluide Intelligenz* ab, d. h. die Geschwindigkeit der Wahrnehmung und der Informationsverarbeitung, das gleichzeitige Ausführen mehrerer Tätigkeiten, das sog. Multitasking, sowie die Konzentrationsfähigkeit und das Kurzzeitgedächtnis verschlechtern sich. Warum ist das so? Diese Prozesse finden überwiegend im Arbeitsgedächtnis statt, das am stärksten von einem alterungsbedingten Abbau der Neuronen betroffen ist. Doch gelingt es Älteren in der Regel, diese Einbußen auszugleichen, sodass sie im Alltag dadurch nicht beeinträchtigt werden.



Möglich wird dies beispielsweise durch weitere Gehirnleistungen, die sich im Alter nicht verändern, wie es die Neurowissenschaften inzwischen belegt haben. Dazu gehören das Langzeitgedächtnis und damit verbunden die sogenannte *kristalline Intelligenz*. Hierbei handelt es sich um das, was wir im Laufe unseres Lebens an Wissen und Erfahrung angesammelt haben, z. B. Fach- und Strategiewissen, Problemlösefähigkeiten und Menschenkenntnis.

Im Laufe der Zeit verfeinert sich das Zusammenspiel vieler geistig-psychischer Prozesse und wird effizienter. Dies wird durch weitere Veränderungen im alternden Gehirn begünstigt und bildet die Grundlage für die Höherentwicklung von Expertenwissen, der Fähigkeit zu differenziertem Denken, Urteilsvermögen und Weitblick.

Kann dieser Prozess ungestört stattfinden, befähigen uns diese Eigenschaften in vielen Lebensbereichen – zwar nicht per se, jedoch potenziell – dazu, klügere, präzisere und insgesamt ökonomischere Entscheidungen zu treffen, sodass wir notwendige Ziele mit weniger Aufwand von Energie und Ressourcen erreichen können.

Innerhalb der Altersforschung wird die Meinung vertreten, dass unter guten gesundheitlichen Umständen und bei entsprechender Anregung der Verlust von Neuronen lange Zeit und bis ins hohe Alter ausgeglichen werden kann. Darüber hinaus liefert die erweiterte Erkenntnisfähigkeit das Potenzial dafür, immer wieder neue Entwicklungsimpulse zu erfahren und neue Räume für Kreativität und Innovationskraft zu öffnen.

Eine wichtige Voraussetzung dafür ist allerdings, dass diese Fähigkeiten in unserem Alltag auch gefordert werden. Demgegenüber ist ein Nachlassen geistiger Fähigkeiten im Alter eher auf mangelndes Zutrauen oder fehlende Aktivierung zurückzuführen oder sogar die Folge bestimmter



Erkrankungen wie der Alzheimer-Demenz oder kleiner Schlaganfälle im Gehirn. Genauso können übermäßiger Stress und psychische Erkrankungen wie Angststörungen oder Depressionen die geistige Vitalität und Entwicklungsfähigkeit beeinträchtigen.

Es ist also wichtig, die Bedingungen für unsere geistig-psychische Entwicklung im Alter bewusst förderlich zu gestalten. Ein erster Schritt dorthin wäre es, die begründete Zuversicht zu entwickeln, dass das Altern nicht nur mit Beeinträchtigungen verbunden ist, sondern auch als eine Bereicherung gesehen werden kann – ganz nach dem Motto: Das Beste kommt zum Schluss!

Die emotionale und soziale Intelligenz

Dies betrifft auch viele emotionale und soziale Aspekte: Unser Erfahrungswissen und einige „Umbauprozesse“ führen im alternden Gehirn dazu, dass unsere Fähigkeit zur Selbstkontrolle und im Umgang mit Emotionen besser wird. Dadurch erleben wir uns stärker als Handelnde und Kontrollierende einer Situation, wodurch wir gelassener werden können. Das wiederum kann sich positiv auf unser zwischenmenschliches Feingefühl und auf unsere Zufriedenheit auswirken.⁴

Die Lernfähigkeit

Über ältere Mitarbeiter ist das Vorurteil verbreitet, dass sie nicht mehr so gut lernen wie jüngere Kolleginnen und Kollegen und sich daher für neue Aufgaben oder einen neuen Job nicht mehr gut eignen würden. Auch dieses Vorurteil konnte inzwischen widerlegt werden!

Das Lernvermögen in späteren Jahren hängt stark von den zuvor im Lebenslauf gemachten Lernerfahrungen ab. Solange keine krankhaften

⁴ Korte, Martin; Miketta, Gaby (2012): Jung im Kopf. Erstaunliche Einsichten der Gehirnforschung in das Älterwerden. München: Deutsche Verlags Anstalt



Veränderungen vorliegen, entstehen Lernprobleme im Alter nur, wenn es in jüngeren Jahren, vor allem ab dem 40., 45. Lebensjahr, keine regelmäßigen beruflichen Weiterbildungen oder andere Lernreize gegeben

hat. Das Lernen ist dann tatsächlich erst einmal mühsamer. Beim Betroffenen entsteht dadurch Unsicherheit und es fehlt an Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Dies kann den Lernenden innerlich blockieren oder sogar davon abhalten, Neues zu wagen.

Liegen keine krankhaften Beeinträchtigungen vor, behält das Gehirn bis ins hohe Alter seine sogenannte neuronale Plastizität und verändert als Reaktion auf entsprechende Reize immer wieder seine Struktur. Es werden neue Synapsen gebildet und in besonderen Fällen – das wissen die Forscher erst seit einigen Jahren – sogar neue Nervenzellen. Somit bleibt das Gehirn lernfähig. Ältere Menschen lernen lediglich anders, keineswegs aber schlechter als jüngere.

„Das Gedächtnis nimmt ab,
wenn man es nicht übt.“

(Marcus Tullius Cicero)

Anfangs benötigen Ältere eventuell etwas mehr Zeit für den Prozess, neues Wissen vom Kurzzeitgedächtnis ins Langzeitgedächtnis zu befördern. Dabei ist es günstig, wenn sie sich für das, was sie lernen, emotional begeistern und außerdem an bereits vorhandene Wissensnetze anknüpfen können. Eine hohe Motivation zum Lernen wirkt sich bekanntlich in jedem Alter positiv aus. Der wesentliche Vorteil der Älteren ist, dass sie auf eine längere Lerngeschichte und infolgedessen auf vielfältigere Wissensnetze zurückgreifen können.



Herausforderungen des Alterns

Während uns unsere Entwicklungsziele in jungen Jahren häufig noch unbewusst sind, lernen wir uns selbst und das Leben im Laufe der Jahre immer besser kennen und erlangen zunehmend Weitblick und Reife und damit auch die Fähigkeit, uns der eigenen Entwicklung bewusster zu werden. Vielen Menschen wird es deshalb mit zunehmendem Alter wichtiger, eine erkennbare Richtung und einen Sinn in dem zu sehen, was sie tun, sowohl im Rückblick auf das bisherige Leben als auch im Hinblick auf das, was noch kommen soll und kann.

Gleichzeitig wird uns mit den ersten Anzeichen des Alters bewusst, dass die individuellen Möglichkeiten nach und nach geringer werden. Es wächst das Bewusstsein für die Begrenztheit des Lebens: Die beruflichen Optionen engen sich ein, die Kinder verlassen das Haus, die eigenen Eltern haben ein hohes Alter erreicht und sind womöglich hilfs- und pflegebedürftig geworden. Das Verhältnis zu Körper, Seele und Geist kann in dieser Lebensphase in ähnlicher Weise erschüttert werden wie in der Phase der Pubertät.

Doch während die Jugendlichen in dieser Zeit gewöhnlich von der Kraft des eigenen Organismus und einer schier unerschöpflichen Energie beflügelt werden, müssen wir beim Älterwerden nach und nach von vielen selbstverständlichen Fähigkeiten des jungen Körpers Abschied nehmen. Vielen Menschen fällt es durchaus schwer, aus dieser Wehmut neuen Lebensmut entstehen zu lassen. Stattdessen machen sich oft Ängste und Sorgen breit. Diese rauben Kraft und Energie.

Nun wissen wir, dass mit dem Altern nicht nur alles schlechter, sondern mit ein wenig Einsatz vieles lange beständig bleiben und einiges sogar besser werden kann. Deshalb geht es darum, sich mit den Veränderun-



gen in gewisser Weise anzufreunden. Erst dann können wir realistische Gestaltungs- und Anpassungsmöglichkeiten erkennen, die uns helfen, dass wir uns auch mit diesen Veränderungen gesund weiterentwickeln und wohlfühlen können.

Eine Voraussetzung für diesen Prozess ist, sagen die Psychologen, dass wir eine für uns individuell passende realistische Haltung zum Älterwerden entwickeln. Dabei schwanken die meisten Menschen zwischen zwei entgegengesetzten Polen: Auf der einen Seite halten sie sich fest an einer sie überfordernden Selbstüberschätzung und neigen dazu, die *eigenen Grenzen zu ignorieren*. Auf der anderen Seite steht dagegen die *hoffnungslose und hilflos machende Überzeugung, dass man gegen die Verluste im Alter nichts machen könne*.

Beide Extreme führen uns früher oder später in die Erschöpfung und Depression – entweder durch übermäßige oder durch ausbleibende Aktivierung. Und wie so oft geht es deshalb darum, einen gesunden Mittelweg zu finden.

In unserem Leben fordern uns viele Situationen immer wieder dazu heraus, aus den Gegebenheiten und Anforderungen das jeweils Beste zu machen. Wir tun das, indem wir entweder versuchen, die Situation an uns oder uns an die Situation anzupassen. Mit zunehmendem Alter vergrößert sich dieser Anpassungsbedarf. Doch in jedem Alter hängen unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden davon ab, wie gut es uns gelingt, ein stimmiges Verhältnis zwischen uns und den Anforderungen unserer Umwelt herzustellen. Manchmal gestaltet sich ein solcher Anpassungsprozess allerdings schwierig. Denn in der Regel müssen wir zunächst mit Gewohnheiten und mit Vertrautem brechen, um kreative Kompetenzen entwickeln und neue Lösungswege entdecken zu können. In manchen Fällen gehört sicher auch die Entscheidung dazu, dass der Aufwand für



eine Anpassung zu groß erscheint. Die Herausforderung ist es dann, einen Sinn darin finden zu können, Dinge gehen zu lassen.⁵

Joseph Mayr arbeitet seit 38 Jahren bei einem Automobilhersteller. Er hat dort seine Lehre gemacht und ist stellvertretender Leiter eines achtköpfigen Teams, das einen Produktionsschritt im Karosseriebau ausführt. Er ist stolz auf seine Arbeit, die ein Auto erst zum Auto macht. Er ist stolz auf seinen Arbeitgeber und auf das, was er erreicht hat.

Doch seit zwei Jahren merkt er, dass es ihm schwerfällt, das hohe Produktionstempo mitzugehen. Seit gut zwei Jahren schlägt er sich außerdem mit Rückenschmerzen herum. Noch immer muss er über Kopf arbeiten und mit viel Kraft verschiedene Metallteile vernieten. Seine jungen Kollegen haben damit kein Problem. Sie beherrschen die neuen Geräte, das hohe Tempo und die körperlich schwere Arbeit.

Plötzlich ergab sich eine neue Chance: Das Management wollte wissen, wie die einzelnen Arbeitsschritte im Karosseriebau ineinandergreifen. Joseph Mayr überlegte ein wenig und meldete sich dann freiwillig, denn er wusste, dass das hohe Produktionstempo auf Dauer seinen Körper ruinieren würde. Also ließ er seinen geliebten Karosseriebau los. Jetzt führt er genau Buch über den Produktionsprozess. Er beobachtet, warum Staus im Bauprozess entstehen und die Kollegen schneller oder langsamer arbeiten.

Er schweißt Metallteile nicht mehr selbst zusammen, sondern notiert sich, wo und wann etwas hakt. Dort kann er seine ganze Erfahrung einsetzen. Die jüngeren Kollegen schätzen ihn, weil er einer von ihnen ist. Das Management ist ebenfalls froh, einen erfahrenen Kollegen für diese Aufgabe gefunden zu haben. Sein über Jahre geübter Blick und die Routine ermöglichen es ihm, die Probleme schnell zu erkennen. So haben beide etwas davon: Das Management erfährt schnell von den Problemen und Joseph Mayr kann sein Know-how einbringen, ohne dabei seinen Körper zu gefährden.

5 Sehr lesenswert für die Auseinandersetzung mit dem Älterwerden ist das Büchlein von Schmid, Wilhelm (2014): Gelassenheit. Was wir gewinnen, wenn wir älter werden. Insel Verlag: Berlin.



Somit beginnt gesundes Altern im Kopf, wie es die Psychologin Ellen Langer auch in ihren Studien beobachten konnte (vgl. S. 15). Hoffnungsvoll stimmen kann uns, dass gerade die dafür wichtigen psychisch-geistigen Fähigkeiten den sonstigen alterungsbedingten Abbauprozessen entgegenlaufen.

2. Wie wir gesundes Altern unterstützen können

Was unser Organismus braucht, um seine Gesundheit zu erhalten, ist zunächst unabhängig vom Alter und wird besser deutlich, wenn wir uns bewusst machen, dass sich unser Körper und unsere Psyche vor Millionen Jahren durch die Anpassung an naturnahe Lebensbedingungen entwickelt haben. Während sich die Lebensbedingungen seitdem stark gewandelt haben, hat sich das komplexe Zusammenwirken unserer Körpersysteme und unserer Psyche wenig verändert. Wenn wir unsere Gesundheit stärken wollen, müssen wir auf diesen Umstand Rücksicht nehmen.

Standen zur Sicherung des Überlebens noch bis vor wenigen Jahrzehnten unsere körperlichen Kräfte im Vordergrund, werden bei den heutigen Lebens- und Arbeitsbedingungen eher unsere psychischen Kräfte in vielfältiger Weise gefordert und durch anhaltenden Stress häufig auch überfordert. Die Folgen sind: Bewegungsmangel auf der einen Seite und psychische Überlastung auf der anderen. Beides wirkt sich schädlich auf unsere Gesundheit aus. Dem entgegenzuwirken, fällt uns mitunter schwer, denn wir haben uns in dieser bewegungsarmen Welt eingerichtet und nie einen systematischen Umgang mit unseren psychischen Kräften unter den heutigen Bedingungen gelernt. Während sich unser Organismus in jungen Jahren vieles noch gefallen lässt, wird es mit zunehmendem Alter immer wichtiger, auf die Pflege und Fitness unserer körperlichen und geistigen Fähigkeiten zu achten und mit den eigenen Kräften zu haushalten.

Die Fitness von Körper und Geist erhalten und fördern

Um Sie davon zu überzeugen, dass es sich lohnt, spätestens heute damit zu beginnen, sich auf das Alter vorzubereiten, werfen wir einen kurzen Blick in die Zukunft: Damit Sie auch im höheren Alter, wenn Sie aus dem beruflichen Leben längst ausgeschieden sind, möglichst lange selbstbestimmt leben können, müssen Sie sich frühzeitig um Ihre körperliche Fitness kümmern. Der Grad der Selbstbestimmung wird später in hohem Maße davon abhängen, wie bewegungsfähig und mobil Sie noch sein werden. Je weniger Aufwand Sie dann für jede Bewegung benötigen, desto selbständiger werden Sie sein und desto mehr Energie und Handlungsspielraum wird Ihnen für andere Aktivitäten zur Verfügung stehen, die Ihrem Leben Sinn und Fülle geben können.

Natürlich wird Ihnen die Bewegung bereits heute guttun, denn Bewegung ist die Grundlage allen Lebens und *unser lebender Körper ist auf Bewegung angewiesen, um funktionstüchtig zu sein.*

Wofür unser Körper bestimmt ist

Um zu überleben, hat sich unser Körper im Prozess der Evolution zu einer hocheffizienten Lauf- und Arbeitseinheit entwickelt, starke Muskeln, stabile und gleichzeitig leichte Knochen, vielseitige Gelenke, weich abfedernde Füße, die uns einst auf der Suche nach neuen



Nahrungsquellen kilometerlange Strecken trugen. Dazu wird reichlich Sauerstoff aus der Lunge benötigt, der zusammen mit dem Blut über das Herz-Kreislauf-System in die Muskeln transportiert wird und dort Energie aus Zucker und Fetten freisetzt.



Unsere frühen Vorfahren haben ihren Körper im täglichen Leben vielseitig einsetzen müssen und seine Fähigkeit zu großer Ausdauer, Kraft und Koordination reichlich beansprucht. In diesem Körper stecken wir noch immer, nur fordert uns das tägliche Leben selten noch zu körperlichen Höchstleistungen heraus.

Heute verbringen 50 % der Berufstätigen ihren Arbeitstag im Sitzen. Der körperliche Einsatz vieler Tätigkeiten besteht aus einseitigen und monotonen Belastungen. Zu Fuß ist beruflich und privat kaum noch jemand unterwegs. Zwei Drittel der Deutschen kommen deshalb nicht einmal mehr auf eine Stunde Bewegung am Tag.

Warum Bewegung ein wahrer Jungbrunnen ist

Bereits ab dem 30. Lebensjahr nimmt die Anzahl der Muskelfasern im Körper allmählich ab, das macht sich normalerweise erst ab dem 45. oder 50. Lebensjahr bemerkbar. Doch unsere Muskeln reagieren bis ins hohe Alter auf Trainingsreize. Das bedeutet, wir können dem natürlichen Abbau durch Aktivität entgegenarbeiten.

Da in unserem Körper alles mit allem zusammenhängt, hat Bewegung weitere positive Effekte: So festigt das, was die Muskeln fit hält, auch Gelenke, Knochen, Knorpel und Sehnen, denn diese passen sich stetig dem Leistungsniveau unserer Muskeln an. Auch ihre



Strukturen verändern sich mit zunehmendem Alter – allerdings umso mehr, je weniger sie regelmäßig beansprucht und gedehnt werden.



Sind die Muskeln zu schwach, verschleißен auch die Gelenke schneller und dadurch werden z. B. chronische Gelenkentzündungen begünstigt. Doch selbst dann, wenn bereits ein Schaden entstanden ist, kann Bewegung die damit verbundenen Symptome mildern. Denn unser Bewegungsapparat ist ein erstaunliches System, das sich weitgehend selbst regeneriert und – abgesehen von Unfällen und spezifischen Erkrankungen – eigentlich erst Schwächen zeigt, wenn es nicht bzw. nur einseitig benutzt wird.

Die Wirkung reicht jedoch noch weiter: Durch Training wird nicht nur unser Bewegungsapparat, sondern es werden automatisch weitere Organsysteme und Körperfunktionen mit in Schwung gebracht, weil sie alle darauf ausgerichtet sind, die Leistungsfähigkeit unserer Muskeln zu unterstützen.

Das Herz-Kreislauf-System und das Lymphsystem, unsere Atmung, unser Energie- und Hormonhaushalt, das Immunsystem, das Gehirn und das Nervensystem, die verschiedenen Stoffwechselfvorgänge insgesamt und sogar unsere Psyche werden durch die regelmäßige Beanspruchung unseres Körpers derart auf Trab gehalten, dass die meisten altersassoziierten Krankheiten wie Herzinfarkt, Schlaganfall, Diabetes, Osteoporose, Bluthochdruck sowie rheumatische Erkrankungen im Lebenslauf erst deutlich später auftreten.

Bewegung hält auch das Gehirn fit

Zum einen führt körperliche Anstrengung zu einer guten Durchblutung, wodurch auch das Gehirn besser mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt wird. Zum anderen sind alle Muskeln über das Nervensystem mit dem Gehirn verbunden, sodass jede Bewegung auch das Gehirn fordert und in Aktivität versetzt. Die Kombination von Bewegung und geistiger Tätigkeit fördert zudem die Entstehung neuer Kontakte zwischen



den Nervenzellen und wirkt der Alterung des Gehirns entgegen. Damit wird das Risiko für altersbedingte Erkrankungen des Gehirns wie Demenz oder Parkinson gesenkt.

Wenn der Körper bekommt, was er braucht, kurbelt die körperliche Arbeit schließlich die Produktion der Glückshormone Serotonin und Dopamin an. Bei vielen Menschen verbessern sich dadurch Stimmung und Wohlbefinden.



Auf unser Gehirn wirken nahezu alle Betätigungen fördernd, die unsere geistigen Fähigkeiten in komplexer Weise beanspruchen und uns zum Lernen und zur Entwicklung anregen. Diese Gelegenheiten bieten beispielsweise abwechslungsreiche berufliche Anforderungen und Weiterbildungen sowie vergleichbare Aktivitäten im privaten Bereich wie soziales Engagement, das Erlernen einer Sprache oder eines Musikinstruments sowie Tanzen.

Wie wir in Bewegung kommen können

Grundsätzlich sind keine Höchstleistungen gefragt. Vor allem sollte man anfangs seine Ziele nicht zu hoch stecken und durchaus einbeziehen, dass ein Großteil der gesundheitsförderlichen Bewegung bereits durch einen „bewegten Alltag“ quasi nebenbei organisiert werden kann, z. B. indem – soweit möglich – bewusst die Treppe statt des Aufzugs und das Fahrrad statt des Autos gewählt werden. Genauso kann es sich jeder zur Gewohnheit machen, eine Station eher aus dem Bus auszusteigen und eine kleine Strecke zu Fuß zu gehen. Selbst aktive Putz- und Gartenarbeiten könnte man in diesem Sinne sportlich sehen.



Trauen Sie sich und Ihrem Körper ruhig etwas zu. Beginnen können Sie tatsächlich in jedem Alter: Studien zeigen, dass sich z. B. die koordinativen Fähigkeiten untrainierter 60-Jähriger durch ein Training so weit verbessern lassen, dass sie mit den Werten untrainierter 40-Jähriger vergleichbar sind.

Für ein gesundes Altern hat sich eine Kombination von Ausdauer- und Krafttraining sowie Dehnübungen als optimal erwiesen. Sollten Sie längere Zeit sportlich inaktiv gewesen sein, ist es ab dem 35. Lebensjahr zumindest ratsam, zunächst einen Gesundheitscheck vornehmen und sich beraten zu lassen, welche Sportart geeignet ist, damit der Übergang in ein bewegteres Leben möglichst risikoarm erfolgt.

Was Sie auch machen, lassen Sie es anfangs gemächlich angehen: Wenn man hochmotiviert weiter oder schneller läuft, als die aktuelle Kondition es zulässt, kann der Körper sich nicht schnell genug anpassen. In der Folge kommt es zu Überlastungen und Verletzungen, was der Motivation dann meistens einen Dämpfer versetzt. Deshalb sind regelmäßige kleine Trainingseinheiten, z. B. durch ein systematisch aufbauendes Lauftraining, besser als sporadische „Gewaltaktionen“ (siehe dazu weitere Informationen im Anhang, S. 65).

Sollten in der Bewegung oder beim Sport Schmerzen auftreten, geben Sie nicht auf, sondern lassen Sie sich beraten, um herauszufinden, wo das Problem liegt und was Sie anders machen können. Viele Probleme kommen beispielsweise von den Füßen, deren Muskulatur infolge der Entwicklung vom Dauerläufer zum Dauersitzer oder -steher oft geschwächt ist. Dadurch sind sie anfällig für Fehlbelastungen, was Auswirkungen auf das gesamte Bewegungssystem haben kann. Je mehr Sie sich mit den Zusammenhängen auseinandersetzen, desto besser lernen Sie Ihren Körper kennen und können damit automatisch Ihren Einfluss auf Ihre Gesundheit vergrößern.

Warum wir mit unserer Nahrung maßvoll umgehen müssen

Damit unser Organismus in all seinen Funktionen sowohl körperlich als auch geistig reibungslos arbeiten kann, ist es wichtig, dass möglichst alle Nährstoffe zugeführt werden, die er für die vielen Stoffwechselprozesse benötigt. Gemeint sind im Wesentlichen: Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, Eiweiße, Kohlenhydrate, Ballaststoffe und Fette.

Evolutionsbedingt ist unser Organismus darauf programmiert, sich mit möglichst viel Energie zu versorgen, damit er im Notfall für Kampf oder Flucht gerüstet ist. Deshalb mögen wir Dinge, die süß schmecken oder einen gewissen Fettgehalt



haben. Da das Nahrungsangebot in der Menschheitsgeschichte meist eingeschränkt war und man sich mehr bewegen musste, bestand nur selten die Gefahr, Übergewicht zu entwickeln.

Heute müssen wir uns stattdessen oft bewusst zurückhalten und auf einen sparsamen Umgang mit Nahrungsfetten und Kohlenhydraten achten, denn mit dem Übergewicht nimmt die individuelle Anfälligkeit für die Entwicklung von Krankheiten zu. Insgesamt sollte man im Durchschnitt nicht mehr Kalorien aufnehmen, als man verbraucht, und dabei einbeziehen, dass der Grundumsatz an Energie mit zunehmendem Alter niedriger wird, der Körper aber weiterhin ausreichend Nährstoffe benötigt.

Günstig ist deshalb ein hoher Anteil pflanzlicher Lebensmittel. Diese enthalten wenig Kalorien und gleichzeitig viele wichtige Nährstoffe.



Verschiedene Vitamine und weitere Pflanzeninhaltsstoffe sorgen dafür, dass in den Zellen freie Radikale beseitigt werden, die dort ansonsten Schäden verursachen und unseren Organismus schneller erkranken und altern lassen.

Als Basis für eine ausgewogene Ernährung wird von den meisten Gesundheitsexperten die *traditionelle* Küche des Mittelmeerraums empfohlen. Die Zutaten sollten möglichst abwechslungsreich, naturbelassen und vollwertig sein.

Die wesentlichen Bestandteile sind:

- ein hoher Anteil pflanzlicher Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte und Getreide. Diese enthalten viele komplexe Kohlenhydrate und Ballaststoffe sowie Eiweiß, Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe.
- ein moderater Anteil an Milch- bzw. Sauermilchprodukten als wichtige Calcium- und Vitaminquelle.
- ein niedriger Anteil an tierischem Eiweiß aus Fleisch und Geflügel. Fisch sollte bevorzugt werden. Der Fettanteil in den Nahrungsmitteln sollte gering sein. Zur Zubereitung von Speisen werden pflanzliche Fette, insbesondere Olivenöl, empfohlen.

Ein Tipp: Wie bei der Bewegung sollte man auch bei der Ernährung die eigenen Ziele zunächst nicht zu hoch stecken. Setzen Sie sich lieber das konkrete und positiv formulierte Ziel, zumindest einmal am Tag eine ausgewogene gesunde Mahlzeit zu sich zu nehmen, als rigoros und pauschal auf alles Ungesunde und Kalorienreiche verzichten zu wollen. Und packen Sie sich für die Arbeit einige gesunde Snacks wie Äpfel, Bananen, Nüsse und Trockenfrüchte ein, damit Sie keinen Heißhunger erleiden und gestresst zum Schokoriegel aus dem Automaten greifen.



Wichtig ist außerdem, dass wir darauf achten, genug zu trinken. Unser Körper besteht ungefähr zur Hälfte aus Wasser, das sich im Laufe des Tages über die Haut, die Lunge und die Toilettengänge reduziert. Bereits bei einem Verlust von 1 bis 2 % des Körpergewichts an Wasser sinkt die Leistungsfähigkeit – zuerst im Kopf und dann in den Muskeln. Das Denken stagniert und wir werden schwächer, müder und gereizter. Die beste Wahl sind Wasser, Saftschorlen und Tee. Kaffee, Schwarztee und alkoholische Getränke sollten hingegen mit Genuss und nur in kleinen Mengen getrunken werden.



Schlaf fördert die Gesundheit

Schlaf ist ein essenzielles Bedürfnis, dessen Befriedigung entscheidend für unser körperliches und psychisches Wohlbefinden ist. Ausgeschlafene Menschen sind ausgeglichener, leistungsfähiger, aufmerksamer und lernen besser. Im Schlaf regenerieren sich Körper, Geist und Gehirn: Stresshormone werden abgebaut und die Stoffwechselprozesse im Organismus können sich harmonisieren, Hormone lassen Muskeln wachsen, Zellen werden repariert und unsere Energiespeicher aufgefüllt. Im Schlaf arbeitet auch unser Immunsystem am besten und verteidigt unseren Körper gegen Krankheiten und Erreger. Schließlich braucht das Gehirn den Schlaf, um die Reize des Tages zu verarbeiten und Lernprozesse zu verfestigen.

Schlafmangel hingegen führt zu Müdigkeit und Leistungsminderung – besonders kognitive Leistungen wie Lernen und Erinnern werden beeinträchtigt. Dauerhaft kann zu wenig Schlaf viele gesundheitliche



Folgen nach sich ziehen: Der Schlafentzug versetzt den Körper in einen Stresszustand, der nach und nach zu immer mehr Stress führt, weil er die körpereigenen Reparatur- und Regenerationsmechanismen blockiert, den Stoffwechsel durcheinanderbringt und die Energiereserven ausschöpft.

Die meisten Menschen kommen mit einer Schlafzeit zwischen sechs und neun Stunden zurecht. Viele wissen allerdings nicht, wie viel Schlaf sie genau benötigen, denn unser wahres Schlafbedürfnis wird durch viele äußere Einflüsse verdeckt.



Insbesondere das elektrische Licht am Abend und gesellschaftlich bedingte Zeitvorgaben wirken sich auf unseren natürlichen Schlaf- und Wachrhythmus störend aus. Viele Menschen bekommen im Alltag zu wenig Schlaf, weil ihr eigener Rhythmus nicht gut zu den vorgegebenen Zeiten passt.

Wann wir am besten wach sein können, das hängt auch von unseren Genen ab: Hier unterscheiden sich die Morgen-Menschen (Lerchen), die gut früh aus dem Bett kommen und ihr Leistungshoch in den Vormittagsstunden haben, von den Abend-Menschen (Nachteulen), die sich mit dem Aufstehen schwertun und ihr Leistungshoch erst am späten Nachmittag bis in die Abendstunden entwickeln. Während die Lerchen mit den gängigen Arbeitszeiten meist gut zurechtkommen, tun sich dieachteulen eher schwer damit. Jeden Morgen schwören sie, am Abend zeitiger zu Bett zu gehen.



Es ist möglich, den Rhythmus anzupassen. Wie dies gelingt, hängt jedoch stark von der eigenen Motivation ab. Eine professionelle Schlafberatung kann hier eine gute Unterstützung bieten.

Ihre natürliche optimale Schlafzeit pro Nacht können Sie herausfinden, wenn Sie in einem Urlaub (mit mittlerer anstrengender Tagesaktivität) eine Woche lang darauf achten, zeitig ins Bett zu gehen. Vielleicht lesen Sie noch ein wenig und beobachten, wann Sie in der Regel so müde sind, dass Sie tatsächlich einschlafen, und wann Sie von allein wieder aufwachen.



Etwa ab dem 50. Lebensjahr verändert sich unser Schlafrhythmus. Wir wachen früher auf, sodass sich sogar Nachtteulen zu Lerchen entwickeln können. Außerdem schlafen wir nicht mehr so tief, sodass wir in der Nacht eventuell häufiger aufwachen. Manchmal sind es ganz einfache Dinge, die hier Abhilfe schaffen können:

- Achten Sie auf ausreichende Bewegung und sonstige Aktivitäten am Tag sowie auf regelmäßige Schlafenszeiten.
- Verzichten Sie in der Zeit vor dem Schlafengehen auf intensive körperliche oder geistige Betätigung sowie auf schwere Mahlzeiten, Alkohol und koffeinhaltige Getränke.
- Achten Sie auf die richtige Schlafatmosphäre in Ihrem Schlafzimmer: Dort sollte es nicht zu hell, zu warm oder zu laut sein.

In Kombination mit anderen Faktoren können diese Veränderungen bei Älteren auch zu stark belastenden Schlafstörungen führen. Zu diesen



Faktoren gehören Stresssituationen, Ängste, depressive Zustände, aber auch Schmerzen, Krankheiten, Lärm, Schichtarbeit und Jetlag.

Bei der Ursache für Schlafstörungen handelt es sich meistens um ein komplexes Netzwerk von Wechselwirkungen zwischen mehreren Faktoren, die schließlich noch durch die Angst vor der Schlafstörung verstärkt werden. Die Dynamik ist oft nur schwer erkennbar. Unterstützung bieten hier Psychotherapeuten sowie Fachärzte für Schlafmedizin oder Schlaflabore.

Lassen Sie sich nicht entmutigen

Unsere Lebensbedingungen verführen uns zu Bewegungsmangel, ungesunder Ernährung, zu wenig Schlaf und einem Übermaß an Stress. Wenn wir unser Gesundheitsverhalten verändern wollen, sei es, dass wir uns mehr bewegen, gesünder essen oder mehr trinken wollen, müssen wir dazu in der Regel viele Gewohnheiten verändern.

Gewohnheiten sind eigentlich sehr hilfreich, denn sie vereinfachen unser Leben, indem wir über viele Handlungen nicht mehr nachdenken müssen. Doch diese in unserem Bewusstsein unabhängig ablaufenden Automatismen können uns das Leben schwer machen, wenn es darum geht, uns an Veränderungen und neue Anforderungen anzupassen.

Neue Gewohnheiten zu installieren, erfordert dementsprechend persönlichen Einsatz. Dazu müssen auf der Basis bewussten Denkens und kontrollierten Verhaltens alternative Automatismen etabliert werden. Solange sich die neuen Abläufe noch nicht verfestigt haben, müssen wir mit Rückfällen in die alten Verhaltensweisen rechnen. Lassen Sie sich aber keinesfalls entmutigen, sondern halten Sie an Ihren Zielen fest und versuchen Sie es immer wieder aufs Neue. Auch kleinste Veränderungen können qualitativ einen großen Unterschied machen.



Und noch ein Hinweis: Rückfälle passieren insbesondere, wenn wir gestresst sind. Denn in diesem Moment hat automatisiertes Verhalten Vorrang, weil es schneller ist als ein aktiver Denkprozess. Seien Sie deshalb aufmerksam, in welchen Situationen Sie in alte Muster zurückfallen. Versuchen Sie, die Zusammenhänge zwischen Stress und Ihrem Verhalten besser zu verstehen. Werden Sie kreativ und probieren Sie verschiedene Möglichkeiten aus, bis Sie eine passende Vorgehensweise finden, die Sie mit möglichst wenig Aufwand aufrechterhalten können.

Manchmal wird dies allerdings auch durch innere Blockaden erschwert, die wir bei uns selbst nur schwer erkennen können. Sie sind mit uns unbewussten inneren Zusammenhängen verknüpft. Gespräche mit Psychotherapeuten können uns dabei helfen, diese Zusammenhänge zu verstehen und dadurch mehr Kontrolle über unser Verhalten zu erlangen.

Mit den eigenen Kräften maßvoll umgehen

Unsere psychischen Kräfte werden gefordert

Die Herausforderungen innerhalb der heutigen Arbeitswelt finden verstärkt auf *geistiger* Ebene beziehungsweise in *psychosozialen* Zusammenhängen statt und müssen deshalb überwiegend durch unsere *geistig-psychische Anpassungsfähigkeit* bewältigt werden.

Zu tun haben wir es beispielsweise mit hohem Zeit- und Termindruck, häufig müssen wir viele Aufgaben gleichzeitig im Blick behalten und werden in unserem Arbeitsfluss zudem immer wieder unterbrochen. Damit wir das alles schaffen, lassen wir schließlich die Pausen ausfallen. Hinzu kommen noch einige schwierige Kunden, die einem den letzten Nerv rauben, und über Kolleginnen und Kollegen, die einen scheinbar „auf dem Kieker“ haben, kann man sich auch nur ärgern. Schließlich



kein Wort von der Chefin oder dem Chef darüber, wie gut man gestern die Probleme mit dem kurzfristigen Auftrag gelöst hat, der nur deshalb noch rechtzeitig fertig geworden ist, weil man mal wieder länger gearbeitet hat. Dazu schmerzt auch



noch das Kreuz – ach ja, mehr bewegen müsste man sich und dann war da noch der Streit mit dem Partner am Morgen und um die kranke Mutter will man sich auch mehr kümmern.

Dies alles unter Kontrolle und die eigenen Kräfte in Balance zu halten, erfordert ein hohes Maß an Selbstreflexion, Selbstdisziplin und psychisch-geistiger Flexibilität. Denn unsere Psyche ist es, die uns befähigt, Situationen zu bewerten, unsere Gefühle zu regulieren, unser Verhalten zu steuern, unseren Alltag und unser Sozialleben zu organisieren, Entscheidungen zu treffen sowie Verantwortung zu übernehmen. Auch die Psyche benötigt ab und zu Zeit, sich zu erholen.

Die vielfältigen Anforderungen unserer modernen Lebens- und Arbeitswelt setzen bereits jüngeren Mitmenschen und Kollegen zu – was passiert, wenn jetzt auch noch Veränderungen, die das Altern mit sich bringt, Stress machen?

Vielleicht hat es bei Ihnen bisher immer geklappt: Sie sind mit den hohen Leistungsanforderungen zurechtgekommen, konnten den Zeitdruck aushalten und haben es auch gut geschafft, viele Aufgaben gleichzeitig und ohne Pausen zu bewältigen. Doch in letzter Zeit kommt es Ihnen so vor, dass Sie die Bewältigung Ihrer Arbeit immer größere Anstrengung



kostet. Vielleicht machen die Augen Probleme und es fällt Ihnen zunehmend schwerer, sich zu konzentrieren. Vielleicht haben Sie durch eine Erkrankung auch bereits die eine oder andere körperliche Beeinträchtigung hinzunehmen, die zusätzlich Kraft kostet. Irgendwie scheinen Sie entweder mehr Energie zu verbrauchen oder zu benötigen.

Unterschwellig werden durch dieses Empfinden vielleicht auch Ängste geschürt. Ängste rauben ebenfalls Energie. Beispielsweise die Angst, aufgrund des Alters Probleme am Arbeitsplatz zu bekommen, von Jüngeren „überholt“ zu werden, nach und nach Verantwortung entzogen zu bekommen, mit neuen Arbeitstechniken oder sonstigen Veränderungen nicht mithalten zu können. Es geht um die Angst, im gewohnten Feld zu versagen, nicht mehr gebraucht oder arbeitslos zu werden und den sozialen Anschluss zu verlieren. Vielleicht nagt im fortgeschrittenen Alter aber auch die Enttäuschung an Ihnen, dass Sie bestimmte Ziele nicht erreicht oder Träume nicht verwirklicht haben.

In unserer komplexen, dynamischen und schnelllebigen Zeit addieren sich schließlich verschiedene Belastungen zu einer Gesamtwirkung, die oft über einen langen Zeitraum bestehen bleibt und schwer aufzulösen ist.

Das Problem mit zu viel Stress

Unser Organismus hat zu Urzeiten gelernt, auf jeglichen Stress *reflexartig* zu reagieren. Dies geschieht über das Nervensystem und verschiedene Stresshormone. Ein komplexes, automatisch ablaufendes Alarmprogramm stellt bei uns in einem Bruchteil von Sekunden Einsatzenergie und Muskelspannung für Kampf, Flucht oder Jagd bereit, während geistige Reflexion und andere Körperprozesse, z. B. die Verdauung, auf Energiesparflamme heruntergefahren und die Wahrnehmung von Bedürfnissen bzw. Empfindungen wie Hunger, Durst, Müdigkeit und Schmerz verdrängt werden.



Auf Stress reagieren wir unter anderem mit:

- *körperlichen Beschwerden* wie Herzklopfen, Schwitzen, trockenem Mund, Kloß im Hals, Erschöpfung...
- *Gefühlen* wie Ärger, Wut, Angst, Nervosität...
- *Gedanken* wie „das schaffe ich nicht“, „das wird mir zu viel“, „das halte ich nicht aus“...
- *Verhaltensweisen* wie hektischen Bewegungen, Gereiztheit, Zittern, Rauchen...

Können wir keinen adäquaten Umgang mit dem Stress oder dem Stressauslöser finden, bleiben Körper und Psyche in ständiger Alarmbereitschaft und damit ein Stück weit in einem automatisierten Modus, der uns mehr treibt, als dass wir ihn steuern, und zudem viel Energie verbraucht. Da der Stress uns gleichzeitig unempfindlich für unsere körperlichen und seelischen Bedürfnisse macht und das Denken einengt, fällt es vielen Menschen schwer, die eigenen Belastungsgrenzen zu erkennen. Erholungspausen und Dinge, die uns Freude machen und entspannen könnten, werden immer wieder aufgeschoben. Oder wir greifen zu ungesunden Alternativen wie kalorienreichem Essen, Alkohol, Zigaretten und Medikamenten.

Ungesunde Strategien im Stress

Der Verzehr von Fett und Kohlenhydraten erzeugt Wohlgefühle, weil wir evolutionsbedingt darauf eingestellt sind. Auch Alkohol und Nikotin entspannen uns, weil sie unser körpereigenes Beruhigungssystem aktivieren, wie dies auch andere Drogen und Beruhigungsmedikamente tun. Leider hält die Wirkung nicht sehr lange an. Stattdessen plagen uns ein schlechtes Gewissen und langfristig eine schlechtere Gesundheit. Hinzu kommt, dass die Probleme, derentwegen wir einen positiven



Ausgleich gesucht haben, auf diese Weise nicht verschwinden, sondern sich eher verschlimmern.

Ein übermäßiger Konsum dieser „Glücklich-Macher“ sollte uns deshalb bedenklich stimmen und Anlass sein, den ursächlichen Problemen auf den Grund zu gehen und nach weniger schädlichen Ausgleichsmöglichkeiten zu suchen.

Grundsätzlich gilt: Innere Unruhe, Angst, Unwohlsein, Ärger und andere negativ gefärbte Emotionen sind wertvolle Warnsignale und gleichzeitig Antriebskräfte unseres Organismus. Sie machen uns darauf aufmerksam, dass etwas nicht stimmig ist, und liefern uns Energie, etwas dagegen zu tun. Deshalb sollte man anhaltende Befürchtungen und Sorgen keinesfalls kleinreden, sondern bewusst und kritisch reflektieren. Denn Ängste und innere Konflikte verstärken sich meist im Laufe der Zeit und besitzen die Tendenz, sich auf immer weitere Bereiche auszudehnen.

Hinzu kommt, dass ein dauerhaft hoher Stresspegel im Gehirn mit dem Absterben wichtiger Nervenzellen einhergeht, wodurch u.a. die Gedächtnisleistung beeinträchtigt wird. Es lohnt sich also in jedem Fall, seinen negativen Empfindungen und bestehenden Konflikten auf den Grund zu gehen und die eigenen Handlungsmöglichkeiten auszuloten. Ein solches Vorgehen ist gesundheitsförderlich, weil sich – auf den Punkt gebracht – Gesundheit darin ausdrückt, dass es uns gelingt, unser Wohlbefinden immer wieder herstellen zu können.

Was Körper und Psyche brauchen

Jeder Spannungsaufbau erfolgt durch den Einsatz von Energie. Diese verbraucht sich während der Spannungsphase und führt zu Ermüdung und einer natürlichen Entspannung. Im Normalfall laden sich unsere Kraftspeicher dann von allein wieder auf. Je größer die Anspannung ist,



desto notwendiger wird die Entspannung. Für lang anhaltende Stressphasen ist es jedoch ratsam, verschiedene Entlastungsmöglichkeiten bewusst einzusetzen, um mit der eigenen Energie haushalten zu können.

Körper und Seele brauchen einen rhythmischen Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung. In der Entspannung lösen sich Angst- und Erregungsgefühle und es entfalten sich Gefühle von Freude und Zufriedenheit, das biochemische und psychische Gleichgewicht wird wieder hergestellt, Energiereserven werden aufgefüllt und Regenerations- und Wachstumsprozesse können stattfinden – wir fühlen uns dann ausgeglichen und wohl.

Bleibt die Erholung hingegen aus, führt Stress auf Dauer zu Energiemangel und im komplexen Organismus zu biochemischen Ungleichgewichten, die früher oder später auf körperlicher, psychischer oder sozialer Ebene zu immer mehr Stress führen. Dieser Teufelskreis kann unserer Gesundheit auf vielfältige Weise schaden und uns schneller altern lassen.

Zum gleichen Effekt kann es allerdings auch durch Monotonie und Gewöhnung kommen, d.h., wenn wir zu wenig gefordert werden und Anregungen zum Spannungsaufbau ausbleiben. In gewisser Weise fehlen dem Organismus dann die Impulse, verbrauchte Energiereserven aufzufüllen und Regenerations- und Wachstumsprozesse in Gang zu setzen. Auch dies erzeugt im Körper Stress. Während wir bei der Überforderung oft vom *Burnout* sprechen, hat sich bei der Unterforderung inzwischen der Begriff *Boreout* etabliert.

In beiden Fällen zeigen sich die ersten Anzeichen für einen Erschöpfungsprozess häufig in Form allgemeiner Müdigkeit bzw. Energiemangel, Kopfschmerzen, Nervosität, Reizbarkeit, Schlafstörungen und Niedergeschlagenheit.



Leider gibt es kein Patentrezept gegen energieraubenden Stress im Leben, da jeder Mensch eine andere Empfindlichkeit gegenüber den unzähligen Stressoren entwickelt. Nachfolgend stellen wir deshalb unterschiedliche Strategien vor, die bei vielen Menschen wirken. Vielleicht finden auch Sie die eine oder andere Anregung, die Ihnen hilft, Ihr Wohlbefinden zu erhalten oder wiederzugewinnen.

Strategien für mehr Energie und Wohlbefinden

Auf körperliche und geistige Veränderungen angemessen reagieren

Während wir in jüngeren Jahren normalerweise unsere volle Kraft zur Verfügung haben, weil unsere biologischen Systeme reibungslos funktionieren, müssen wir mit zunehmendem Alter unter Umständen unbemerkt mehr Energie in den Ausgleich bestimmter Fähigkeiten stecken. Dies kann zu einem Leistungsmangel führen und das Stressempfinden erhöhen, so dass uns die Bewältigung unserer Arbeit anstrengender erscheint und wir schließlich unsere Leistungsfähigkeit insgesamt anzweifeln.

Es ist deshalb wichtig, diese Veränderungen wahrzunehmen und sie auch anzunehmen. Anzunehmen bedeutet nicht, sie hinzunehmen bzw. zu erdulden, sondern sie möglichst neutral als Realität zu betrachten. Ärger, Angst oder Nicht-wahr-haben-Wollen bringen uns nicht weiter, sondern sie verstärken in der Regel das Stressempfinden.

Gehen Sie stattdessen wohlwollend mit diesen Schwächen um. Diese sind normal und sollten deshalb nicht als Problem, sondern lediglich als Anlass für Verhaltens- oder Umgebungsanpassungen betrachtet werden. Die meisten Fähigkeitseinbußen können schon durch einfache Mittel ausgeglichen werden.



Hier einige Beispiele:

- Nachlassende körperliche Fähigkeiten können durch Training gefördert werden.
- Die nachlassende Leistung des Kurzzeitgedächtnisses kann durch den Einsatz spezieller Merkstrategien oder eines Gedächtnistrainings verbessert werden.⁶ Einfach und für die Psyche enorm entlastend sind der Gebrauch von Notizzetteln und die Anfertigung guter Checklisten.
- Längere Reaktionszeiten können durch Erfahrung und größere Voraussicht wettgemacht werden.
- Gegen Probleme bei der gleichzeitigen Bearbeitung verschiedener Aufgaben hilft eine bessere Arbeitsorganisation (Ziele richtig formulieren, Prioritäten richtig setzen, bessere Zeitplanung).
- Einer leichteren Ablenkbarkeit und damit verbundenen Konzentrationsproblemen kann durch eine ablenkungsarme Arbeitsumgebung begegnet werden.

Der 49-jährige Bernd K. bekam die Diagnose: rheumatoide Arthritis. Zunächst sträubte er sich gegen die Krankheit und machte alles weiter wie bisher. „Ich wollte nicht wahrhaben, dass manche Dinge einfach nicht mehr so gingen.“ Er nahm Medikamente und versuchte, die sonstigen Beschwerden zu ignorieren, aber irgendwann wurde ihm alles zu viel. Nach einer Kur konnte er die Krankheit endlich als Teil von sich akzeptieren. Er probierte, was er verändern konnte, und begann mit dem Laufen. Seine Beschwerden besserten sich und er konnte die Medikamentendosis deutlich reduzieren.

6 Auf der Internetseite der „Gesellschaft für Gehirntuning“ finden Sie viele Informationen in Sachen geistiger Fitness: www.gfg-online.de. Literaturtipp: Lehl, Siegfried; Sturm, Peter (2013): Brain-tuning. Schneller, schlauer, konzentrierter. Göttingen: Business-Village.



Auf diese Weise fördern Sie Ihr Wohlbefinden, vermeiden unnötigen Frust und Energieverlust und bewahren Ihr Vertrauen in Ihre Leistungsfähigkeit.

Genauso verhält es sich mit gesundheitlichen Veränderungen: Schmerzen, Erschöpfung und Krankheiten sind ein Alarmzeichen unseres Körpers, der uns auf ein Ungleichgewicht körperlicher oder psychischer Systeme aufmerksam macht. Wenn es uns gelingt, dieses zu beseitigen, können wir gesunden. Doch selbst wenn gesundheitliche Einschränkungen zurückbleiben, gibt es heute durch *medizinische Rehabilitation* und moderne Technik unzählige Möglichkeiten, die helfen können, sich damit zu arrangieren und trotzdem ein befriedigendes Leben zu führen.

Betrachten Sie Krankheiten deshalb nicht als unabwendbares Schicksal, sondern ergreifen Sie die Initiative und erkundigen Sie sich, was Sie selbst zur Genesung beitragen können. Bei vielen Krankheiten oder sogenannten „altersbedingten Verschleißerscheinungen“ unseres Bewegungsapparates können Beschwerden – insbesondere durch Bewegungstraining – gelindert werden. Fragen Sie beispielsweise einen Physiotherapeuten oder probieren Sie es mit einer Feldenkrais-Therapie⁷, deren Ziel es ist, Bewegungsmuster individuell so zu verändern, dass sie beschwerdefrei ablaufen können.

Nutzen Sie darüber hinaus das Angebot von Vorsorgeuntersuchungen. Je früher Sie auf eine krankhafte Veränderung reagieren, desto günstiger sind die Heilungschancen.

7 Weitere Informationen beim *Feldenkrais Verband Deutschland* unter: www.feldenkrais.de



Mit Selektion, Optimierung und Kompensation zu mehr Energie

Eine Orientierung dafür, wie wir uns Situationen anpassen können, wenn sich unsere Fähigkeiten mit zunehmendem Alter verändern, bieten die folgenden drei – in der Regel ineinandergreifenden – Strategien:

- **Selektion:** Grundsätzlich selektieren wir von Kindheit an unbewusst oder auch bewusst immer wieder, indem wir uns z. B. in der Bildungs- und Karriereplanung für eine und gegen viele andere Möglichkeiten entscheiden. Mit zunehmendem Alter schränkt sich die Palette der Möglichkeiten, zwischen denen wir auswählen können, naturgemäß ein – entweder aufgrund der Wahrnehmung der Endlichkeit unseres Lebens oder aufgrund von Funktionseinbußen. Wer gesund altern will, sollte mit seinen Energien haushalten und bestenfalls gezielt auswählen, welchen Tätigkeiten und Aufgaben er seine Kraft widmen möchte.
- **Optimierung:** Die vorhandenen Fähigkeiten und Tätigkeiten sollten wir außerdem, so gut es geht, optimieren. Dies tun wir z. B. durch eine bessere Arbeitsorganisation und gezieltes Training. Auch eine gesunde Lebensführung mit ausreichend Bewegung, Entspannung und vollwertiger Nahrung trägt zur Verbesserung unserer Leistungsfähigkeit bei.
- **Kompensation:** Damit wir nicht ständig zu viel Energie darauf verwenden, verloren gegangene Funktionen und Fähigkeiten auszugleichen, sollten wir rechtzeitig über sinnvolle kompensatorische Maßnahmen nachdenken wie Notizzettel, ein Hörgerät, eine Brille sowie eine ablenkungsarme Arbeitsumgebung, damit das Konzentrieren auf wichtige Dinge leichter fällt.

Als Beispiel zur Veranschaulichung wird gern folgende Geschichte berichtet: Der Pianist Arthur Rubinstein habe einmal erklärt, mit welchen Tricks es ihm auch im Alter von über 80 Jahren noch gelinge, altersbe-



dingten Schwächen in seinem Klavierspiel entgegenzuwirken und erfolgreich Konzerte auf der Bühne zu meistern: Dazu habe er zunächst sein Repertoire reduziert (Selektion). Die ausgesuchten Stücke übe er häufiger als früher (Optimierung) und die zunehmende Langsamkeit in den Fingern kompensiere er, indem er vor den schnell zu spielenden Passagen besonders langsam spiele. Dadurch würden die folgenden Passagen schneller erscheinen (Kompensation)⁸.

Demnach erkannte Rubinstein die bei ihm stattfindenden Veränderungen rechtzeitig und ließ sich von altersbedingten Einschränkungen nicht frustrieren, sondern entwickelte sein Spiel strategisch weiter, sodass er erfolgreich blieb in dem, was er tat.

Wie wir mit unseren Fähigkeiten umgehen, hängt wesentlich davon ab, was wir uns davon versprechen, sie einzusetzen. Dazu müssen wir positive Erfahrungen machen, die uns optimistisch stimmen, auch die nächste Herausforderung bewältigen zu können. Dann werden wir weniger Stress empfinden, sodass sich schließlich ein *positiver, sich selbst verstärkender Kreislauf* in Gang setzen kann, der uns mit immer neuer Energie versorgt und die Entfaltung unserer Fähigkeiten fördert.

Werden Sie kreativ und finden heraus, welche Strategien in Ihrer individuellen Situation dazu dienen können, die Ihnen wichtigen Ziele auch unter veränderten Bedingungen möglichst sicher zu erreichen. Sehen Sie Veränderungen also nicht als Begrenzung, sondern positiv als Herausforderung an, neue Wege zu suchen, Ziele anzupassen und Ihre Fähigkeiten in diesem Rahmen optimal weiterzuentwickeln.

⁸ Baltes, Margret; Carstensen, Laura (1996): Gutes Leben im Alter: Überlegungen zu einem prozessorientierten Metamodell erfolgreichen Alterns. In: Psychologische Rundschau, H. 47, S. 199–215.



Herausfinden, was wirklich wichtig ist

Es lohnt sich, auch immer wieder einmal darüber nachzudenken, was uns im Leben wirklich wichtig ist. Dies kann völlig unterschiedliche Bereiche betreffen wie den Beruf, die Familie, die Partnerschaft, die Gesundheit, die Kreativität, die Freizeit. Machen Sie sich bewusst: Was treibt mich an? Welche Werte sind mir wichtig? Welche Vorlieben, Interessen, Wünsche und Träume trage ich in mir? So werden Sie leichter ein Bewusstsein dafür bekommen, welche Ziele oder Aufgaben wesentlich für Sie sind. Dabei unterstützen könnten Sie folgende Übungen:

- Denken Sie über wichtige Stationen Ihres Lebens nach: Welche Meilensteine kennzeichnen Ihren bisherigen Lebensweg? Welche wichtigen Entscheidungen haben Sie bereits getroffen? Welche Werte waren dafür ausschlaggebend? Welche bisherigen Taten oder Erfolge erfüllen Sie mit Stolz?
- Stellen Sie sich vor, Sie gehen in Pension und Ihr Chef oder eine Freundin bzw. ein guter Kollege halten auf Ihrer Abschiedsfeier eine Rede zu Ihren Ehren: Welche drei wichtigsten Dinge (Eigenschaften, Leistungen, Taten...) sollten darin Erwähnung finden?

Vielleicht verhilft Ihnen dieser Prozess zu neuen Einsichten oder dazu, Ihre Prioritäten neu zu ordnen und Klarheit darüber zu gewinnen, was Ihnen wirklich wichtig ist. Das kann sich im Laufe des Lebens ändern, vor allem im Alter, wenn sich



mit der Reifung vieler Fähigkeiten auch die Perspektive verändert, aus der wir die eigene Situation betrachten.



Eventuell konzentrieren Sie sich dann besonders auf einen Aufgabenbereich, der Ihnen am Herzen liegt und in dem Sie Experten- und Erfahrungswissen entwickelt haben, das Sie auch an andere weitergeben möchten. Möglicherweise erahnen Sie aber auch Persönlichkeitsanteile und Potenziale in sich, die Sie bisher nie richtig verfolgt haben, und Ihnen scheint die Zeit gekommen, sich dafür gezielt eine Gelegenheit zu suchen – bestenfalls auch schon mit dem Blick auf Ihre nachberufliche Lebensphase.

Entscheidend ist: So wie es uns gelingt, uns Ziele zu eigen zu machen, werden wir in stärkerem Maße *Sinnhaftigkeit* in dem spüren, was wir tun. Diese liefert uns Energie und Kraft – auch für andere Bereiche.

Mit Problemlösestrategien Stressauslöser unter Kontrolle bringen

Viele Belastungen lassen sich durch systematisches Überlegen und Planen deutlich reduzieren, manchmal sogar vermeiden. Natürlich plant und wägt unser Kopf ständig alles Mögliche ab, was wir tun wollen, und entscheidet, sonst wären wir in unserem Leben bisher völlig handlungsunfähig gewesen. Doch unser Denken und Verhalten ist nicht immer produktiv. Denn unsere Wahrnehmung ist selektiv und gerade, wenn es um uns selbst geht, sind wir an vielen Punkten „betriebsblind“.

Auch passiert es im Alltag, dass wir zwar anfangen, über eine Sache nachzudenken, die uns belastet, dann aber wieder abgelenkt werden und unser Denken im Sande verläuft. Oder wir drehen uns um das Problem oder dessen Konsequenzen gedanklich im Kreis und treffen keine Entscheidung. Mit solchen Prozessen binden wir einen großen Teil unserer Energie und verschwenden diese dabei. Vor dem Hintergrund unserer dynamischen, schnelllebigen und komplexen Lebenszusammenhänge ist unsere psychische Kapazität auf diese Weise schnell erschöpft.



Hier können uns systematische Problemlösestrategien helfen, unsere Perspektive und unser Denken zu erweitern sowie konkrete Handlungsschritte zu planen. Wenn Sie beispielsweise Schwierigkeiten damit haben, am Arbeitsplatz Termine einzuhalten, und sich mit bestimmten Aufgaben überfordert fühlen, können Sie Schritt für Schritt die Ursachen dafür identifizieren und die Vor- und Nachteile verschiedener Lösungsmöglichkeiten gegeneinander abwägen, sich dann für eine Option entscheiden und diese schließlich umsetzen.

So können Sie mit Ihrem Vorgesetzten über eine neue Aufgabenverteilung sprechen, Ihre Arbeitszeiten ändern oder sich gegebenenfalls sogar einen anderen Arbeitsplatz suchen. Solch ein strategisches Vorgehen könnte etwa so aussehen:

1. Beschreiben Sie zunächst ein Problem oder eine belastende Situation möglichst detailliert.
2. Legen Sie als Ziel fest, was Sie als Ergebnis erreichen möchten, damit es Ihnen besser damit geht.
3. Verschaffen Sie sich Klarheit über die Rahmenbedingungen Ihrer Situation.
4. Sammeln Sie im nächsten Schritt unvoreingenommen verschiedene Lösungsmöglichkeiten. Dabei ist es hilfreich, den eigenen Horizont zu erweitern, indem Sie auch andere Köpfe mitdenken lassen. Fragen Sie z. B. Freunde, Kolleginnen und Kollegen oder Vorgesetzte nach deren Meinung.
5. Im Anschluss bewerten Sie die verschiedenen Lösungsmöglichkeiten nach ihrer jeweiligen Eignung und Umsetzbarkeit.



6. Entwickeln Sie dann einen Handlungsplan. Überlegen Sie konkret, was Ihr erster Schritt ist und welche dann folgen müssen.
7. Setzen Sie diesen Handlungsplan in die Tat um und überprüfen Sie, ob Sie Ihr Ziel auf diese Weise erreichen. Wenn nicht, versuchen Sie, Ihre Strategie anzupassen, oder testen Sie eine andere Option.

Je mehr Kontrolle wir über unser Leben gewinnen, desto mehr Energie steht uns zur Verfügung und desto stärker haben wir das Gefühl, positiv mit der Welt um uns herum in Beziehung zu stehen. Überlegen Sie weiter, was in den verschiedenen Arbeits- und Lebensbereichen Ihre Aufmerksamkeit in Anspruch nimmt.



Verschaffen Sie sich mit Papier und Stift einen Überblick und entlasten Sie Ihre Seele von ständiger Ablenkung durch unproduktives diffuses Denken, indem Sie die Problembereiche strukturieren und so nach und nach in den Griff bekommen.

Nutzen Sie den Summeneffekt kleiner positiver Momente

Wenn wir Zufriedenheit, Glück und Freude aus dem eigenen Tun heraus entstehen lassen können, ist das sicherlich der optimale Weg zum Wohlbefinden. Doch manchmal müssen wir zunächst einmal gewisse Durststrecken überwinden, bis wir ein Ziel erreichen. Oder wir finden uns damit ab, dass wir bestimmte Umstände nicht ändern können. In der Regel suchen wir dann irgendwo anders nach einem Ausgleich. Dabei neigen wir dazu, immer nur die großen Ereignisse wahrzunehmen.



Gleichzeitig messen wir dem Negativen wesentlich mehr Gewicht bei. Doch auch kleine Momente der Freude haben ihren Reiz und können in der Summe negative Momente ausgleichen.

Wir können positive Gefühle dadurch häufen und fördern, dass wir die Ziele, die wir uns stecken, möglichst realistisch und erreichbar gestalten und uns auf diese Weise unsere Erfolgserlebnisse sichern und uns auch über kleine Dinge freuen,



uns angenehme Erfahrungen und Erfolge ins Gedächtnis rufen, positive soziale Kontakte suchen, eine gesellige Runde genießen, uns lustige Filme anschauen, uns aktiv bewegen und so für ein wohliges Körpergefühl sorgen.

Allerdings sollten wir uns nicht damit stressen, unser Glück ständig maximieren zu wollen, vielmehr geht es darum, unsere Haltung zu reflektieren: Nehmen wir die guten Dinge, die uns widerfahren und Kraft spenden können, in gleicher Weise wahr, würdigen und genießen sie wie all jene, die uns Sorgen bereiten und Kraft rauben?

Energie tanken durch Abwechslung und ausreichende Erholungspausen

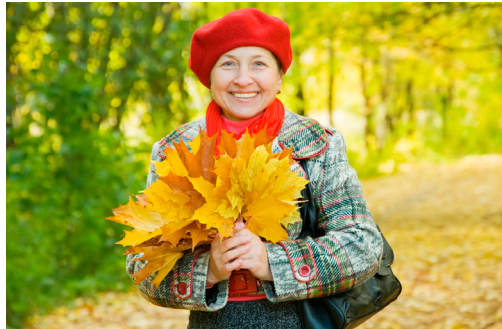
Schaffen Sie im Alltag regelmäßige Zeitfenster für sich selbst und Ihre Bedürfnisse. Oft reichen schon kurze Pausen, um sich wieder fit zu fühlen. Freigesetzte Stresshormone können besonders gut durch Bewegung abgebaut werden. Manchmal hilft schon ein zügiger Spaziergang an der frischen Luft oder durchs Treppenhaus.



Wenn wir so richtig unter Druck sind, bewirken oftmals zehn tiefe, ganz bewusst durchgeführte Atemzüge, bei denen wir uns auf eine lange Ausatmung konzentrieren, Wunder. Dies regt das nervliche Entspannungssystem an und hilft, Erregung abzubauen. Aber auch lockere Gespräche mit Arbeitskollegen oder Freunden wirken entspannend und schaffen eine erholsame Distanz zum Strudel der Ereignisse.

Versuchen Sie abzuschalten, indem Sie das, was Sie gedanklich beschäftigt, kurz notieren, um es zu einem späteren Zeitpunkt wieder aufgreifen zu können. Damit entlasten Sie den Erinnerungsmodus ihrer Psyche und beugen unfruchtbaren Gedankenkreisen vor.

Überlegen Sie, wie viele Pausen Sie über den Tag verteilt einlegen, wie Sie diese verbringen und ob sie ausreichend sind. Denken Sie über Alternativen nach und gestalten Sie Ihre Pausen bewusst, indem Sie all das einbeziehen, was Körper und



Geist erfrischt und für Ausgleich sorgt wie: Bewegung, gute Ernährung, ausreichende Flüssigkeitszufuhr, genügend Schlaf.

Berücksichtigen Sie außerdem, zu welchen Zeiten des Tages Sie am leistungsfähigsten sind und wann Ihnen konzentrierte Arbeit besonders schwerfällt. Verteilen Sie dementsprechend dann Ihre Tätigkeiten. Zur Orientierung: Das natürliche Leistungshoch der meisten Menschen liegt am Vormittag, ab 13 Uhr geraten wir in ein Leistungstief, aus dem es zwischen 16 und 18 Uhr noch einmal aufwärts- und dann kontinuierlich bis zur Schlafenszeit abwärtsgeht.

Mit Entspannungstechniken Wohlbefinden und Energie gezielt fördern

So wie man durch regelmäßiges Training seine Muskeln leistungsfähiger macht, kann man auch sein körpereigenes Stressdämpfungsprogramm durch Entspannungstraining stärken. Mit der richtigen Technik und etwas Übung lernt man, das automatisch ablaufende Alarmprogramm (vgl. S. 37) zu beeinflussen und in vielen Situationen Entspannung bewusst herbeizuführen.

Regelmäßiges Training – allein oder in einer Gruppe – macht es möglich, die generelle Empfindlichkeit gegenüber Stressauslösern zu senken. Viele Entspannungs- und Meditationstechniken fördern die geistige Kontrolle, verbessern die Aufmerksamkeit und die Konzentrationsfähigkeit und dienen deshalb auch mit Blick auf das Altern dazu, das Arbeitsgedächtnis fit zu halten.

Effektiv und relativ schnell zu erlernen sowie gut in den Alltag zu integrieren ist die *Progressive Muskelentspannung* nach Jacobsen.



Bewährte Methoden, die besonders die Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit trainieren, sind das *Autogene Training*, das *Achtsamkeitstraining* sowie die klassische *Meditation*. Eine ganzheitliche Ausrichtung bietet auch das Yoga in seinen vielfältigen Ausprägungen, es verbindet Bewegungs- und Entspannungstraining.

Gute soziale Beziehungen spenden uns Kraft

Viel Kraft steckt in guten sozialen Beziehungen. Genau so wie Streit und Konflikte uns belasten, kann uns der wohlwollende Austausch in der Partnerschaft, mit den Kindern, Verwandten, Freunden, Arbeitskollegen und Nachbarn glücklich machen und Stress abbauen. Wir erhalten neue Anregungen und andere Perspektiven, fühlen uns unterstützt, beruhigt, getröstet oder können zusammen lachen. Auch das Geben in Beziehungen spendet Kraft, denn wir fühlen uns verbunden und wirksam, wenn wir helfen können.



Die positive Verbundenheit zu anderen macht einen wesentlichen Teil unseres Menschseins aus, den wir in der modernen Gesellschaft leicht vergessen. Beziehungen, die uns etwas bedeuten, die sich positiv und konstruktiv gestalten lassen, fördern unsere Gesundheit, denn sie geben unserem Leben nicht nur Kraft, sondern auch Fülle. Nehmen Sie für sich einmal aufmerksam wahr, wie es Ihnen ergeht, wenn Sie mit Menschen zusammen sind, bei denen Sie sich wohlfühlen.

Gute Beziehungen entstehen nicht von selbst, doch es lohnt sich, Zeit und Energie in ihren Aufbau und ihre Pflege zu stecken. Verbringen Sie Zeit mit den Menschen, die Ihnen wichtig sind, und hören Sie ihnen aufmerksam zu, wenn sie mit Ihnen sprechen. Suchen Sie kleine Gelegenheiten, um Menschen eine Freude zu bereiten und ihr Leben zu bereichern. Oder sagen sie einfach „ja“, wenn Ihnen eine Unterstützung angeboten wird. Werfen Sie auch ab und zu einen kritischen Blick auf Ihr eigenes Verhalten. Wenn jemand, der Ihnen wichtig ist, sich abweh-



rend verhält, fragen Sie sich oder Ihr Gegenüber direkt, ob es vielleicht an Ihnen liegt.

In Bezug auf die Pflege Ihrer Beziehungen können Sie auch bereits einen Blick in die Zukunft richten, denn mit dem Übergang in die nachberufliche Lebensphase wird Ihnen ein gutes soziales Netz viele Anregungen bieten und zu einem wichtigen Motor in Ihrem Alltag werden.

Fragen Sie nach Hilfe, wenn Sie sie brauchen

Es ist oft nicht leicht, die Ursache für die eigenen Probleme und Konflikte zu erkennen und daran etwas zu verändern, weil unser Denken und Handeln durch innerpsychische Prozesse gesteuert wird. Viele Wahrnehmungs- und Verarbeitungsprozesse laufen in großen Teilen unbewusst ab und die Zusammenhänge sind für uns nur schwer zu durchschauen. In vielen Bereichen sind wir deshalb auf eine Rückmeldung von außen angewiesen, um uns selbst besser verstehen zu können.

Wenn hier allerdings Gespräche mit uns vertrauten Personen keine Erleichterung bringen, wir uns zunehmend unwohl fühlen oder das Leben dauerhaft nicht positiv erleben, wir den Eindruck haben, dass bestimmte Konflikte und Probleme, psychische und physische Belastungen immer wieder auftauchen oder neue Probleme entstehen, deren Ursachen wir uns nicht erklären können, dann kann es ratsam sein, auch professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Etwa jeder Dritte erleidet im Laufe seines Lebens eine psychische Erkrankung. Doch diese können sehr gut behandelt werden.

Eine Selbsthilfegruppe oder eine Therapie durch einen approbierten Psychotherapeuten können eine wertvolle Orientierungshilfe im Um-



gang mit sich und seiner Umwelt bieten. Auf betrieblicher Ebene sind beispielsweise die psychologische Beratung oder die Betriebsärztin eine erste Anlaufstelle. Manche Unternehmen bieten zu diesem Zweck auch sogenannte *Employee Assistance Programme (EAP)* an. Das sind Kooperationen mit externen Beratungsdiensten, die von neutraler Seite aus Unternehmensmitarbeiter bei beruflichen und privaten Problemen unterstützen. Diese können auch bei der Weitervermittlung in eine professionelle psychotherapeutische Behandlung behilflich sein.



Da es manchmal nicht ganz einfach ist, ambulant tätige Psychotherapeuten mit einer Krankenkassenzulassung zu finden, beschreiben wir Ihnen eine günstige Vorgehensweise ausführlich im Anhang (siehe S. 66).



3. Gesundes Altern am Arbeitsplatz „mitdenken“

Die Aufgabe der Unternehmensführung

Arbeit kann krank machen, wenn durch ungünstige Arbeitsbedingungen und schlechte Organisation zu viel Stress entsteht. Genauso kann Arbeit auch aktivierend wirken und ein wichtiger Motor für die Gesundheit sein, wenn sich die Arbeits- und Organisationsbedingungen daran orientieren, was unser Körper und unsere Psyche brauchen, damit wir Gesundheit und Wohlbefinden herstellen und unsere Fähigkeiten in jedem Alter entwickeln können. Ein unterstützendes, wertschätzendes Betriebsklima sowie ergonomische und abwechslungsreiche Arbeitsbedingungen sind dafür wichtige Voraussetzungen.

Es ist Aufgabe der Unternehmensführung, die jeweiligen Arbeitsstrukturen und die Unternehmenskultur gesundheitsfördernd und alterngerecht zu gestalten. Im Anhang finden Sie Hinweise auf spezielle Initiativen zum demografischen Wandel und Informationen, die Arbeitgeber dabei unterstützen, die Arbeitsbedingungen und Fähigkeiten ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bestmöglich aufeinander abzustimmen.

Auch Sie können durch Ihr eigenes Verhalten wichtige Anstöße für gesundheitsfördernde Bedingungen in einem Betrieb geben. Eine Umfrage zeigt, dass viele Betriebe sich erst aufgrund der „Forderung von Beschäftigten oder ihren Vertretern“ im Bereich der Gesundheitsförderung engagiert haben.⁹

9 ESENER – European Survey of Enterprises on New and Emerging Risks 2009 (<https://osha.europa.eu/de/esener-enterprise-survey/enterprise-survey-esener>)



Weil Sie es sich wert sind: Was Sie für sich selbst tun können

Setzen Sie sich für Ihre Gesundheit ein, indem Sie diese während der Arbeitszeit immer „mitdenken“. Es sind die vielen kleinen Entscheidungen am Tag, die Einfluss auf unsere Gesundheit haben. Die meisten treffen wir gewohnheitsmäßig, d.h. ohne intensiv darüber nachzudenken (vgl. S. 34). Schenken Sie diesen Entscheidungen mehr Aufmerksamkeit und achten bewusst auf...

...mehr Bewegung:

- Steigen Sie aufs Fahrrad um oder parken Sie Ihr Auto in einiger Entfernung, damit Sie noch etwa zehn Minuten zügig zu Fuß gehen können. Das bringt morgens Ihren Kreislauf in Schwung und baut am Ende des Tages Stresshormone ab, sodass Sie wieder frisch für den Feierabend werden.
- Überwinden Sie das Mittagstief nach dem Essen durch einen „strammen“ Spaziergang.
- Nehmen Sie immer die Treppe statt des Aufzugs.
- Stellen Sie den Drucker entfernt von Ihrem Schreibtisch auf, damit Sie wenigstens kurz aufstehen müssen und der Blutrückfluss aus Ihren Beinen funktionieren kann.
- Legen Sie bewusste Bewegungspausen ein, indem Sie sich vornehmen, die Toilette im unteren Stockwerk zu benutzen statt gleich nebenan.

Darüber hinaus sollten Sie sich informieren, wie Sie Haltungsschäden durch einseitige oder starke körperliche Belastungen vermeiden können. Ältere Arbeitnehmer sollten schwere Hebevorgänge und schwere



körperliche Aufgaben reduzieren. Auskunft dazu und darüber, wie Sie Ihren Arbeitsplatz möglichst ergonomisch gestalten können, kann Ihre Betriebsärztin bzw. Ihr Betriebsarzt oder der Sicherheitsbeauftragte Ihrer Firma geben. Sprechen Sie auch Ihren Vorgesetzten auf Probleme an. Fragen Sie nach Schulungen in geeigneten Hebe- und Tragetechniken und ggf. nach einer altersbezogenen Gefährdungsbeurteilung für Ihren Arbeitsplatz.

...gesundes Essen und Trinken:

- Über den Tag können Sie Leistungstiefs verhindern, indem Sie Zwischenmahlzeiten einplanen.
- Vermeiden Sie schnell verfügbare Kohlenhydrate wie Weißbrot, Nudeln, Kartoffeln, Reis und zuckerhaltige Lebensmittel – diese enthalten kaum bis gar keine Vitalstoffe, sie machen müde und schnell wieder hungrig.
- Greifen Sie stattdessen zu komplexen Kohlenhydraten wie Gemüse, Salat und Obst in Kombination mit eiweißhaltigen Produkten wie Joghurt, Quarkspeisen, Eiern, magerem Fleisch, Fisch und Hülsenfrüchten.
- Legen Sie sich statt Schokolade und Keksen lieber eine Packung Mandeln oder Walnüsse in die Schublade. Das sind ebenso schnelle Energielieferanten, die den Körper zusätzlich mit wichtigen Fetten versorgen.
- Lassen Sie ein Durstgefühl erst gar nicht aufkommen – trinken Sie mindestens zwei Liter Wasser und ungesüßte Getränke über den Tag verteilt.



...regelmäßige Pausen

- Verabreden Sie sich mit einer Kollegin oder einem Kollegen zu gemeinsamen Pausen.
- Lassen Sie sich von Ihrem Computer regelmäßig an eine Pause erinnern und machen Sie einige Bewegungs- und Entspannungsübungen (z. B. Kopf- und Schulterkreisen, Schultern hochziehen, Hände vor der Brust zusammenpressen, Kniebeugen).
- Achten Sie auf Ihre tägliche Leistungskurve und organisieren Sie Ihre Tätigkeiten entsprechend.

...weniger Stress

- Machen Sie sich auf die Suche nach Stressauslösern und wenden Sie Problemlösestrategien an.

Vorurteilen vorbeugen

Vorurteilen bezüglich Ihres Alters seitens jüngerer Kollegen oder Ihres Chefs können Sie am besten vorbeugen, indem Sie möglichst offen damit umgehen. Zeigen Sie, dass Sie sich selbst mit dem Thema Alter(n) im Beruf auseinandersetzen und konstruktiv damit umgehen möchten:

- Zeigen Sie Interesse an neuen Entwicklungen und fragen Sie ausdrücklich nach Weiterbildungsmöglichkeiten, damit Sie den Anschluss nicht verlieren.
- Nutzen Sie die Möglichkeit, in altersgemischten Teams zu arbeiten, dann profitieren Sie vom neuen Wissen Ihrer jüngeren Kollegen und diese können umgekehrt von Ihren Erfahrungen profitieren.
- Erwarten oder verlangen Sie aufgrund des Alters keine Sonderbehandlung.



- Zeigen Sie, dass Sie anpassungsfähig sind.
- Zeigen Sie sich bereit, eigene Schwierigkeiten zuzugeben und nach neuen Lösungen zu suchen.
- Achten Sie auf Ihre eigenen Vorurteile sich selbst sowie jüngeren Kollegen und Vorgesetzten gegenüber.

Berufliche Rehabilitation nutzen

Trotz aller Bemühungen um die Förderung unserer Gesundheit werden sich Krankheiten nicht völlig verhindern lassen. Sie gehören zum Leben dazu. Oft wissen wir erst, was uns die Gesundheit bedeutet, wenn wir eine Krankheit erlitten haben. Krankheiten können uns auch wichtige Impulse für Veränderungen in unserem Leben geben.

Viele Erkrankungen führen jedoch gerade bei älteren Arbeitnehmern schnell zu einem Ausstieg aus dem Berufsleben. Neben der ambulanten und stationären Behandlung von Krankheiten gibt es in Deutschland auch Maßnahmen zur medizinischen und beruflichen Rehabilitation, mit deren Hilfe die Teilhabe am Erwerbsleben trotz gesundheitlicher Einschränkungen ermöglicht werden soll. Die Maßnahmen können durch finanzielle Unterstützung oder die Bereitstellung von Hilfsmitteln dazu beitragen, den alten Arbeitsplatz zu erhalten oder mittels Ausbildungs- und Weiterbildungsangeboten neue Berufschancen zu eröffnen.

Allerdings ist der Bereich der beruflichen Rehabilitation sehr unübersichtlich: Je nach Ausgangslage sind für die Leistungen verschiedene Sozialversicherungszweige zuständig. In den meisten Fällen ist es die gesetzliche Rentenversicherung. Verantwortlich können darüber hinaus die Krankenkassen, die Bundesanstalt für Arbeit, die Unfallversicherung



oder die Sozialhilfeträger sein. Zwischen den Trägern kommt es leider häufig zu Schnittstellenproblemen. Lassen Sie sich also gut beraten!

Bestenfalls sollte die Personalabteilung eines Unternehmens ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter durch diesen Dschungel der Möglichkeiten und Zuständigkeiten führen. Reha-Servicestellen beraten trägerübergreifend und schätzen den Hilfebedarf ein. Bei Schwierigkeiten bietet die „Unabhängige Patientenberatung Deutschland“ (UPD) eine gute Beratung. Die Kontaktdaten und weitere Informationen finden Sie im Anhang, S. 74.

Pflege von Angehörigen organisieren

Viele ältere Beschäftigte sind in der Situation, dass Sie sich um ihre hilfs- oder pflegebedürftigen Eltern, Schwiegereltern oder ihre Partnerinnen oder Partner kümmern müssen. Die Pflege von Angehörigen ist nicht



nur zeitlich, sondern auch emotional eine anspruchsvolle Aufgabe. Zudem ist eine Pflegesituation häufig schlecht planbar. Sie kann kurzfristig auftreten und Verlauf, Dauer und Intensität sind meist nicht absehbar. Beruf und Pflege unter einen Hut zu bringen, erfordert in der Regel viel Energie und kann zur Zerreißprobe für die eigenen Kräfte werden.

Da eine solche Doppelbelastung im Zuge des demografischen Wandels inzwischen viele Arbeitnehmer trifft und in Zukunft noch mehr treffen wird, gibt es für das Problem „Vereinbarkeit von Beruf und Pflege“ bereits einige erprobte betriebliche Lösungsmöglichkeiten, die auf



die Reduzierung und Flexibilisierung der Arbeitszeiten abzielen. Damit lässt sich das Arbeitsleben zur Entlastung pflegender Arbeitnehmer individuell anpassen. Viele Betriebe halten die getroffene Regelung zur besseren Absicherung und Planbarkeit in Form einer Betriebs- oder Dienstvereinbarung fest. Im Anhang finden Sie Hinweise, wo Sie weitere Informationen zum Thema „Pflege und Beruf“ im Internet finden können (siehe S. 75).

Vorbereitung auf den Ruhestand

Die Dauer Ihres Ruhestandes ist zwar ungewiss, doch potenziell geht es um einen Zeitraum von Jahrzehnten, auf den man vorbereitet sein sollte. Eine gute Vorbereitung eröffnet eine reale Perspektive und kann dazu beitragen, diffuse Ängste vor dem Altern abzubauen. Wichtige Punkte, über die Sie nachdenken und über die Sie sich Klarheit verschaffen sollten, sind

- die **finanzielle Planung**, um trotz der Einkommenseinbußen abgesichert zu sein. Lassen Sie sich frühzeitig beraten (z. B. durch die Beratungsstellen der *Deutschen Rentenversicherung*, *das Bundesministerium für Arbeit und Soziales* und *die Verbraucherzentralen*).
- Zum Genießen des Ruhestandes sollte ein aktives Leben in Aussicht stehen. **Geistige, soziale und körperliche Aktivitäten** werden bis zu unserem Tod entscheidend zu unserem Wohlbefinden und einem erfüllten Leben beitragen.

Interessanterweise wünschen sich die meisten älteren Menschen gar nicht, wieder jung zu sein, vielmehr können sie das Leben stärker genießen als in jungen Jahren, weil sie es besser verstehen, und sind erstaunt, was es auf dieser Basis noch alles zu entdecken gibt. Seien Sie also neugierig!



Weiterführende Informationen

1. Prävention und Gesundheitsförderung

- **IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung** wurde von mehreren Bundesministerien zur Förderung eines gesunden Lebensstils in Deutschland initiiert. Zu den Themen „Gesunde Ernährung und Bewegung“ werden für alle Lebenssituationen – von der Schwangerschaft über Kindheit, Jugendalter, Berufstätigkeit bis zum Leben im Alter – Informationen und Tipps vermittelt: www.in-form.de.
- **Die BAGSO** hat im Rahmen dieser Initiative das Programm „Im Alter in Form“ entwickelt, weitere Informationen unter www.bagso.de.
- **BZgA – Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung** bietet im Internet zwei Gesundheitsportale an: eins speziell für Männer und eins speziell für Frauen. Dort finden Sie qualitätsgesicherte Informationen rund um die Themen Männer- bzw. Frauengesundheit und Hinweise auf weiterführende Informationsquellen: www.frauengesundheit.de bzw. www.maennergesundheit.de.
- **Gesundheitsinformationen:** unabhängige und geprüfte Gesundheitsinformationen erhalten Sie über das vom „Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen“ herausgegebene Gesundheitsportal: www.gesundheitsinformation.de.
- **Individuelle Gesundheitsleistungen (IGeL):** Viele Ärzte bieten über die Kassenleistungen hinaus auch sogenannte individuelle Gesundheitsleistungen (IGeL) an, die Patienten selbst bezahlen müssen. Der jeweilige Nutzen ist für die Patienten meist nur schwer einzuschätzen. Überflüssige oder fragwürdige IGeL sollten Patienten ablehnen. Hier hilft im Internet die Seite IGeL-Monitor



(www.igel-monitor.de), auf der Sie unabhängige Informationen über den nachgewiesenen Nutzen oder Schaden einzelner IGeL finden können.

- **Früherkennung und Vorsorgeuntersuchungen:** Die BAGSO hat den Ratgeber „Alles im Blick – Was Sie über Früherkennung wissen sollten“ erarbeitet. Sie finden ihn unter www.bagso.de bei den Publikationen zum Download. Sie können ihn auch bei der BAGSO anfordern.
- **Präventionsangebote der Krankenkassen:** Schauen Sie auch auf die Internetseite Ihrer Krankenkasse, dort werden inzwischen vielfältige Informationen und Online-Coachings angeboten und sogar individuell angepasst, die Ihnen helfen, gesundheitlich fit zu werden und es zu bleiben.
- **Selbstheilungskräfte stärken:** Vielfältige Angebote und Anknüpfungspunkte zur gesunden Lebensführung finden Sie beispielsweise bei den deutschlandweit über 600 gemeinnützigen „Kneipp-Vereinen“. Hinter ihnen steht das ganzheitliche Gesundheitskonzept des Pfarrers Sebastian Kneipp, das weiterentwickelt wurde und mittlerweile wissenschaftliche Anerkennung genießt. Ganz allgemein geht es darum, auf einfache und natürliche Weise Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Dazu gehören die fünf Bereiche: Bewegung, Ernährung, Lebensordnung/Entspannung, Wasseranwendungen und Heilpflanzen. Über die Internetseite des „Kneipp-Bundesverbands für Gesundheitsförderung und Prävention“ finden Sie weitere Informationen und können nach einem Verein in Ihrer Nähe suchen: www.kneippbund.de.
- **Sportvereine:** Die Initiative *Sport pro Gesundheit* zertifiziert mit einem Qualitätssiegel Angebote von Sportvereinen, die definierte gesundheitsorientierte Ziele und Kriterien erfüllen. Dahinter steht eine gemeinsame Initiative des „Deutschen Olympischen Sportbundes“ und der „Bundesärztekammer“.



Auf der Internetseite www.sportprogesundheit.de finden Sie weitere Informationen und eine Suchmaske, mit der Sie geprüfte Bewegungs- und Sportangebote in Ihrer Nähe finden können.

- **Volkshochschulen:** bieten viele Kurse im Bereich gesunde Ernährung, Bewegung, Entspannung an: www.vhs.de.
- **Lauftherapie:** Das Laufen ist eine einfache Art, für mehr Bewegung zu sorgen. Regelmäßiges lockeres Laufen steigert die allgemeine Leistungsfähigkeit, verbessert die Gesundheit und das subjektive Wohlbefinden. Wer für sich bisher keinen anderen speziellen Sport entdeckt hat und sich eine sportliche Betätigung gar nicht zutraut, dem gelingt der Einstieg zusammen mit einem ausgebildeten Lauftherapeuten. Diese sind darin geschult, Einzelpersonen und kleine Gruppen schrittweise und stressfrei an das Laufen heranzuführen. Das Angebot einer Lauftherapie ist auch im Rahmen einer betrieblichen Gesundheitsförderung einfach umzusetzen. Weitere Informationen im Internet unter: www.lauftherapie-vgl.de.
- **Wandern und mehr:** Der Deutsche Wanderverband bietet viele interessante Touren an, wie geführte Wanderungen, Nordic Walking, Familienwanderungen, Geocoaching, Radwandern, Skilanglauf, Schneeschuhwandern, spezielle Gesundheitswanderungen (*Let's go – jeder Schritt hält fit*). Erwandern Sie sich z.B. den *Wander-Fitness-Pass* oder das *Deutsche Wanderabzeichen*, die viele Krankenkassen in ihren Bonusprogrammen anerkennen. Die Wanderungen entspannen und machen Spaß, Sie lernen neue Menschen kennen und erhalten vielfältige Anregungen: www.wanderverband.de und www.deutsches-wanderabzeichen.de.



2. Professionelle psychotherapeutische Hilfe finden

Die meisten Betroffenen erkundigen sich zunächst bei Freunden und Bekannten. Weitere Anlaufstellen sind in der Regel Haus- oder Fachärzte sowie psychosoziale Beratungsstellen in Ihrer Nähe, z. B. Familien-, Erziehungs- und Suchtberatungsstellen sowie der Sozialpsychiatrische Dienst, der bei den Gesundheitsämtern angesiedelt ist.

Sie können sich auch direkt an approbierte, niedergelassene Psychotherapeuten wenden. Finden können Sie diese entweder über die Gelben Seiten oder über das Internet: www.psychotherapeutenliste.de und www.psych-info.de.

Über Ihre *Krankenkasse* oder die *Kassenärztliche Vereinigung* können Sie erfahren, welche Psychotherapeuten in Ihrer Nähe berechtigt sind, mit Ihrer Krankenkasse abzurechnen (www.kbv.de/arzt suche/178.html). Oder Sie erkundigen sich bei Ihrem ersten – am besten telefonischen – Kontakt mit dem jeweiligen Psychotherapeuten oder der Psychotherapeutin, ob dieser oder diese eine Zulassung für Ihre Krankenkasse hat.

Bei Ihrem ersten Kontakt werden Sie kurz von Ihren Problemen berichten und sollten erste Informationen zur fachlichen Ausrichtung (tiefenpsychologisch, verhaltenstherapeutisch oder analytisch) erhalten. Fragen Sie ruhig ganz konkret danach, ob der Therapeut der Meinung ist, für Ihre Problemlage ein geeigneter Ansprechpartner zu sein, und ob er glaubt, dass er Ihnen helfen kann. Dann wird die Psychotherapeutin bzw. der Psychotherapeut Ihnen möglicherweise einen Termin für ein Erstgespräch anbieten oder Ihnen mitteilen, wann Sie frühestens mit einer Therapie beginnen können.



Sie müssen sich allerdings darauf einstellen, dass gerade kein Therapieplatz frei ist. Dann können Sie sich auf die Warteliste setzen lassen und sollten in regelmäßigen Abständen nachfragen, ob ein Platz frei geworden ist.

Wenn Sie keinen baldigen Termin für ein Erstgespräch erhalten, können Sie sich auch an Ihre hausärztliche Praxis oder eine psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle wenden. Diese verfügen oft über gute Kontakte zu Psychotherapeuten und können eventuell bei der Vermittlung eines Therapieplatzes helfen.

Am besten notieren Sie sich nach jedem Telefonat den Namen des Therapeuten, das Datum und die Uhrzeit Ihres Gesprächs sowie die Wartezeit auf den Behandlungsplatz, die Ihnen genannt wird. Dies ist wichtig, falls Ihre Suche erfolglos bleiben sollte. Wenn Ihnen durch den Haus- oder Facharzt die Dringlichkeit einer Therapie bescheinigt wird (**Dringlichkeitsbescheinigung**) und Ihnen mehrere Therapeuten eine Wartezeit von mehr als drei Monaten vorausgesagt haben, können Sie ggf. auf das *Kostenerstattungsverfahren* ausweichen (mehr dazu weiter unten).

Bekommen Sie schließlich einen Termin zum Erstgespräch bei einem Psychotherapeuten mit Kassenzulassung, können Sie in der Regel zunächst ohne Genehmigung Ihrer Krankenkasse sogenannte *probatorische Sitzungen* (Probesitzungen) in Anspruch nehmen. In diesen Sitzungen wird beurteilt, ob weitere ärztliche Abklärungen erforderlich sind und ob man Ihnen helfen kann. Es wird Ihnen erklärt, wie die Therapie abläuft, und es werden eventuell gemeinsam Behandlungsziele formuliert. Gleichzeitig sollten Sie für sich herausfinden, ob Sie sich bei dem jeweiligen Therapeuten wohlfühlen. Es ist wichtig, dass sich bei Ihnen ein vertrauensvolles Gefühl dahin gehend einstellt, dass sich Ihr Gegenüber in Ihre Probleme einfühlen kann. Außerdem sollten Sie den Eindruck haben, dass Sie ihm



alle Fragen stellen und Ereignisse erzählen können, ohne dabei Angst zu haben, sich lächerlich zu machen oder sich schämen zu müssen.

Sollte sich dieses vertrauensvolle Gefühl nicht entwickeln, ist es sehr ratsam, es mit einem anderen Therapeuten oder einer anderen Therapeutin zu versuchen, denn je besser die „Chemie“ zwischen Ihnen beiden ist, desto schneller werden Sie Fortschritte machen. Sind Sie beide damit einverstanden, eine therapeutische Beziehung einzugehen, wird der Therapeut die Kostenübernahme bei Ihrer Krankenkasse beantragen und Ihnen alles Weitere erklären.

Von den gesetzlichen Krankenkassen werden drei unterschiedliche Therapieverfahren erstattet: die *analytische Psychotherapie*, die *tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie* und die *Verhaltenstherapie*.

► **Psychotherapie über das Kostenerstattungsverfahren:**

Da die Anzahl der Praxissitze mit Kassenzulassung begrenzt ist, geraten immer wieder Patienten in die Situation, dass sie trotz aller Bemühungen keinen Termin für ein Erstgespräch erhalten und in absehbarer Zeit auch keinen Therapieplatz finden können. Wenn Sie Ihre erfolglosen Suchbemühungen wie oben beschrieben protokolliert haben und eine Dringlichkeitsbescheinigung vorliegt, haben Sie die Möglichkeit, eine psychotherapeutische Behandlung auch in einer Privatpraxis (ohne Kassenzulassung) durchführen zu lassen. Dies geschieht nach Paragraph 13 Absatz 3 SGB V über das erwähnte *Kostenerstattungsverfahren*.

Dazu müssen Sie vor Therapiebeginn (in diesem Falle auch bereits im Vorfeld der probatorischen Sitzungen) bei Ihrer Krankenkasse einen *Antrag auf Kostenerstattung für die Psychotherapie* stellen. Genauere Informationen dazu, wie dies funktioniert, sowie entsprechende Muster-



anschreiben finden Sie in der Broschüre:

- Bundespsychotherapeutenkammer (Hg.): *Kostenerstattung – Ein Ratgeber für psychisch kranke Menschen*. (2013). Im Internet unter: www.bptk.de (dort unter „Patienten“).

Weiterführende Informationen zum Ablauf einer Psychotherapie und zu den verschiedenen Therapieverfahren finden Sie z. B. im Internet:

- in der Broschüre der Bundespsychotherapeutenkammer (Hg.): „Wege zur Psychotherapie“ unter: www.bptk.de (Patienten). Die Broschüre liegt auch in englischer und türkischer Sprache vor.
- auf den Seiten der Deutschen Psychotherapeutenvereinigung (DPTV) unter: www.dptv.de (Patienteninformation)
- im Gesundheitsportal unter: www.gesundheitsinformation.de (Themengebiete/Psyche und Gemüt).

3. Gesund und altersgerecht Arbeiten

- „Erfahrung ist Zukunft“ ist eine gemeinsame Initiative der Bundesregierung und verschiedener Spitzenverbände aus Wirtschaft und Gesellschaft. Die Initiative möchte die Zusammenhänge des demografischen Wandels bewusst machen und die Perspektiven einer älter werdenden Gesellschaft aufzeigen. Die Internetseite bündelt vielfältige Informationen zu den Themen Arbeitswelt, Bildung, Engagement und Alltag mit vielen Erfahrungsberichten: www.erfahrung-ist-zukunft.de.
- Die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) ist ein Ressortforschungsinstitut des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales (BMAS) und bemüht sich um einen Wissenstransfer zwischen Forschung und Praxis.

Unter dem Themenschwerpunkt „Demografie“ stellt die BAuA eine Vielzahl verschiedener Infobroschüren mit Hintergrundinformationen und konkreten Tipps zur Gestaltung gesundheitsförderlicher und altersgerechter Arbeitsplätze zur Verfügung, dabei sowohl allgemeine als auch berufsgruppenspezifische Praxisbeispiele, Handlungshilfen, Analyse- und Umsetzungsinstrumente. Das Angebot richtet sich in erster Linie an Unternehmen und Personalverantwortliche, bietet aber auch für jedermann interessante Vertiefungsmöglichkeiten je nach eigener Arbeitssituation. Die Materialien können kostenlos bestellt oder als PDF sofort heruntergeladen werden, siehe unter: www.baua.de.

► Publikationsbeispiele

- ***Alles grau in grau? Ältere Arbeitnehmer und Büroarbeit, 2008.***
Worum es geht: Ein nach ergonomischen Gesichtspunkten bestmöglich gestalteter Arbeitsplatz ist auch alters- und altersgerecht. Dazu gibt es hier viele Tipps.
- ***Psychische Belastungen und Beanspruchungen im Berufsleben. Erkennen – Gestalten, 2010.***
Worum es geht: Die Broschüre will sensibilisieren, informieren und macht einfache Vorschläge zur Gestaltung von Arbeitsbedingungen, die die psychische Belastung so gering wie möglich halten.
- ***„Stehend K.O.? Wenn Arbeit durchgestanden werden muss...“, 2008.***



■ **„Sitzlust statt Sitzfrust. Sitzen bei der Arbeit und anderswo.“, 2011.**

Worum es geht: Je nachdem, ob der Job langes Sitzen oder langes Stehen erfordert, stellen beide Broschüren Möglichkeiten vor, Entlastung sowie mehr Bewegung und Dynamik in den Arbeitsalltag zu bringen. Diese reichen von der Wahl der Büromöbel über Bewegungskonzepte bis hin zur bewegungsförderlichen Arbeitsorganisation.

■ **Bitte nicht stören! Tipps zum Umgang mit Arbeitsunterbrechungen und Multitasking, 2012.**

Worum es geht: Einerseits werden individuelle und teamorientierte Tipps zum Umgang mit Arbeitsunterbrechungen und Multitasking gegeben. Andererseits vermittelt die Broschüre Anregungen, wie Sie gemeinsam mit Kollegen den Ursachen von Arbeitsunterbrechungen auf die Spur kommen nach dem Motto: Die beste Unterbrechung ist die, die gar nicht stattfindet!

■ **Wenn aus Kollegen Feinde werden...**

Der Ratgeber zum Umgang mit Mobbing, 2010.

Worum es geht: Es werden Informationen und Hilfestellungen für Betroffene gegeben sowie Handlungsanleitungen für Betriebe, damit das Mobbing früh erkannt wird und gegengesteuert werden kann.

■ **Gesundes Klima und Wohlbefinden am Arbeitsplatz, Dortmund, 2011.**

Worum es geht: Wer arbeitet, sollte weder besonders frieren noch schwitzen – ob im Büro, am Hochofen oder im Kühllager. Die Broschüre gibt Tipps für geeignete Maßnahmen im Bereich Technik, der Arbeitsorganisation und des konkreten Verhaltens der Mitarbeiter für ein gesünderes Klima am Arbeitsplatz.



- Die **Initiative Neue Qualität der Arbeit (INQA)** verfolgt ebenfalls das Thema *Älterwerden in Beschäftigung*. Sie fördert und bündelt Beispiele guter Praxis sowie Handlungshilfen und Wissen zur Gestaltung qualitativ guter Arbeitsbedingungen: www.inqa.de.
- **psyGA – Psychische Gesundheit in der Arbeitswelt**: Da der Anteil psychischer Erkrankungen als Ursache für Arbeitsunfähigkeit und Frühverrentung in den vergangenen Jahren drastisch gestiegen ist, bietet das *Bundesministerium für Arbeit und Soziales* mit dem Projekt „Psychische Gesundheit in der Arbeitswelt“ (psyGA) Informationen und Handlungshilfen für Beschäftigte, Führungskräfte und Betriebe im Internet unter www.psyga-transfer.de.
- Das **Demographie-Netzwerk. e.V. (dnn)** ist ein branchenübergreifender Zusammenschluss von mehr als 300 Unternehmen und Institutionen, die den demografischen Wandel aktiv gestalten wollen. Hier finden Sie viele Hintergrundinformationen zur Fachkräftesituation in Deutschland. www.demographie-netzwerk.de.
- Das **Projekt BeFunt** (Erhalt und Förderung psychischer Gesundheit besonders belasteter Berufs- und Funktionsgruppen in Klein- und Kleinstunternehmen) hat einen einfach strukturierten Leitfaden zur Förderung der psychischen Gesundheit in Kleinbetrieben und zur Früherkennung psychischer Erkrankungen zusammengestellt. Ferner bietet es Material mit Praxisbeispielen zur betrieblichen Wiedereingliederung: www.befunt.de/Projektergebnisse.

4. Berufliche Weiterbildung und Beratung

- Einen umfassenden **Ratgeber zur beruflichen Weiterbildung** hat das *Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF)* veröffentlicht unter dem Titel: BMBF (Hg.): *Ausbildung, Job – und dann? Ratgeber zum Start in die berufliche Weiterbildung*. 2013.



Die Broschüre richtet sich an alle Berufsgruppen und an Berufstätige jeden Alters. Behandelt werden z. B. folgende Fragen:

- Welche Möglichkeiten der Aufstiegs- und Anpassungsfortbildungen gibt es?
- Wie können Sie Weiterbildungsangebote und -qualifizierungen suchen und finden?
- Welche geeigneten Weiterbildungsmodelle gibt es, damit Sie in Ihrer Situation möglichst passgenau lernen können?
- Welche Fördermöglichkeiten seitens des Arbeitgebers, des Bundes und der Länder, der Bundesagentur für Arbeit gibt es?

Der Ratgeber kann über die Internetseite des BMBF bestellt sowie als PDF heruntergeladen werden: www.bmbf.de/publikationen.

- Die **Stiftung Warentest** untersucht in der Rubrik „Bildung und Beruf“ regelmäßig Angebote zur beruflichen Weiterbildung und bietet darüber hinaus zahlreiche weiterführende Informationen: www.test.de.
- Die **Bundesagentur für Arbeit** bietet auf ihrer Homepage neben allgemeinen Informationen zur beruflichen Fort- und Weiterbildung eine Übersicht mit Profilen aller anerkannten Weiterbildungsberufe (BERUFENET.de), eine Suchplattform für Weiterbildungsangebote (KURSNET.de) in Deutschland sowie eine LERNBÖRSE mit Selbstlernprogrammen www.arbeitsagentur.de.
- www.foerderdatenbank.de: Hier können auch Privatpersonen gezielt nach Fördermöglichkeiten für Aus- und Weiterbildung durch Bund, Länder oder EU suchen.

Tipp: Beratungsangebote auf kommunaler oder regionaler Ebene können meist stärker auf die individuelle Situation Ratsuchender eingehen. Solche Angebote finden Sie z.B. über die Suchmaschine des deut-



schen Bildungsservers für Weiterbildungskurse und Beratungsstellen:
www.iwwb.de

Die Finanzierung von Weiterbildungen beschäftigter Arbeitnehmer/innen ist grundsätzlich Aufgabe der Unternehmen und der Beschäftigten selbst. Sollten Sie jedoch von Arbeitslosigkeit bedroht sein, sind auch die **Agenturen für Arbeit** wichtige Ansprechpartner. Diese bieten für Angestellte ab 45 Jahren das Förderprogramm **WeGebAU** an, das speziell für geringqualifizierte und ältere Arbeitnehmer in kleineren und mittleren Unternehmen ausgerichtet ist. Siehe unter www.arbeitsagentur.de (Beschäftigtenförderung).

5. Berufliche Rehabilitation

- Informationen zum Thema Rehabilitation finden Sie auf den Seiten der Deutschen Rentenversicherung unter:
www.deutsche-rentenversicherung.de (Rente und Reha).
- Ein Verzeichnis der gemeinsamen Reha-Servicestellen finden Sie unter: www.reha-servicestellen.de.
- Beratung zur beruflichen Rehabilitation bietet auch die Unabhängige Patientenberatung Deutschland (UPD).
www.unabhaengige-patientenberatung.de.
- Die Broschüre des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales: „Schritt für Schritt zurück in den Job“ richtet sich an Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer, die länger erkrankt sind. Sie bietet einen Überblick über das Verfahren des Betrieblichen Eingliederungsmanagements nach § 84 SGB IX und zum „Hamburger Modell“. Bestellung oder Download unter: www.bmas.de (siehe unter Service und Publikationen).



6. Beruf und Pflege

- Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend:
www.wege-zur-pflege.de
- Bundesamt für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben
www.familien-pflege-zeit.de
- Übersicht Pflegeberatungsstellen und Pflegestützpunkte in Deutschland beim Zentrum für Qualität in der Pflege unter: www.zqp.de
- Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V.
www.bagso.de
- Die psychologische Online-Beratung für pflegende Angehörige
www.pflegen-und-leben.de
- UPD
Bundesgeschäftsstelle
Littenstraße 10, 10179 Berlin

Bitte wenden Sie sich an eine der 21 regionalen Beratungsstellen, an das bundesweite, kostenfreie Beratungstelefon oder nutzen Sie die UPD-Online-Beratung.

Bundesweites Beratungstelefon
Tel.: 0800 0 11 77 22 (gebührenfrei im Festnetz)
Montag bis Freitag: 10:00 bis 18:00 Uhr
Donnerstag: 10:00 bis 20:00 Uhr
info@patientenberatung.de



Literatur

Baltes, Margret; Carstensen, Laura (1996): Gutes Leben im Alter: Überlegungen zu einem prozeßorientierten Metamodell erfolgreichen Alterns. In: Psychologische Rundschau, H. 47, S. 199–215.

Cohen, Gene D. (2009): Geistige Fitness im Alter. So bleiben Sie vital und kreativ. München: Dt. Taschenbuch Verlag.

Herrmann, Norbert (2008): Erfolgspotenzial ältere Mitarbeiter. Den demografischen Wandel souverän meistern. München: Hanser.

Korte, Martin; Miketta, Gaby (2012): Jung im Kopf. Erstaunliche Einsichten der Gehirnforschung in das Älterwerden. München: Deutsche Verlags Anstalt.

Langer, Ellen J. (2011): Die Uhr zurückdrehen? Gesund alt werden durch die heilsame Wirkung der Aufmerksamkeit. Junfermann Verlag.

Lehrl, Siegfried; Sturm, Peter (2013): Brain-tuning. Schneller, schlauer, konzentrierter. Göttingen: Business-Village.

Mommert-Jauch, Petra; Jauch, Janina; Reiter, Claudia (2010): Fit im Kopf durch Bewegung. Das Kurz-Programm für jeden Tag! München: BLV.

Schmid, Wilhelm (2014): Gelassenheit. Was wir gewinnen, wenn wir älter werden. Berlin: Insel-Verlag.

Schneider, Maren (2012): Crashkurs Meditation. Anleitung für Ungeduldige – garantiert ohne Schnickschnack. München: Gräfe und Unzer.



Wendlandt, Wolfgang (2005): Entspannung im Alltag. Ein Trainingsbuch. Weinheim: Beltz.

Wolf, Doris; Merkle, Rolf (2012): Gefühle verstehen, Probleme bewältigen. Ein praktischer Ratgeber zur Überwindung von Ängsten, Unsicherheiten, Minderwertigkeits- und Schuldgefühlen, Eifersucht, depressiven Verstimmungen.

11. Deutscher Seniorentag

mit Messe **SenNova**

Schirmherrin:
Bundeskanzlerin Dr. Angela Merkel



Gemeinsam in die Zukunft!

2. – 4. Juli 2015 · Congress Center Messe Frankfurt

Sie wollen Ihr Leben aktiv und engagiert gestalten? Rund 100 Vorträge, Diskussionsrunden, Workshops und vieles mehr aus den Bereichen Gesundheit & Pflege, Engagement & Politik und Wohnen erwarten Sie. **Mehr auf www.deutscher-seniorentag.de**

Veranstaltung gefördert von



In Kooperation mit





Die BAGSO – aktiv für die Älteren

Die BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. – ist die Lobby der älteren Menschen in Deutschland. Unter ihrem Dach haben sich über 110 Verbände mit etwa 13 Millionen älteren Menschen zusammengeschlossen.



Sie vertritt deren Interessen gegenüber Politik, Wirtschaft und Gesellschaft, wobei sie die nachfolgenden Generationen immer im Blick hat. Darüber hinaus zeigt sie durch ihre Publikationen und Veranstaltungen Wege für ein möglichst gesundes und kompetentes Altern auf.

Die BAGSO setzt sich ein für:

- ein realistisches Altersbild in der Gesellschaft
- ein selbstbestimmtes Leben im Alter
- die gesellschaftliche Teilhabe und Partizipation älterer Menschen
- ein solidarisches Miteinander der Generationen
- ein gesundes Altern und eine hochwertige gesundheitliche und pflegerische Versorgung
- die Interessen älterer Verbraucherinnen und Verbraucher

Die BAGSO veranstaltet alle drei Jahre den Deutschen Seniorentag, der nächste findet vom 2. bis 4. Juli 2015 in Frankfurt am Main statt.

Wenn Sie nähere Informationen, ein Probeheft der BAGSO-Nachrichten oder eine andere BAGSO-Publikation haben möchten, dann nehmen Sie Kontakt auf zu:

BAGSO

Susanne Wittig, Bonngasse 10, 53111 Bonn

Tel.: 02 28 / 24 99 93 0, E-Mail: wittig@bagso.de, www.bagso.de



Deutsche Psychotherapeuten Vereinigung (DPtV)



DPtV Deutsche
Psychotherapeuten
Vereinigung

Die DPtV ist mit ca. 10.000 Mitgliedern der größte Berufsverband für Psychologische Psychotherapeuten und Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten in Deutschland.

Sie kümmert sich um die Bedürfnisse ihrer Mitglieder und vertritt deren Interessen gegenüber Institutionen, Behörden, Krankenkassen sowie in allen Gremien der Selbstverwaltung und in der Öffentlichkeit.

Sie engagiert sich für die kontinuierliche Entwicklung und weitere Anerkennung des Berufsstandes und des Fachgebietes Psychotherapie. Die DPtV repräsentiert ihre Mitglieder aktiv in den Gremien der Selbstverwaltung der psychotherapeutischen Berufe und kooperiert mit den betreffenden wissenschaftlichen Fachgesellschaften und Verbänden. Die DPtV arbeitet an der Optimierung der psychotherapeutischen Versorgung und der Absicherung der Arbeits- und Verdienstmöglichkeiten der Psychotherapeuten.

Sie setzt sich aktiv für starke Psychotherapeutenkammern ein und hilft den Mitgliedern bei der Durchsetzung ihrer Forderung nach einer gerechten und konsequenten Honorarpolitik. Seit geraumer Zeit widmet sich die DPtV dem Themenschwerpunkt „Psychotherapie mit älteren Menschen“, da dieses Thema für die Arbeit der Psychotherapeuten immer bedeutsamer wird.

Deutsche Psychotherapeutenvereinigung

Am Karlsbad 15, 10785 Berlin

Tel.: 030 / 23 50 09 0, Fax: 030 / 23 50 09 44

bgst@dptv.de, www.dptv.de

Kontakt

Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. (BAGSO)

Bonngasse 10

53111 Bonn

Tel.: 02 28 / 24 99 93 - 0

Fax: 02 28 / 24 99 93 - 20

E-Mail: kontakt@bagso.de

www.bagso.de

Deutsche PsychotherapeutenVereinigung

Am Karlsbad 15

10785 Berlin

Tel.: 030 / 23 50 09 - 0

Fax: 030 / 23 50 09 - 44

E-Mail: bgst@dptv.de

www.dptv.de