

Das Altern ist eine Herausforderung

Fach-Vortrag der Zukunftsakademie fand in der Bad Hersfelder Dippelmühle statt

BAD HERSFELD. „Älter werden will gelernt sein“. Unter diesem Titel stand eine Veranstaltung der Zukunftsakademie mit dem Altersforscher Prof. Dr. Hartmut Radebold aus Kassel und seiner Ehefrau Hildegard in der Dippelmühle in Bad Hersfeld. Der Fachbereich Zukunftsforen hatte das Ehepaar eingeladen, sein neues Buch „Älter werden will gelernt sein“ vorzustellen und



die darin vorkommenden Thesen zu diskutieren.

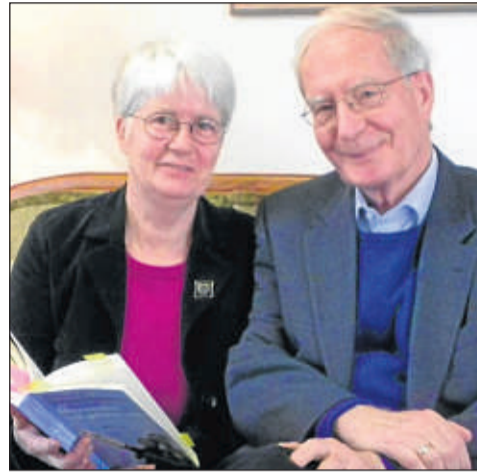
Etwa 50 geladene Mitglieder und Gäste nahmen die Gelegenheit wahr, nach dem Vortrag mit den Autoren ins Gespräch zu kommen und bedeutsame Fragen zum Altern werden zu erörtern.

Das Ehepaar Radebold unterstrich dabei die These, dass

das Altern als lebenslanger Prozess von vielen Lernphasen bis in die letzte Lebensphase zu begreifen ist. Vor allem den dritten Lebensabschnitt ab 60 Jahre gilt es bewusst zu gestalten, in dem man sich Ziele des Alterns vornimmt, beispielsweise so lange wie möglich selbstständig zu sein oder auch im Bedarfsfall bewusst Hilfe anzunehmen.

Es komme darauf an, sich immer wieder neu auf das Altern einzustellen.

So sei ein weiterer Aspekt bewussten Alterns der freundliche Umgang mit dem eigenen Körper und das Wahrnehmen der Signale, die er dem Menschen sendet. Wird in jungen Jahren der Körper oft als Diener angesehen und benutzt, so braucht er im Alter mehr die Aufmerksamkeit und Achtsamkeit einer gereiften Person. Er ist der letzte Verbündete im Alter. Doch sei es auch im letzten Drittel des Lebens nicht zu spät, zementierte Verhaltensmuster und



Dr. Hartmut (rechts) und Hildegard Radebold unterstreichen die These, dass das Altern als lebenslanger Prozess von vielen Lernphasen bis in die letzte Lebensphase zu begreifen ist.

Foto: nh

Bilder vom „Alter“ abzulegen und sich neuen Entwicklungen zu öffnen. Dabei komme es immer darauf an, sich den Herausforderungen zu stellen, ohne sich dabei zu überfordern.

Altern ist ein Prozess, der eigenverantwortlich gestaltet werden kann. Es sei eine große Chance der heutigen Generation, das Leben nach dem 60. Lebensjahr bewusst anzunehmen und den Ängsten und falschen Erwartungen vor dem Altern entgegenzutreten, so Hartmut und Hildegard Radebold. Die eigene Wertschätzung im Alter spiele dabei eine große Rolle.

Auch wenn es eine Selbstverständlichkeit sein sollte, lohne es sich immer wieder zu betonen, dass das Alter einen Wert an sich hat, den ihm niemand nehmen kann, sagte Ehepaar Radebold. (red)