Gemeinsam mit den Generationen 60+

vielfALT

«Man kann nicht verhindern, dass man älter wird. Aber man kann verhindern, dass man alt wird.»

Jean-Pierre Guay

Autsch, das Älterwerden schmerzt! Was tun?

So sehr man sich auch bemüht oder es schönredet – den kleinen oder auch grösseren Unannehmlichkeiten des Älterwerdens entkommt man nicht. Wie lässt es sich also am besten mit diesen Veränderungen umgehen? Persönliche Geschichten und Denkanstösse, die uns helfen sollen, diese neue Lebensphase aus einer anderen Perspektive zu betrachten.

Bild: Adobe Stock

France Massy

Das Aufstehen fällt immer schwerer. Es braucht Zeit und ein paar Dehnübungen, um morgens in Gang zu kommen. Man läuft langsamer, wird schneller müde. Die Augen sind trocken, brennen. Worte fehlen, das Gedächtnis lässt nach. Kurz gesagt: Kaum jemand entkommt dem Lauf der Zeit, der an Körper und Seele – mal mehr und mal weniger – seine Spuren hinterlässt.

Sich nicht in die Einsamkeit zurückziehen

Bei Marithé ist es ihr Gehör, das sie stets an das Älterwerden erinnert. Mit 75 Jahren nahmen die sozialen Interaktionen der dynamischen und engagierten Frau stark ab. «Ich finde es unangenehm, meine Freundinnen immer wieder darum bitten zu müssen, das Gesagte zu wiederholen. Sehr mühsam ist auch der dumpfe Lärm in lauten Umgebungen wie etwa in Cafés oder Geschäften. Deshalb ziehe ich mich zurück und bleibe alleine zu Hause.» Denn obwohl Marithé seit einigen Monaten ein Hörgerät trägt, fällt es ihr schwer, sich an diese neue Art des Hörens zu gewöhnen. «Die Stimmen klingen irgendwie metallisch und es ist sehr schwierig, mein Gerät richtig einzustellen. Im Laufe des Tages wird es immer anstrengender, den Gesprächen zu folgen.» Kino, Theater – oder gar ein Konzert? Daran ist nicht mehr zu denken. Nicht selten sitzt sie also vor dem Fernseher, die Lautstärke voll aufgedreht, und versinkt dabei in düstere Gedanken. «Doch dann raffe ich mich auf, gehe spazieren und geniesse die Natur und die Sonne. Ich treffe meine Freunde lieber im kleinen Kreis – drei bis vier Personen auf einmal, nicht mehr. Ich sage mir, dass das Leben noch schöne Dinge für mich bereithält.»

Als Dominique starb, war es für Nicolas, als würde ihm der Boden unter den Füssen weggezogen. «Den Menschen zu verlieren, mit dem man den Alltag teilt, ist schrecklich. Vor allem, wenn man in Pension ist, da man dann weniger soziale Kontakte hat als früher im Berufsleben. Auch ein paar meiner Freunde sind nicht mehr da, und so ist man von einem Tag auf den anderen alleine.» Der 70-Jährige durchlebte schwierige Monate, bevor er sich ein Herz fasste. «Meine Kinder und mein Umfeld haben mich dazu motiviert, wieder unter die Leute zu gehen, mich für Pro-Senectute-Aktivitäten anzumelden und den Kulturpass zu lösen. Am Anfang war es nicht einfach. Aber das alles hat mir sehr gut getan.» Seit er wieder am gesellschaftlichen Leben teilnimmt, geht es Nicolas auch gesundheitlich besser. «Ich habe das Gefühl, mein Rücken tut weniger weh und ich habe seltener Migräne», sagt er lächelnd.

Ohne den anderen weiterleben

Danielle hat ihren Mann vor Kurzem in ein Heim begleitet. «Es hat mir das Herz zerrissen, ihn dort zu lassen. Zum Glück ist das Personal freundlich und das Zimmer schön und Gérard trägt es mit Fassung.» Auch für sie ist es ein kleiner Schock – und eine grosse Umstellung. «Mitanzusehen, wie der eigene Partner schwächer wird, führt uns unweigerlich auch unsere eigene Vergänglichkeit vor Augen. Es regt zum Nachdenken an und ist schon beängstigend», gibt sie zu.

Ähnlich ergeht es Charles-André, der seine an Parkinson erkrankte Freundin betreut. «Wir sind seit etwa 15 Jahren ein Paar. Unser Alltag wurde durch ihre Krankheit auf den Kopf gestellt. Mit jedem Monat wird es schwieriger, sie zu unterstützen. Hilfe fanden wir bei der Vereinigung Betreuende Angehörige Wallis.»

Kleine Glücksmomente als Kraftquelle

Ein verpasster Termin. Eine Tür, die die ganze Nacht offen stand. Ein spurlos verschwundener Schlüsselbund. Ein Braten im Ofen, der vergessen ging, bis der Geruch von Verbranntem wieder daran erinnert … Erinnerung – ein Wort, das einem mit zunehmendem Alter Sorgen bereitet. Man kann auf vieles verzichten – aber zu erleben, wie die eigene Erinnerung schwindet, ist für viele unvorstellbar. Der blosse Gedanke an eine angehende Demenz ist kaum zu ertragen. «Dann lieber schwerhörig sein, schlecht sehen oder eine Gehhilfe brauchen – Hauptsache, ich bleibe klar im Kopf», wirft Fabienne ein. Das Szenario, vor dem sich Fabienne am meisten fürchtet, ist bei François eingetreten. Lange wollte er es nicht wahrhaben – bis er sich schliesslich doch zu einem Arztbesuch durchringen konnte. Die Befürchtungen seines Umfelds wurden von einem ersten Arzt bestätigt, dann von einem Psychiater. «Meine Therapiesitzungen helfen mir sehr. Der Psychiater zeigt mir, wie ich feste Rituale in meinen Alltag einbauen kann, um Automatismen zu entwickeln, die mir Sicherheit geben. Er ermutigt mich, mit meiner Familie zu sprechen und Dinge aufzuschreiben, damit etwas von mir bleibt. Während ich Erinnerungen zu Papier bringe, wird mir bewusst, wie viel Glück ich hatte, so schöne Momente erlebt haben zu dürfen, und dass auch Kleinigkeiten Freude in den Alltag bringen können. Seitdem bereite ich mich gelassener auf meine letzte Reise vor.»

Die verschiedenen Erfahrungsberichte zeigen: Wer sein Alter und die damit verbundenen Veränderungen akzeptiert, altert deutlich besser.

ZEITGESCHEHEN

Qi Gong im Park
Vom 16. Mai bis 19. September laden Pro Senectute Valais-Wallis und die Rheumaliga Bern freitags von 9.00 bis 10.00 Uhr zum kostenlosen «Qi Gong im Park» beim Stockalperschloss in Brig ein. Die sanfte chinesische Bewegungsform an der frischen Luft stärkt Körper, Geist und Immunsystem und ist für alle Altersgruppen geeignet. Teilnahme ohne Anmeldung, bei jedem Wetter. Bequeme, wettergerechte Kleidung genügt. Infos: 027 948 48 50 oder ow@vs.prosenectute.ch.

Präventionsveranstaltung in Leuk
Am Montag, 23. Juni 2025, um 18.00 Uhr informieren Pro Senectute Valais-Wallis und die Kantonspolizei Wallis im Meschlersaal im DILEI in Susten Seniorinnen und Senioren über Betrug im realen und virtuellen Leben. Im Fokus stehen aktuelle Betrugsformen wie Schockanrufe, der Enkeltrick und Romance Scams. Der Eintritt ist frei.

Nächste Publikation
2. September 2025: Die Kulturvermittlung wertschätzen

Drei Fragen an Elsbeth Kalbermatter

1. Was hilft gegen eine länger andauernde Niedergeschlagenheit, die sich bei manchen Seniorinnen und Senioren einstellt, wenn ihre körperlichen oder geistigen Fähigkeiten nachlassen? Gibt es ein Rezept dagegen?
Eine mehr als zwei bis drei Wochen andauernde Niedergeschlagenheit sollte nicht als normale Alterserscheinung gesehen werden, sondern als Depression. Depressionen treten bei älteren Menschen häufiger auf, als man denkt. In solchen Fällen empfehle ich den Betroffenen, darüber zu sprechen und sich dringend Unterstützung zu holen. Am besten vertrauen sie sich der Familie, den Kindern oder Freunden an, damit diese sie unterstützen, Hilfe zu suchen. Sie können sich direkt an ihren Hausarzt wenden. Hausärztinnen und Hausärzte erkennen die Anzeichen einer Depression und sind wichtige Ansprechpersonen, denn oft sind körperliche Beschwerden ein Hinweis für ein dahinterstehendes psychisches Leiden. Wichtig ist zu wissen: Depressionen sind heilbar, und zwar in jedem Alter.
Die Depression ist eine häufige Erkrankung im Alter, da Strukturen wegbrechen und sinnstiftende Aktivitäten fehlen. Aus diesem Grund ist es besonders wichtig, einen geregelten Alltag zu bewahren, körperlich und geistig aktiv zu bleiben und soziale Kontakte zu pflegen, sei es durch tägliche Spaziergänge, Neues zu lernen und sich zu informieren, Ausflüge, Kontakt mit Freunden und Nachbarn, Telefongespräche oder Teilnahme an kulturellen und gemeinschaftlichen Anlässen.

2. Es ist nicht leicht, in einer Gesellschaft älter zu werden, in der Jugendlichkeit verherrlicht und das Älterwerden immer noch tabuisiert wird.
Der Philosoph, Theologe und Psychiater Viktor Frankl sah den Sinn des Lebens darin, für sich selbst und für andere von Bedeutung zu sein. Gerade im Alter rückt die Sinnfrage stärker in den Mittelpunkt. Ältere Menschen dürfen nicht vergessen, dass sie weiterhin einige Aufgaben erfüllen. Sie sind Partner, eventuell betreuende Angehörige, Eltern, Grosseltern, Freund, Nachbar, freiwillige Helfer und erbringen damit für die Gesellschaft wichtige Leistungen. Und nicht zuletzt, auch wenn sie selbst daran zweifeln mögen, sind ältere Menschen für ihr Umfeld wichtige Werteträger und eine Brücke zur Vergangenheit. Ein weiterer entscheidender Aspekt für die psychische Gesundheit – besonders mit zunehmendem Alter – ist die Überzeugung, weiterhin eine gewisse Kontrolle über das eigene Leben zu haben. Wenn man merkt, dass Körper und Geist nicht mehr wie früher funktionieren, kann das seelisch belasten und verunsichern. Daher ist es essenziell, so lange wie möglich aktiv, selbstbestimmt und selbstständig zu bleiben.

3. Wie kann man eine ältere Person dabei unterstützen, die mit dem Älterwerden verbundenen Einschränkungen zu akzeptieren?
Indem wir sie daran erinnern, dass die körperlichen und kognitiven Fähigkeiten früher oder später bei uns allen nachlassen. Damit muss man leben – und dabei am besten die oben genannten Tipps solange es geht in die Praxis umsetzen, nämlich soziale Beziehungen aufrechterhalten und Körper und Geist weiterhin fordern. Ebenso bedeutsam ist es bei zunehmender Hilfsbedürftigkeit, ältere Menschen dazu zu ermutigen, sich an das Geleistete zu erinnern, anstatt sich auf das zu konzentrieren, was nicht mehr geht. Dieser positive Blick auf den eigenen Lebensweg stärkt ihr Selbstwertgefühl und ihr Wohlbefinden. Ein verständnisvolles und respektvolles Umfeld bei Hilfsbedürftigkeit wünscht sich jeder ältere Mensch. Betreuende und Pflegende, die wissen, dass Hilfe annehmen zu müssen wohl die schwierigste Entwicklungsaufgabe eines Menschen in seinem Lebenslauf ist, würdigen diese Leistung, respektieren Wünsche und bieten Wahlmöglichkeiten. Die Tatsache bleibt: Helfen ist leichter, als Hilfe annehmen zu müssen.

Elsbeth Kalbermatter
Psychotherapeutin und Gerontopsychologin, pensioniert, 29 Jahre in der Alterspsychiatrie am Psychiatriezentrum Oberwallis (PZO) tätig.

PARTNER

DGSK - Dienststelle für Sozialwesen
Kantonale Koordinationsstelle zugunsten der Generationen 60+
CANTON DU VALAIS
KANTON WALLIS

Walliser Verband der Rentner

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER