

Medienmitteilung **der Alterskommission** vom 18. Januar 2022

Auch im Alter nochmals neu beginnen

Hermann Hesse schrieb im Alter von 64 Jahren nach langer Krankheit und mitten im Zweiten Weltkrieg das Gedicht «Stufen». Ein Gedicht voller Hoffnung, aus dem ein Vers zum Allgemeingut wurde: «Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne, der uns beschützt und der uns hilft, zu leben».

Es lohnt sich, das ganze Gedicht zu lesen. Hesse beschönigt in seinen Texten und Gedichten keinesfalls die Beschwerden des Alters. Trotzdem ruft er immer wieder zum Neubeginn auf. Was Hesse wusste (und vor ihm viele andere), wird von der heutigen Altersforschung bestätigt. Es ist enorm wichtig, dass ältere Menschen immer wieder Neues beginnen. Beispielsweise eine neue Aufgabe übernehmen oder ein neues Hobby beginnen. Älter werden bedeutet nicht, Wünsche unerfüllt zu lassen. Im unvergesslichen Film «Die Herbstzeitlosen» bringt Stephanie Glaser diesen Gedanken eindrücklich auf den Punkt. Es bleibt im Alter ein tiefes Bedürfnis, das Leben selbst zu gestalten.

Dazu ist es nicht zu spät: im Alter von 65 Jahren beträgt die verbleibende Lebenserwartung im Durchschnitt mehr als 20 Jahre. Und in dieser Lebensphase bleibt oft eine lange Zeit für ein aktives Leben ohne grosse altersbedingte Einschränkungen. Aktivität und Mobilität jedoch als Selbstzweck wird auf Dauer kaum die erhoffte Erfüllung bringen. Das Neue muss Sinn und Freude machen.

Freiwilliges Engagement für ein Projekt oder eine Organisation ist in mehrfacher Hinsicht ideal. Einerseits kann man sich für andere Menschen, die Gesellschaft oder die Umwelt einsetzen und Gutes tun. Andererseits kommt mindestens ebenso viel zurück. Nichts erfüllt mehr, als sich für andere einzusetzen und noch gebraucht zu werden. Das gibt neuen Lebensinhalt, neue Kontakte, Tagesstruktur und die Chance, sich persönlich weiterzuentwickeln.

Es gibt vielfältige andere Gelegenheiten für einen Neuanfang. Sich z.B. für einen Line-Dance-Kurs oder ähnliches anmelden; das ist gut fürs Gehirn, die Fitness und die Bewegungskoordination. Oder den Staub vom Klavierdeckel abwischen und wieder mit Üben beginnen.

In den vergangenen zwei Jahren hat Corona viele Pläne zunichte gemacht und uns festgenagelt. Aber nun werden die Tage wieder heller. Die Hoffnung auf den Frühling gibt Mut für einen Aufbruch. Interessieren Sie sich für Freiwilligenarbeit? Haben Sie Ideen für Projekte? Wenden Sie sich bitte an caroline.hickel@reinach-bl.ch.

Mehr Informationen:

Peter J. Meier, Gemeinderat Sicherheit und Gesundheit, Tel. 079 609 73 63
Thomas Sauter, Geschäftsleiter Allgemeine Verwaltung, Tel. 061 511 63 01