

**Lebensraum Bregenz
23. Juni 2025**

**Den Übergang gestalten in
„Ziemlich beste Jahre“**

Reinhard Haller

„Es ist mein erster Ruhestand. Ich übe noch.“

(Loriot = Bernhard-Viktor „Vicco“ Christoph-Carl von Bülow,
deutscher Kabarettist, 1923 - 2011)

Pensionierung als Herausforderung

- **Einstellung auf neue Lebensrolle**
- **Rechtzeitige Vorbereitung**
- **Enttabuisierung: Erreichen eines Ziels statt Scham**
- **Abschied nehmen**
- **Neuorientierung**
- **Körperlich und psychisch in Bewegung bleiben**
- **Neugierig bleiben**
- **Weg der Gelassenheit weiter gehen**

Geänderte Wertigkeiten in der Pension

- Freisein von Krankheiten
- Seelische Ausgeglichenheit
- Soziale Kontakte
- Bewahrung der Selbständigkeit
- Positivresonanz, Wertschätzung
- Neue Verantwortlichkeiten
- Weisheit und Gelassenheit
- Sinnfrage

Die 5 Säulen der Identität nach Hilarion PETZOLD

- 1. Körper/Seele**
- 2. Soziale Beziehungen**
- 3. Arbeit/Leistung**
- 4. Materielle Sicherheit**
- 5. Werte**

Einstellung - die innere Haltung als Fundament

- innere Haltung gegenüber Situationen, Menschen oder Herausforderungen.
- Ergebnis von Erfahrungen, Erziehung, Werten und Überzeugungen.
- Mit positiver Einstellung sieht man Probleme als Chancen.
- Bei positiver Einstellung ist Kritik eine Möglichkeit zur Verbesserung.
- Mit guter Einstellung bleiben wir offen für Neues.

Vorteile der Pensionierung

- Lösung aus der Fremdbestimmung - hin zur Selbstbestimmung
- Fokussierung auf körperliches und psychisches Wohlbefinden
- Ausleben verdrängter Bedürfnisse und vernachlässigter Talente
- Nachholen von Versäumtem
- Wiederaufnahme von vernachlässigten Beziehungen
- Entdeckung neuer Möglichkeiten („Abenteuer Pension“)
- Weitergabe von Erfahrungen
- Erarbeiten eines individuellen „Modus vivendi“

Pensionierung / Alter als Kränkung

- **Nicht mehr gefragt sein (Wissen und Erfahrung)**
- **Nicht mehr gebraucht werden (keinen Wert mehr haben)**
- **Verlust von Bedeutung, Einfluss und Macht**
- **Verlust von Möglichkeiten**
- **Nachlassen der körperlichen und geistigen Kräfte**
- **Gesundheitliche Beeinträchtigungen**
- **Soziale Isolierung**
- **Stigmatisierung als „Kostenfaktor“**
- **Schlechtes Image der Pflege / Pflegekräftemangel**
- **Gesellschaftliches Bild des Alters**

Depression

= Krankheit der „Losigkeit“

**antriebs-, schwung-, motivationslos,
freud-, lust- und initiativlos
ideen-, kreativitäts- und motivationslos
appetit-, schlaf- und kraftlos
zukunfts-, hoffnungslos usw.**

Scheuen Sie auch im Psy-Bereich nicht die professionelle Hilfe!

Könnte Sisi heute so glücklich sein?



Das „Sisi-Syndrom“ gezielt behandeln:*

Kaiserin Elisabeth, genannt Sisi, litt unter Ängsten, Niedergeschlagenheit und Rastlosigkeit. Ihre berufliche Leistungsfähigkeit war zeitweise stark eingeschränkt.

Sie verkörpert damit einen Patiententyp, der auch in unserer Zeit häufig anzutreffen ist.

Heute weiß man, daß biochemische Ungleichgewichte hinter diesem „Sisi-Syndrom“ stecken können. Eine wichtige Rolle spielt dabei die Serotonin-Dysbalance. Sie läßt sich mit Seroxat gezielt behandeln.

* Erkrankung aus dem depressiven Formkreis

Seroxat[®]
ausgewogen und leistungsfähig

Lebensgeschichtliche Phasen der Einsamkeit

- Verlassen des „Nestes“
- Pubertät
- Wechseljahre
- Pensionierung
- Hochbetagtheit

- Übersiedlung
- Wechsel des Kulturkreises
- Trennung, Verlust von Bezugspersonen
- Arbeitslosigkeit, Berufsunfähigkeit
- Krankheit, Behinderung
- Isolierung



Quelle: <https://www.zdf.de/nachrichten/heute/teufelskreis-der-einsamkeit-100.html>

***Damit verbunden
sind immer Verlust
von Bindung und
Nähe !***

Maßnahmen gegen Vereinsamung

- Individuell: Mit Einsamkeit leben lernen, face to face Kommunikation fördern, Emotionale Intelligenz verbessern
- Therapeutisch: Prävention und Behandlung von Störungen, die zu Vereinsamung führen oder daraus resultieren
- Sozial: Raum für soziale Begegnungen schaffen, „Schritte gegen Einsamkeit“, Vereine, Institutionen
-
- Politisch: Gute Sozialleistungen, “Poor service for poor people“, gut verfügbare Hilfssysteme, Gemeinschaftsförderung, Fokus Alter
- Gesellschaftlich: Narzissmusregulierung, keine Überindividualisierung, Rettung der Empathie

Die 5 Säulen der Identität im Alter

1. Körper/Seele:

Prävention, körperliche Fitness, Bewegung
Seelische Ausgeglichenheit, Gelassenheit

2. Soziale Beziehungen:

Pflege bisheriger und Schaffung neuer Beziehungen

3. Arbeit/Leistung:

Aufgabe statt Herausforderung und Belastung

4. Materielle Sicherheit:

Renten- und Hilfssysteme (Vorsorgevollmacht etc.)

5. Werte:

Erfahrung, Weisheit, Sinn

„Wer sich im Alter keine Aufgabe gibt, der gibt sich selbst auf“

(Marcus Tullius Cicero, römischer Politiker, Schriftsteller und Philosoph
106 – 43 v. Chr.)

Beispiele für neue Aufgaben im Alter

- Zwischenmenschliche Kontakte pflegen /aufbauen
- Angehörige entlasten (Partner, Hausarbeit, Kinder)
- Thema EnkelInnen
- IT-Kompetenz erwerben
- Fremdsprachen auffrischen
- Sich mit gesunder Ernährung beschäftigen
- Tägliche Bewegung umsetzen

Grundsatz: Dabei die Dosis immer selbst bestimmen !

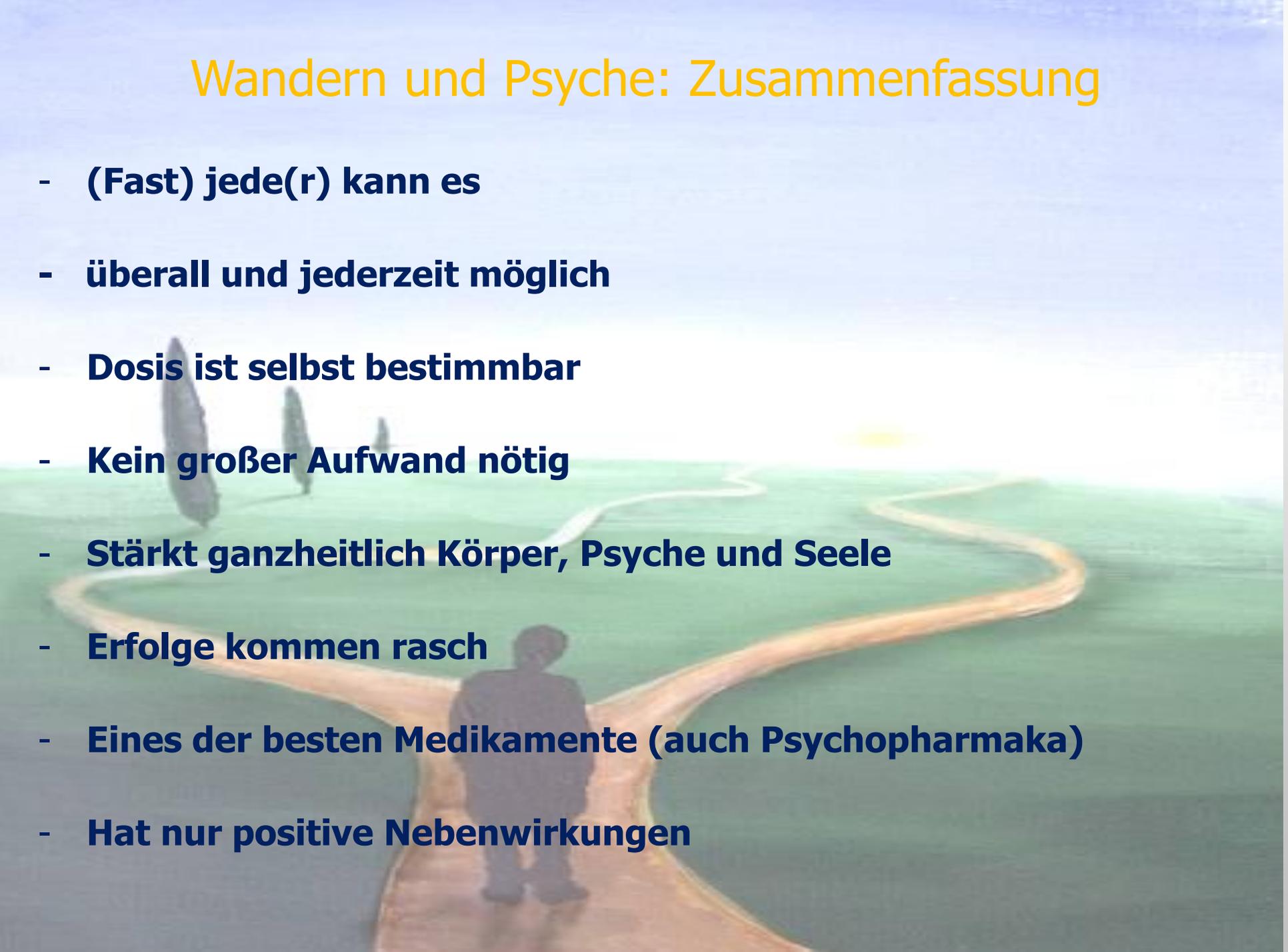
Körperliche Effekte des Wanderns

A person is walking away from the viewer on a winding, light-colored path that curves through a vast, green landscape. The path starts from the bottom center and winds towards the horizon. In the distance, there are a few tall, thin trees. The sky is a clear, light blue. The overall scene is bright and open, suggesting a peaceful outdoor environment.

- **Verbesserung der Herz-Kreislauffunktionen**
Sauerstoffaufnahme, Gefäßschutz, Blutdruckregulierung, Kapillarisation.....
- **Fett- und Zuckerstoffwechsel, Gewichtsreduktion**
- **Ökonomische Atmung und verbesserte Vitalkapazität**
- **Training der Skelett- und Herzmuskulatur**
- **Stärkung der Immunabwehr**
- **Verbesserung von Rhythmus und Schlaf**
- **Verzögerung der Alterungsprozesse, Vorbeugung der Demenz**
- **Verlängerung der Lebensdauer**

Wandern und Psyche: Zusammenfassung

- **(Fast) jede(r) kann es**
- **überall und jederzeit möglich**
- **Dosis ist selbst bestimmbar**
- **Kein großer Aufwand nötig**
- **Stärkt ganzheitlich Körper, Psyche und Seele**
- **Erfolge kommen rasch**
- **Eines der besten Medikamente (auch Psychopharmaka)**
- **Hat nur positive Nebenwirkungen**



Wandern als Psychotherapie

- **„Wandern nach Innen“**
 - **Wandern = „Konzentrierte Meditation“**
 - **Antidepressiver Effekt**
 - **Stress-, Frustrations- und Aggressionsabbau**
 - **Sucht-, Trauma- und Kränkungstherapie**
 - **Kreativ-, Licht-, Farben- und Körpertherapie**
 - **Wandern als Sozio- und Gruppentherapie**
 - **Wandern zur Gelassenheit**
- 
- A surrealist painting of a winding path in a green landscape. The path is a light brown color and curves through a vibrant green field. In the distance, there are several tall, thin, dark structures that look like cacti or stylized trees. A person is walking away from the viewer on the path, their silhouette is dark against the lighter path. The sky is a pale blue with a bright sun or moon in the distance, creating a soft glow. The overall mood is peaceful and contemplative.

Gesellschaftliche Maßnahmen gegen Pensionskrise

- Vertrauen auf das Pensionssystem
- Angleichen des Pensionsantrittsalters
- Vorbereitung im Betrieb
- Information, Kurse, Seminare
- Maßnahmen gegen Vereinsamung
- Sicherung der Pflege
- Verbesserung des Images von Alter und Alten
- „Du sollst Vater und Mutter ehren....“

Individuelle Maßnahmen gegen Pensionskrise

- Positive Einstellung zur Pension finden
- Erreichen eines Ziels empfinden
- Belohnungsaspekt in den Vordergrund
- Neue Freiheit
- Erfahrung in den Mittelpunkt
- Selbstwert stärken
- Stimmung von Stolz und Zufriedenheit
- Weg der Gelassenheit weiter gehen

Was ist Gelassenheit?

- Gegenpol zur Überstimulation
- Anker und Ruhepol gegen Lebensturbulenzen
- Aufmerksamkeit durch Abstand
- „Fels in der Brandung“ sein können
- Fähigkeit des „Geltenlassens“ und „Seinlassens“
- Kunst des Loslassenkönnens
- Dysstress in Eustress verwandeln

Sehnsuchtsbegriff unserer Zeit



Gelassenheit



*„ Es kommt nicht darauf an, wie alt man wird –
- sondern wie man alt wird “*

(Ursula LEHR)

Vielen Dank

für Ihr Interesse und Ihre Zeit !