



## **Aktiv und selbstbestimmt im Alltag – ein Leben lang Workshop**

Mit dem Ruhestand beginnt eine neue Lebensphase, das „dritte Lebensalter“. Heute sind Menschen im Alter von 60 bis 80 Jahren noch weitgehend körperlich und geistig gesund und haben im Ruhestand 20 Jahre die gestaltet werden wollen. **Wenn nicht jetzt, wann dann!**

Der Ruhestand ist kein „verlängerter Urlaub“ – was zu Beginn angenehm erscheint (genüsslich frühstücken, ausgiebig die Zeitung zu lesen, den Tag auf sich zukommen zu lassen ohne engen Terminplan, Leistungsdruck und beruflichen Pflichten), ist auf Dauer langweilig.

Oft wird dann begonnen, die Dinge zu erledigen, die Jahre lang aufgeschoben wurden. Doch irgendwann ist alles renoviert, sortiert, ausgemistet und repariert. Und dann?

Auch in der Pension brauchen Sie Alltagsroutine und eine mehr oder weniger starke Auslastung der Zeit:

- **Strukturieren Sie Ihren Tag** und teilen sie jedem Tag bestimmte Aufgaben zu => automatisch stellt sich ein Rhythmus ein
- Bleiben Sie bei Ihrer Planung jedoch **flexibel**, damit Sie sich nicht bald gestresst und eingeengt fühlen
- Widmen Sie sich **neuen Aufgaben und Tätigkeiten** – ein Ehrenamt oder vielleicht auch eine bezahlte Nebenbeschäftigung, bei der Sie Ihre berufliche Erfahrung nützen können (Zuverdienstgrenzen beachten)
- **Soziale Kontakte** spielen eine wichtige Rolle – pflegen Sie bestehende Freundschaften und/oder knüpfen Sie neue Kontakte – so erhalten Sie sich mental gesund!
- In einer Partnerschaft sprechen Sie Ihren Tages- und Wochenplan ab; der Ruhestand ist für beide Partner eine einschneidende Veränderung. Erhalten und lassen Sie einander den nötigen **Freiraum** und planen Sie auch bewusst Zeit miteinander.
- **Sexualität:** Die sexuelle Erregbarkeit bleibt bei Frauen und Männern bis ins hohe Alter erhalten. Die Gewohnheiten und Vorlieben passen sich den körperlichen Veränderungen an. Wichtiger werden Zärtlichkeiten und erotische Berührungen.
- Bleiben Sie körperlich aktiv – **ausreichende Bewegung** ist in jedem Alter wichtig: Regelmäßige Spaziergänge, Schwimmen, Rad fahren, Turnen und ähnliches sollen ein Fixpunkt Ihres Wochenplans sein. Menschen im Alter zw. 50 und 60 Jahren, die regelmäßig Sport betreiben, haben in etwa das gleiche Fitnessniveau wie 20- bis 30-jährige, die sich nur wenig bewegen. Ein weiterer positiver Effekt neben der besseren körperlichen Verfassung ist ein jüngeres Aussehen.



- Bleiben Sie auch **geistig fit** – trainieren Sie Ihre Konzentration und Ihr Gehirn: Zeitschriften und Bücher lesen, Kurse und Weiterbildungen besuchen, Rätsel und Denkaufgaben lösen, Zahlenübungen machen, Memory spielen.
- Achten Sie auf **ausgewogene Ernährung** und ausreichend **Flüssigkeitszufuhr**.
- Schützen Sie auch Ihre **Haut** vor direkter Sonneneinstrahlung – so wird die Hautalterung verlangsamt und Hautkrebs vorgebeugt.

### ÜBUNG:

Um sich neu zu orientieren, können vielleicht **folgende Fragen** hilfreich sein: Was möchte ich in Zukunft weniger machen? Wovon brauche ich mehr? Was blieb in Zeiten beruflicher Anspannung auf der Strecke? Was habe ich mir immer aufgespart, für den Moment, wenn ich endlich Zeit habe? Was macht mich glücklich? Mit welchen Menschen ist das Zusammensein für mich bereichernd? Welche Talente möchte ich einsetzen? Welche Fähigkeiten möchte ich ausbauen? Was möchte ich mir neu aneignen?

Erstellen Sie eine Liste der Möglichkeiten. **Dann kommt der Plan** – Lesen Sie Ihre Liste durch und spüren Sie nach. Wo zieht es Sie am meisten hin? Was macht Lust zu beginnen? Wo durchströmt Sie ein warmes Gefühl? Greifen Sie dieses Thema auf und konkretisieren Sie es: Wie könnten Sie vorgehen? Gibt es Gesprächspartner, von denen Sie Informationen und Hilfe bekommen könnten? Gibt es weitere Informationsangebote wie Vorträge, Bücher, Seminare? An welchen Tagen, zu welchen Terminen finden diese statt? Mit welchen Preisen müssen Sie rechnen? Wie finden Sie in Ihrem Tag dafür Zeit? Mit welchem Schritt beginnen Sie?

**Jetzt folgt die Umsetzung** – treffen Sie eine Vereinbarung mit sich selbst. Nehmen Sie Ihre inneren Wünsche ernst und gehen an die Umsetzung. Das bedeutet nicht, etwas dauerhaft beizubehalten. Es heißt lediglich, ein Stück des Weges zu gehen, so lange es Spaß macht. Dinge sind veränderbar, Entscheidungen auch. Sie haben keine Lust mehr, ein Hobby weiterzuverfolgen? Gesundheitliche Einschränkungen hindern Sie, dran zu bleiben? Dann überlegen Sie, ob es Varianten des Bisherigen gibt oder drehen Sie eine neue Runde. Nehmen Sie einen anderen Punkt Ihrer Liste der Möglichkeiten und setzen diesen um. Hauptsache, Sie bleiben körperlich, geistig und regelmäßig in Bewegung.



**Keine alten Muster:** Fallen Sie nicht von einem Extrem ins andere. Das neue Ziel ist die Verquickung des Tuns und des Lassens. D.h. verzichten Sie darauf sich in neue Vorhaben zu stürzen, ohne sich ein zeitliches Limit zu setzen; Dinge weiterzuführen, die schon immer nur aus reiner Routine gemacht haben; sich mit Menschen zu treffen, die Ihnen nicht gut tun. Im Gegenzug sollten Sie Phasen einbauen, in denen Sie nichts tun, nichts leisten müssen, sondern in denen Sie nur sein dürfen. Genießen Sie den absichtslosen Spaziergang, beobachten Sie staunend die Natur und lassen Sie die Seele baumeln. Schenken Sie einem Menschen Gehör, der Ihre Zeit wirklich braucht. Verwöhnen Sie sich mit einem duftenden Schaumbad, einer Viertelstunde Meditation, einer guten CD. Machen Sie Sport, ohne auf einen Halbmarathon zu trainieren, sondern, weil Sie Ihre Lunge mit frischer Luft füllen und Ihren Körper spüren wollen.

Die Balance zwischen Tun und Lassen kann Ihnen gut tun und Ihnen das Gefühl verleihen, mit Ihrer Zeit gut umzugehen, sie zu nutzen und sie nicht zu verschwenden.

Quelle der Übung: <https://www.leben50plus.info/lebensgestaltung/vom-tun-zum-lassen-und-zurueck.html> Zugriff am 12.03.2018

**Soziale Kontakte im Alter:** Pensionistenverband Österreich: <http://pvoe.at/>

Österreichischer Seniorenbund: [www.seniorenbund.at](http://www.seniorenbund.at); Pensionistenklub:

<https://pensionistenklubs.at/>

Ehrenamt: [www.freiwilligenweb.at](http://www.freiwilligenweb.at);

**REDUCE**

GESUNDHEITSRESORT BAD TATZMANNSDORF

[WWW.REDUCE.AT](http://WWW.REDUCE.AT)