



Zuhause	Leben	Arbeiten	Lernen	Beziehungen	Gesundheit	Spiritualität	Altern und mich einrichten
---------	-------	----------	--------	-------------	------------	---------------	----------------------------------



Gelingendes Altern
Altersbilder
Zahlen und Fakten
Abenteuer Altern
Involviert bleiben
Bilanzieren
Sterben und Tod
Reife Ganz werden

Altern - und mich einrichten

Man kann das Altern mögen oder ablehnen. Man kann diesen Übergang geniessen oder vermiesen. Sich davor fürchten oder ihn begrüssen. Man kann das Altern als Chance oder Plage nehmen. Es ausblenden oder fokussieren. Je nach dem, welche Bilder wir in unserem Kopf übers Alter machen. Ob wir es beispielsweise verbinden mit kann nicht mehr, mag nicht mehr, komme nicht mehr mit, bin ab der Rolle. Oder ob es uns gelingt, positive Aspekte mit dem Alter zu verbinden.

Das ist nicht nur für das einzelne Individuum, sondern für die Gesellschaft von ausserordentlicher Bedeutung. Weil diese Bilder übers Alter - positiv oder negativ - entsprechende Massnahmen und Entwicklungen prägen. Wie immer auch: Eines ist sicher, im Altern liegt mehr drin, als in jungen Jahren angenommen wird.

Gut, sich auch immer wieder zu erinnern, dass Altern mit unserer Geburt anfängt. Dass wir also nicht einfach eines Tages plötzlich alt sind. Gut aber auch, dass wir das Altern im Auge behalten und zeitig Vorkehren treffen. Nicht vergessen, dass sich das eine oder andere bewegen lässt. So, dass das eigene Leben zu einer Hinterlassenschaft - zu einer Legacy - wird. Und wir Spuren hinterlassen. Dass wir früh genug neue, bereichernde Möglichkeiten für uns entdecken. Wege von "Aging to Saging" (vom Altern zum Weiswerden) finden. Rundwerden und Reifen. Ganzheit erlangen. Und uns auch genügend Zeit geben, uns fürs Abschiednehmen vorzubereiten.



Home
Aktuell
Sitemap
Links
Archiv
Suchen
Über uns
Kontakt



Abschied oder Aufbruch

Altern in der Schweiz

Eine ausgezeichnete Zusammenfassung (D, F, I & E) der Resultate des Nationalen Forschungsprogramm 32 - NFP 32 "Alter" kann man [downloaden](#) (pdf). Es zeigt eine erstaunliche Breite der untersuchten Themen. So z.B. Altersbilder, Wohlbefinden, Gesundheit und Krankheit, Wirtschaftliches bis zu seelischen und sozialen Aspekten.

Die Studie ist sehr lesenswert, obwohl sie nun schon mehr als ein Jahrzehnt alt ist. Wer sich ein Bild machen will über die anstehenden Herausforderungen - den Einzelnen wie die Gesellschaft betreffend - macht hier einen guten Start. Zudem: NFP 32 "Alter" weist neben konkreten Massnahmen auch auf weiteren Forschungsbedarf hin. Nicht nur auf die pekuniären Schwerpunkte, welche momentan so stark im Schwang sind.



* * *