

## „Kein Stress vor dem Altern“

17. September 2009

Wer glaubt, gegen das Altern ankämpfen zu müssen, bekommt Stress. Kreativ zu altern, heißt hingegen, nach den eigenen Kraftressourcen zu suchen. Dazu muss man sich bewegen, von etwas bewegt sein und auch andere bewegen können.



Kurt Wirsing: "Sich herausbewegen aus der Komfortzone der eingeschliffenen Lebensmuster, neugierig sein und neue Erfahrungen wagen." Bild: SN/TICA

Der deutsche Psychologe Kurt Wirsing hat AgingArt entwickelt: Eine Methode, die Menschen in der zweiten Lebenshälfte dabei helfen soll, starke Visionen zu entwickeln und an Gestaltungskraft zu gewinnen.

**SN:** Was bedeutet AgingArt?

**Wirsing:** AgingArt meint die Kunst des Alterns und das damit verbundene psychologische Handwerkszeug, um die Herausforderungen dieses ganz normalen Lebensprozesses zu meistern. Altern ist keine behandlungsbedürftige Krankheit, gegen die man zu Felde ziehen müsste. Es bringt aber krisenhafte Lebensphasen und Übergänge mit sich, die jeden Menschen in seinem Selbstbild erschüttern können.

Insofern ist Altern nicht ohne Risiko und Nebenwirkungen und man tut gut daran, für seine seelische Fitness zu sorgen.

**SN:** Mit welchen Anliegen kommen die Menschen zu Ihnen?

**Wirsing:** Sie kommen hauptsächlich mit privater und beruflicher Verunsicherung und sind auf der Suche nach Orientierung. Sie stellen Bilanzierungs- und Sinnfragen nach den eigenen Träumen und Plänen, nach Erwartungen und Selbstbestimmung.

Oft begleitet von Schlafstörungen, Herz-Kreislauf-Problemen mit Bluthochdruck, Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen, Leistungsabfall im Job, Libido- und Potenzprobleme, depressiven Verstimmungen oder Burn-out-Symptomen.

**SN:** Worin liegt die Schwierigkeit des Alterns?

**Wirsing:** Wer meint, Älterwerden sei etwas, wogegen man ankämpfen müsse, bekommt Stress. Eine große Schwierigkeit des Älterwerdens liegt darin, dass wir mit jeder Entscheidung und jeder Wahl im Lebensfluss mögliche Alternativen aussortieren müssen. Gerade im Beruf wird das bisher Erreichte und Nichterreichte, das Ende beruflicher Karrierechancen, besonders deutlich.

**SN:** Wie meistert man diese Situation am besten?

**Wirsing:** Es ist nie zu spät, seinen eigenen Lebensentwurf zu wagen. Kreativ altern heißt, nach den eigenen Kraftressourcen zu suchen. Dazu muss man sich bewegen, von etwas bewegt sein und auch andere bewegen können. Sich herausbewegen aus der Komfortzone der eingeschliffenen Lebensmuster, neugierig sein und neue Erfahrungen wagen. Etwas tun, was man noch nie getan hat. Mächtige Verbündete von AgingArt sind die Lust, die Kreativität, die Neugier und der Humor. Und Stress vermindern, weil der die Kreativität hemmt und den Alterungsprozess beschleunigt.

### **„Was fehlt, ist eine neue Alterskultur“**

**SN:** Leben wir in einer „altersfeindlichen“ Gesellschaft und Kultur?

**Wirsing:** Was fehlt, ist eine neue Alterskultur, die den Menschen Orientierung bietet, wie die statistisch gewonnenen Lebensjahre zu füllen sind.

Lebensbejahend wäre ein vielfältiges Altersbild, das einer bunten Mischung von Lebensstilen alter Menschen gesellschaftliche Anerkennung ermöglicht. Nicht nur das vorherrschende Altersbild der als Marktzielgruppe umworbenen Best-Ager.

**SN:** Warum fällt es den Menschen so schwer, gelassen alt zu werden?

**Wirsing:** Gelassen alt zu werden, braucht die Fähigkeit zu Wehmut. Und Mut verlangt es, die Prozesse des eigenen Alterns anzuerkennen, darin einzuwilligen und seinen eigenen Weg zu gehen. Gestaltungskraft gewinnt der Mensch, der etwas sein lassen kann. Eine große Herausforderung.

**SN:** Was lernen Klienten mit AgingArt?

**Wirsing:** Sie erhalten einen stärkenden Blick auf die ganze Lebensspanne, finden ihre psychischen Kraftquellen und können kraftvolle Visionen für die Zukunft entwickeln. Sie erhalten aber auch Informationen, wie Stress, hormonelle Abläufe und Alterungsprozesse zusammenhängen und was sie an Gestaltungskraft selbst in der Hand haben.

© SN/SW