

Arbeitsheft zum Video 4

1001 Herausforderungen im guten Älterwerden

Erfrischt älter werden



Verfasser des Heftes:
Dr. Markus Müller

Das Heft gehört: _____

Zu diesem Arbeitsheft

Herzlichen Glückwunsch, dass Sie sich mit dem hochspannenden und doch nicht unbedingt so beliebten Thema Alter und Älterwerden beschäftigen. Schön, dass Sie das Arbeitsheft vor sich haben und damit arbeiten wollen. **Viel Erfolg!**

Über das Älterwerden muss man sich nicht jeden Tag Gedanken machen. Trotzdem ist es hilfreich, sich in regelmässigen Abständen allein oder mit Freunden oder in Gruppen von Gleichaltrigen mit dem Thema und den entsprechenden Fragen auseinanderzusetzen.

Genau dazu haben wir die aktuell **5 Videos** inkl. Arbeitshefte erstellt.

Die Themen: Älterwerden: Aufstieg oder Abstieg? – Leitende Bilder zum guten Älterwerden – Sieben Schlüssel zu erfrischendem Älterwerden – 1001 Herausforderungen im guten Älterwerden – Älterwerden und was die Bibel dazu weiss.

In allem hoffen wir, dass Sie Freude am Älterwerden bekommen und alles tun, damit Ihr eigenes Älterwerden eine gute Sache wird. Genau dies wünschen wir Ihnen von Herzen!

www.initiative-pro-aging.ch

Die Initiative **ProAging**

I. Einstieg

Wo immer Sie mit offenen Augen unterwegs sind, oder wann immer Sie einen Blick in die vielfältigen Medien werfen, merken Sie, dass das Älterwerden mit allerlei Herausforderungen verbunden ist: Wir vergessen Dinge. Plötzlich geht alles langsamer. Wir benötigen eine Lesebrille. Wir bekommen vom Arzt oder der Ärztin Dinge gesagt, die wir uns nicht wünschen. Das schmerzt. Wir benötigen für bestimmte Tätigkeiten Hilfe. Von Krankheiten wie Alzheimer oder Parkinson ist die Rede. Wir werden zu Beerdigungen von besten Freunden eingeladen. Fazit: Wir könnten depressiv werden, wenn wir all dies hören und sehen.

1001 Herausforderungen liegen in der Luft.

Im Video haben wir dazu geraten, sich vor der Vertiefung in diese **1001 Herausforderungen** einen Moment lang mit der Frage auseinander zu setzen, was wir denn unter Alter und Älterwerden verstehen. Sicher haben Sie sich schon Gedanken gemacht, wie man das Älterwerden definieren könnte und was eigentlich Kernmerkmal des Älterwerdens ist.

Vervollständigen Sie doch kurz den Satz:

„Älterwerden ist für mich _____“

Wir geben Ihnen hier eine Umschreibung, die wir für sinnvoll erachten und bereits im ersten Video erwähnt haben. Beachten Sie dabei, dass von einer „Spannung“ die Rede ist. Wir umschreiben „Alter“ folgendermaßen:

Das Alter ist jener Abschnitt im Leben eines Menschen, der <i>einerseits</i> von einer zunehmenden Verletzlichkeit und <i>andererseits</i> von zunehmenden Möglichkeiten gekennzeichnet ist. Mündigkeit (Freiheit von den Umständen), Weisheit (Überblick), Reife (Zielnähe, „Geniessbarkeit“), Erfülltsein und sich Verschenken (können) sind solche Möglichkeiten.

Ob Sie die Spannung spüren? *Einerseits* ist Alter tatsächlich jene Lebensphase beim Menschen, die auch und besonders von zunehmender Verletzlichkeit gekennzeichnet ist. Es liegt auf der Hand: Dazu gehören eben jene Dinge, die wir als besonders herausfordernd empfinden, etwa Krankheit, Gebrechlichkeit, gesundheitliche Einbrüche, Schmerzen, Einsamkeit, Hilfsbedürftigkeit, Demenz und vieles mehr. Wichtig ist hier besonders, dass wir Verletzlichkeit nicht gleichsetzen mit Schwäche, Gebrechlichkeit oder Krankheit. Verletzlichkeit meint bloss *Anfälligkeit*.

Niemals ist damit aber gesagt, dass Dinge wie Gebrechlichkeit oder Krankheit oder Schmerzen eintreffen *müssen*. Das Leben ist grenzenlos vielfältig. Bestimmte Lebensphasen sind schlicht anfällig für bestimmte Dinge. Beachten Sie: *Es muss nicht sein*, auch wenn die Wahrscheinlichkeit grösser geworden ist.

Auf der andern Seite eröffnen sich eine Reihe von Möglichkeiten, mit denen ein junger Mensch noch kaum rechnen wird.

Wir haben Ihnen einige mehr oder weniger bekannte Begriffe aufgezählt. In der Tat ist es etwas Wunderbares, wenn davon bei einem älteren Menschen etwas aufleuchtet und spürbar wird, manchmal gerade innerhalb zunehmender Anfälligkeit für Schmerzen oder Krankheit oder anderen Eingrenzungen.

Sicher haben Sie eine Vorstellung davon, was Mündigkeit, Weisheit oder Reife im Leben eines Menschen bedeutet. Versuchen Sie doch, Ihr Verständnis dieser Begriffe kurz zu umschreiben. Es sind die Möglichkeiten im Älterwerden.

Für mich ist

- Mündigkeit _____
- Weisheit _____
- Reife _____
- Erfülltsein _____
- Sich verschenken _____

Aus der Erfahrung mit älteren Menschen formulieren wir so:

- **Mündigkeit** ist die Freiheit oder Unabhängigkeit von äusseren Umständen. Wir wissen: So etwas gibt es nie in Reinform. In Ansätzen ist es aber etwas Wunderbares, wenn sich beispielsweise jemand nicht den ganzen Tag verderben lässt, weil die Tochter oder der Sohn sich nicht wie vereinbart gemeldet hat. Das wäre dann Freiheit und Unabhängigkeit.
- **Weisheit** ist das Denken in grossen Linien, das Einordnen aktueller Ereignisse in einen grösseren Rahmen, das Denken bis zum Ende (unseres Lebens). Weise sein heisst, den Überblick zu bewahren und Einzelheiten in ein grosses Ganzes einzuordnen.
- **Reife** meint *angekommen sein*, verfügbar werden und „geniessbar“ sein. Eine Wohltat, wenn ältere Menschen „geniessbar“ sind. Man sucht fast automatisch die Nähe zu solchen Menschen. *Möchten Sie so ein Mensch werden?*
- **Erfülltsein** meint im Tiefsten *Zufriedenheit und zur Ruhe kommen* angesichts von all dem, was im eigenen Leben war und noch sein wird. Ein Mensch sagt JA zu dem, was war. Es besteht keine Unzufriedenheit angesichts der Dinge, die nicht waren. Und auch der Anspruch, dies oder jenes noch haben zu müssen, ist zur Ruhe gekommen.
- **Sich verschenken (oder sich geben)** meint, dass ich lassen, loslassen und stehen lassen kann. Es ist die „Ge-lassen-heit“, wenn etwas zu Ende geht und ich nichts festhalten kann. Schön, wenn ein Mensch sagen kann: Ich lasse euch jetzt – ich empfangen etwas Neues – ihr werdet es schon gut machen!

Im Video zitierten wir eine weit über 90-jährige, ziemlich leidgeprüfte Frau. Sie meinte eines Tages: „Wenn ich vorher in der Volksschule und dann in der Lebensschule war, dann bin ich jetzt in der Hochschule. Aber ich sage Ihnen: Es ist eigentlich eine gute Sache. Ich will noch viel lernen“.

Der Eindruck ist klar: So eine Frau ist weise geworden und hat zweifelsohne Reife erlangt. *Kann man da anders als sagen: „So ein Mensch möchte ich auch sein und werden“.*

Nehmen Sie sich noch einen Moment Zeit, allein oder (noch besser) mit einer Freundin oder einem Freund, und bedenken Sie nochmals, was für Sie Alter oder Älterwerden bedeutet. Tauschen Sie auch darüber aus, ob nach Ihrer Meinung im Alter mehr die Verletzlichkeit oder mehr die Möglichkeiten (Weisheit, Reife...) im Vordergrund stehen sollten. Diskutieren Sie auch, ob es möglich ist, den Schwerpunkt diesbezüglich nochmals zu verschieben. Wir laden Sie ein, Ihren Blick verstärkt in Richtung (ungeahnter) Möglichkeiten zu richten. Dies lohnt sich. *Sind Sie dabei?*

Notizen: _____

II. Annäherung an das Thema Verletzlichkeit

Wir beginnen diese Annäherung mit drei Fragen.

Frage 1: Wie herausfordernd finden Sie das Älterwerden, wenn Sie all unsere Verletzlichkeiten und Möglichkeiten vor Augen haben?

0 = überhaupt nicht /// 5 = ziemlich /// 10 = kaum zu bewältigen. Machen Sie an der zutreffenden Stelle einen senkrechten Strich auf die Linie.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Frage 2: Gibt es Dinge im Zusammenhang mit dem Älterwerden, die Ihnen persönlich (oder Ihrem Umfeld) besonders Angst machen? Nennen Sie diese.

- Besonders Angst habe ich selber vor: _____;
- Besonders Angst hat mein Umfeld vor: _____;

Frage 3: Worin besteht aus Ihrer Sicht die grösste Herausforderung im innerlich gesunden, mündigen, guten, frohen Älterwerden?

Aus meiner Sicht bestehen die grössten Herausforderungen in: _____

Wir raten sehr dazu, einfach mal mit Freunden darüber zu sprechen und genau darin Leichtigkeit zu gewinnen.

Natürlich gibt es zum Thema Ängste und Herausforderungen (wie fast zu allem) wissenschaftliche oder halbwissenschaftliche Untersuchungen. Florian Langenscheidt, den wir in einem andern Video schon erwähnt haben, nennt in seinem Buch „Alt genug, um glücklich zu sein“ fünf Dinge, die unter uns grosse Ängste auslösen.

- Die Angst, im Alter ein Pflegefall zu werden
- Die Angst, krank und gebrechlich zu werden
- Die Angst, im Leben nicht mehr selber bestimmen zu können, was man tun und lassen will
- Die Angst, dement zu werden
- Die Angst, nicht genug Geld zu haben

Sicher gibt es weitere Ängste, etwa die Angst vor qualvollem Sterben, die Angst vor dem Heim, die Angst vor dem Krankenhaus, die Angst zur Last zu fallen, die Angst vor Sinnlosigkeit („Sinnfinsternis“), die Angst vor Einsamkeit, die Angst vor ... Wir könnten die Aufzählung beliebig fortsetzen.

Mehr und mehr wird deutlich, und niemand wird es abstreiten, dass Älterwerden eine sehr herausfordernde Angelegenheit ist. Viele Menschen, die vor allem die Verletzlichkeit des Älterwerdens kennen, wissen nur zu gut, wie sich so etwas anfühlt. Solche Menschen sind oft sehr geübt darin, über ihren Zustand zu erzählen. Es fällt meist etwas schwerer, darüber zu reden, wie man auf mündige, weise und reife Art mit diesen Herausforderungen umgehen kann und was sich bei deren Bewältigung bewährt. Entsprechend ist die Frage „Wie geht es Ihnen“ nicht nur gut. Hilfreicher könnte die Frage danach sein, wie jemand mit der Verletzlichkeit bzw. Eingrenzung umgeht.

Unsere Beobachtung: Jeder Zustand innerhalb der Verletzlichkeit kann mehr oder weniger schwer-wiegend sein. Der Umgang damit, also meine Einschätzung und Einordnung, hat aber mindestens ein ebenso bedeutendes Gewicht und kann sehr „be-schwer-lich“ sein – für den Betroffenen wie auch für das Umfeld.

Schlussfolgerung: Es lohnt sich, frühzeitig zu lernen, mit Verletzlichkeit mündig, weise und reif umzugehen.

Wir alle haben unsere eigene Art, mit Begrenzungen umzugehen. Die gute Nachricht: Das ist nicht Schicksal. Der Umgang mit Beschwerlichem ist lernbar. Beispiel: Sich einzugestehen, dass man Hilfe in Anspruch nehmen sollte.

Unsere Erfahrung: Im Tiefsten möchten wir alle gerne gut mit Begrenzungen umgehen. Wir alle sind in gewissem Sinne lernwillig. Wir sollten einander dabei helfen.

Halten Sie kurz inne und überlegen Sie, wie Sie bisher in Ihrem Leben mit Begrenzungen umgegangen sind und vor allem, was sich dabei bewährt hat.

Notieren Sie zwei oder drei Einsichten:

- _____
- _____
- _____

Worüber sollte ich in Zukunft vermehrt nachdenken?

- _____
- _____

III. Drei Beispiele

Es mag dürftig klingen, wenn wir hier aus den 1001 Herausforderungen bloss deren drei etwas näher anschauen und „bearbeiten“. Die drei hier vorgestellten Bereiche verstehen sich beispielhaft. Eine Reihe von Mechanismen sind übertragbar. Wenn Sie also bei diesen drei Beispielen geübt sind, werden Sie sicher auch mit andern Herausforderungen mündig, weise und reif umgehen.

Herausforderung 1: Ich kann nicht mehr selber bestimmen, was ich möchte

Ob Sie die sogenannte „Grosse deutsche Vermächtnisstudie“ kennen? Sie sagt eindeutig: Vor nichts haben die Deutschen – und vermutlich auch die Schweizer und die Österreicher – so viel Angst wie vor dem Verlust der Selbstbestimmung. Selbstbestimmung ist sozusagen das höchste Gut unter uns Mitteleuropäern. Dieses selbstbestimmte Leben zu verlieren ist entsprechend furchtbar. Uns kann (nahezu) alles genommen werden, bloss nicht die Bestimmung darüber, was wir tun und lassen möchten.

Fragen Sie aber bei älteren Menschen nach, die Teile dieser Selbstbestimmung verloren haben (z.B. nicht mehr allein spazieren dürfen), lässt sich oftmals eine Verschiebung des Wertes der Selbstbestimmung in Richtung Sicherheit feststellen.

Unser Tipp: Versuchen Sie, die Abnahme von Selbstbestimmung bei einem alten Menschen *nicht aus Ihrer* Sicht zu beurteilen, sondern aus der Sicht des oder der Betroffenen. Es gilt grundsätzlich im Umgang mit älteren Menschen, dass wir lernen sollten, *Situationen aus der Sicht dieser Menschen und nicht aus unserer Sicht zu beurteilen.*

Fazit: Üben wir, mit unserer Beurteilung / unseren eigenen Urteilen zurückhaltender zu sein. Es könnte aus der Sicht eines 90-Jährigen ganz anders aussehen als aus der Sicht von uns, die wir vielleicht 50 oder 60 sind.

Wir machen Ihnen Mut, Menschen, die Teile ihrer Selbstbestimmung verloren haben, regelmässig zu fragen, wie *sie* diesen Verlust verarbeiten und wie *sie* damit mündig und reif umgehen. Sprechen Sie doch einmal drei Personen darauf an, zu denen Sie Kontakt haben.

Ihre Erfahrungen:

- _____
- _____
- _____
- _____

Herausforderung 2: Demenz - „die heutige Volkskrankheit“

Vorbemerkung: Falls es Sie interessiert, finden Sie auf unserer Homepage www.initiative-pro-aging.ch einen ausführlichen Artikel zu diesem Thema.

Glauben Sie, dass Demenz eine Krankheit ist? Oder glauben Sie, dass es sich dabei lediglich um eine ganz normale Alterserscheinung handelt?

Innerhalb der ‚Initiative **ProAging**‘ sind wir uns in der Frage nicht einig, ob Demenz eine Krankheit ist. Einig sind wir uns aber darin, dass Verbitterung, Unversöhntheit, fortlaufender Anspruch und ungebrochene Unzufriedenheit krankhaft sind. Wenn Verbitterung oder Unversöhntheit gepaart sind mit abnehmender Selbstkontrolle, Gedächtnisschwierigkeiten, Orientierungsschwäche oder Sprachverlust, wird es für die Umgebung in der Tat schwierig.

Was sagt uns das? Wir sollten darauf achten, ob in unserem Leben Verbitterung, Unversöhntheit, eine falsche Anspruchshaltung oder ungebrochene Unzufriedenheit vorhanden sind. Vielleicht entdecken Sie bei sich selber Ansätze davon. Sind Sie bereit, genau hinzuschauen, und sind Sie offen für eine „Wurzelbehandlung“? Eine dementielle Entwicklung, die bei uns allen eintreffen kann, könnte dann ein ganz anderes Gesicht aufweisen – erfreulicher für Sie selber und für Ihr Umfeld.

Notizen: _____

Lassen Sie uns im Zusammenhang mit der Demenz zwei Dinge sagen:

Das Erste: Wir verpassen Menschen mit dementieller Entwicklung nicht den Stempel „Demenz“ oder „Alzheimer“. Diese Menschen sind für uns keine „Alzheimer-Personen“ oder „-Patienten“. Es sind für uns immer Menschen mit ganz bestimmten, vielfältigen Merkmalen, die in einer dementiellen Entwicklung zum Vorschein kommen. Wenn das Gedächtnis nachlässt, die Wahrnehmung sich verändert, die Kontrolle durch den Verstand abnimmt, die Sprache nicht mehr wie früher verfügbar ist, dann kommt oft viel Kostbares zum Vorschein, z.T. richtige Perlen. Manchmal zeigt sich bei einer Person genau dann der Kern ihrer Persönlichkeit.

Das Zweite: Möglicherweise haben Sie bereits einmal – spätestens natürlich in unserem Video – von der sog. Nonnenstudie gehört. Diese Studie belegt aufgrund einer 15-jährigen Untersuchung mit 678 Nonnen im Alter zwischen 76 und 107 Jahren, dass es zwar zu einer Veränderung des Gehirns im Alter kommt, aber dies keineswegs zu Gedächtnis-, Orientierungs- oder Sprachschwierigkeiten, also zur klassischen Demenz, führen muss. Die Gehirnveränderungen und -rückbildungen waren da, nicht aber die typischen Symptome einer dementiellen Entwicklung. Es scheint, als wäre Demenz doch nicht einfach Schicksal oder eben „moderne Volkskrankheit“. Die Untersuchung zeigt, dass das Typische einer „Demenz“, nämlich der Ausstieg aus der Wirklichkeit, nicht zwingend ist.

Gerne halten wir abschliessend fest:

Natürlich wissen wir, dass es sich bei der Demenz um ein hochkomplexes und sehr existenzielles Thema handelt. Niemand hat die Garantie, davon bewahrt zu bleiben. Wir haben einen hohen Respekt davor, dass gerade im Zusammenhang mit Demenz vor allem auch auf Seiten der Angehörigen viel Leid entsteht.

Unsere Schlussfolgerung ist deshalb: Gerade darum sollten wir umso mehr in diesen schwierigen Fragen nicht und nie allein bleiben, auch nicht als Angehörige von Betroffenen. Suchen Sie Menschen, die ähnliche Anliegen haben wie Sie!

Fragen Sie, wie es anderen Menschen geht, was Demenz für sie bedeutet, ob es berechtigt ist oder nicht, von einem Schreckgespenst oder einer Volkskrankheit zu sprechen. Überlegen Sie weiter, ob und wie Sie alles daran setzen, um das wirklich Krankhafte wie Unversöhntheit, Bitterkeit, andauernde Unzufriedenheit und Anspruchshaltung aus Ihrem Leben auszuräumen.

Notizen aus Gesprächen: _____

Herausforderung 3: Angst vor sinnlosem Dahinvegetieren, beispielsweise im Heim

Wir, die wir z.T. aktuell im Pflegeheim arbeiten, haben viel Verständnis dafür, wenn Menschen ein erstes Mal auf eine Pflegeabteilung kommen und dann einfach auch etwas rat- und sprachlos sind. Manchmal sind es Töchter und Söhne, die überlegen, ob so ein Heim etwas für ihre Eltern, ihre Mutter oder ihren Vater, sein könnte. Es kommt vor, dass Menschen richtig verunsichert oder erschüttert sind. Wir können dies nachvollziehen. Man sieht Menschen, die im Rollstuhl schlafen, man sieht Menschen, die beim Essen Hilfe brauchen. Vielleicht sieht man Menschen, die gerade lautstark ihre Unzufriedenheit kundtun, und vielleicht hört man Menschen, deren Äusserungen nicht verständlich sind, und solche, die einfach dasitzen und scheinbar warten. Wir verstehen, wenn auch Sie sagen, dass Ihnen die Worte fehlen zu dem, was Sie in einem Pflegeheim sehen und hören.

Unser Tipp: Versuchen Sie, sich für eine oder zwei Stunden in eine Cafeteria eines Pflegeheimes zu setzen und zu staunen. Machen Sie den Versuch, einfach mal bei einer, zwei oder drei Personen bildlich gesprochen „hinter den Vorhang“ zu schauen. Was sagt Ihnen dieser Mensch möglicherweise ohne Worte? Was könnte sich an Kostbarkeiten in diesem Menschen verbergen? Überlegen Sie sich, welche Perlen oder Juwelen, die man auf den ersten Blick nicht erkennen kann, gegebenenfalls in so einer Person verborgen sein könnten. Machen Sie sich auf die Schatzsuche. Wir glauben, dass in jedem Menschen unentdeckte Schätze verborgen liegen!

Haben Sie so etwas schon mal ausprobiert?

Dann notieren Sie doch Ihre Erfahrungen, die Sie dabei gemacht haben.

Wo immer Sie auf alte Menschen treffen, versuchen Sie, bei diesen nicht nur die Probleme, die Not und die Verletzlichkeit zu sehen. Um die Perlen zu sehen, reicht ein oberflächlicher Blick nicht. Aber es lohnt sich, genau hinzuschauen. Und dann entdecken wir, dass das Alter bzw. das Älterwerden viel besser ist als sein Ruf. Das gilt im Übrigen auch für die (meisten) Heime.

Wir finden es eine Schande, wenn gesagt wird: Alte Menschen, speziell solche in Heimen, können nur noch ‚sinnlos dahinvegetieren‘. Wir lehnen solche Pauschalisierungen ab. Das Leben ist bis zum letzten Atemzug sinnvoll, und Heime sind nicht „Endstationen“, sondern „Lebensstationen“.

Unsere Beobachtung: Der eine Mensch hat ein unendlich ermutigendes Lächeln, das die schlechte Laune eines Pflegenden in Sekunden vertreibt. Jemand anderes sagt plötzlich danke, wo wir es nicht erwarten. Eine dritte Person sagt sogar Entschuldigung, wenn sie merkt, dass sie etwas besser hätte machen können.

Was lernen wir? Wir sind überzeugt, dass wir nie früh genug anfangen können zu lernen, ein ermutigender Mensch zu sein, also ein Mensch, der zu Zeit und Unzeit ermutigt und Hoffnung stiftet. Ein ermutigender und hoffnungsstiftender Mensch zu sein macht Sinn – bis zum letzten Atemzug. Üben Sie sich heute und ab heute in der Sinn- und Hoffnungsstiftung. Und lernen Sie, über Sinnfragen das Gespräch zu suchen. Es wird Ihnen, aber auch Ihrem Umfeld gut tun!

Notizen: _____

Natürlich liegt jetzt die Frage in der Luft, wie dies ganz praktisch eingeübt werden kann. Zwei Tipps im Hinblick auf die Sinnfrage, die im Älterwerden grundlegende Bedeutung hat und uns vor dem „Dahinvegetieren“ bewahrt:

Tipp 1: Versuchen Sie, mindestens eine Woche lang, täglich von mindestens einer Ihrer Tätigkeiten zu beschreiben, was ihr Sinn ist. Mit andern Worten: Was ist das Schönere, Grössere, Wichtigere, zu dem Sie mit Ihrem Tun (oder Denken oder Reden) einen Beitrag leisten? (Siehe dazu auch Video und Arbeitsheft 3 „Sieben Schlüssel zu erfrischendem Älterwerden“, speziell Schlüssel Sinn).

Tipp 2: Sprechen Sie mit Freunden und Freundinnen darüber, wo diese den Sinn einiger ihrer aktuellen Tätigkeiten sehen. Wir merken immer wieder, dass wir so lernen, mit der Sinnfrage mündig umzugehen.

Notizen: _____

Am Rande: Wir sind sehr interessiert, wenn Sie uns bei Gelegenheit eine kleine Rückmeldung geben, wie es Ihnen in diesen sehr existenziellen Bereichen geht, welche Erkenntnisse Sie gewonnen haben und welche Fragen bei Ihnen ausgelöst wurden.

IV. Abschluss

Es gibt sie im Älterwerden, die Herausforderungen, ja die 1001 Herausforderungen. Wir werden verletzlicher. Das stimmt. Und es gibt notvolle Einbrüche, wenn wir älter werden. Das Alter ist nicht beherrschbar.

Trotzdem: Zum Glück dürfen wir älter werden. Und dieses Älterwerden behält neben all den Verletzlichkeiten durch dick und dünn die einzigartigen Möglichkeiten, mündig, weise, reif, erfüllt und hingegeben zu werden. Welche Chance!

Lernen wir, miteinander über die Herausforderungen **und** die neuen Möglichkeiten im Älterwerden zu reden. Verlieren Sie nicht den Mut und bleiben Sie dran am Lernen, mit Verletzlichkeiten gut umzugehen. Und entdecken Sie die (neuen) Möglichkeiten, die das Alter bereithält. Es ist kein Zeichen von Schwäche, wenn Sie Hilfe in Anspruch nehmen. Vielmehr ist es ein Zeichen von Stärke, sich helfen zu lassen, nicht zuletzt durch solche Arbeitshefte. Wir wünschen Ihnen, dass Sie auf Ihrer Lebensreise gestärkt in die kommenden Tage und Wochen hineingehen, und dass Sie Stärkung erleben, wenn Sie mit anderen Menschen an diesen Fragen weiterarbeiten.

Vielleicht hilft Ihnen dieses Arbeitsheft, vielleicht ein Buch, oder unsere Homepage. Unser Anliegen als ‚Initiative **ProAging**‘ bleibt, dass wir miteinander Wege zu innerlich gesundem, gutem, zufriedenem und erfrischem Älterwerden finden.

Zum Abschluss einige Hinweise:

- Es interessiert uns sehr, wie es Ihnen mit diesem vierten Video bzw. Arbeitsheft gegangen ist. Falls Sie Hinweise zur Verbesserung haben, nehmen wir diese gerne entgegen: kontakt@initiative-pro-aging.ch
- Unter **YouTube-Kanal Initiative Pro Aging** oder www.initiative-pro-aging.ch sind alle Videos zu finden.
- Wir können in einem so kurzen Video / Arbeitsheft keineswegs alle Fragen beantworten. Stellen Sie uns Ihre Fragen über die obige Mailadresse. Wir werden nach unseren Möglichkeiten ganz konkret auf Ihre Fragen eingehen.
- Wir weisen darauf hin, dass die ‚Initiative **ProAging**‘ auch (mehrteilige) Seminare durchführt. Auf unserer Homepage www.initiative-pro-aging.ch finden Sie immer die neusten Informationen dazu.
- Wir freuen uns über jede kleine (oder auch grössere) finanzielle Unterstützung: Zürcher Kantonalbank. IBAN: CH23 0070 0114 8021 7143 7. Initiative **Pro Aging**, 8405 Winterthur. Herzlichen Dank.

**Viel Freude am Dranbleiben – immer im Hinblick auf ein gelingendes
Älterwerden!!**