

# Die siebenfache Altersvorsorge

Viele Menschen schieben das, was man in der Regel „Altersvorsorge“ nennt, gerne vor sich hin. Es sind dann meistens die Finanzen, über die man am ehesten und ohne allzu grosse Widerstände nachdenkt und sie im Hinblick auf ein gesichertes Älterwerden entsprechend ordnet. Es gibt aber noch eine Reihe anderer Themen, die mindestens so wichtig sind und über die es sich auch lohnt, frühzeitig nachzudenken. Wir sprechen von der „siebenfachen Altersvorsorge“.

## Gesunde Finanzen – Wo und wie wohnen – Die Sorge um den eigenen Körper – Seelische Gesundheit – Das Soziale im Blick – Im Kopf gerüstet – Geistlich voller Zuversicht

Schätzen Sie als Erstes spontan ein, wie gut Sie in der entsprechenden „Vorsorge“ sind. Halten Sie Ihr *Leben bis ans Ende* vor Augen!

Kreuzen Sie je zwischen 0 und 3 an. 0 = noch nie daran gedacht, 1 = ich sehe, dass es wichtig sein könnte, 2 = ich habe mir schon mal etwas Gedanken gemacht, 3 = da bin ich gewappnet, das Alter kann kommen. **Nun Ihre Einschätzung:**

Finanzklarheit Zukunft:	0	1	2	3
Wohnen: <i>Wo und wie?</i>	0	1	2	3
Die Pflege meines Körpers:	0	1	2	3
Seelische Gesundheit	0	1	2	3
Soziale Einbettung	0	1	2	3
Mentalität / Einstellungen	0	1	2	3
Geistliche Gewissheiten	0	1	2	3

### Im Folgenden einige Erläuterungen zur siebenfachen Vorsorge:

#### 1. Die Finanzen: Was *kann* und *will* ich mir in Zukunft leisten?

Bekanntlich wissen hier Geldinstitute bestens Bescheid. Beratungen lohnen sich.

##### Die Grundregel

Zwischen 55 und 60 Jahren ist es ausgesprochen hilfreich, einen Blick auf die Finanzen und die finanziellen Möglichkeiten *bis ans Lebensende* zu werfen. Budget?

**Notizen:** .....

.....

#### 2. Mein Wohnen: *Wo und wie?*

Es ist hilfreich, sich rechtzeitig vorzustellen, wo und wie man im Alter gerne wohnen möchte. Kriterien: Nähe zu öffentlichen Verkehrsmitteln, Kräfte zur Pflege von Wohnung, Haus und Garten. Hauptfrage: Was, wenn die Kräfte nachlassen?

Beobachtung: Die meisten Menschen wechseln zu spät in eine ihnen angemessene Wohnform.

### Die Grundregel

Es sind Zeichen von gesundem Älterwerden und von Weisheit, sein Leben bis ans Ende zu denken. Es ist weise, die äusseren Umstände den Möglichkeiten der eigenen Person anzupassen und all das loszulassen, was einem nicht mehr entspricht bzw. überfordert.  
Beispiele: Tägliche Wege, Grösse der Wohnung, Garten, ...

**Notizen:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### 3. Die Pflege des eigenen Körpers

Wir hören es zur Genüge: Entscheidende Faktoren im Älterwerden sind *Ernährung und Bewegung*. Schon seit dem Altertum weiss man: *Ein gesunder Geist wohnt gerne in einem gesunden Körper*. Die Frage: Wie habe ich acht auf meinen Körper? Komme ich einmal pro Tag ausser Atem? Ernähre ich mich so, dass ich mich in meinem Körper wohl fühle (Menge des Essens usw.)?

Beachten Sie auch die Rolle von Medikamenten. Es lohnt sich, wenn Sie sich Ihre Erwartung an Medikamente bewusst machen. Regelmässige Überprüfungen lohnen sich!

### Die Grundregel

Einmal pro Tag frische Luft – einmal am Tag höheren Puls – so viel und so vielfältige Nahrung, dass Sie sich wohl fühlen – Geklärte Erwartung an Medikamente – ...

**Notizen:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### 4. Seelisch gesund?

Unsere Seele will gepflegt sein. Wie wir fühlen und empfinden ist nicht dem Zufall oder den Umständen überlassen. Die folgende Aussage irritiert vielleicht. Aber *die Art, wie unsere Seele empfindet, wird sich im Älterwerden verstärken*. Es lohnt sich, heute über das „Funktionieren unserer Seele“ – gemeinsam mit Personen unseres Vertrauens – nachzudenken. Beispiel: Umgang mit Frustrationen.

### Die Grundregel

Sich die Frage gefallen lassen, *ob man eigentlich zufrieden / im Frieden lebt, und was einem den Frieden raubt*. Die Stichworte „Danke“ und „Entschuldigung“ gehören zur Grundkompetenz.

**Notizen:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### 5. Das Soziale im Blick – Soziale Einbettung

Mit wem zusammen *möchten Sie alt werden und sterben?* Nennen Sie 3-5 Personen, die für Sie in Frage kommen. Welche Eigenschaften sollten diese Personen haben, und wie nahe von Ihnen sollten sie wohnen?

### Die Grundregel

Mindestens drei mir liebgewordene Menschen sollten auf „Rollatordistanz“ erreichbar sein. Ist dies nicht der Fall, droht eine Vereinsamung.

**Notizen:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## 6. Mentale Ausrichtung – im Kopf aufgeräumt?

Worin besteht meine innere Ausrichtung? Was sind die Werte, die mir wichtig sind? Was erhoffe ich für mein Leben vor (und nach) dem Tod? Wie sehe ich mein bisheriges Leben? Wofür bin ich dankbar? Fazit? Was gibt meinem Leben Sinn (auch in schweren Umständen)? Was trägt mich, wenn ich eigene Begrenzungen spüre? Worauf freue ich mich? ...?

### Die Grundregel

Die Antworten auf Fragen im Zusammenhang mit meiner „mentalen Ausrichtung“ kann ich in der Regel nicht selber finden. Es gilt: Ich brauche mindestens 2 oder 3 Menschen, mit denen ich meine „mentale Ausrichtung“ angehe. Beispiele: Mein Bild und mein Reden über das Älterwerden, die Füllung meines Hoffnungstankes, Dankbarkeit. *Mein Grundentscheid: Ich lasse mir in mein Leben hineinsprechen.*

**Notizen:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## 7. Geistliche Gewissheit

Gerade gegen Ende des Lebens tauchen eine Reihe von Fragen vermehrt auf. Beispiele: Wie halte ich es mit Gott? Wie sehe ich die Zeit nach dem Tod? Mit wem möchte ich gerne die Ewigkeit verbringen (wenn ich nicht daran glaube: Sollte es doch so etwas geben wie Leben nach dem Tod: Wie wünschte ich mir dies?).

### Die Grundregel

Verheissungen, die das Alter betreffen oder über den Tod hinausgehen, sind Mutmacher. Wir sollten aber nicht nur wissen, dass es sie gibt. Wir sollten sie im besten Sinne des Wortes verstehen und *be-herzigen* (= für unser Herz bestimmend sein lassen). Nur so werden sie uns auch in schwierigen Zeiten zur Hilfe.

**Notizen:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Soweit die sieben Dimensionen einer verantwortlichen Altersvorsorge. Dass es einige ganz konkrete Selbstverständlichkeiten gibt, soll zum Schluss erwähnt werden:

### **Selbstverständlichkeiten: Patientenverfügung, Vorsorgeauftrag, ...**

Wir wissen natürlich um diese entscheidenden Dinge. Wer gerne mündig, entspannt und innerlich gesund älter werden möchte, regelt vorbehaltlos die anstehenden äusseren Sachen. Dazu gehören vor allem eine Patientenverfügung und ein Vorsorgeauftrag. Weiter ist es sehr empfehlenswert, eine Dokumentationsmappe zu erstellen für den Todesfall sowie einen Lebenslauf zu verfassen (gegebenenfalls nur für die eigene Familie). *Wieso sich nicht zu zweit oder dritt zusammuntun, um diese Dokumente zu erstellen?*