

Im Alter schließen sich Fenster zur Welt

Die Gerontologin Ulla Reyhle sprach über „Verlust, Abschied und Neubeginn in der Lebensmitte“

Von unserer Mitarbeiterin
Heidrun Gehrke

Waiblingen.

In der Lebensmitte legt der Mensch die Grundlagen fürs Alter. Bei einer Fortbildungsveranstaltung für rund 230 Nachbarschaftshelferinnen im Haus der Diakonie in Waiblingen sprach die Gerontologin Ulla Reyhle über „Verlust, Abschied und Neubeginn in der Lebensmitte“.

Viele Menschen kommen im Alter zwischen 40 und 50 um eine Lesebrille nicht herum. „Könnte in der Weitsichtigkeit nicht ein wichtiger Entwicklungsimpuls liegen?“, fragt Ulla Reyhle, Diplom-Sozialgerontologin, Supervisorin und Dozentin für Gemeindepädagogik an der Kirchlichen Fortbildungsstätte „Kloster Denkendorf“. Ihrer Meinung nach könnte es Sinn machen, im „mittleren Alter“ nicht mehr nur das zu sehen, was unmittelbar vor Augen liegt, sondern die Welt in einem weiteren Fokus zu haben.

Aus Sicht der meisten Menschen ist Altern von ganz klaren Defiziten gekennzeichnet. Die Sehkraft schwächelt, das Gehör wird schlechter, das taktile Empfinden lässt nach, „die Fenster zur Außenwelt beginnen sich zu schließen“, sagt Ulla Reyhle auf Einladung des Hauses der Diakonie bei einer Fortbildungsveranstaltung vor 230 Nachbarschaftshelferinnen aus allen Kirchenbezirken des Rems-Murr-Kreises.

Das Resümee nach der ersten Lebenshälfte, wenn der schleichende Alterungsprozess in vollem Gange ist, fällt in aller Regel ernüchternd aus. Die andere Seite ist: Viele Menschen in der Lebensmitte fühlen sich körperlich vital und sprühen vor Ideen und Tatendrang. Je älter der Mensch wird, desto wichtiger werde daher die Fähigkeit, mit Veränderungen umzugehen. In der Lebensmitte lege der Mensch die Grundlagen für das Alter.

„Der Mensch hat zeitlebens Entwicklungsaufgaben zu lösen“ – davon geht sie in ihrem Vortrag „Verlust, Abschied und Neubeginn in der Lebensmitte“ aus. Insbesondere die Jahre zwischen 40 und 55 seien „eine ereignisreiche Phase“, voller Umbrüche. Hierbei zeige sich oft: Frauen können besser mit Veränderungen umgehen als Männer. Sie haben bessere Strukturen entwickelt, um nach einem Verlust wieder auf die Beine zu kommen oder um Trauer als eine Phase und nicht als Dauerzustand zu begreifen.

Männer um die 50 hingegen seien häufiger von schweren Erkrankungen betroffen und die Sterberate ist höher als die von gleichaltrigen Frauen. Reyhle vermutet einen Zusammenhang zu „früher liegen gebliebenen Themen“. Entwicklungsaufgaben, die in einer bestimmten Lebensphase nicht gelöst wurden, melden sich wieder – auch das bringe die Lebensmitte mit sich. Reyhle nennt es: „Die Fenster zur Vergangenheit gehen wieder auf.“

Die Referentin vermeidet das Schlagwort von der „50plus-Generation“ und umkreist analytisch, dabei einfühlsam und erfrischend die Dinge, die sich in der Lebensmitte anbahnen und verschieben. Ganz konkrete Fragen stellt sie auch: „Können wir loslassen, das Altern zulassen, darin eine Sinneserfahrung erkennen?“

Was kann ich weitergeben?

Als Gerontologin befasst sich Ulla Reyhle mit gesundheitlichen, sozialen, historischen, psychologischen Fragen der Altersarbeit und schaut sich die Gegenwart älte-

rer Menschen aufmerksam und ganzheitlich an: Menschen, die ab 50 Jahren aus dem Arbeitsleben ausgegrenzt werden. Frauen, die im Alter ihre maskulinen Seiten kennen lernen, während Männer die femininen Anteile in sich entdecken. Paare in Partnerschaften, die sich am „Übergang in die nacherlebensliche Gefährtschaft“ befinden, sobald die Kinder aus dem Haus sind. Irgendwann gehe es nicht mehr von morgens bis abends um die Frage, „was kann ich von außen bekommen, sondern darum, was ich von der Welt bereits bekommen habe, in mir habe und weitergeben kann“.

Reyhle richtet den Blick über die Lebensmitte hinaus auf die Demenz, in der eine weitere Entwicklungsstufe verborgen liegen könnte. Sie erkennt einen Zusammenhang zwischen der Welt, die stark vom Verstand geprägt ist, und den Menschen, die diesen Verstand im Alter verlieren. Der Körper nehme auf, was sich im psychischen Bereich abspielt: „Könnte es nicht sein, dass in einer Phase, in welcher der Mensch nicht mehr aktiv mitgestalten kann, das Gehirn deshalb an Kraft verliert?“

„Verlust, Abschied und Neubeginn in der Lebensmitte“: Die Gerontologin Ulla Reyhle referierte vor 230 Nachbarschaftshelferinnen in Waiblingen und stellte fest: Gerade in dieser Zeit legt der Mensch die Grundlagen für das Alter.

Bild: Steinemann

