

# „Im Alter dürfen wir ruhig lebenssatt sein“

**Beruf, Kindererziehung, Gesundheit oder Kraft – im Alter kann manches wegfallen, was dem Leben früher Sinn gab. Nicht wenige Menschen erfasst daher in ihrem Ruhestand eine Sinnleere. Damit daraus keine ernsthafte Krise entsteht, rät die psychosoziale Beraterin Gerda Atteneder genauer hinzusehen auf das bereits gelebte Leben und schon die „Suche nach Sinn“ stiftet Sinn.**

„Wir haben oft überhöhte Sinnerwartungen, die oft besonders im Alter durch die damit verbundenen Veränderungen spürbar werden können. Sinn wird nicht gegeben, erfunden oder erzeugt, sondern kann nur in uns selbst gefunden werden. Daher sollten wir die kleinen Sinn-Erfahrungen im Alltag wieder achtsamer wahrnehmen und auf das Heilende, Schöne und Dankbare im Leben achten“, sagt Gerda Atteneder und meint damit auch – egal was passiert – immer die Freiheit zu haben „wie ich dazu stehe“.

## ZUR PERSON

Gerda Atteneder (55) war 19 Jahre im Journalismus und in der Kommunikation tätig, bevor sie ihre erste Ausbildung zur Lebens-, Sterbens- und Trauerbegleiterin absolvierte. In Deutschland ließ sie sich anschließend zwei Jahre lang zur Lebens- und Sterbeamtin ausbilden. Seit Anfang 2015 ist sie auch diplomierte Psychosoziale Beraterin mit eigener Praxis im Linzer Stadtteil St. Magdalena. Atteneder hat zwei Töchter und fünf Enkelkinder.



Dabei gehe es darum, im Alter Sinn-fördernde Lebenseinstellungen zu entwickeln. Zu diesen zählt Atteneder neben Achtsamkeit (offen sein für das tägliche Glück des Augenblicks) auch die Gelassenheit, Demut – auch wenn dieses Wort kaum mehr gebraucht wird – und vor allem das Vertrauen ins Leben. „Nicht nur das Gute zu schätzen, das einem im Leben widerfahren ist, wir können auch dankbar dafür sein, was uns erspart geblieben ist“, erklärt Atteneder. Zum Älterwerden gehöre es auch, sich selbst gegenüber gelassener, toleranter zu sein und auszuhalten, dass man zum Beispiel körperlich nicht mehr so funktioniere wie ein junger Mensch. „Wichtig ist aber, nicht in die Opferrolle zu schlüpfen und zu resignieren, sondern das „Trotzdem“ zu stärken. Sich zu fragen: „Was kann ich tun? und was will ich tun?“, sagt die psychosoziale Beraterin aus Linz und spricht auch von einem „Überwinden der Seinsfaulheit“, die nur auf den ersten Blick bequem ist. Gemeint ist, wenn viel mehr in uns steckt – wir dem Leben so viel mehr geben könnten, es aber nicht tun und vielleicht fälschlicher Weise annehmen, das Leben sei uns etwas schuldig. Es geht nicht darum, lange jung zu sein, sondern anzuerkennen, was im Lebensprozess gerade „dran ist“ und auf diesem Stück des Weges die ganz eigenen Möglichkeiten zu entdecken und auszuschöpfen.

## AUF DIE ERNTE DES LEBENS ZU BLICKEN

Ratsam sei es auch, im Alter auf die Ernte des Lebens zu blicken und sich dabei an frühere

Sinnerfahrungen und die Freude daran zu erinnern. „Es ist dann meine Entscheidung, ob ich diese Sinnerfahrungen im Rahmen meiner jetzigen Möglichkeiten noch mal machen möchte oder nicht. Ober ob ich mir neue Wünsche zurechtlege, die mir dann als Wegweiser dienen“, sagt Atteneder. Es sei aber auch völlig in Ordnung, sich im Alter einem positiven Nichts hinzugeben – nichts mehr zu müssen und einfach nur „lebenssatt“ zu sein. „In den Begriffen ‚alt und lebenssatt‘

schwingt beides mit: Die Freude am gelebten Leben, das satt machte und die Akzeptanz für die Endlichkeit, erklärt die Linzerin.

## EINSAMKEIT ALS CHANCE

Immer wieder konfrontiert ist Gerda Atteneder auch mit dem Thema Einsamkeit im Alter. „Einsamkeit kann auch als Aufforderung verstanden werden, in mich reinzuhö-

ren und mich einzusammeln, um herauszufinden wo ich stehe und was ich brauche“, erklärt Atteneder. Vielleicht ist es auch ein Signal – wie Hunger, Durst oder körperlicher Schmerz. „Und das Signal Einsamkeit sagt ganz klar: organisiere Dir Kontakte“, so Atteneder. Ideen und Freundschaften wieder aufleben zu lassen und seine Hobbys und Leidenschaften von früher wieder zu entdecken, sind naheliegend. Vielleicht muss jedoch zuvor auch etwas heilen, das

„Um als Alter seinen Sinn zu erfüllen und seiner Aufgabe gerecht zu werden, muss man mit dem Alter und allem, was es mit sich bringt, einverstanden sein. Man muss Ja dazu sagen. Ohne dieses Ja geht uns der Wert und Sinn unserer Tage verloren.“ Hermann Hesse

Stille und „Mit-sich-selbst-sein“ braucht. Ein klein wenig in diese Richtung geht es, wenn Einsamkeit Teil von Trauer nach einem schmerzhaften Verlust ist. „Gelingt das, kommen auch Lebenswille, Lebenssinn und Lebensfreude zurück. Das „Ja“ zum Leben leitet uns wieder“, ist die Beraterin überzeugt. Nicht zuletzt würde der Sinn neue Lebensenergie freisetzen und die Widerstandskraft stärken. „Und zwar körperlich wie seelisch“, so Atteneder abschließend.

# Die Trauer bewusst und mutig gestalten

Beim Verlust eines geliebten Menschen, der einem jahrzehntlang zur Seite stand, ist „innerer Stillstand“ heilend und daher wichtig, sagt die psychosoziale Beraterin Gerda Atteneder, die auch als Trauerbegleiterin tätig ist.



**T**rauernde sind immer Liebende, denn ohne Liebe gibt es keine Trauer und beides kann nicht willentlich herbeigeführt werden. Der Kummer nach einem Verlust ist eine natürliche Reaktion, der sich so verschieden zeigt, wie es die Menschen sind. Trauer ist nicht das Problem, sie ist die Lösung. „Die strengen Richtlinien von einst gibt es nicht mehr und das ist gut so. Doch die Trauernden und die Gesellschaft konnten sich eben auch danach richten“, sagt Atteneder.

„Viele sind durch den Wegfall der alten Traditionen im Schmerz haltlos und sie haben keine Ahnung, was an die Stelle des Herkömmlichen treten könnte.“ Trauer ist zudem ein unzeitgemäßes Gefühl. Möglichst schnell soll alles wieder gut sein und die Umgebung vermittelt oft sehr bald „es sei nun genug, schließlich gehe das Leben weiter“. Doch das prallt auf den inneren „Stillstand“, der heilend und wichtig ist, um sich neu zu orientieren und ein „trotzdem“ zu finden. Nicht umsonst wurden früher die Uhren angehalten, wenn jemand gestorben ist. „Es geht nicht darum, die Trauer möglichst schnell zu überwinden,

sondern sie sein zu lassen und sich auf den Prozess einzulassen – den Verlust zu ‚verschmerzen‘. Das bedeutet jedoch nicht, dabei ohnmächtig zu sein oder nichts tun zu können“, so Atteneder. „Entscheidend ist, welche Haltung ich mir und meiner Trauer gegenüber einnehme, wie ich sie gestalte und wie ich das Vertrauen ins Leben wieder zurückgewinne. Sich auf seine Trauer einzulassen, braucht Mut und es ist unendlich tröstlich, wenn ein Trauernder spürt, dass er sich - so wie es wirklich in ihm aussieht - anderen zumuten darf. Nichts tröstet mehr als „ich halte dich mit deinem Leid aus und bleibe“.

Trauer stehe nicht im Widerspruch mit der Akzeptanz des Todes, sondern sie vermittele Geborgenheit und die Angst zu vergessen, schwinde. Für viele Menschen gelte: Erst wenn sicher ist, was bleibt und eine neue Form einer „inneren Beziehung“ zum Verstorbenen gefunden wurde, wird ihr Blick fürs Leben wieder offener. „Bewusstes Gestalten der Trauer ist meist eine wertvolle Hilfe in diesem Prozess. Trauer erfordert Mut und es darf auch etwas Übermut mit dabei sein“, so Atteneder.