

## Gemeinsam alt werden

Bei einem herrlichen Sonnenaufgang fuhren wir am Samstag, den 4.11.2017 um sieben Uhr von Lindenberg los, da um acht Uhr in Memhölz-Schönstatt das allgemeine Frühstück aller Teilnehmer statt fand.



Wir trafen uns zum Herbstseminar mit dem Thema „Gemeinsam alt werden“.

Unser Seminarleiter war Dr. Endrik Marischka, ein uns sehr vertrauter Freund, der uns schon über viele Jahre begleitet.

Die Teilnehmer waren v.l.n.r.):

Uwe, Doris, Gerti, Helmut, Tanja (Endrik)

Helmut, Schorsch, Meggi, Rita, Heinz und Evi.

Wir begannen um neun Uhr mit einer musikalischen Einleitung und einem kurzen Blitzlicht, wobei sich jeder noch einmal namentlich vorstellte.

Dann begannen wir uns auf die Spur zu machen, um zu erfahren welche Gründe und Veränderungen zum Altern führen.

Normales Altern geht mit verschiedenen Beeinträchtigungen kognitiver Funktionen einher, die aber individuell auch sehr verschieden sind. Veränderungen treten auf: Gedächtnis: stärkere Einbußen im Kurzzeitgedächtnis, ältere Menschen brauchen länger, um Informationen aus dem Gedächtnis zu holen. Im Langzeitgedächtnis braucht es auch länger bei Erinnerungen mit wenig genutztem Wissen oder Namen.

Lernen: längere Lernzeit, abnehmende Lernfähigkeit bei uninteressanten oder ungewohnten Lerninhalten.

Intelligenz: kristallisierte Intelligenz: Wortschatz, Allgemeinwissen, Erfahrung – bleiben bis ins hohe Alter stabil und entwickeln sich weiter.

Fluide Intelligenz: Reaktionszeit, Schnelligkeit der Wahrnehmung, induktives Denken – nimmt mit zunehmendem Alter ab.

Reaktion: Reaktionsgeschwindigkeit- Nervenimpuls, Informationsverarbeitung, motorische Reaktion – lässt nach. Erhöhte Störempfindlichkeit in allen reaktiven „Antworten“.

Koordination: Zwei Dinge gleichzeitig oder hintereinander schnell zu machen- motorisch wie kognitiv – wird zunehmend schwieriger.

Auch die Zeit ist ein großer Faktor in unserem Leben.

Die Zeit ist einfach da.

Wenn ich in der Jugend alles schneller mache, bleibt mir im Alter nicht mehr Zeit übrig, ich kann Zeit nicht horten und als Reserve aufbewahren.

Langsameres Lebenstempo im Alter lässt sich akzeptieren: statt Leistung mehr Erlebnis und Intensität.



Wir bekommen die Zeit nicht in den Griff, aber sie hat uns schon immer im Griff.  
Das Erleben der Jetzt-Zeit, setzt Achtsamkeit und Bewusstheit des Altwerdens voraus.  
Achtsamkeit üben bedeutet nichts anderes als die Aufmerksamkeit, Anwesenheit und Konzentration bewusst auf den jetzigen Augenblick zu lenken und dort, so lange es geht, zu lassen.  
Achtsamkeit ist die Voraussetzung dafür, zu wissen, was los ist: mit mir, mit den Anderen, mit dem Körper, und der Welt.  
Achtsamkeit ist ein in mich Lauschen, ein Innehalten und Spüren um so klarer wahrzunehmen und dementsprechend zu handeln.  
Achtsamkeit zielt auf das „Jetzt“ die reale Zeit, in der wir leben. Das bedeutet „anwesend“ zu sein.  
Dies ist nur ein Ausschnitt des Seminars, das Thema des Älterwerdens ist so komplex, da kann man ein Buch darüber schreiben, was wahrscheinlich in Vielfalt schon auf dem Markt ist.  
Aber für mich war es ein erlebnisreiches Wochenende.  
So intensiv habe ich die ganzen Jahre über noch nicht über mich in punkto „Älterwerden“ nachgedacht!  
Ich werde den Verlauf des Älterwerdens nun gelassen auf mich zukommen lassen, denn es ist der Lauf der Zeit.

*Uwe, Mitglied im Freundeskreis*

