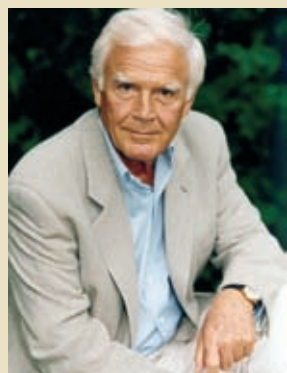




# “Alt ist nichts für Feiglinge werden”



Kurz vor seinem 80. Geburtstag sorgte der deutsche Schauspieler und Fernsehmoderator Joachim Fuchsberger mit diesem von Bette Davis entliehenen Zitat für Aufsehen. Denn in dem auf den ersten Eindruck ungemütlichen Zitat steckt eine Menge Wahrheit, und gleichzeitig birgt es ungeheures Potential zur Reflexion.

Mit den Jahren gelangt jeder an Punkte, an denen ihm das Altwerden langsam bewusst wird, ganz unabhängig von den bereits verstrichenen Lebensjahren. Sei es bei der Gründung der Familie, wenn der Körper beginnt, schmerzhaft auf sich aufmerksam zu machen, oder wenn man sich konkret mit den kommenden Rentenjahren und der zukünftigen finanziellen Situation auseinandersetzen muss. Irgendwann stellt man fest, dass die Jahre der unbeschweren Jugend vorbei sind, dass man sich Gedanken darüber machen muss, wie es weitergeht. Denn klar ist, dass man den Alterungsprozess nicht aufhalten kann. Es kommt längst nicht mehr nur darauf an, **wie alt man wird**, sondern viel mehr darauf, **wie man alt wird**. Entscheidungen zu treffen ist dabei immer auch eine Frage von Mut, denn mit jeder Entscheidung die man trifft, wird der Weg in die Zukunft



vorbestimmt. Gleichzeitig muss man sich mit unbequemen Ängsten und Problemen auseinandersetzen, die in der Jugend nur allzu gerne von der Hand gewiesen werden.

Die Gesundheit, die finanzielle Absicherung und das persönliche Wohlergehen sind die Grundpfeiler für eine positive Zukunft. Und je eher man sich mit diesen Punkten befasst, desto besser kann man potenziellen Problemen begegnen. In Sachen Gesundheit gilt es darüber nachzudenken, was man persönlich für sein zukünftiges Wohlergehen tun kann. Laut einer Definition der Weltgesundheitsorganisation WHO bedeutet Gesundheit nämlich nicht das „Heilen von Krankheit“, sondern ein „körperliches, seelisch-geistiges und soziales Wohlempfinden“. Sportliche Betätigung, eine ausgewogene Ernährung sowie ein gesundes Umfeld sind dabei maßgebliche Faktoren. Der tägliche Abendspaziergang entlang der Strandpromenade oder ein ebenso erfrischendes wie wohltuendes Bad im Meer fördern die Gesundheit. Ein beständiges frühlingshaftes Klima animiert dazu, die Freizeit in der Natur zu verbringen. Und statt Smog und Abgasen atmet man die

frische mineralhaltige Luft des Atlantiks. Die Entscheidung, das Stadtleben mit dem Leben auf einer Insel zu tauschen ist ein möglicher Schritt, um sich ein Umfeld zu schaffen, welches definitiv tagtäglich die Gesundheit fördert. Hier ist Mut gefragt, wer zweifelt, bleibt auf der Strecke.

Gerade in Hinsicht auf die Entwicklung der Bevölkerung und der Altersversorgung wird es immer wichtiger, sich über seine finanzielle Zukunft Gedanken zu machen. Wer heutzutage in Rente geht, hat oft noch ein Viertel seiner Lebenszeit vor sich. Aktuellen Studien zufolge beläuft sich die durchschnittliche Lebenserwartung für Männer auf 74,6 Jahre, für Frauen sogar auf 82 Jahre. Schon jetzt fordert der Staat dabei notgedrungen immer mehr Eigeninitiative. Die zunehmende Langlebigkeit entwickelt sich zu einer Herausforderung für jeden Einzelnen. Da die Lebensumstände jedes Menschen unterschiedlich sind, muss jeder für sich selbst einschätzen, was am Besten ist und welche Schritte für die Zukunft am Wichtigsten sind. Niemand weiß so gut wie sie selbst, wohin die Zukunft führen soll. Aber stellen sie sich auch die unbequemen Fragen und suchen sie frühzeitig nach Lösungen.

Finanzexperten empfehlen zum Beispiel, sich beizeiten intensiv mit der persönlichen Wohnsituation zu beschäftigen. Anstatt einen Großteil seiner zukünftigen Pension für Mietzahlungen zu verbrauchen, kann man in seinen eigenen vier Wänden der Zukunft wesentlich gelassener entgegen sehen. Wer seinen Wohnraum sein Eigen nennt, kann sein Geld für andere Dinge verwenden, ein deutlicher Schritt in Richtung Lebensqualität. Jedoch auch hier gilt es Entscheidungen zu treffen, wer dabei ängstlich reagiert, verzögert lediglich das Problem.

Das Zitat „Altwerden ist nichts für Feiglinge“ schafft vielleicht gerade deshalb auf den ersten Blick ein ungutes Gefühl, weil allzu viel Wahrheit in ihm steckt und es Dinge aufrührt, mit denen man sich nur ungerne beschäftigt. Dabei kann man die Aussage auch positiv formulieren: „Altern verlangt Mut“. Mut, sich mit unbequemen Fragen auseinanderzusetzen, Mut, Entscheidungen zu treffen und Mut, „Altern“ positiv zu bewerten. Eine gute Vorbereitung ist der beste Weg in eine unabhängige Zukunft ■