

## Altwerden beginnt im Kopf

Auf Anhieb hatten wir uns in die Gartenwohnung verliebt. Sie liegt am Waldrand und gleichzeitig in der Nähe der Stadt. Eine einzigartige Lage für unsere Interessen und Bedürfnisse nach dem Auszug aus dem grossen Geschäftshaus.

Doch ist die Wohnung nicht altersgerecht. Sie ist weder rollstuhlgängig, noch hat es einen Lift und Infrastruktur in unmittelbarer Nähe.

Die Auseinandersetzung mit Altersfragen und Diskussionen im Umfeld begannen mich zu verunsichern. Hatten wir die richtige Wahl für die nachberufliche Lebensphase getroffen? Heisst es nicht, einen alten Baum solle man nicht verpflanzen? Doch was ist alt?

Unvermittelt begann eines meiner Knie beim Treppensteigen zu schmerzen. Der Aufstieg zu meinem Hausberg erschien mir viel steiler als früher. Ich spürte die Last der Einkaufstaschen mehr als sonst. Die Gedanken kreisten und kreisten, sodass ich die neue Wohnung mit der schönen Aussicht nicht mehr geniessen konnte. Ich fühlte mich nicht mehr als Endsechzigerin, sondern sah schon meinen 80. Geburtstag vor mir, verbunden mit allen nur möglichen körperlichen Gebrechen und Einschränkungen.

Doch gab es auch andere Eindrücke. Begeistert erzählte die Siebzigjährige vom Haus am steilen Hang in Italien. Sie hatte sich damit einen Lebenstraum für die Zeit nach der Pensionierung erfüllt. Im Alterszentrum fiel mir die Aufschrift an der Lifttüre auf: Benutzen Sie ihrer Gesundheit zuliebe die Treppe statt den Lift! Gespräche mit Hundertjährigen im Pflegeheim zeigten, dass diese bis vor kurzem in der eigenen Wohnung ohne Lift gelebt hatten. Das Treppensteigen war ihre Therapie. Eine neunzigjährige Frau hielt sich bewusst fit, um so lange wie möglich im eigenen Haus leben zu können.

Nach und nach begann sich meine Einstellung wieder zu ändern. Mir wurde bewusst: Die Auseinandersetzung mit dem Alter und die Planung der persönlichen Lebensphase Alter und allen damit verbundenen Eventualitäten ist zwar wichtig. Doch sind die Bedürfnisse unterschiedlich, die Entwicklung ist nicht voraussehbar. Wer sich zu sehr ans Sicherheitsdenken klammert, kann das Leben auch verpassen.

So habe ich mich entschieden, wieder im Hier und Jetzt zu leben und in das zu vertrauen, was für mich persönlich stimmt. Im Wissen um einen wahrscheinlich nötigen Wohnungswechsel in der vierten Lebensphase geniesse ich jeden Tag am neuen Wohnort. Neugierig erkunde ich zu Fuss die Umgebung. Ich fühle mich fitter, die körperlichen Beschwerden sind verschwunden. Dabei wird mir bewusst: Es ist die Bewegung, die aktiv und jung erhält.  
Altwerden beginnt im Kopf.

© 2015 Monika Fischer