

Ruhe bewahren und anderen Sicherheit geben

Seit drei Jahren folgt auf eine Krise die nächste – wie geht man damit um? Die VdK-ZEITUNG hat eine Expertin gefragt

Erst kam die Corona-Krise, dann brach der Ukraine-Krieg aus, schließlich kam die höchste Inflation seit 70 Jahren. Wie es weitergeht, kann niemand vorhersehen. Wie hält man diese Unsicherheiten aus? Die VdK-ZEITUNG sprach mit der Psychologin und Buchautorin Helga Land-Kistenich.

Worin liegen derzeit die größten Herausforderungen?

Die größte Herausforderung liegt darin, die Ruhe zu bewahren und sich von den Ereignissen nicht überwältigen zu lassen.

Warum empfinden wir ungelöste Probleme und offene Fragen als belastend?

Die Menschen machen sich gerne einen Plan, obwohl es natürlich keine Gewissheit gibt, dass dieser auch aufgeht. Aber er vermittelt das Gefühl von Sicherheit, auch wenn man Zufälle, einen Unfall oder eine Katastrophe nicht vorhersagen kann. Mit einer gewissen Größenordnung von Unsicherheiten können wir umgehen. Wenn aber die Zahl der offenen Fragen oder ungelösten Probleme steigt, empfinden wir Stress. Das kann mitunter extreme Reaktionen hervorrufen, wie etwa einen Aussetzer oder Panik – nicht zuletzt, weil man vielleicht gezwungen ist, neue Wege der Problembewältigung zu finden.

Manche machen sich mehr Sorgen, andere weniger. Wovon hängt das ab?



Die Kunst, Krisen zu bewältigen, besteht darin, ruhig zu bleiben und sich auf das Machbare zu konzentrieren.

Wie wir mit belastenden Situationen umgehen, hängt zu einem großen Teil von unseren Genen und den Erfahrungen in der Kindheit ab. In den ersten drei Lebensjahren bilden sich die psychoneuronalen Grundsysteme aus, die die Basis des Verhaltens darstellen. Diese werden über das gesamte Leben gespeichert, erweitert und mit allen Vorgängen im Gehirn vernetzt. Dazu gehört die Art, wie jemand Stress bewältigt, ob sie oder er sich selbst beruhigen kann, die Motivation, die Impulskontrolle, das Bindungs- und Empathieverhalten, der Realitätssinn sowie die Risikoeinschätzung. Die gesammelten Erfahrungen stehen dann in bestimmten Situationen zur Verfügung. Beispielsweise

wird ein Kind, das schon viel verreist ist, bei einem Schul- oder Ortswechsel weniger Stress empfinden als ein Kind, das noch nie von zu Hause weg war.

Wie geht man denn am besten mit den aktuellen Unsicherheiten um?

In Gesprächen mit meinen Patienten, Freunden und Bekannten habe ich etwas sehr Erfreuliches festgestellt: Die meisten möchten sich durch die schlechten Nachrichten nicht verunsichern lassen. Viele beschränken sich darauf, sich nur noch einmal am Tag über die Geschehnisse in den Medien zu informieren. Stattdessen widmen sie sich der Familie und dem Freundeskreis, gehen wandern oder werden kreativ. Das ist mei-

nes Erachtens die richtige Reaktion. Wichtig ist, trotz aller Katastrophen sich selbst und anderen Stabilität zu geben. Die Menschen, die den Zweiten Weltkrieg noch erlebt haben, sind mit vielen Unsicherheiten aufgewachsen: Die Nahrungsmittel waren knapp, es gab Bombenangriffe, man wusste nie, wann der nächste Fliegeralarm ertönt, und man hatte immer die Notfalltasche gepackt. Nun müssen auch die jüngeren Generationen lernen, mit tiefgreifenden Unsicherheiten umzugehen.

Nimmt das Bedürfnis nach Sicherheit im Alter zu?

Jein. Die Erfahrungen, die wir im Leben gemacht haben, tragen dazu bei, dass wir im Alter vorausschau-

ender denken und uns anders absichern als in der Jugend. Schlechte Erfahrungen können natürlich dazu führen, dass jemand im Alter geiziger, unfreundlicher und allem Neuen gegenüber verschlossener wird. Allerdings kann auch das genaue Gegenteil passieren.

Ungewissheit hat aber nicht nur schlechte Seiten. Worin liegen ihre Chancen?

In einem gewissen Maß gibt sie uns die Möglichkeit, flexibel zu bleiben und in Zukunft bessere Vorsorge zu betreiben. Die Coronazeit hat uns hart getroffen, weil wir auf eine Seuche nicht vorbereitet waren. Der Krieg in Europa hat uns aufgerüttelt, unsere eigenen friedvollen Verteidigungstruppen aufrechtzuerhalten. Darin liegt die Chance der Krisen, die wir jetzt erleben: Veränderungen in unseren Einstellungen vorzunehmen und Vorsorge zu treffen.

Sie sagen, man kann seine Fähigkeit, unklare Situationen auszuhalten, stärken. Wie gelingt das?

Indem man aktiv bleibt und den Kontakt zu seiner Familie, zu seinen Freunden sowie zu seinem sozialen Umfeld pflegt. Wegen Angst nicht mehr die Wohnung zu verlassen, seine Hobbies zu vernachlässigen oder nur gewohnte Wege zu gehen, lässt die Menschen unbeweglich werden. Die Fähigkeit, auf Ungewohntes zu reagieren, kann letztlich jeder lernen.

Interview: Annette Liebmann

„Alt sein“ beginnt mit 61 Jahren

Studie über Altersdiskriminierung: Klischees sind fest verwurzelt

Ältere Menschen werden von der Gesellschaft oft negativ wahrgenommen. Das geht aus der Studie „Altersbilder und Altersdiskriminierung“ hervor, die im Auftrag der Antidiskriminierungsstelle des Bundes erstellt wurde.

Altersbilder können diskriminierendes Verhalten begünstigen, etwa bei der Job- oder Wohnungssuche oder bei Bankdienstleistungen. Vielen Menschen ist dies jedoch nicht bewusst. Etwa jede siebte Anfrage, die bei der Antidiskriminierungsstelle des Bundes eingeht, steht in Zusammenhang mit dem Lebensalter. „Überall erleben Menschen, dass ihr Alter eine Rolle spielt und Nachteile mit sich bringen kann“, sagt Ferda Ataman, Unabhängige Bundesbeauftragte für Antidiskriminierung.

Für die repräsentative Studie unter der Leitung von Prof. Dr. Eva-Marie Kessler und Prof. Dr. Lisa Marie Warner von der Medical School Berlin wurden 2000 Menschen über 16 Jahren am Telefon befragt. Ziel war es, die Vorstellungen vom Altern und die Einstellungen gegenüber älteren Menschen zu erfassen. Die Ergebnisse:

- Es gibt große Unterschiede, ab wann jemand als „alt“ angesehen wird. Als gesellschaftliche Altersgrenze wurde am häufigsten (27 Prozent) das 60. Lebensjahr angegeben. Im Schnitt liegt sie bei



Die Lebenserwartung steigt, und es gibt immer mehr sportlich fitte Senioren. Dennoch überwiegen Altersbilder, die sich nur an Defiziten ausrichten.

61 Jahren – niedriger als in anderen europäischen Ländern.

- Über ältere Menschen ist nur wenig Faktenwissen vorhanden.
- Der Blick auf das Alter ist ambivalent und hängt stark vom eigenen Lebensalter ab. Einerseits dominieren Bilder von kranken, unflexiblen und einsamen Menschen, andererseits sind 94 Prozent der Überzeugung, dass es möglich ist, im Alter geistig und körperlich fit zu bleiben.
- Ältere werden von vielen als Verhinderer notwendiger gesellschaftlicher und politischer Veränderungen wahrgenommen.
- Jede/r dritte Befragte ist der Meinung, ältere Menschen sollten wichtige Positionen aufgeben,

um für die jüngere Generation Platz zu machen. Unter anderem sollten sie nur bis zu einem bestimmten Alter politische Ämter ausüben.

„Die Ergebnisse unserer Studie zeigen, dass Klischees und Stereotype über Ältere fest verwurzelt sind“, fasst Ataman zusammen. Insbesondere beim Thema Klimaschutz gebe es großes Spannungspotenzial zwischen den Generationen. Um Altersdiskriminierung entgegenzuwirken, solle in das Grundgesetz mit aufgenommen werden, dass Ungleichbehandlung aufgrund des Alters inakzeptabel ist. Zudem müsse das Allgemeine Gleichbehandlungsgesetz gestärkt werden. **Annette Liebmann**

Altersgerechte Stadt

Themenheft der BAGSO stellt Konzepte vor

Zunehmend mehr ältere Menschen leben in Ballungszentren. Wie es gelingt, Städte so zu gestalten, dass sie sich dort wohlfühlen, beschreibt eine Broschüre der Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen (BAGSO).

Viel Grün, gute Verkehrsverbindungen, barrierefreie Wohnungen, nahe Einkaufsmöglichkeiten, ausreichend Arztpraxen – ältere Menschen haben besondere Bedürfnis-

se. Das Heft der BAGSO mit dem Titel „Altern in den Städten und Gemeinden“ stellt anhand von Beispielen dar, wie Kommunen, die Europäische Union und Initiativen versuchen, diesen Bedürfnissen gerecht zu werden.

Die Broschüre lässt sich kostenlos im Internet als PDF-Datei unter www.bagso.de herunterladen. Klicken Sie dafür auf der Webseite den Menüpunkt „Publikationen“ an.

➔ www.bagso.de

IMPRESSUM

Herausgeber: Sozialverband VdK Deutschland e. V., Sitz Berlin, Sozialverband VdK Bayern e. V., Sitz München.
Verlag: VdK Deutschland Service GmbH, Linienstraße 131, 10115 Berlin. Geschäftsführer: Andreas Wallenborn, Michael Pausder.
 Adressenänderung von Beziehern der Zeitung bitte dem VdK-Landesverband mitteilen.
Redaktion Berlin: Julia Frediani (kommissarisch verantwortlich), Jörg Ciszewski, Kristin Enge, Sabine Kohls, Ruth Seyboth-Kurth (freie Mitarbeit).
Redaktion München: Dr. Bettina Schubarth (verantwortlich), Elisabeth Antritter, Mirko Besch, Sebastian Heise, Petra Huschke, Annette Liebmann.
Anschrift: Redaktion VdK-ZEITUNG, Linienstraße 131, 10115 Berlin, Telefon (030) 9 21 05 80-0, Fax (030) 9 21 05 80-999, E-Mail presse@vdk.de, Internet www.vdk.de
Redaktion München: Dr. Bettina Schubarth (verantwortlich), Elisabeth Antritter, Mirko Besch, Sebastian Heise, Petra Huschke, Annette Liebmann.
Anschrift: Redaktion VdK-ZEITUNG, VdK-Landesverband Bayern, Schellingstraße 31, 80799 München, Telefon (089) 21 17-0, Fax (089) 21 17-2 80, E-Mail presse.bayern@vdk.de, Internet www.vdk-bayern.de
Anzeigenverwaltung: Anzeigen für Gesamtausgabe und Landesseiten Berlin-Brandenburg, Mecklenburg-Vorpommern, Sachsen, Sachsen-Anhalt, Niedersachsen-Bremen, Hamburg, Nordrhein-Westfalen, Rheinland-Pfalz, Saarland: Wort & Bild Verlag Konradshöhe GmbH & Co. KG, 82065 Baierbrunn bei München; Geschäftsführung: Andreas Arntzen (Vorsit-

zender Geschäftsführung), Dr. Dennis Ballwieser (Geschäftsführer), Leitung Media Management: Marco Bergmann, Ansprechpartnerin: Ina Weiffen-berg, Telefon: (02202) 8 17 88 93, E-Mail: anzeigen@wortundbildverlag.de, www.wub-media.de
Anzeigen für Landesausgabe Bayern: Sozialverband VdK Bayern, Presseabteilung, Schellingstraße 31, 80799 München, Telefon (089) 21 17-3 06, Fax (089) 21 17-2 80, E-Mail presse.bayern@vdk.de
Anzeigen für Landes- und Bezirksseiten Baden-Württemberg: Druckerei Böhm & Co., Offsetdruck GmbH, Carsten Dierkes, Egonstraße 22, 79106 Freiburg, Telefon (07 61) 27 83 52, E-Mail info@boehm-freiburg.de
Anzeigen für Landesseiten Hessen-Thüringen: Verlag Herrmann & Stenger GBR – Soziales Marketing – Andreas Stenger, Rüsselsheimer Straße 22, D-60326 Frankfurt/Main, Telefon: (069) 9895 87-82, Telefax: (069) 9895 87-81, E-Mail stenger@sozialesmarketing.de, www.sozialesmarketing.de
Anzeigenhinweis: Die in der VdK-Zeitung veröffentlichten Anzeigen und Beilagen stellen weder ein Leistungsangebot noch die Meinung oder eine Empfehlung des Sozialverbands VdK dar.
Herstellung: Weiss-Druck GmbH & Co. KG, Hans-Georg-Weiss-Straße 7, 52156 Monschau.
 Namentlich gezeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Manuskripte ohne Rückporto werden nicht zurückgesandt. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos und anderes Material wird keine Gewähr übernommen.
Erscheinungsweise: 10-mal jährlich; für Juli/August, Dezember/Januar erscheint jeweils eine Doppelnummer. Jahresbezugspreis 9,95 Euro. Für die Mitglieder ist der Verkaufspreis durch den Mitgliedsbeitrag abgegolten.