

# „Alter (n) in Bewegung

## „Unser Leib ist der zentrale Sitz unserer Identität“. ( E.H. S. 118)

Dies ist die sprichwörtliche Fassung des Tagungsthemas.

Allzu häufig beschränken sich Diskussionen darüber auf die Gesundheit im Alter.

Das wird aber der Wirklichkeit bei weitem nicht gerecht.

Sie erinnern sich an den Vortrag von Professor Hammer 2009: 'Männer altern anders'?

Er untersuchte die 5 Säulen unserer Identität. Dabei zeigte er auf, was diese jeweils stabil hält bzw. was sie bei zunehmendem Alter gefährdet oder gar zum Einsturz bringen kann.

(Graphik S.20)

## „Wer rastet der rostet“

Diese Säule ist nur dann stabil und in Balance zu halten, wenn einerseits die Bereiche Arbeit / Betätigung und soziales Netz sowie andererseits materielle Sicherheit gepaart mit Werte- und Sinnhaftigkeit flankierend wirksam sind.

**Das fragile Gleichgewicht dieser Säule muss Tag für Tag neu gesucht werden.**

Die Wirtschaft hat dieses Bedürfnis längst erkannt:

Angebote wie die der Fitnessstudios, Trekkingurlaub, Skizirkus und Wellnessbad zeigen das. Nicht selten, so Prof. Hammer, entwickelt sich aus dem Bestreben nach Fitness geradezu ein „*Altersgesundheitsterrorismus*“. (Soweit Eckhart Hammer.)

Mann und Frau scheinen „*dem Tod davonlaufen*“ zu wollen.

Andere versuchen sich zu retten, indem sie sich in den „*Ruhestand*“ verabschieden.

Wo werden Sie ihre Ferien „*verbringen*“? Welchem „*Zeitvertreib*“ gehen sie nach?

Oder: „*Im Altersheim brauchst du dann gar nichts mehr machen, das hast du dir verdient*“

**Hyperaktivität** ebenso wie **Immobilität**, beides bedroht und destabilisiert den Körper und damit auch die Identität.

Bei Tour de France Teilnehmern wird extremes Training vorausgesetzt, um die 3500 km berauf und bergab zu bewältigen.

Aber den Versuch, sich im Stillstand auf den gleichen zwei Rädern zu halten, schaffen eben auch nur Artisten oder Leistungssportler mit einem hohen Einsatz von Übungszeit, Geld und - schließlich - Muskelkraft.

Nicht einmal Stillstand gibt es also ohne Anstrengung.

## Was bedeutet das für den *Normalmenschen*?

Ohne Bewegung ist menschliches Leben nicht vorstellbar.

Es kommt also „*wesentlich*“ darauf an, sich vielseitig beweglich zu machen und sich altersgemäß beweglich zu halten.

Wissenschaftlich ausgedrückt:

„*Bewegung ist die anthropologische Grundkonstante der Menschheit*“

Nicht zuletzt aus diesem Grund hat Sport verdienstermaßen Verfassungsrang. ( Art. 3 c )

Vielen unserer Mitbürger scheint diese Einsicht weitgehend fremd.

Machen wir uns klar:

**Jeder unserer Lebensbereiche ist vielseitig raumbezogen und damit an Bewegung gebunden:**

**wohnen,  
arbeiten,  
sich versorgen,  
lernen bzw. sich ausbilden,  
in Gemeinschaft leben,  
sich erholen**

Spätestens beim Wechsel von einem Tätigkeitsfeld in ein anderes ist Bewegung nötig.,

*Sich fortbewegen* ist deshalb eine Schlüsselqualifikation für das Leben überhaupt.

Diese alleine reicht aber nicht.

**Es bedarf zusätzlich der geistigen Regsamkeit und Beweglichkeit,**

- < zunächst in geographischer und sozialer Hinsicht  
zum Erfassen eines Raumes und seiner Dimensionen,
- < dann aber auch in ökonomischer Hinsicht  
um seine Wertigkeit für unterschiedlichen Nutzungen einzuschätzen,
- < und schließlich in politischer Hinsicht  
um zwischen Nutzungsansprüchen abzuwägen und zu entscheiden  
und um Nutzungskonflikte mit anderen Menschen und ihren Raumansprüchen  
friedlich auszutragen.

Solch **ganzheitliche Mobilität** speist sich bei älteren Menschen zu einem Teil aus ihrer Lebenserfahrung. Aber nur durch eigenes, ständig neues Tun und Denken gewinnt und behält sie die Qualität, die unserem Dasein Lebendigkeit gibt.

Anregungen zu solchem Tun werden Ihnen nun die weiteren Referenten geben.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit.

Dazu:

**Eckart Hammer**

Männer altern anders

Eine Gebrauchsanweisung

Herderverlag 2007

Horst – Rainer Nies / 24.06.2010