

Kultur des Alters

Kultur des Geistes

in Kooperation mit der [Memory-Liga e. V. Zell a. H.](#)
sowie dem Verband der Gehirntrainer Deutschlands VGD® und der Wissiomed Akademie

Die Unterlagen dürfen in jeder Weise in unveränderter Form unter Angabe der Autoren in nichtkommerzieller Weise verwendet werden!

Wir sind dankbar für Veränderungsvorschläge, Erweiterungen, Anregungen und Korrekturen, die sie uns jederzeit unter memoryfischer@gmx.de zukommen lassen können.

Herausgeber

Prof. Dr. med. Bernd Fischer

Hirnforscher und Begründer der wissenschaftlichen Methode des Integrativen/Interaktiven Hirnleistungstrainings IHT® und des Brainjogging® sowie Mitbegründer des Gehirnjoggings. Autor/Koautor von mehr als 60 Büchern und ca. 400 Veröffentlichungen. Chefarzt a. D. der ersten deutschen Memoryklinik. Träger des Hirt - Preises. Lehrbeauftragter für optimales Lernen an der FH Kehl. Mitglied des wissenschaftlichen Beirats des WissIOMed® Instituts. Präsident des Verbandes der Gehirntainer Deutschlands VGD® und der Memory – Liga.

Adresse: 77736 Zell. a. H., Birkenweg 19, Tel. : 07835-548070

www.wissiomed.de

© by B. Fischer

Alle Rechte vorbehalten. All rights reserved. Tous droits réservés.

Memory Liga in Kooperation mit dem Verband der Gehirntainer Deutschlands VGD® und WissIOMed® Akademie

Die Unterlagen dürfen in unveränderter Form unter Angabe des Herausgebers in jeder Weise verwendet in nicht kommerzieller Weise werden!

Wir sind dankbar für Veränderungsvorschläge, Erweiterungen, Anregungen und Korrekturen, die sie uns jederzeit unter memoryfischer@gmx.de zukommen lassen können.

Edition, 12

Korrespondenzadresse: Prof. Dr. med. Bernd Fischer, Birkenweg 19, 77736 Zell a. H., Tel: 07835-548070

Kultur des Alters

Kultur des Geistes

Warum ist in der heutigen Zeit eine Kultur des Alters und eine Kultur des Geistes sinnvoll und notwendig?

In den letzten 110 Jahren ist unsere Lebenserwartung von durchschnittlich 47 Jahre auf über 80 Jahre (Frauen) angestiegen und sie steigt im Moment jedes Jahr um drei Monate weiter.

Wir leben somit um ca. 30 Jahre länger wie vor ca. 110 Jahren.

Die Zeit der altersbedingten Erkrankungen (außer bei M. Alzheimer) ist abgesunken.

Auf diese Zunahme der Lebensspanne sind der Einzelne, die Ärzte, die Gesellschaft nicht vorbereitet.

Wir alle sind aufgerufen, diese gewonnene Zeit nicht passiv u erdulden (Lebensverbraucher), sondern aktiv zu gestalten und ihr einen Sinn zu verleihen (Lebensgestalter).

Diese aktive Gestaltung kann nach außen sichtbar gemacht werden:

- Ich bin ehrenamtlich engagiert
- Ich bin in einem Verein tätig
- Ich unternahme eine Reise
- Ich schreibe viele Briefe und bin dadurch in Kontakt mit vielen Personen
- Ich buche eine Theater-/Konzert-/Opernabonnement
- Ich konstruiere eine Maschine
- Ich schreibe ein Buch
- Ich male ein Bild
- Ich gestalte meinen Garten, mein Gewächshaus nach meinen eigenen Wünschen und Vorstellungen
- usw.

Diese aktive Lebensgestaltung kann auch nach innen sichtbar werden, wie z. B.

- Ich trainiere meine körperlichen Fähigkeiten
- Ich pflege und entwickle meine geistigen Fähigkeiten, um vielleicht auf folgende Fragen vorläufige Antworten zu finden:

Was darf ich hoffen? (Kant) (Religion) Liebe, Gnade, Entfaltung des Geistigen

Was kann ich wissen? (Kant) (Metaphysik) (Wer bin ich, der ich bin?)
(Reflexion)

Was soll ich tun? (Kant) (Moral)

Wer bin ich, der ich bin?

Warum werde ich alt?

Was sind meine Aufgaben im Alter?

Was erwartet das Leben, was erwartet der andere von mir heute und in Zukunft?

Warum stelle ich diese Fragen?

Immanuel Kant diese geistige Herausforderung, nämlich eigene Antworten auf diese und ähnlich Fragen zu finden in den markanten Satz zusammengefasst:

„Habe den Mut, Dich Deines eigenen Verstandes zu bedienen.“

Dies aktive Lebensgestaltung hat etwas mit den Begriffen „pflegen“ oder – im übertragenen Sinne – „bebauen“ zu tun.

Das Wort „Kultur“ stammt aus dem lateinischen Verb „colere“. Colere bedeutet „bebauen, pflegen“.

Somit können wir eine vorläufige Antwort auf die Frage geben.

Was ist Kultur?

Kultur ist alles, was der Mensch selbstgestaltend (biophil) hervorbringt. (nach außen und innen)

Welche Ziele bietet eine Selbstgestaltung des Alters oder anders ausgedrückt eine Kultur des Alters, eine Kultur des Alterns, eine Kultur des Geistes?

Beispielhafte Ziele:

Ich möchte Alltagsanforderungen bewältigen

Ich möchte meine Selbstständigkeit behalten und entfalten, meine Lebensziel selbst bestimmen, meine biophilen Werte selbst setzen, Aufgaben haben und erfüllen, für mich bedeutende, d.h. sinnvolle Leistungen erbringen.

Ich möchte entwicklungsfähig bleiben

Ich möchte gute, anregende Gespräche führen, die den Geist aller Beteiligten in nicht vorhersehbarer Weise lebensdienlich entfaltet.

Ich möchte genussfähig bleiben.

Ich möchte meinen Humor behalten, insbesondere auch die Gabe, über mich selbst schmunzeln zu können.

Um dies verwirklichen zu können, muss ich lebenslang lernen, lebenslang bereit sein, mit anderen Menschen zu kommunizieren, mich für andere Menschen zu interessieren.

Damit entfalte ich mich und habe gleichzeitig bei Bedarf, die notwendigen Strategien, um die oben genannten Ziele zu erreichen, zur Verfügung.

Welche Hindernisse stehen einer Kultur des Alters und einer Kultur des Geistes oft entgegen?

- Mangelnde Lernbereitschaft

- Mangelnde Reflexionsbereitschaft
 - z. B. mangelnde Erkenntnis darüber, dass der Mensch nicht nur Schöpfer der Kultur, sondern zugleich ihr Geschöpf ist. Er schafft Maschinen, wie z. B. Computer, und muss sich anschließend nach ihnen richten.

 - z. B. mangelnde Erkenntnis darüber, dass Wissen uns zur Weisheit führen sollte und uns nicht nur Herrschaft ermöglichen sollte.

- Mangelnde Toleranz

- Mangelnde Humor- und Optimismusbereitschaft

- Mangelnde Bewältigung der Informationsflut

Hierbei können wir von Informationen einfach „erschlagen“ werden. Wir können dann wichtige und unwichtige Informationen nicht mehr unterscheiden.

Die Informationsflut kann dazu führen, dass bestimmte technische Erleichterungen wie Computer, Videotext im Fernsehen, Internet usw. uns zwingen, uns dem Produktionsablauf dieser Maschinen anzupassen. Wir integrieren uns sozusagen in deren virtuelle Welt. Wir werden ein Teil von ihr. „und die Geister, die ich rief, wird' ich nicht mehr los“)

Wir verlieren häufig den Kontakt zu **der** eigentlichen, realen Welt und zu der Natur, die von uns nicht geschaffen wurde.

Dies kann zur Sinnentfremdung und zur mangelnden Lebensorientierung führen. Der Mensch ist jedoch fähig, sich aus diesem Kreislauf aufgrund freiheitlicher Willensentscheidung auszuklinken.

Welche Merkmale weisen Personen auf, die erfolgreich gealtert sind?

- Sie haben eine gute Interaktion mit anderen
- Sie haben Ziele
- Sie akzeptieren sich und andere
- Sie weisen eine Entfaltung ihrer Persönlichkeit auf.
- Sie verfügen über ein hohes Maß an Autonomie
- Sie weisen bis ins hohe Alter keinen wesentlichen Abfall der geistigen Leistungsfähigkeit auf.

Welche „Rezeptüberlieferungen“ können wir für die Kultur des Alters und der Kultur des Geistes empfehlen:

Zum Jahresausklang

*Man nehme zwölf Monate,
putze sie ganz sauber von Bitterkeit,
Geiz, Pedanterie und Angst und
zerlege jeden Monat in 30 oder 31 Teile,
so dass der Vorrat genau für ein Jahr reicht.
Es wird jeder Tag einzeln angerichtet aus
einem Teil Arbeit und
zwei Teilen Frohsinn und Humor.*

*Man füge drei gehäufte Esslöffel Optimismus hinzu,
einen Teelöffel Toleranz,
ein Körnchen Ironie
und eine Prise Takt.
Dann wird die Masse sehr reichlich mit Liebe
übergossen.
Das fertige Gericht schmücke man
mit einem Sträußchen netter Aufmerksamkeiten
und serviere es täglich mit Heiterkeit
und einer guten, erquickenden Tasse Tee.*

Von Catharina –Elisabeth Goethe, der Mutter von Johann Wolfgang von Goethe

„Gebet“ einer/eines Seniorin/Seniors

Herr, lass mich kein Griesgram sein!

Herr! Du weißt besser als ich, dass ich von Tag zu Tag älter und eines Tages alt sein werde.

Bewahre mich vor der Einbildung, bei jeder Gelegenheit und zu jedem Thema etwas sagen zu müssen.

Erlöse mich von der großen Leidenschaft, die Angelegenheiten anderer ordnen zu wollen.

Lehre mich, nachdenklich (aber nicht grüblerisch), hilfreich (aber nicht diktatorisch) zu sein.

Bei meiner ungeheuren Ansammlung von Weisheit erscheint es mir zu schade, sie nicht weiterzugeben, aber, Du verstehst, Herr, dass ich mir ein paar Freunde erhalten möchte.

Lehre mich schweigen über meine Krankheiten und Beschwerden.

Sie nehmen zu, und die Lust, sie zu beschreiben, wächst von Jahr zu Jahr.

Ich wage nicht, die Gabe zu erflehen, mir Krankheitsschilderungen anderer mit Freude anzuhören, aber lehre mich, sie geduldig zu ertragen.

Ich wage auch nicht, um ein besseres Gedächtnis zu bitten - nur um etwas mehr Bescheidenheit und etwas weniger Bestimmtheit, wenn mein Gedächtnis nicht mit dem anderen übereinstimmt.

Lehre mich die wunderbare Weisheit, dass ich mich irren kann.

Erhalte mich so liebenswert wie möglich.

Ich möchte nicht unbedingt ein Heiliger sein, aber ein alter Griesgram ist das Krönungswerk des Teufels.

Lehre mich, an anderen Menschen unerwartete

Talente zu entdecken,

und verleihe mir, Herr,

die schöne Gabe, sie auch zu erwähnen.

Seligpreisungen

Selig die, die über sich selbst lachen können; sie werden immer genug Unterhaltung finden.

Selig die, die einen Berg von einem Maulwurfhügel unterscheiden können; sie werden sich viel Ärger ersparen.

Selig die, die fähig sind, sich auszuruhen und zu schlafen, ohne dafür Entschuldigungen zu suchen; sie werden weise werden.

Selig die, die schweigen und zuhören können; sie werden dabei viel Neues lernen.

Selig die, die intelligent genug sind, sich selbst nicht zu ernst zu nehmen; sie werden von ihren Mitmenschen geschätzt werden.

Selig die, die aufmerksam sind für die Winke der anderen, ohne sich selbst für unersetzlich zu halten; sie werden viele Freunde säen.

Selig die, die lächeln können und kein böses Gesicht machen; ihre Wege werden sonnenbeschienen sein.

Selig die, die fähig sind, das Verhalten der anderen mit Wohlwollen zu interpretieren; sie werden zwar für naiv gehalten, aber das ist der Preis der Liebe.

Selig die, die es verstehen, die kleinen Dinge ernst und die ernstesten Dinge gelassen anzusehen; sie werden im Leben sehr weit kommen.

Selig die, die denken, bevor sie handeln, und beten, ehe sie denken; sie werden eine Menge Dummheiten vermeiden.

Selig die, die schweigen und lächeln können, auch wenn man ihnen das Wort abschneidet oder auf die Zehen tritt; sie sind dem Geist des Evangeliums sehr nahe.

Selig die, die den Herrn in allen Wesen erkennen und lieben; sie werden Licht und Güte ausstrahlen.

Die Sehnsucht nach dem Wunderbaren

*Jugend ist nicht ein Lebensabschnitt,
sie ist ein Geisteszustand.
Sie ist der Schwung des Willens, der Regsamkeit, der
Fantasie,
Stärke der Gefühle, Sieg des Mutes über die Feigheit, Triumph
der Abenteuerlust über die Trägheit,
Niemand wird alt,
weil er eine Anzahl Jahre hinter sich gebracht hat.
Man wird alt,
wenn man seinen Idealen Lebewohl sagt.
Mit den Jahren runzelt die Haut,
mit dem Verzicht auf Begeisterung aber runzelt die Seele.
Sorgen, Zweifel, Mangel an Selbstvertrauen,
Angst und Hoffnungslosigkeit,
das sind die langen, langen Jahre,
die das Haupt zur Erde ziehen
und den aufrechten Geist in den Staub beugen.
Ob siebzig oder siebzehn,
im Herzen eines jeden Menschen
wohnt die Sehnsucht nach dem Wunderbaren.
Du bist so jung wie Deine Zuversicht,
so alt wie Deine Zweifel,
so jung wie deine Hoffnung,
so alt wie deine Verzagtheit.
Solange die Botschaften
der Schönheit, Freude, Kühnheit, Größe und Macht
von der Erde, dem Menschen und dem Unendlichen
dein Herz erreichen
solange bist du jung.
Erst wenn die Flügel nach unten hängen
und das Innere Deines Herzens
vom Schnee des Pessimismus*

*und vom Eis des Zynismus bedeckt sind,
dann erst bist du wahrhaft alt geworden.*

Albert Schweitzer

