



Foto: Stacy Barnett

Motivation zum Leben danach

Viele alte Menschen leiden nach dem Arbeitsleben vor allem an einer fehlenden Aufgabe. Sie werden anscheinend nicht mehr gebraucht, fühlen sich selbst als Last und sind des Lebens überdrüssig. Daraus kann sich ein Teufelskreis entwickeln, der im Extremfall in der Altersdepression endet. Dagegen können wir etwas tun. Motivationsforscher haben in den letzten Jahren viele Erkenntnisse veröffentlicht, die wir auch bei alten Menschen nutzen können und sollen. Das Leben endet erst mit dem Tod und nicht vorher. Es ist eine Frage der Menschlichkeit, wenn wir Hilfe zur Selbsthilfe anbieten und unseren Eltern und Großeltern zeigen: Du lebst noch. Und wie!

Gundi Form

Altersdepression sehen

Die Symptome einer Altersdepression werden meist als altersbedingte Schwäche ausgelegt, weswegen eine Depression bei alten Menschen auch seltener festgestellt wird. Depressive Menschen haben verstärkt Angst, sie sind müde, leiden andererseits aber unter Schlaflosigkeit. Sie können sich schlecht konzentrieren und (über)betonen körperliche Schwächen.

Bedingungen, welche depressive Stimmungen verstärken, sind Gefühle des Verlustes. Die Sache wird häufig noch schwerer, weil Bindungen zu Familienangehörigen nachlassen oder sich sogar völlig auflösen. Verschärfend wirkt, dass in der Generation der heute Alten psychische Leiden nicht kommuniziert werden, als Makel gelten.

Sinn stiften

Aus meiner Sicht der wichtigste Faktor ist, Menschen ein sinnerfülltes Leben zu geben. Das bedeutet nicht, sie lediglich zu beschäftigen und damit ruhigzustellen. Menschen im Ruhestand benötigen keine Ruhe, sondern neue Aufgaben, die sie geistig und körperlich gleichermaßen fördern. Im Idealfall sollte diese neue Aufgabe an die alte anknüpfen bzw. auf ihr aufbauen, damit die Menschen aus ihrem wichtigsten Kapital schöpfen können – dem Erfahrungsschatz. Dann wird auch ein positiver Kreislauf in Gang gesetzt, der letzten Endes keiner Motivation von außen bedarf.

Viele Aspekte lassen sich hier miteinander verbinden: anspruchsvolle geistige Tätigkeit, die auf den individuellen Erfahrungen des Einzelnen basiert, gekoppelt mit körperlicher Aktivität, vielfältigen sozialen Kontakten vor allem außerhalb, und nährstoffreichem Essen. Denn dies beeinflusst die Psyche.

Motivation anfachen

Um alte Menschen zu motivieren, können wir auf die Resultate der Motivationsforschung zurückgreifen: Zuerst ist es wichtig, eine Aufgabe auf die Bedürfnisse und Fähigkeiten des Individuums zuzuschneiden. Was für den einen hochmotivierend ist (Nachhilfe-Unterricht für sozial benachteiligte Kinder), ist für den anderen eine Zumutung.

Da sich die Verbindungen zwischen unseren Gehirnzellen nur verfestigen, wenn sie verwendet werden, gehört zur Motivation auch, negative Gedanken beiseite zu schieben. Das gelingt zum Beispiel, indem wir alten Menschen helfen, bei aufkommenden negativen Gedanken sich bewusst abzulenken und sich einer Aufgabe zuzuwenden, die im Idealfall zugleich positive Emotionen auslöst und die gesamte Aufmerksamkeit erfordert.

Zugleich sollten wir alten Menschen dazu befähigen, die kleinen Schritte zur täglichen Gewohnheit zu machen: Menschen lieben Gewohnheiten, weil sie einerseits das bewusste Denken entlasten, andererseits uns die Sicherheit geben, dass alles in Ordnung ist.

Eigenlob riecht gut

Und wenn ein Teilziel geschafft ist, dürfen wir loben. Oder die Alten sich selbst. Gekoppelt an positive Emotionen ist Lob für Menschen aller Altersstufen wichtig. Wir benötigen es als sozialen Kitt und individuellen Motivator. Leider wurde Menschen aberzogen, sich selbst zu loben: „Eigenlob stinkt.“ Quatsch. Eigenlob ist gut für unser Gehirn und unsere Psyche. Darum sollten wir klar machen, dass es keine Schande ist, sich selbst oder die Mitmenschen für scheinbar kleine Leistungen zu loben.

Es gibt noch mehr, was wir tun können. Es hilft sehr, sich der passenden Gruppe anzuschließen. Die Macht der Mehrheitsmeinung und der Gruppe wurde vielfach nachgewiesen. Eine Gruppe hilft, Flauten in der eigenen Motivation zu überstehen. Zudem entstehen aufgrund gruppenspezifischer Effekte positive Wettbewerbssituationen, denen sich der Einzelne jedoch nicht bewusst ist. Ein weiterer Grund, in der Gruppe Gleichgesinnter zu handeln: Es macht einfach mehr Spaß.

Vorbilder suchen

Menschen, die ein Ziel erreicht haben, welches wir auch gern erreichen möchten, spornen an. Es kommt jedoch darauf an, sich die passenden Vorbilder zu suchen, weil Über- oder Unterforderung bekanntermaßen stark demotivierend wirken können. Es gibt Senioren aus der Nachbarschaft, die sich mit dem Computer auskennen und den anderen dies gern zeigen möchten. Es gibt Koch- und Strick- und Gartenprofis. Viele glauben aber, dass ihre Fähigkeiten selbstverständlich wären. Natürlich sind sie dies nicht. Wir können organisieren, dass die Menschen zusammenkommen und sich über ihre besonderen Fähigkeiten austauschen oder diese beweisen dürfen.

Anstoßen und schubsen

Die Alten wollen mehr, als wir das manchmal glauben. Sie müssen nur wollen. Und wenn sie es erst einmal getan haben, dann wollen sie nicht mehr ohne. Sie brauchen aber einen Anstoß von außen. Ein: Na, los. Eine Gruppe, die schon aktiv ist. Vor allem aber brauchen sie Achtung vor ihrem Leben.

