

Gedanken zum Abschluss

Der alte Mensch weiss, dass das Leben im Altersheim der Übergang zum Tod ist.

Wie hält ein alter Mensch diese Gewissheit aus?

Wie schafft es ein alter Mensch an die zahlreichen Veränderungen mit dem Übertritt in ein Altersheim umzugehen und zufrieden zu sein?

Mit welchen geistigen Mechanismen schaffen es ältere Menschen, ihre Ansprüche an oft harte Realitäten anzupassen?

In der gerontologischen Forschung werden seit Jahren diese Fragen und gedankliche Prozesse untersucht, die es einem alten Menschen ermöglichen, sich psychisch wohl zu fühlen, trotz vieler kritischer Lebensereignisse in der letzten Phase. Perrig-Chiello (Entwicklungspsychologin Uni Bern) hat diese erstaunliche Tatsache in einem Ausdruck festgehalten – **das Paradox des Wohlbefindens**. Es ist paradox und erstaunlich, dass sehr viele ältere Menschen sich wohl fühlen, obwohl von aussen gesehen – oft vom Standpunkt jüngerer Menschen aus – eigentlich kaum Gründe dafür sprechen. Wir Menschen sind Anpassungskünstler im Leben an das Leben.

Es gelingt den alten Menschen die Erwartungen an die Realität anzupassen.

Es gelingt den meisten, sich an das Heim anzupassen. Mit Unterstützung von aussen natürlich leichter.

Wir können den Übergang erleichtern und eine depressive Reaktion verhindern, wenn wir dem alten Menschen:

**Die Überzeugung von Kontrolle wieder geben und ihm helfen, die alten Kontakte zu halten und neue aufzubauen, wenn wir ihn begleiten, die Trauer aushalten und ihm die Zeit geben sich anzupassen.
Das Leben ist leichter ohne Depression zu leben.**

Es ist einer der schönsten Ausgleiche des Lebens, dass niemand einem andern wirklich helfen kann, ohne sich selbst damit zu helfen (Ralph Waldo Emerson)