

Graue Haare- buntes Leben !

Landfrauen entwickelten Gedanken zum Älterwerden.

Vortrag auf Einladung der Volksbank Kierspe fand viel Anklang.

Rönsahl. Mach es wie die Sonnenuhr - zähl die heitren Stunden nur ! So oder so ähnlich hätte (mit Einschränkung) das Fazit lauten können, das die mehr als fünfzig Frauen der beiden Landfrauen- Ortsverbänden Kierspe und Rönsahl aus ihrer am Donnerstagnachmittag im evangelischen Gemeindehaus Rönsahl auf Einladung der Volksbank Kierspe stattgefundenen gemeinsamen Tagung ziehen konnten.

Graue Haare, buntes Leben - Gedanken zum Älterwerden. So war das Thema umschrieben, das sich die Landfrauen unter der überaus gekonnten Moderation von Birgit Steinmeier aus Rödinghausen an diesem Nachmittag vorgenommen hatten. Die Referentin, wie bekannt wurde, im Jahre 2007 zur „Landfrau des Jahres“ gekürt, traf von Anfang an den richtigen Ton und in jeder Weise die Gefühlslage der Frauen, die sich - jenseits der 50 und nahezu sämtlich in einem Lebensalter, in dem man (oder in diesem Falle besser gesagt „frau“) sich ausreichend Zeit zur Konzentration auf die wesentlichen Dinge im Leben nehmen sollte, so die Empfehlung.

Dafür, wann das Altern oder das Älterwerden anfangen, so die Referentin, gebe es keine einheitliche Definition. Es komme vielmehr auf den jeweiligen Blickwinkel und die Perspektive an, wobei allgemein gelte, dass zwar jeder alt werden, aber niemand deswegen auch alt sein wolle. Als Messlatte gelte in aller

Regel das kalendarische Alter und hier insbesondere der Eintritt ins Rentenalter. Für viele beginne das Altwerden mit dem Zeitpunkt, wenn das jüngste Kind das Haus verlässt. Dann müsse man loslassen können, die Gelegenheit beim Schopf fassen, neue Herausforderungen anzunehmen, das Leben anders zu gestalten. „ Wir müssen uns verändern, nun gewonnene Freiheiten für etwas anderes nutzen, auf jeden Fall auf etwas Sinnvolles konzentrieren“, riet die Referentin.



Bild: Aufmerksam folgten die rund fünfzig Landfrauen dem interessanten Vortrag im Evangelischen Gemeindehaus Rönsahl.

Gerade auch Menschen im dritten Lebensabschnitt könnten (und sollten) einiges dafür tun, dass sie möglichst lange körperlich und geistig fit bleiben, ihre Mobilität bewahren. Dazu gehöre allerdings der Mut, sich auf neue Techniken einzustellen, die Dinge des Alltags und des Umfelds aktiv anzugehen und die Erkenntnis dessen, wie wertvoll die nun vermehrt zur Verfügung stehende geschenkte Zeit tatsächlich sei. Das Heranwachsen der Enkelkinder zu begleiten, durchaus auch im Rentenalter den Mut zu haben, mit der Mode zu gehen, Reisen zu unternehmen, sportliche Betätigung zu üben und „unter die Leute“ zu gehen, das Gespräch in Familie, Nachbarschaft und Bekanntenkreis zu suchen, soziale Netzwerke zu knüpfen und Kontakte zu pflegen, so erkannten die Frauen im Gespräch miteinander, seien wichtige Eckpunkte, um Einsamkeit erst gar nicht aufkommen zu lassen.

Positives Denken und Handeln sei ebenso unverzichtbar, wenn es um das Überwinden von schweren Schicksalsschlägen ginge. Wer zum Beispiel den Mut habe, rechtzeitig auch negative Dinge zu thematisieren und sich damit auseinander zu setzen, könne den Schattenseiten des Lebens leichter begegnen.

Tägliches Faktorenttraining zur Erhaltung körperlicher Fitness und sozialer Fähigkeiten, so hieß es abschließend, seien zudem wichtige Faktoren in dem Bestreben, kreative Vielfalt und buntes Geschehen bis ins hohe Alter zu bewahren.
Cr