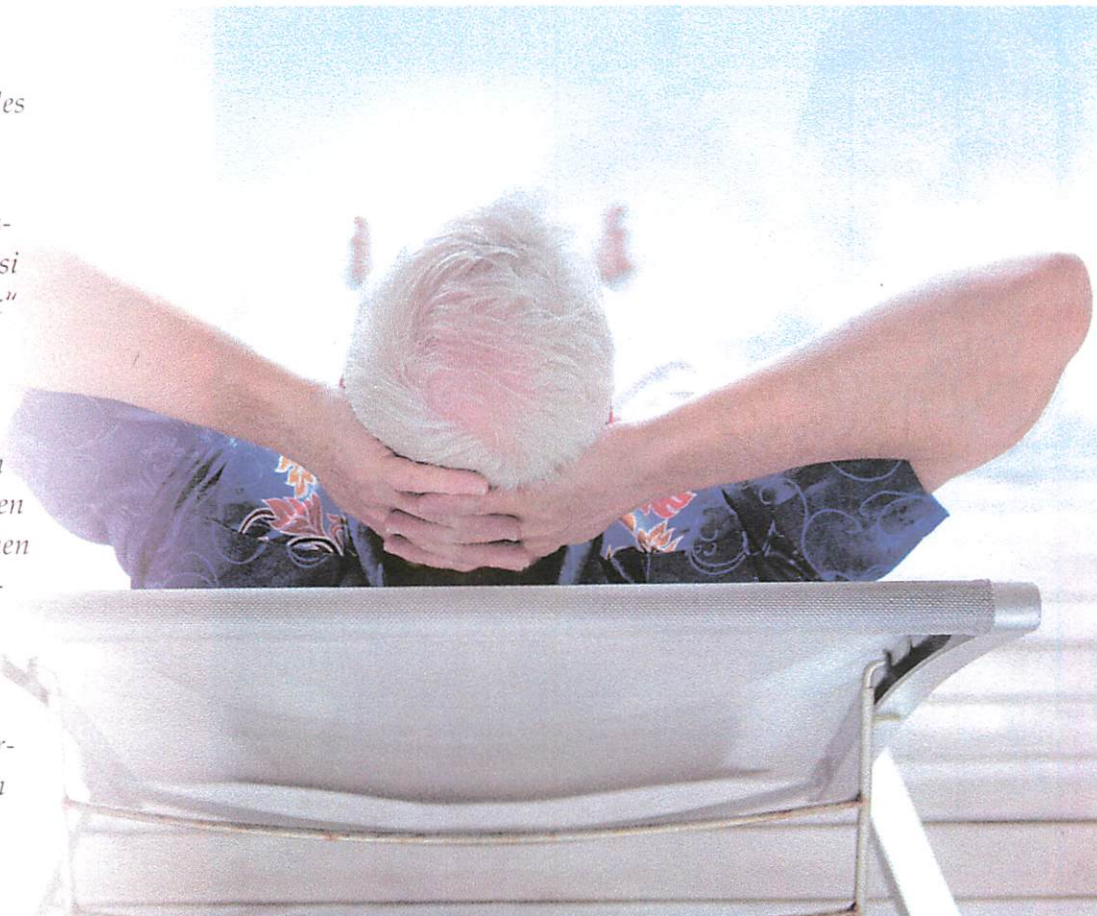


*Auf den ersten Blick ist doch eigentlich alles gut: Endlich ist die Rente da! Und nach einem langen Arbeitsleben erhält man quasi von der „Rentenbank“ zurück, was man sein Leben lang dort eingezahlt hat, denn Almosen sind Renten nicht. Frühes Aufstehen entfällt, die Tage stehen nun zur freien Verfügung für Freizeitvergnügungen jedweder Art: Sport, Reisen, Gartenpflege, Partnerschaft und Liebe, kein Zwang, kein Druck, kein Muss.*



## Senioren und die „Langeweile“

Dr. Blohm, Fachklinik für Hypnotherapie

Paradiesisch liest sich das. Die Wirklichkeit sieht dabei sehr oft anders aus. Nach neueren Untersuchungen leiden schätzungsweise 30% der Menschen jenseits des 65. Lebensjahres an einer Alkoholabhängigkeit. Die Depressionsrate unter den älteren Menschen ist bei mehr als 10% angesiedelt. Insgesamt leiden etwa ein Viertel aller Menschen über dem 65. Lebensjahr an behandlungsbedürftigen psychischen Erkrankungen, und der Graubereich daneben ist sicher in ähnlicher Höhe zu finden. Als Hintergrund für viele dieser Erkrankungen findet sich allerdings eine Störung, die erst seit relativ kurzer Zeit einen Namen hat: das Bore-out Syndrom. Und während das Burn-out Syndrom eine stete Überforderung zur Ursache hat, findet sich beim Bore-out ursächlich das genaue Gegenteil: ständige Unterforderung und Verlust von Inhalten. Leere, Langeweile, Richtungslosigkeit und der Verlust von Antrieb sind die Leitsymptome. Diese Entwicklung

verwundert nicht, denn mit dem Eintritt in das Rentenalter sind eine Vielzahl von Konsequenzen im Gefolge, für die man nur zum kleinen Teil vorsorgen kann. Mit der Aufgabe des Arbeitsplatzes verlieren die Betroffenen nicht nur die zentrale Struktur für den Alltag. Sinn und Inhalt, denen man bis dahin seine Aufmerksamkeit, seine Zielrichtung und einen großen Teil seiner Orientierung widmete, gehen auf einen Schlag verloren. Im Ansehen der Bevölkerung, und diesen Maßstab übernimmt man meistens auch, ist mit der Aufgabe einer Arbeit auch ein Verlust an sozialem Ansehen verbunden. Man leistet nun nichts mehr.

Auch im privaten Umfeld findet eine Neuordnung statt. Denn mit der ständigen Präsenz des Partners im Haushalt ergibt sich eine Konstellation, die das Paar bislang nur vom Wochenende oder auch vom Urlaub kannte: ständige Gemeinsamkeit und Aufgabenverteilung für die Haushaltsführung. Konflikte sind gleichsam mindestens in der Umstel-

lungsphase vorprogrammiert. Zusätzlich kommen auf die meisten Menschen nach der Berentung deutliche Einschränkungen im finanziellen Bereich hinzu. In der Folge sinkt der Lebensstandard, manche lieb-gewonnene Gewohnheit muss eingeschränkt oder aufgegeben werden, der Spielraum und die Beweglichkeit werden deutlich eingeengt. Statt der paradiesischen Lebensumstände wartet also eine Vielzahl von Problemen und Fragen, die gelöst werden wollen, um den neuen Lebensabschnitt bekömmlich zu gestalten.

Nun haben die meisten Menschen in den zurück liegenden Jahrzehnten eine Vielzahl von Problemen lösen müssen, so dass Kompetenzen dafür in reichem Maße zur Verfügung stehen sollten. Und das ist sicher auch der Fall. Nur: die meisten dieser Lösungsmuster und Maßstäbe aus der Vergangenheit zählen nicht mehr und sind kaum noch anwendbar. Denn es gelten nach der Berentung neue Gesetze.

Im Leben nahezu eines jeden Menschen war Leistung als Prinzip eine wichtige Orientierung, an der man sich ausrichten konnte, zum Beispiel um soziale Anerkennung zu erlangen. Das gilt fortan nicht mehr. Es gab immer etwas zu planen. Man hat auf den Termin des Urlaubs hingearbeitet, gemeinsame Zeit mit dem Partner sorgfältig geplant. Das gilt nun auch nicht mehr. Denn Urlaub ist ja immer und Zeit mit dem Partner auch. Sehr viele angenehme Erlebnisse wurden besonders im Kontrast erlebt. Wer viel arbeitet, der hat wenig Freizeit. Deshalb hat Freizeit einen hohen Wert. Der Freizeitwert für berentete Senioren ist inflationär, denn Freizeit ist ohne Begrenzung verfügbar.

Gesundheit war für die meisten Menschen ein Gut, das weitgehend unbegrenzt zur Verfügung stand. Mit dem Alter stellt sich manche Krankheit, Einschränkung oder Belastung ein. Das macht unsicher und beschränkt deutlich die Handlungsfähigkeit. Unbegrenzt Gesundheit gibt es nur für wenige Menschen im Seniorenalter.

Die Rollen- und Arbeitsverteilung in der Beziehung ist über Jahre gewachsen und hatte sich bewährt. Nun auf einmal schrumpft der eigene Freiraum sehr, wenn man ständig zugegen ist.

**Es ist nichts mehr, wie es einmal war.**

Deshalb gilt es, neue Maßstäbe, Richtlinien und Ziele für das eigene Leben zu gestalten und sich an das neue Leben anzupassen. Statt Bore-out Syndrom spricht die psychologische Klassifizierung von einer „Anpassungsstörung“.

Denn wer diesen Schritt nicht vollzieht, wird sich leer fühlen, ohne Antrieb, inhaltslos und ohne Ziel. Denn wie sind all die Probleme der Umstellung zu lösen, wenn kein Ziel, keine Ausrichtung mehr vorhanden ist. Das nimmt Mut und führt häufig in die Depression und Handlungsunfähigkeit.

An erster Stelle steht bei dieser komplexen Umstellung immer eine Akzeptanz. Gemeint ist damit, diesen neuen Lebensabschnitt hinzunehmen, statt ihn zu beklagen oder dem alten Leben nachzutrauern. Abschied ist angesagt und Neubeginn. Denn an zweiter Stelle steht, bewusst zu betrachten, welche Lasten nun nicht mehr zu tragen sind, welche Zwänge man nicht mehr bedienen muss, und welche neuen Freiräume dadurch neu erwachsen. Diese Betrachtungsweise schafft schon eine neue Perspektive im Umgang mit der Lebensphase. Im dritten Schritt wäre es von Bedeutung herauszufinden, was wirklich für das eigene Leben wichtig ist, um es bekömmlich zu gestalten. Sind es soziale Kontakte, ist es eine Aufgabe, braucht es eine feste Struktur, gibt es Versäumtes nachzuholen, welche Veränderungen bringen einen Gewinn? Und am besten lässt man sich bei diesen Überlegungen ein wenig Zeit. Denn das Gute ist: Es drängt niemand mehr. An vierter Stelle steht dann auf dem Weg zur Neugestaltung die Achtsamkeit. Früher war dafür nur wenig Zeit. Nun ist es möglich, sich selbst Aufmerksamkeit zu schenken. Wie man sich erlebt, welche Gefühle die Natur vermittelt, wie gemütlich die Teestunde sein kann, wie anregend Gespräche wirken, wie genussvoll doch Sex gerade im Alter erlebt werden kann. Eine solche Wahrnehmungsweise vom eigenen Ich verändert Vieles auf dem Weg aus einem Bore-out Syndrom.

**Entschuldigen Sie, wer bin ich?**

**Wege aus dem Lost-Sense-Syndrom zurück in die eigene Identität,**

seit 16. März im Handel von Dr. med. Wolfgang Blohm ISBN: 978-3899019001, 17,95 € Verlag: J. Kamphausen Mediengruppe



Schließlich gilt es dann, sich für den Tag eine Grundstruktur zu schaffen, die Halt, Sicherheit und Orientierung gibt. Unerlässlich ist es ohne Zweifel, dass man sich in einer Beziehung Freiräume schafft und lässt, um eigenen Gedanken oder Aktivitäten nachzugehen, statt rund um die Uhr am Partner zu klammern. Das lässt sich im Gespräch miteinander auf bekömmliche Art und Weise klären und einrichten und beugt Missverständnissen vor.

Welche Aktivitäten zusätzlich eine gute Rolle spielen können, ist der letzte Schritt auf dem Weg aus dem Bore-out Syndrom. Manch einer verweist gern, andere Menschen möchten lieber schwerpunktmäßig ein Ehrenamt ausfüllen oder ihre Kompetenz in soziale Einrichtungen einbringen. Die Möglichkeiten sind unbegrenzt, und viele Türen finden sich offen. Schließlich stellen sie sich wieder ein, die Lebensfreude, die Energie, die Lust auf neue Aktivität, der Genuss, Freiräume nach eigenen Wünschen bekömmlich zu gestalten.

Und man sagt: „Auf nimmer Wiedersehen“ zu Leere, Depression, Langeweile und Bore-out.



**Zurück in ein Leben  
voller Klarheit und Kraft.**

**Effektiv, erfahren und persönlich.**

Gemeinsam mit Ihnen entwickelt unser Team Lösungen bei z.B. folgenden Indikationen:

- Depression
- Schlafstörungen
- Zwangshandlungen
- chronische Schmerzen
- Ängste
- Essstörungen
- psychosomatische Erkrankungen

**Fachklinik für Hypnotherapie  
Privatklinik Dr. Blohm**  
Kirchenstraße 6-8  
25821 Breklum

**Rufen Sie uns gerne an für  
ein kostenloses Vorgespräch:**  
Tel 04671 / 942 18 14  
www.hypnose-klinik.com