

Im Rahmen des Projekts DocTor in Jekaterinburg wurde das Publikum gebeten, zwei Fragen zu beantworten: „Ab wann ist man alt?“ und „Was braucht es, um im Alter glücklich zu sein?“.

Im Ergebnis der Umfrage entstand das nachfolgende Rating grundlegender Bedürfnisse im Alter, geordnet nach der ihnen zugemessenen Bedeutung. Die Formulierungen wurden zusammengefasst und in logischen Gruppen gebündelt.

### **Ab wann ist man alt?**

1. Das Alter setzt ein, sobald das Interesse am Leben nachlässt. Wenn sich jemand für nichts mehr interessiert und gleichgültig gegenüber allem ist. Wenn ein Mensch aufhört, aktiv etwas zu tun, zu träumen oder Dinge anzustreben. Wenn man keine Ziele mehr hat. Wenn man sich nicht gebraucht fühlt. Wenn man keine Energie und keinen Lebenssinn mehr verspürt.  
Wenn man keinen großen Wunsch oder keine Kraft hat, sich im Beruf wirklich zu entfalten. Wenn das emotionale Altern beginnt. Das hängt in jedem Alter vom Seelenzustand und von der Mentalität des Menschen ab.
2. Das Altern beginnt im Kopf des Menschen. Man merkt vermutlich selbst, wenn es damit losgeht. Wenn man es dem Alter nämlich erlaubt, einzutreten. Vielleicht für eine bestimmte Zeit, und vielleicht für immer. Wenn der Mensch selbst es entscheidet.
3. Nie. Die Seele altert nicht, und mit dem Alter wächst nur die Erfahrung. Für mich ist Altern derzeit keine Option, denn wenn man von kleinen Kindern und Enkelkindern umgeben ist, fühlt man sich jung.
4. In unserem Land, sobald man in Rente geht. Wenn man gefragt wird: „Sind Sie in Rente?“
5. Wenn jemand physisch abbaut. Wenn das Gehirn nachlässt. Wenn die Haut ihre Straffheit verliert.
6. Wenn man nicht mehr für qualifizierte Jobs in Frage kommt. Wenn die Gesellschaft oder die Umgebung dein Alter thematisiert.
7. Mit 80 Jahren
8. Mit 70-75 Jahren
9. Mit 60 Jahren
10. Mit 55 Jahren
11. Mit 40 Jahren
12. Jedes Lebensalter hat seine eigene Form des Altwerdens.
13. Wenn Freund\*innen und nahestehende Menschen sterben, auch Jüngere; wenn Gleichaltrige sterben.
14. Wenn man in der Vergangenheit lebt.
15. Wenn man des Lebens müde ist.
16. Wenn die Männer dir keine sexuellen Angebote mehr machen.
17. Wenn es nicht mehr um die Behandlung von Krankheiten geht, sondern nur noch darum, Schmerzen zu lindern.
18. Ich weiß nicht.

### **Was braucht es, um im Alter glücklich zu sein?**

1. Physische Gesundheit. Gesundheit. Das Wichtigste ist die Gesundheit. Sich selbst gut zu fühlen. Eine Leichtigkeit in der eigenen Gesundheit zu spüren und ein aufrichtiges Interesse an ihrer Pflege zu haben.
2. Liebe und Fürsorge, dass man dich liebt und sich um dich kümmert, ein geliebter Mensch, Urlaub mit diesem geliebten Menschen. Männer und Frauen brauchen die Liebe. Lieben und geliebt zu werden und ein Mensch an deiner Seite, der dich liebt und sich um

- dich kümmert. Sich selbst zu lieben. Das Leben zu lieben. Von den Kindern, Enkelkindern und Urenkelkindern geliebt zu werden.
3. Die Familie, die Fürsorge nahestehender Menschen, vertraute Menschen in der Nähe, liebevolle nahestehende Menschen und Verwandte, Enkelkinder, ein guter Draht zu Kindern. Die Aufmerksamkeit der Familie. Zu sehen, wie glücklich die eigene Familie ist. Enkelkinder sind Glück. Die Gesundheit der Kinder und Enkelkinder.
  4. Finanzielle Stabilität, Wohlstand, Geld, eine gute Pension, gut abgesichert zu sein. Materiell gesehen nicht schlechter gestellt zu sein als junge Leute. Einen kleinen Wohlstand zu haben. Medikamente und ein Minimum an Dingen des Lebens zu haben.
  5. Etwas zu tun haben. Ein geliebtes Hobby, sich selbst zu verwirklichen. Die Möglichkeit, eigene Projekte umzusetzen, gebraucht zu werden, die Möglichkeit, zu arbeiten. Das zu machen, was man am liebsten macht.
  6. Austausch, ein soziales Leben – ein ausreichender Austausch mit Gleichaltrigen und jungen Menschen. Die Aufmerksamkeit anderer Menschen. Gute Beziehungen zu Freund\*innen. Freund\*innen. Respektvolle Begegnung anstelle von Nachsicht.
  7. Erfahrungen, die man mit anderen teilen kann. Gebraucht zu werden. Vielleicht von jemandem gebraucht zu werden. Gefordert zu sein. Einen Nutzen für die Gesellschaft zu haben.
  8. Eigene Interessen zu haben. Hobbies zu haben. Kreativität, die Möglichkeit, sich selbst ausdrücken zu können, etwas aufzubauen. Sich zu engagieren.
  9. Neue Eindrücke, neue Erfahrungen. Ich brauche die Möglichkeit, andere Länder zu bereisen, was ich auch tue.
  10. Ein Dach über dem Kopf. Ein Haus.
  11. Es braucht nur den Menschen selbst und seine Lust am Leben. Die Möglichkeit, sich am eigenen Alter und Status zu erfreuen. Optimismus. Positives Denken.
  12. Die Motivation, weiter zu leben, einen Sinn im Leben zu haben.
  13. Gelassenheit.
  14. Die Möglichkeit, aktiv zu bleiben.
  15. Bewusstsein und Engagement.
  16. Freiheit.
  17. Gedankliche Klarheit.
  18. Vorhersehbarkeit.
  19. Nichts zu bedauern.
  20. Kraft und Energie.
  21. Sport.
  22. Selbstsicherheit und ein Interesse an sich selbst.