

Im Rahmen des Projekts DocTor in Perm 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?**

Wenn man den Wunsch verliert, Ziele zu erreichen, wenn es nicht mehr interessant ist, zu leben, wenn du keine verrückten Dinge mehr machst, kein Feuer in den Augen und keine ansteckenden Ideen mehr hast, wenn du keinen Sinn mehr siehst außer die Enkelkinder. Wenn ein Mensch das Interesse am Leben verliert, sich keine Ziele mehr setzt, nichts Neues mehr lernt und sich über nichts mehr wundert.

Wenn die Seele erschöpft ist, kein Wunsch nach Entwicklung mehr da ist, danach, die Welt zu entdecken, wenn das Interesse am Leben zur Neige geht.

Wenn du aufhörst, dir etwas zu wünschen. Wenn du das Alter als Ausrede verwendest. Das Alter hat, glaube ich, mehr mit dem Zustand der Seele zu tun.

Wenn es langweilig wird, zu leben und du niemanden hast, für den du leben kannst.

Wenn der Wunsch schwächer wird, kreativ zu sein und zu leben. Wenn man gar nichts mehr will.

Wenn man Glaube, Liebe und Hoffnung verliert. Wenn ein Mensch den Glauben an den Sinn und an seine Werte verliert.

Wenn du aufhörst, dich über das zu wundern, was in der Welt vor sich geht.

Wenn du immer weniger an die Zukunft denkst und immer öfter an die Vergangenheit.

Man will nichts mehr, und es ist schwer, sich zu bewegen. Wenn dieses innerliche Gefühl des Endes einsetzt.

Wenn du spürst, dass du erschöpft bist.

Wenn ein Mensch aufhört, etwas Neues anzustreben und sich über neue Dinge zu wundern.

Wenn du dich nicht mehr weiterentwickeln willst.

Wenn das Leben keine Freude mehr ist.

Das Alter setzt ein, wenn du aufhörst, zu wachsen.

Wenn ein Mensch aufhört, zu träumen.

Das Alter beginnt, wenn die Gesundheit abnimmt. Wenn man die Gesundheit verliert. „Sobald die Beine schmerzen, beginnt das Alter“, hat meine Mama gesagt.

Vielleicht, wenn ein Mensch nicht mehr dazu in der Lage ist, sich um sich selbst zu kümmern.

Mit dem Verlust der Fähigkeit, sich selbst zu versorgen. Das Alter beginnt, wenn ein Mensch etwas nicht mehr selbst machen kann, wenn er keine physischen Kräfte mehr hat. Wenn der physische Zustand es nicht mehr erlaubt, alle Wünsche und die täglichen Bedürfnisse zu befriedigen. Wenn dir klar wird, dass du für die dir nahestehenden Menschen zur Belastung wirst.

Aus der physischen Perspektive gesehen, wenn sich die Zellen nicht mehr erneuern, oder moralisch gesehen, wenn das Weltbild „stagniert“. Physisch gesehen: wenn Verstand und Körper eine bestimmte Phase erreichen, wenn sie verschleifen. Moralisch gesehen: wenn ein Mensch erschöpft ist, etwas Geplantes zu Ende gebracht hat, das Interesse an Dingen verloren hat.

Das geht einher mit nicht rückgängig zu machenden degenerativen Veränderungen in allen Systemen des Organismus, manchmal auf psychologischer Ebene auch schon früher.

Das Altern ist unabhängig vom Alter, wenn man eigene Entscheidungen trifft, wenn man damit einverstanden ist, zu altern, wenn man selbst entscheidet. Das ist bei jedem Menschen anders. Jeder entscheidet das für sich selbst. Wenn der Mensch es dem Alter erlaubt, dann bricht es an. Wenn man sich danach fühlt. Wenn ein Mensch beginnt, sich selbst als alt wahrzunehmen. Das Alter kann einen Menschen mit 50 genauso wie mit 80 treffen – das hängt alles von der gedanklichen Innenwelt des Menschen ab.

Es gibt kein Alter. Mal bricht es an, mal ist man es wieder los, und zwar für lange Zeit. Ich bin bis heute in der Seele jung, und alle um mich herum sind es genauso. Da bricht gar nichts an. In der Seele auf jeden Fall nicht. Und wenn man in der Seele jung ist, wenn man jemanden hat, für den man lebt, wenn man das Bedürfnis hat, mehr über diese Welt zu lernen, dann wird man niemals alt.

Wenn du weißt, dass du nicht umsonst gelebt hast und du wirklich etwas hast, was du deinen Enkelkindern erzählen kannst. Wenn dieses Bewusstsein durchschimmert, und Weisheit, und die Augen immer noch funkeln. Wenn man leben möchte. Wenn dir deine Hautrötungen anfangen, zu gefallen.

Mit 70 Jahren.

Ab 95.

Es beginnt mit jedem Tag ein bisschen mehr. Ganz plötzlich oder manchmal auch schrittweise.

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

Die Familie, von den uns nahestehenden Menschen gemocht zu werden, Menschen, die wir mögen, in unserer Nähe zu haben, umorgt zu sein und die Teilhabe anderer am eigenen Leben. Man braucht im Leben Menschen, die sich um einen kümmern. Austausch und umorgt zu werden. Menschen um uns herum, die uns nahestehen.

Lieben. Die geliebten Menschen. Liebe und Verständnis nahestehender Menschen. Einen geliebten Menschen und einen starken Geist. Nicht im Stich gelassen zu werden. Die Familie. Geliebte Menschen um dich herum, Freundschaften. Von zugewandten, guten Menschen umgeben sein. Von den nahestehenden Menschen umorgt werden. Von geliebten und verwandten Menschen umgeben und umorgt zu sein. Soziale Kommunikation.

Menschen um sich zu haben, die sich in schweren Zeiten nicht abwenden.

Nicht allein zu sein.

Einen guten Freund.

Ich glaube, dass viele Menschen im Alter nur schwer damit zurechtkommen, dass die eigenen Kinder erwachsen geworden sind. Sie waren einfach zu sehr daran gewöhnt, gebraucht zu werden. Jetzt aber, da die Kinder ein eigenes Leben haben, beginnen ältere Menschen, sich allein zu fühlen. Insbesondere dann – und das ist ja bei uns häufig der Fall – wenn diese Menschen in den letzten Jahrzehnten all ihre Kraft in die Familie gesteckt und andere Sozialkontakte vernachlässigt haben.

„Mit der Zeit gehen“.

Einen Garten, in dem man Zucchini und Gurken ziehen kann. Ein Fahrrad. Reisen.

Von anderen gebraucht zu werden. Lehrmeister\*in zu werden und Wissen weiterzugeben.  
Einen Sinn und eine Berufung im Leben zu haben, Ziele zu realisieren. Einen Raum, in dem man die eigene Weisheit mit anderen teilen kann.

Dass es Lebensbereiche gibt, die uns interessieren und in denen wir uns weiterentwickeln können. Die Möglichkeit zu haben, sich zu bilden und das zu machen, was einem Spaß macht. Einfach das Leben in seiner ganzen Fülle lieben. Ein Funkeln in den Augen zu haben, den Wunsch, zu leben und weiterhin Neues zu entdecken. Zu leben, ohne an das Alter zu denken und es gar nicht zu bemerken. Wenn Geist und Seele ausgefüllt sind, ist es nicht wichtig, wie alt der Körper ist. Jeder Mensch braucht in jedem Alter ein paar Annehmlichkeiten, um glücklich zu sein, Dinge, die die Seele erfreuen. Lebenshunger, das zu tun, was einem gefällt, so zu leben, wie man das will, dazu die Möglichkeiten zu haben, gar nicht bewusst zu merken, wie alt man ist und einfach zu machen, was man will.

Es ist auch wichtig, gefordert zu sein. Eine Lieblingsbeschäftigung, die Arbeit. Die Fähigkeit, kreativ zu sein. Eine Tätigkeit aufzunehmen, die uns Freude bringt, Inspiration, ein Gefühl der Erfüllung, ganz egal welchen Maßstabs. Den Wunsch, zu leben und das Streben danach, etwas Neues zu erfahren oder zu sehen.

Dass die Lebensträume in Erfüllung gegangen sind. Jugend besteht aus Emotionen und Erinnerungen. Innere Zufriedenheit entspringt aus einmal erlebten glücklichen Momenten. Sich etwas aufgebaut zu haben – das bedeutet für jeden etwas anderes. In Harmonie mit sich selbst sein. Die eigenen Inspirationsquellen kennen.

Gesundheit, finanzielle Sicherheit und eine positive Beschäftigung. Ein passives Einkommen zu haben, unabhängig zu sein und gebraucht zu werden. Gesundheit, Freunde, gute Laune. Gesundheit, Geld, uns nahestehende Menschen, Hobbies.

Ich würde mir wünschen, dass es Medikamente gegen jeden physischen Schmerz und jedes Gebrechen gäbe. Austausch, Ruhe, Beschäftigung. Gesundheit, innere Harmonie. Eine gute Gesundheit – für uns selbst und für unsere Verwandten. Die eigene Gesundheit und die der uns nahestehenden Menschen. Gesundheit und zwischenmenschliche Beziehungen. Familie, Gesundheit, Austausch, Wohlstand. Gesund sein, soweit das in diesem Alter möglich ist. Sich den Intellekt und die Beweglichkeit zu bewahren. Unterstützung durch das Umfeld, ein hohes Lebensniveau, die Möglichkeit, interessante Reisen zu unternehmen, qualitativ hochwertige medizinische Versorgung. Gesundheit, gut hören und sehen, selbst die Dinge tun zu können, für die man noch Kraft hat. Harmonie, Stabilität, Wohlstand. Eine Rente von 100.000 Rubeln.

In der Unendlichkeit des Weltgefüges: Leben, Partikel, Moment.  
Liebe und Gott. Glaube, Liebe und Hoffnung.

All das, was ein Mensch auch in seiner Jugend braucht. Im fortgeschrittenen Alter brauchen Menschen genau dasselbe wie in der Jugend.  
Genau das, was man ein Leben lang braucht.

Ich habe Angst davor, dass meine Eltern alt werden.

Ich weiß noch nicht einmal, was ein Mensch in seiner Jugend braucht, um glücklich zu sein. Und Sie fragen mich nach dem Alter.