



Heute kann Hedy Hügin wieder lachen. Sie hat gelernt, alles etwas ruhiger zu nehmen.

# Lebensfreude statt Stress – so gehts!

**Die gesellschaftlichen Entwicklungen bringen auch Senioren und Seniorinnen an ihre Grenzen. Markus Benz (76) und Hedy Hügin (80) sprechen offen über Stress, Burn-out und wie sie sich davon befreit haben.**

**Markus Benz** hat immer gern gearbeitet. Und viel. «Als Gewerkschaftssekretär hatte der Tag oft mehr als acht Stunden. Es war für mich eine Arbeit, die Sinn machte und mich bereicherte», sagt er. Mit 60 liess er sich pensionieren. Nicht, um den Ruhestand vorzeitig zu geniessen, sondern um sich in seiner eigenen Praxis zu verwirklichen. «Ich hatte berufsbegleitend eine Mediations- und Coaching-Ausbildung absolviert», sagt Benz. Benz engagierte sich auch politisch und in

Vereinen. Er trainierte im Fitnessstudio, hielt seine grossen Maisonettewohnung in Schuss und kümmerte sich um seine zwei Hunde. Ruhiger wurde es bei dem Basler nach der Pensionierung also nicht, im Gegenteil. «Ich hatte einfach Lust auf diese Aufgaben, fühlte mich fit und wollte bewusst aktiv bleiben», sagt Benz.

## **Diagnose Burn-out**

Mit 74 kam Benz aber an seine Grenzen: «Ich spürte, dass ich physisch und psy-

chisch nicht mehr das leisten konnte, was ich wollte.» Er ging zum Arzt. Diagnose: Burn-out. «Ich habe mich kraftlos gefühlt, ausgelaugt, war frustriert und vor allem enttäuscht über mich selber», erzählt er. Es folgten eine Rehabilitation, Therapien, Gespräche mit Experten, eine Analyse der Lebenssituation. «Heute ist die Einsicht da: Ich habe mir zwischen all den Aktivitäten, den körperlichen und geistigen Anstrengungen zu wenig Ruhe gegönnt. Die Leistungsbe-

reitschaft war immer da, aber die Leistungsgrenze sinkt im Alter», sagt der heute 76-Jährige. Noch immer kämpft er gegen die Erschöpfungsdepression an, macht vieles anders als früher, plant bewusst Pausen zwischen den Aktivitäten ein. Als Präsident des Vereins 55+ und der Seniorenkonferenz Basel-Stadt versucht er ausserdem, Aufklärungsarbeit zu leisten, andere Betroffene zu beraten. «Es ist ganz wichtig, sich gut auf den Übergang vom aktiven Arbeits- in das Rentenleben vorzubereiten.» Denn sonst sei die Gefahr da, dass man nach der Pensionierung in ein Loch falle, alles plötzlich und ohne Vorwarnung wie eine Lawine auf einen einprassle. Wenn zum Beispiel zu den vielen Aufgaben, die man sich auferlegt, noch familiäre Probleme hinzukommen. Dann läuft das Fass irgendwann über. Es kann auch eine gewisse innere Leere entstehen: «Man hat plötzlich keine Ziele mehr, setzt sich täglich mit der Frage auseinander: Was mache ich heute? Das kann zu einer grossen Belastung werden.»

### Früh Pläne schmieden

Dass Menschen, die schon immer hochaktiv, experimentierfreudig und vielseitig

engagiert waren, auch im Alter noch viele Aufgaben übernehmen, ist **Arthur Günthner** bekannt. Der deutsche Psychiater und Psychotherapeut setzt sich seit vielen Jahren mit dem Thema «Stressbewältigung im Alter» auseinander und hat schon mehrere Artikel über das Thema Stress und Stressmanagement verfasst. «Es ist ganz wichtig, den Ruhestand aktiv anzugehen, ihn in einem gesunden Mass zu planen», sagt er. Bei der Planung würden aber viele Menschen nicht an die Grenzen denken, die ihnen das Alter setzt. «Die Kompensationsmöglichkeiten sind nicht mehr gleich hoch wie in jüngeren Jahren. Daran sollte man unbedingt denken», sagt Günthner. Er rät dazu, nicht dieselben Ansprüche an sich zu stellen wie früher, sich mit den Veränderungen des Älterwerdens auseinanderzusetzen. «Bei den körperlichen Symptomen ist dies einfacher als bei den kognitiven Fähigkeiten», sagt der Experte. Wer zum Beispiel im Alter nicht mehr scharf sieht, legt sich eine Brille zu. Auch beim Sport spüren ältere Menschen gut, dass ihnen die Puste schneller ausgeht oder die Knochen nach Belastungen schmerzen. «Hin-



Markus Benz kümmert sich nicht nur um seinen Hund. Er schaut auch auf seine eigenen Bedürfnisse, zum Beispiel gönnt er sich bewusst Pausen.

# Puzzles

für Einfühlsame.



Beste Qualität.  
Grösste Auswahl.

Ravensburger

# Bewährte Rezeptur seit 1961



YouTube



## Strath®

bio-strath.ch

gegen zu merken, dass man selber den Überblick verliert und sich überfordert, ist gar nicht so einfach.» Man sollte deshalb sein Umfeld mit einbeziehen, auf Familienangehörige und enge Freunde hören, wenn sie einen auf Stresssituationen ansprechen, auf Überbelastung, auf eine innere Unruhe. «Es gehört eine Offenheit dazu. Eine offene Kommunikation ist wichtig, um Inputs, auch Hilfe von Ausenstehenden, anzunehmen», sagt Günthner. Er nennt ein eigenes Beispiel: «Ich bin jetzt 63 und habe mich dazu entschieden, meine Söhne zu fragen, wenn ich drei Kisten Wasser vom Auto ins Haus tragen muss. Das Risiko auf ein Gebrechen möchte ich nicht eingehen.» Doch Hilfe anzunehmen, über den eigenen Schatten zu springen, den Stolz zu überwinden – das fällt nicht allen Menschen gleich leicht. «Wer schon in jungen Jahren dominant und tonangebend war, hat vermutlich auch später Mühe, andere um einen Gefallen zu bitten.»

### Einen Gärtner engagieren

Auch **Hedy Hügin** musste sich erst einmal daran gewöhnen, dass sie nicht mehr alle Aufgaben in Haus und Garten alleine bewältigen kann. Nachdem ihr Mann im letzten Jahr starb, fehlt ihr manchmal die Energie, um ganz alltägliche Dinge zu erledigen. «Oftmals habe ich einfach keinen Mumm mehr», sagt sie.

Das war nicht immer so. Die letzten Jahre war die heute 80-Jährige stets aktiv, liess sich mit 62 pensionieren, um die gemeinsame Zeit mit ihrem Mann zu geniessen. Sie unternahm als Ehepaar viel, gingen in die Stadt zum Bummeln, ins Theater, machten mehrtägige Carfahrten, Ferien in Italien oder in Graubünden, hüteten die Enkelkinder, hatten einen Gemüsegarten, und Hügin turnte munter im Turnverein ihrer Gemeinde mit. «Damals fühlte ich mich fit und belastbar, mir wurde nie etwas zu viel. Ich genoss unsere Zweisamkeit», sagt sie. Als es ihrem Mann dann gesundheitlich schlechter ging, kümmerte sie sich um ihn, schmiss den Haushalt, hielt ihm den Rücken frei. Als er im letzten Jahr starb, ein Jahr, bevor die beiden ihre diamantene Hochzeit hätten feiern können, war Hedy Hügin erstmals mit Stress konfrontiert. «Plötzlich merkte ich, dass ich einen Gang zurückschalten muss, um alle Aufgaben und Ämtli bewältigen zu können.» Bei der Organisation der Beerdigung habe sie glück-

licherweise grosse Unterstützung gehabt. Ihre beiden Töchter und die Enkelin nahmen ihr einen Grossteil der Arbeit ab, schrieben Dankeskarten und nahmen Kondolenzschreiben entgegen. «Wenn ich damit alleine gewesen wäre, hätte ich grosse Mühe gehabt», sagt Hügin. Bis heute hat sie es aber noch nicht geschafft, die Kleider ihres verstorbenen Mannes wegzuräumen – geschweige denn, sie wegzugeben: «Das ist eine Aufgabe, die Stress für mich bedeutet», sagt sie. Wenn sie daran denke, werde sie unruhig, nervös, dann müsse sie auf einen Spaziergang, um den Kopf wieder freizubekommen. «Ich achte darauf, immer ein bisschen was zu machen, dem Alltag eine Struktur zu geben.» Auch wenn es ihr manchmal schwerfällt, alleine zu reisen, unternimmt sie noch immer eine Carfahrt im Monat. An den Bodensee oder ins Berner Oberland zum Beispiel. Diese Ausflüge tun ihr gut, auch wenn ein Teil der Arbeit zu Hause liegen bleibt. «Ich habe gelernt, alles etwas ruhiger zu nehmen, einen Gang zurückschalten. Und für die Gartenarbeit habe ich mir Hilfe in Form eines Gärtners geholt. Ich spüre, dass ich körperlich nicht mehr so viel leisten kann wie früher.» Mit dem Turnen hat sie aufgehört, auch, weil ihr eine Arthrose zu schaffen macht.

### Probleme ansprechen

Mit dem Alter kommen nicht nur Gebrechen und körperliche Beschwerden, sondern auch neue Stresssituationen auf einen zu. Darauf versucht Psychiater Arthur Günthner seine Patienten und Patientinnen vorzubereiten. «Natürlich kann man nicht sagen: Toll, dass ich älter werde! So etwas ist unrealistisch. Aber man kann dem ganzen Prozess doch mit der richtigen Einstellung entgegenzutreten.» Wer sich zum Beispiel schon vor dem Ruhestand neue Ziele setzt, neue Chancen erkennt oder eine lang ersehnte Reise plant, sieht vermehrt auch die Vorteile des Rentnerlebens. «Plötzlich hat man Zeit, einen Malkurs zu machen. Oder in Ruhe ein Buch zu lesen. Ausserdem verfügt man mit zunehmendem Alter über einen wertvollen Erfahrungsschatz, wird zum Ratgeber für Enkelkinder und die eigenen, erwachsenen Kinder. Das ist doch ein schönes Gefühl.»

Trotzdem müssen sich ältere Menschen auch mit unangenehmen Dingen auseinandersetzen, mit den finanziellen Mög-

lichkeiten bei einer kleinen monatlichen Rente beispielsweise. Diese kann auch Einschränkungen mit sich bringen. «Ausserdem sollte man mit der Familie auch Dinge ansprechen wie eine allfällige Patientenverfügung, falls die Eigenständigkeit einmal verloren geht.» Ansprechen ja, sich dauernd damit beschäftigen nein. «Es ist gut, sich mit diesen Seiten, die zu unserem Leben gehören, zu befassen.» Danach kann man diese Gedanken guten Gewissens wieder in eine Schublade legen und sich anderen, erfreulichen Dingen widmen. Denn auch im Alter gibt es viel Schönes zu entdecken. «Wer die Augen offen hält und Chancen erkennt, die uns das Leben bietet, wird auch im Alter ein zufriedenes und ausgeglichenes Leben haben.»

### Tipps aus der Drogerie

Älteren, gestressten Menschen könnten Heilpflanzen wieder zu einer inneren Ruhe verhelfen. **Raffael Gmünder** von der Spisergass Drogerie in St. Gallen schwört auf die krautige Pflanze Herzgespann. Sie stammt aus der Familie der Lippenblütler: «Das Herzgespann beruhigt das Herz und das Gemüt. Es ist die ideale Heilpflanze bei Überforderung und innerer Unruhe.» Gmünder empfiehlt eine Essenz, die man dreimal täglich in Tropfenform einnehmen kann. Herzgespann begünstigt auch den Schlaf, und wer zusätzlich am Abend etwas Beruhigendes möchte, trinkt am besten einen Tee mit Hopfen, Baldrian, Passionsblume und Johanniskraut. Alleine das Ritual, sich hinzusetzen und eine Tasse Tee

zu geniessen, kann entspannend wirken. Was sich ebenfalls für stressbedingte Leiden im Alter eignet, sind die sibirischen Wurzeln Taiga und Rosenwurz. Sie gehören zu den adaptogenen, also zu den stresslindernden Heilpflanzen. «Der Körper kann sich damit besser an die Umstände anpassen, die das Alter mit sich bringt, und die Lebenssituation verbessern. Wir verabreichen sie am liebsten als Tinktur», sagt Gmünder. Es gibt die Wurzeln aus Sibirien aber auch als Bonbons, Kapseln oder flüssigen Sirup. Ausserdem rät Gmünder seiner Kundschaft oft zu einer Auszeit am Wasser. «Ich verweise da gerne auf Pfarrer Kneipp, der mit Wassertreten und Kneippgüssen für eine gesunde und ausgeglichene Lebenserhaltung plädiert hat.» Hydrotherapien regen den Kreislauf an und sorgen somit auch dafür, dass ein aus dem Gleichgewicht geratener Mensch wieder in Balance kommt.

Text: Denise Muchenberger

Fotos: Corinne Futterlieb

### Mehr Wissen:

Was alte Menschen  
stresst und was  
dagegen hilft, finden  
Sie auf [vitagate.ch](http://vitagate.ch).

Scannen Sie den Code  
mit einem QR-Reader.



### Tipps für ein aktives Leben mit Freude

– Planen Sie mit Freude Ihren Ruhestand. Was können Sie jetzt tun, was früher wegen der Arbeit nicht möglich war? Planen Sie eine Reise, einen Sprachkurs, ein gemeinsames Projekt. Widmen Sie sich Aufgaben, die Ihnen sinnvoll erscheinen und eine Struktur im Alltag geben.

– Halten Sie die Augen offen, nehmen Sie neue Chancen wahr. Denn auch im Alter hält das Leben noch schöne Überraschungen bereit.

– Tauschen Sie sich mit Freunden in Ihrem Alter aus. Über mögliche Gebrechen im Alter, Ängste, Unsicherheiten. Beziehen Sie auch die Familie und den Partner mit ein, wenn es um unangenehme Dinge wie eine allfällige Heimbetreuung oder eine Patientenverfügung geht.

– Das Hirn ist wie ein Muskel, der trainiert werden muss. Versuchen Sie, aktiv zu bleiben. Lesen Sie zum Beispiel, um auch geistig fit zu bleiben.

– Fordern Sie nicht zu viel von sich, setzen Sie sich nicht unter Druck. Planen Sie zwischen den Aktivitäten Pausen ein, um sich zu erholen. So können Sie ausgeruht und motiviert eine neue Aufgabe in Angriff nehmen.

– Holen Sie Hilfe, wenn Ihnen alles über den Kopf wächst.



## Gelassen und stark durch den Tag

RESCUE® – Die Original  
Bach®-Blütenmischung!



RESCUE®