

Luft, Der Mann über 60

Description

Helmut Luft, Der Mann über 60, Brandes & Apsel, Frankfurt/ Main 2020

Das Buch möchte Hinweise geben, wie Männer über 60 mit sich und mit den Problemen der reiferen Jahre und der noch verbleibenden Lebenszeit besser zurechtkommen können. Das geschieht in ganzheitlicher Sichtweise, die medizinische und psychoanalytische Aspekte umfasst. Es beschreibt, was einen Mann ab 60 erfahrungsgemäß erwartet.

In verschiedenen Kapiteln werden Ereignisse und Veränderungen dargestellt. Nach einer Einführung geht es um die verschiedenen Lebensjahrzehnte ab 60, 70 und 80 Jahren sowie um Altersleiden und Gebrechen. Die Ratschläge zur Vorbeugung habe ich mit besonderem Interesse gelesen. Diese sind als Faustregeln, die das Wesentliche benennen und leicht verständlich formuliert sind, beschrieben. Durch einen achtsamen Umgang mit sich selber sollen Beschwerden vermieden oder zumindest besser zu ertragen sein. Der Mann ab 60 steht am Beginn des Alters, der Abwärtsbewegung, dass immer mehr störend in sein Leben eingreift. Nur die ganzheitliche Zusammenschau macht ein vertieftes Verständnis der Lebenssituation des älter werdenden Mannes möglich.

Der Mann ab 60 lebt im Spannungsfeld einer historischen Übergangszeit. Lebensumstände haben sich radikal verändert. Das Zeitgefühl der 60 -jährigen ist noch das von Endlosigkeit und Unvergänglichkeit. Die Verleugnung des Alters und der Vergänglichkeit ist eine natürliche Abwehr, eine Illusion. Die Beziehung zur Ehefrau oder Partnerin ist von Veränderungen gekennzeichnet. Für viele Männer führt das Ende des Berufslebens in eine Lebenskrise. Innere Leere und Beziehungsprobleme können nicht mehr mit der Berufsrolle kompensiert werden. Vielen Männern fehlt dann im Alltag des Ruhestands praktische Kompetenz im Alltagsleben. Ansehen und Bestätigung aus dem Berufsleben fehlen.

Der Mann ab 70 entwickelt typischerweise zunächst erst einzelne dann immer mehr Störungen und Krankheiten und immer mehr gleichzeitig. In diesem Kapitel wird eine Übersicht über die in dieser Altersgruppe häufig vorkommenden Störungen gegeben. Stichworte sind hier das Sehen, Herz, Diabetes und das Essen sowie Bewegung.

Beim Mann ab 80 verändert die einseitige körperliche Veralterung die Rollenverteilung in der Beziehung, je nachdem wer zuerst altert. Themen wie Trauer, Krankheit und Verlust (zuerst fühlt man sich alleingelassen und hilflos, Neuorientierung) werden angeschnitten. Wahrscheinlich gibt es auch heute noch eine Dunkelziffer von Männern, denen Kriegerlebnisse zu schaffen machen. Der unvermeidliche körperliche Abbau bracht auch im hohen Alter die Lebensqualität nicht einzuschränken.



Altersleiden und Gebrechen

Bei Männern ab 80 wird die fortschreitende Alterung zunehmend spürbar. Der Kampf um den Erhalt der Autonomie hat eine neue Qualität eingenommen. Für das Befinden ab 80 ist es entscheidend, die Weichen spätestens ab 60 zu stellen. Ratschläge: Kraftübungen, Gleichgewichtsübungen, Ausdauer, Stretching, Draußen sein. Ziel ist es, alt aber glücklich zu werden. Ältere mit ihrer Erfahrung und Kreativität haben vermehrte Chancen, die für sie geeigneten Arten von Glück herauszusuchen. Jeder Mann hat die Chance, sich und sein Denken weiterzuentwickeln.

Demenz: Um vorzubeugen, muss man möglichst frühzeitig die bekannten Ursachen auf Körperebene behandeln. Dem Gehirn möglichst vielseitige und komplexe Reize und Anstöße geben (Hobbys, Kontakt zu anderen Menschen). Und Musizieren, Tanzen, Fremdsprache, schöpferische Tätigkeiten. Üben Sie ihr Gehirn im Alltag. Zusammenfassend: Körperlich und geistig beweglich bleiben!

Der Mann ab 60 ist gut zur Weitergabe seines Lebenswissens geeignet. Wenn er selbst im Alter noch gern lebt und das Beste aus seinem Leben macht, ist er ein gutes und glaubwürdiges Vorbild.

Gefehlt haben mir in dem Buch die beispielsweise im vierten Männergesundheitsbericht angeschnittenen Fragen nach den sozialen Unterschieden in der Gesundheit von Männern beim Übergang in den Ruhestand. Dort wird in mehreren Beiträgen der Zusammenhang zwischen subjektiver Gesundheit und gleichzeitig für viele ungünstige Bildungs- und Berufsverläufe sowie mangelnde verfügbare soziale Netzwerke, die für viele Männer belastend wirken.

<https://kath-maennerarbeit.de/juerges-siegrist-stiehler-hg-maenner-und-der-uebergang-in-die-rente/>

Fazit: Einige pauschale Zuschreibungen in den Altersklassen. Die hängen doch sehr von der jeweiligen Lebenssituation der Männer ab. Gut finde ich Stichworte zur Lebensplanung der 60 – 80 - Jährigen und die Beschreibung der Veränderungen in den jeweiligen Altersklassen.

Jürgen Döllmann

Stichworte: Männergesundheit

Category

1. Aktuelles
2. Buchbesprechungen

Date Created



27. April 2022

Author

doellmann-3854