

NORBERT WICKBOLD

# Das Lebensschiff bis ins hohe Alter souverän steuern



Sieben Wege zum kreativen Älterwerden

**Einleitung**



tredition®

Heilkunst und Farbenpracht©



# **Das Lebensschiff bis ins hohe Alter souverän steuern**

Sieben Wege zum kreativen Älterwerden

*Einleitung*

Norbert Wickbold

# Das Lebensschiff bis ins hohe Alter souverän steuern

Sieben Wege zum kreativen Älterwerden

*Einleitung*

1. Auflage

Copyright © 2020 by Norbert Wickbold

Layout, Umschlaggestaltung und Illustration: Norbert Wickbold

Titelfoto: Norbert Wickbold

Korrektorin: Irene Wickbold

Verlag & Druck: tredition GmbH, Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg

ISBN: 978-3-7482-0869-3 (Paperback)

ISBN: 978-3-7482-0870-9 (Hardcover)

ISBN: 978-3-7482-0871-6 (e-Book)

*Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.*

*Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:*

*Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.*

# Inhalt

Vorwort

**A** Wie die Bremer Stadtmusikanten die erste Alten-WG gründeten

**E** Einleitung

**1** Alt und gebrechlich?

**2** Die Frage

**3** Ist das Leben eine Entwicklungsaufgabe?

**4** Was steht diesem Wandel im Wege?

**5** Phasen eines erzwungenen Wandels

**6** Vier Stufen des menschlichen Alters

**7** Selbstentwicklung im Alter

**B** Die Bücher von Norbert Wickbold

## Vorwort

Für Menschen, die in unserer Kultur leben, nimmt die Wahrscheinlichkeit, ein hohes Lebensalter zu erreichen zu. So ist die Zahl der Alten und Hochaltrigen in den letzten Jahrzehnten kontinuierlich angestiegen. Man spricht von einem großen demografischen Wandel. Mit derartigen gesamtgesellschaftlichen Veränderungen sind selbstverständlich auch neue Aufgaben verbunden. Hierzu zählt die Pflege derjenigen Personen, die im Alter nicht mehr in der Lage sind, ohne fremde Hilfe zu leben. Inzwischen sind immer mehr Menschen direkt oder indirekt damit konfrontiert. Das ruft in allen Altersgruppen Verunsicherungen und Ängste hervor, denn der Fokus wurde bisher vorwiegend auf die negativen Folgen und Befürchtungen dieser Entwicklung gelegt. Immer wieder bekommen wir vor Augen geführt, wie krank und hilflos Menschen im Alter werden können. Aber auch die manchmal seltsamen Verhaltensweisen alter Menschen machen Jüngeren wie Älteren angst. Wie ein Damoklesschwert scheint das eigene Alter über jedem zu hängen, um irgendwann unerbittlich zuzuschlagen. Und wer weiß, was einen dann erwartet? Sicher nichts Gutes. Das glauben inzwischen sehr viele. Und selbst die Älteren warnen uns davor, überhaupt alt zu werden. Deshalb wird es Zeit, ihnen – den Alten wie den Jungen – endlich Mut zu machen, zuversichtlich dem eigenen Alter entgegenzugehen. Denn auch die Alternative kann möglich werden: Mutig und kreativ das eigene Älterwerden gestalten. Das eigene Leben und Werden selbst in die Hand nehmen. Die Herausforderungen des Alters nicht nur als Bedrohung, sondern vor allem auch und gerade als Chance aufzufassen, sich zu entwickeln und zu vollenden.

Vieles, was hier angesprochen wird, geht hervor aus meiner eigenen, langjährigen Erfahrung mit alten Menschen. Mit der Verfassung meines Buches: *Wer weiß, wie wir mal werden?*, wurde mir klar, dass es nicht ausreicht, den Fokus nur auf die Schadensbegrenzung, also der Pein des Alters zu

richten. Vielmehr zeigt es sich, dass es durchaus möglich und sinnvoll ist, sich rechtzeitig mit seinem eigenen Älterwerden auseinanderzusetzen und negativen Entwicklungen frühzeitig gegenzusteuern.

Was in o. g. Buch sehr ausführlich herausgearbeitet wurde, will ich nun in lockerer und anschaulicher Form darstellen. Nicht weniger als sieben kreative Wege zum Älterwerden möchte ich dem interessierten Leser anbieten. Das vorliegende Buch bildet die Einleitung in das Thema, das ich unter verschiedenen Aspekten in den folgenden Ausgaben vertiefen werde.

*Norbe Wickbold*



*Wie die Bremer  
Stadtmusikanten die erste Alten-WG gründeten  
&*

Was wir von ihnen lernen können

Sicher kennt jeder die Geschichte von den Bremer Stadtmusikanten. Die vier sehr unterschiedlichen alternden Tiere wollten sich nicht in ihr vermeintliches Schicksal fügen, sondern haben sich gemeinsam auf den Weg gemacht. Sie waren sicher, dass sie für sich und ihr Leben im Alter selbst sorgen könnten. Weil sie merkten, dass sie zusammen ein harmonisches Miteinander bildeten, zogen sie mutig als Musikanten gen Bremen. Jedem von ihnen war klar:

*Was Besseres als den Tod  
finde ich allemal!*



Nachdem sie gemeinsam die Räuber vertrieben hatten, konnten sie ihren künftigen Alterssitz beziehen. Denn statt sich hinter den vermeintlichen Schwächen ihres Alters zu verstecken, haben sie sich ihrer individuellen Stärken besonnen. So konnten sie die Räuber in die Flucht schlagen. Die Idee der Alters-WG war geboren! Die mutigen Tiere kamen damals zwar nie in Bremen an, dennoch hat ihre Idee in Bremen und an vielen anderen Orten Einzug gehalten.