

Das Rentnerdasein fällt nicht jedem leicht

**Pressebericht von Timo Müller
AZ Eschweiler
vom 16.01.2019**



Was man gegen drohende Depressionen nach dem Ende des Berufslebens tun kann, erklärte die Heilpraktikerin Elke Hugot .

Von vielen wird er lang und sehnlichst erwartet: der Ruhestand. Doch ist er endlich da, stehen viele Rentner und Pensionäre vor neuen Problemen. Wie diese aussehen und wie man sie am besten löst, zeigte Heilpraktikerin Elke Hugot im Haus Flatten während eines Vortrages mit dem Titel „Das Leben neu erfinden, wo nun der Ruhestand da ist“ auf, zu der die indestädtische Kolpingsfamilie eingeladen hatte.

So fühle sich für viele Menschen, die frisch in den Ruhestand getreten sind, die erste Zeit noch wie Urlaub an, so Hugot. Doch die Lebensumstände wandeln sich mit der neuen Lebensphase auf fast allen Ebenen: So brechen gewohnte Strukturen weg, das Einkommen wird weniger, der Status, den man im beruflichen Leben noch hatte, zählt auf einmal nichts mehr. „Wir sind nicht mehr der Chef, der jedem etwas sagen kann, auch nicht mehr die Kassiererin, die alle Preise auswendig kennt“, erklärte Hugot. Es fehlten neue Anregungen und Erfolgserlebnisse. Selbst die feste Wochenstruktur falle weg.

Nützliche Tipps

So erlebt Hugot, die in ihrer Eigenschaft als Heilpraktikerin auch Hausbesuche macht, dass viele Menschen im Ruhestand, die sie besuchen geht, manchmal selbst den Wochentag nicht wüssten. Einige Betroffene verfallen regelrecht in Depressionen, da sie es nicht schaffen, sich eine neue Identität aufzubauen.

Doch was kann man tun? Hugot gab ihren Zuhörern nützliche Tipps. So solle man sich neue Ziele setzen, diese können auch gerne „kleine Ziele“ sein. Das Wichtige hierbei ist: Die gesteckten Ziele sollten erreichbar sein, jedoch auch eine Herausforderung darstellen. Denn „ohne Anstrengung kein Stolz“, so die Heilpraktikerin. Ein solches Ziel könne beispielsweise sein, dass man drei Mal in der Woche fünf Kilometer mit dem Fahrrad fährt. Eine weitere Option stellt die Ausübung eines Ehrenamtes dar. Dazu engagieren sich auch viele Rentner und Pensionäre in Vereinen. Um für sich selbst herauszufinden, welche Aktivitäten in Frage kommen, sollte man für sich folgende Sätze beenden: „Mein Herz bekommt Flügel, wenn...“ und „Ich fühle mich lebendig, wenn...“. In diesem Findungsprozess schade es auch nicht, wenn man sich Notizen mache, und sich seine Optionen einmal auf einmal Blatt Papier visualisiert. „Man muss das mal vor Augen haben“, so Hugot. Dazu kommt die eigene Motivation. Ausreden wie „Ich bin zu alt...“, „Ich

würde ja wenn xy mitmachen würde...“ oder ähnliches bringen zu viele Leute von ihren eigentlichen Zielen ab. „Da muss man den Schalter umlegen und sagen: Jetzt tue ich was“, motivierte die Heilpraktikerin ihre Zuhörer. Denn die richtige Einstellung ist schon die halbe Miete. So sei unser persönliches Glück zu 50 Prozent angeboren, zehn Prozent werden durch die Lebensumstände definiert, während 40 Prozent aktiv durch uns selbst beeinflussbar seien. Dazu habe der US-amerikanische Stammzellenforscher und Entwicklungsbiologe Bruce Harold Lipton herausgefunden, dass die Zellen im menschlichen Körper auf negative Gedanken reagierten. Eine positive Einstellung sei daher sehr wichtig.

Außerdem sei auch der Lebensstil für viele Krankheiten verantwortlich. Um gesund alt zu werden brauche der Mensch vor allem eins: Bewegung! Doch muss diese nicht in Form von Marathonläufen oder ähnlich extremen Sportarten daherkommen: Einfache Spaziergänge reichen bereits aus. Diese sollten jedoch unbedingt in einer gewissen Regelmäßigkeit ausgeführt werden. Denn Spaziergänge stärken das Immunsystem, die Verdauung und die Muskeln, dazu wird die Lungenkapazität gefördert. Ein weiterer wichtiger Aspekt im Ruhestand ist neben der Gesundheit auch das soziale Leben. So leiden viele alte Menschen an Einsamkeit. Hier riet Hugot ihren Zuhörern die Initiative zu ergreifen: „Es kommt keiner zu einem an die Tür klingeln“. So müsse man sich selber bewegen, um etwas zu bewegen. Als Optionen nannte Hugot unter anderem Volkshochschulkurse, Busreisen, Vereine, die Nachbarn oder die Kolpingsfamilie als Beispiele für Anlaufstellen, wo sich ganz einfach neue Kontakte knüpfen ließen.

Weitere Informationen zu Elke Hugot finden sich online unter www.heilpraktikerin-hugot.de, zur Eschweiler Kolpingsfamilie unter www.kolping-eschweiler.de. (tim)