

ÄLTERWERDEN IN BIRMENS DORF

DIE FRAGE NACH SINN

Diese Rubrik eröffnet eine Fortsetzungsreihe, in der das Redaktionsteam Impulse zum Themenkreis *sinngebende Lebensgestaltung*, mit Blickwinkel Alter / n, zur Verfügung stellt. Wir werden dabei auch Sie zu Wort kommen lassen. Die jeweiligen Beiträge wollen eigene Gedanken anregen, im Wissen darum, dass die Frage nach Sinn stets nur ganz persönlich beantwortet werden kann.

Zur Herkunft des Wortes «Sinn»

«Sinn» ist ein sehr alter, facettenreicher Begriff. Gemäss Herkunftswörterbuch taucht das Wort bereits vor ca. 1000 Jahren in der ältesten schriftlich überlieferten Sprachform des Deutschen auf. Es hatte damals die Grundbedeutung «Reise», «Weg» und war verknüpft mit der Bedeutung «eine Fährte suchen», «eine Richtung nehmen». Das Substantiv wurde damals wie heute aufs Denken und Fühlen bezogen. Das verwandte Verb «sinnen» macht dies in seiner Umschreibung «streben» und «begehren» deutlich. Im Laufe der Zeit haben sich zahlreiche Zusammensetzungen herausgebildet wie zum Beispiel Froh-, Scharf-, Leicht-, Unsinn oder sinnlich, übersinnlich und seit dem 18. Jahrhundert «sinnvoll» zur Umschreibung von «Gehaltvollem» bzw. wie heute: von «Zweckdienlichem».

- Erschliessen die genannten Stichworte zur Bedeutungsgeschichte des Wortes «Sinn» auch Ihnen bereichernde Zusammenhänge zur Frage nach Sinn?

Entwicklungsaufgaben im Alter / n

Jeder Mensch hat den Wunsch, das Bestmögliche aus sich und seinem Leben zu machen, es so reich und erfüllt zu gestalten, so sinnvoll zu leben, wie es ihm möglich ist. Worin er dabei diesen Sinn und diese Erfüllung sieht, das kann sehr verschieden sein, so verschieden, wie eben unsere Vorstellungen von der Selbstverwirklichung sind. Einen Orientierungsrahmen dafür, welche Ziele im Lebenslauf persönlich dienlich sein können, bieten die sogenannten «Entwicklungsaufgaben».

Entwicklungsaufgaben sind Themen, mit denen sich Personen zu einem bestimmten Alter in besonderem Masse auseinandersetzen. Diese Aufgaben entstehen aus einer Wechselwirkung zwischen altersbezogenen gesellschaftlichen Anforderungen und Erwartungen (z. B. Pensionierungszeitpunkt), biologischen Entwicklungsprozessen (z. B. gesundheitliche Einschränkungen) sowie der Persönlichkeit (z. B. individuelle Wertvorstellungen).

Im hohen Erwachsenenalter gilt es insbesondere, die vielfältigen Veränderungen und die eigene Endlichkeit zu akzeptieren. Verlust Erfahrungen treten verstärkt ins Leben, sei es via sich verändernde körperliche Leistungsfähigkeit, durch den Tod von Nahestehenden oder sei es durch die andere soziale Rolle als älter werdender Mensch. Gleichzeitig bietet das Alter / n die Möglichkeit des grösseren Freiraums, des Nachdenkens über das vergangene Leben, des Sich-Versöhnens mit der eigenen Lebensgeschichte und des weiteren Reifens hin zu Weisheit und heiterer Gelassenheit.

- Welche kreativen Wandlungskräfte erleben Sie in Ihrem persönlichen Älterwerden?

Viel Freude beim Sinnieren ganz im Sinne des Zitats «Der Mut zum Sinn ist der Mut zum Sein» (Fritz P. Rinnhofer) wünscht Ihnen S. A. Heitlinger, Anlaufstelle für Altersfragen.