

«Ich möchte die Senioren motivieren»

Eva Maria Dreykorn Werbefotografin und Autorin

Die deutsche Residentin aus Benalmádena hat einen Rat- und Ideengeber für das dritte Lebensalter herausgegeben

:: MARLENE WÖRNER

BENMALMÁDENA. Am 6. März diesen Jahres erschien das Buch 'Geistig fit im Alter' - genau rechtzeitig zum 70. Geburtstag der Autorin Eva Maria Dreykorn. Die gelernte Werbefotografin wuchs in Wuppertal auf. Mit 20 Jahren ging die Weltenbummlerin und Abenteuerin, die vier Sprachen spricht und die Unabhängigkeit liebt, als Neckermann-Reiseleiterin nach Torremolinos. Hier lernte sie ihren ersten Partner kennen und zog mit ihm auf eine Finca nach Tolox. Später kehrte sie der Liebe wegen nach Deutschland zurück, nachdem sie ihren heutigen Ehemann, Prof. Klaus-Peter Dreykorn, kennenlernte. Zusammen gründete das Paar 1980 die ISF Rhetorik-Akademie in Koblenz, wo Menschen Impulse für eine erfolgsorientierte Persönlichkeitswirkung vermittelt werden. Inzwischen lebt das Ehepaar seit zwei Jahren in Benalmádena.

Welche Tipps geben Sie, um bis ins hohe Alter geistig fit zu bleiben? Man sollte das Alter positiv betrachten, erkennen dass man viel Erfahrung gesammelt hat, sich mit anderen Menschen umgeben, auch mit Jüngeren. Ein entscheidender Punkt aus meiner Sicht ist auch, mit seinem ganzen Auftreten zu zeigen, dass man mit der Zeit geht. Denn wer noch so lebt wie vor 40 Jahren, kann heute leider keine große Wertschätzung erwarten. Dann heißt es schnell: 'Oma, du verstehst eh nichts davon'. Man muss sein Potenzial zeigen, damit es von anderen erkannt werden kann.

Um was geht es in dem Buch?

Es ist ein Ratgeber und zugleich Ideengeber für das dritte Lebensalter, der mit den Vorurteilen des Älterwerdens aufräumt. Das Buch enthält mein ABC der geistigen Fitness, zu Themen, die meines Erachtens für die geistige Mobilität im Alter eine Rolle spielen - von A wie An-



Die Autorin war mit 20 Jahren Neckermann-Reiseleiterin in Torremolinos und kennt die Küste gut. :: m.w.

erkennung oder Aktivität bis Z wie Ziele oder Zufriedenheit. Zitate bekannter Persönlichkeiten runden das Buch ab. Ich betrachte die geistige Fitness als Schlüssel für die Steigerung des eigenen Selbstwertgefühls und der Wertschätzung in der Gesellschaft.

Aus welchem Beweggrund haben Sie dieses Thema aufgegriffen?

Ich beobachte, dass über Themen der körperlichen Fitness, wie Nordic Walking oder Aquafitness immer viel geredet wird. Die geistige Fitness im Alter kommt mir hier einfach zu kurz. Und wenn es darum geht, dann meistens eher im negativen Sinne. Man spricht etwa über Alzheimer oder sonstige Krankheiten, statt sie im Alter zu unterstützen.

Was möchten Sie älteren Menschen mit ihrem Buch vermitteln?

Nicht zu sagen ich bin zu alt, ich habe mein Leben hinter mir. Sondern sich für Dinge zu interessie-

ren. Sich nicht zu sperren, sondern neugierig zu bleiben. Im Hier und Jetzt zu leben und das Alter zu akzeptieren und dazu zu stehen. Jung bleiben heißt auch Veränderungen anzunehmen. Ich möchte die Senioren an die Computer bringen. Dabei will ich allerdings nur motivieren, und keinesfalls erziehen. Ich bin selbst Networkerin und schreibe meinen eigenen Blog. Es gibt im Netz so viele Möglichkeiten, und man kann mit anderen in Kontakt treten, egal wo man sich befindet.

Ist das Buch ausschließlich an ältere Personen gerichtet?

Meine Zielgruppe sind in erster Linie die älteren Menschen. Vor allem die progressiven Älteren, die auch mit über 50 noch anfangen ins Netz zu gehen, oder sich neuen Herausforderungen stellen. Aber es ist ebenso eine Anregung für jüngere Generationen, um zu lernen, wie sie ältere Menschen behandeln soll-

ten, und wie sie sie unterstützen können. Nicht zuletzt ist es auch eine Geschenkidee für die Eltern oder Großeltern.

Ist geistige Fitness Ihrer Meinung nach reine Übungssache, oder lässt sie im Alter automatisch nach?

Sie lässt auf keinen Fall automatisch nach. Geistige Fitness ist Übungssache und meiner Ansicht nach auch Willenssache. Es gibt ja auch Menschen, die sagen, jetzt habe ich mein ganzes Leben gearbeitet, jetzt will ich nichts mehr wissen. Das Hirn ist wie ein Muskel. Wenn es nicht mehr trainiert wird, dann lässt es nach.

Warum erzählen ältere Menschen häufig nur Vergangenes?

Jemand der nur in der Vergangenheit lebt, der lebt nicht im Jetzt. Er erlebt aktuell nichts Neues, und muss deshalb auf das in der Vergangenheit Erlebte zurückgreifen. Oft geht dies auch damit einher, dass Menschen sogar das Interesse an sich selbst verlieren und sich gehen

lassen. Geistige Fitness heißt auch, zu erkennen wer ich selbst bin und was noch in mir steckt. Das finde ich sehr wichtig. Sonst werde ich möglicherweise auch von der Gesellschaft nicht mehr so akzeptiert, wie ich gerne akzeptiert werden möchte. So ist es nun einmal. Es interessiert eben niemanden, was wir früher einmal gemacht haben.

Haben Sie schon weitere Projekte in Arbeit?

Ja, ich arbeite an einem neuen interessanten Buch-Projekt. Dazu suche ich Menschen, die 65 oder älter sind, und sich noch in irgendeiner Form einer ganz neuen Herausforderung widmen, also etwas komplett Neues auf die Beine stellen. Leute, die zum Beispiel ihre Lebensgeschichte in eigener Regie veröffentlichen möchten.

Kontakt: www.dreykorn-aktiv.de, www.sechzigplus-aktiv.de. Das Buch 'Geistig fit im Alter' ist erhältlich bei Amazon, ISBN 978-1508673521.

Attraktives Versicherungsangebot
Gebäude / Hausrat

50€ SKONTO
WENN SIE PER BANKINGZUG ZAHLEN
oder
20€
EL CORTE INGLES GUTSCHEIN

Nur für Neu-Versicherungen,
die vom 1. März bis 31. Mai 2015
abgeschlossen werden und in Kraft
treten mit Prämien über 225 €

LIESEGANG 
VERSICHERUNGEN - INSURANCE

Tel. 951 310 687
Mobil 626 364 140
mail@liesegang.es
www.liesegang.es