

Nichts mit Abstellgleis

WOB im Gespräch mit der „Anwältin“ der Generation 50plus

Spätestens wenn regelmäßig in Bus und Straßenbahn jüngere Mitmenschen ihren Sitzplatz anbieten, weiß man, eine gewisse Schwelle ist erreicht. Aber es ist auch nicht verwunderlich, dass in diesen Situationen die meisten dankend ablehnen – und das nicht ohne Grund. Allzu schnell wird die Generation 50plus mit den wirklichen Senioren unserer Gesellschaft in eine Schublade gesteckt, das weiß auch Gabriele Berninger vom Fitnessclub „G-Power 50+“. Sie versteht sich als „Anwältin“ der Generation 50plus, hält nicht von diesem Schubladendenken, aber da stellt sich die Frage, warum braucht diese Generation einen eigenen Fitnessclub?

Berninger: Sie braucht keinen eigenen Fitnessclub. Man braucht ja auch keinen eigenen Fitnessclub für Frauen. Es gibt vieles, das man nicht braucht, aber es ist doch schön ein breites Angebot zu haben.

WOB: Aber dann kommt man auch wieder schnell zu diesem Schubladendenken. Ich denke da speziell an Angebote für Menschen ab 50. Da gibt es schon mal den Eintritt günstiger, oder ein Stückchen Torte und ein Kaffee ist im Preis inbegriffen ...

Berninger: Das ist einfach lächerlich, wenn nicht sogar schon diskriminierend. Wenn schon Kaffee und Kuchen, dann wenigstens für alle Altersgruppen!

WOB: Woher kommt es denn, dass die 50plus-Generation schnell in die Seniorenecke geschoben wird?

Berninger: Die heutigen 70-Jährigen sind die früheren 50-Jährigen. Es ist die erste Genera-



Gabriele Berninger hält nichts vom Schubladendenken, was das Alter angeht. Für sie gilt, egal wie alt man ist, die besten Jahre haben gerade erst begonnen.

tion die keinen Krieg erlebt hat. Sie hatten eine andere Jugend und sie werden auch anders alt werden – also altern ohne alt zu sein. Es ist sehr schade, dass in Deutschland die Seniorenecke so negativ besetzt ist. Senior sollte mit dem Begriff Lebenserfahrung, Lebensweisheit und nicht mit dem Alter in Verbindung gebracht werden.

WOB: Brauchen wir einen Knigge für den Umgang mit der Generation 50plus?

Berninger: Wir brauchen einen Knigge für den Umgang mit unseren Mitmenschen. Jede Generation hat Anspruch auf respektvollen Umgang.

WOB: Ab welchem Alter ist man denn jetzt „alt“, wo würden Sie die Grenze ziehen?

Berninger: Da kann ich nur Albert Schweitzer zitieren: „Niemand wird alt, weil er eine Anzahl von Jahren hinter sich gebracht hat. Jugend ist nicht ein Lebensabschnitt. Sie ist ein

Geisteszustand. Du bist so jung wie deine Zuversicht, so alt wie deine Zweifel, so jung wie deine Hoffnung, so alt wie deine Verzweiflung.“

WOB: Welche Tipps würden Sie Menschen geben, die sich vielleicht doch älter fühlen, als sie wirklich sind?

Berninger: Legen sie die alten Denkmuster ab und geben sie ihrem Körper und Geist die Chance, seine Leistungs- und Anpassungsfähigkeit zu beweisen.

WOB: Es gibt zwar kein Rezept für ewige Jugend, aber welche drei Tipps sollte man beherzigen, um sich möglichst lange jung zu fühlen?

Berninger: Halten sie Körper und Geist beweglich, machen sie z.B. Krafttraining. Wissenschaftliche Studien beweisen, dass der langgesuchte Jungbrunnen in unseren Muskelzellen liegt. Ernähren sie sich genussvoll und bewusst. Und tun sie, was immer sie glücklich macht.