

## **Ge-GLÜCK-tes Altern – von der Kunst, im Alter Glück zu finden**

Sechs Anregungen

*Dr. Heinz Rüegger*

### **These:**

- man kann im Alter jede Menge Glück erfahren und glücklich sein;
- und es ist nicht einfach Schicksal, «Glücksache», ob man im Alter Glück findet oder nicht;
- es hängt zu einem guten Teil von uns selber ab, von unserer Einstellung, von unserer Lebenshaltung.
- Wir können selber etwas dafür tun, im Alter Glück zu finden.

### **1. Anregung: Glück gibt es nur zusammen mit Unglück**

- Davon ausgehen, dass das Leben im Normalfall immer beides bietet: Glück und Unglück.
- Sich vom Unglück den Blick für das Glück nicht nehmen lassen.
- Das halbvolle Glas sehen und geniessen, nicht das halbleere beklagen.
- Nicht über Unglück jammern und nörgeln – so verschleisst man nur wertvolle Energie und bringt sich in eine Negativspirale.
- Schwieriges mutig als Herausforderung annehmen und sich Hilfe suchen.
- Dem Negativen im eigenen Denken und Reden nicht mehr Raum geben als nötig.

### **2. Anregung: Glück hängt von unserer inneren Einstellung zum Leben ab**

Glück hängt nicht primär von äusseren Faktoren ab, sondern von unserer inneren Einstellung/Haltung zum Leben (zum Schönen wie zum Schwierigen). Insofern sind wir durchaus unseres eigenen Glückes Schmied.

Es lohnt sich, eine entsprechende Haltung einzuüben:

- innerlich offen werden für mögliches Glück
- sich keine fixen Vorstellungen machen, wie das Glück sein müsse
- Erfahrungen von Glück suchen und erwarten

### **3. Anregung: Positive Erfahrungen des Glücks bewusst wahrnehmen und erinnern**

Weil negative Eindrücke oft stärker haften bleiben als positive lohnt es sich, das bewusste Wahrnehmen von Positivem einzuüben und zu vertiefen:

- im biografischen Rückblick auf das eigene Leben (was habe ich an Gutem erfahren? Was ist mir geglückt? Wo hatte ich unverdientes Glück?)
- im Rückblick auf den vergangenen Tag (was habe ich an Gutem erfahren? Was hat mich glücklich gemacht?)

So kann man eine Lebenshaltung der Dankbarkeit entwickeln, die zum eigenen Glück beiträgt.

#### **4. Anregung: Achtsamkeit für die kleinen Erfahrungen alltäglichen Glücks**

Es lohnt sich, im Alter sensibel zu werden für die vielen kleinen, alltäglichen Freuden und Glückserfahrungen, um diese bewusst auszukosten und zu genießen.

**Erika Horn** (91-jährig): «Wir müssen uns bemühen um ein Offenbleiben auf Lebensfreuden hin, die sich leicht in dieser Lebensphase verdunkeln, verstellen, entziehen können. Und gerade in den sich verkleinernden Lebensräumen ... werden die ganz einfachen Lebensfreuden noch intensiver, noch tröstlicher. Etwa das Stück Wiese vor dem Haus und ihr tiefes Grün, der Duft der Rosen, eine Grusskarte der jüngsten Enkelin, ein liebes Telefongespräch, ein unerwarteter Besuch. Wir müssen alles ganz bewusst wahrnehmen..., es 'auskosten', die Eindrücke, die Freuden auch mitteilen.»

#### **5. Anregung: Beziehungen pflegen – für andere geniessbar bleiben**

Beziehungen sind gerade im Alter ein wichtiger Glücksaspekt. Dafür muss man sich aber auch selber engagieren, indem man

- anderen Interesse entgegenbringt (für das was *sie* denken und tun und erleben),
- anderen zugesteht, anders zu sein und zu leben und sie nicht an unseren Massstäben misst
- Jüngeren und Neuem offen und tolerant, auch mit Nachsicht begegnet: es stimmt nicht, dass früher alles besser war!
- Sich so verhalten, dass man für andere geniessbar bleibt.

#### **6. Anregung: Gelassenheit**

Wer Gelassenheit entwickelt, trägt zu seinem Glück im Alter bei. Gelassenheit meint eine innere Freiheit des Loslassens:

- von Überzeugungen (man muss nicht auf seinem Standpunkt beharren)
- von Aktivitäten (man muss nicht mehr überall mitmachen)
- von Positionen (man kann anderen den Vortritt lassen)
- von Kontrollbedürfnis (man muss nicht mehr versuchen, alles im Griff zu haben, kann Unerwartetes offen und gelassen auf sich zukommen lassen)