

Gelassenheit behalten – Auch beim Alterwerden – in 10 Schritten

Wie bleibt man gelassen, wenn nicht mehr alles gleich leicht oder gar nicht mehr geht?
Jedenfalls nicht dagegen kämpfen. Weiterhin ein erfülltes Leben führen.

Gelassenheit?

Loslassen - Geschehen lassen - Machen lassen

Von Zeit zu Zeit nachdenken über diese Altersphase

- ★ Wo stehe ich? Was kommt auf mich zu?.
- ★ Sich besinnen, um Sinn zu finden.
- ★ Bewusst Leben.

Der Sinn des langsam Alters

- ★ Zeit um sich bewusst zu werden, dass das letzte Viertel des Lebens läuft.
- ★ Schönes Leben führen und die zeitlich offene Grenze gelassen hinnehmen.
- ★ Neue Ressourcen entdecken.
- ★ Stürmischen Aktivismus und Zwang nach ständiger Optimierung ablegen.

1. Bewusst werden über die vier Viertel des Lebens

- ★ 1. Viertel bis 25: Alles ist offen und machbar.
- ★ 2. Viertel ab 25: Mitten im Leben, begeistert, kraftvoll.
- ★ 3. Viertel ab 50: Jahrzehnte voller Aktivität. Evtl. auch Neuorientierung?
- ★ 4. Viertel ab 75: Vieles wird sukzessive fragiler. Siehe Schritte 2 - 9

2. Verständnis für die Veränderungen im 4. Viertel gewinnen Sich nicht unvorbereitet überraschen lassen

- ★ Die einen gewinnen vorerst an Ausstrahlung. Die andern rutschen ab.
 - ★ Irgendwann beginnt der Abbau.
 - ★ Lernen langsamer zu werden und Kräfte einzuteilen
- ★ Beweglichkeit, Reaktion, Mobilität, sinnliche Fähigkeiten verlangen nach Anpassung des Alltags.
- ★ Wann + welche Unterstützung durch andere brauche ich?

3. Gewohnheiten/Routinen machen das Leben einfacher

- ★ Eingeübte Routinen laufen automatisch ab. Entscheide sind getroffen und entlasten den Kopf.
- ★ Sie bilden ein vertrautes Netz, geben in schwierigen Situationen Halt.
- ★ Darum wären die Gewohnheiten der Alten zu respektieren.
- ★ Aber: Gewohnheiten, die das Leben unnötig komplizieren, ablegen.

4. Lüste und Glück bewusst geniessen. Die Leichtigkeit des Seins

- ★ Nicht mehr Orgiastisches zählt, sondern v.a. die bescheidenen Freuden (Natur, Essen + Trinken, Garten, Ferien, Kultur).
- ★ Lust am Gespräch: In Erinnerungen schwelgen, plaudern, erzählen.
- ★ Lust der Musse pflegen. Gedanken kommen und gehen lassen.
- ★ Geniesse den Tag - Carpe diem.
- ★ Aktiv bleiben - körperliche und geistige Fitness pflegen.
- ★ Da sein für Familie und Freunde.

5. Wie will ich mit Schmerzen und Unglück umgehen?

- ★ Vorbeugen, Gesundheit fördern: Ernährung, Bewegung, tun was gut tut.
- ★ Körper altert und zeigt Schmerzen: Behandeln, akzeptieren. Was wenn über dem tragbaren Punkt?
- ★ Melancholie? Als Gast? wieder gehen lassen. Längere Phasen? Mental überwinden.

6. Werde ich berührt, lebe ich und spüre ich, dass ich lebe

- ★ Für die Grundversorgung lange selber sorgen:
- Körperliche Berührungen: am Körper, Haustiere, Wasser, Betasten.
- Sinnliche Berührung. Alles was als angenehm empfunden wird: Schön für die Augen, die Ohren, den Gaumen, den Körper.
- ★ Seelische Berührung. Gefühle aus Freundlichkeit, Liebenswürdigkeit (Worte, Blicke, Mimik, Gestik, Verhalten).
- ★ Ueber Gefühle zu sprechen, intensiviert diese.

7. Liebe und Freundschaft - das dauerhafte Netz

- ★ Kinder stehen uns in alltäglichen Herausforderungen bei. Besonders bei technischen und mentalen Veränderungen.
- ★ Grosskinder sind ein Jungbrunnen. Das Heranwachsen mitzuerleben ist intensiv und schön.
- ★ Geschwister bieten vertraute Beziehungen.
- ★ Der geliebte Mensch, mit dem man den Lebensabschnitt teilt, ist der Schlüssel um lange jung zu bleiben.
- ★ Stabile Beziehungen stifteten dauernd Sinn und machen Gelassenheit möglich.

8. Sich besinnen, um heiter und gelassen zu werden.

- ★ Blick zurück auf das Leben: wo erlebte ich Sinn?
- ★ Körperliche und sinnliche Erfahrungen. Seelischer Sinn aus gefühlten Beziehungen? Geistiger Sinn aus gedanklichen Überlegungen?
- ★ Dankbarkeit aufkommen lassen. Einverstanden sein mit dem Leben.
- ★ Besinnung löscht finale Nervosität, bringt Gelöstheit und Heiterkeit.

Erfülltes Leben?



9. Eine Haltung zur näherrückenden Grenze des Lebens finden

- ★ Es ist offen, wann das Leben schwieriger sein wird und wann es endet.*
- ★ Was nicht voraussehbar ist, darf mich nicht belasten.*
- ★ Es scheint sinnvoll zu überlegen, welche Wünsche ich für eine schwierigere Endphase habe und wie ich damit deneinst umgehen will*.
- ★ Da der Tod nicht beeinflussbar ist, will ich mich nicht vorzeitig mit den letzten Atemzügen befassen.*
- Bis dahin das Leben gelassen geniessen.*
- * persönliches Fazit

10. Was kommt nach dem Tod?

- ★ Sicher ist nur, dass niemand weiß, was vor dem Leben war und was nachher ist.*
- ★ Da wir an das „Vorher“ keine schlechten Erinnerungen haben, wird wohl auch das „Nachher“ gut ausfallen.*

Leitsatz:
Lebenskunst bis zuletzt!