

Gelassenheit behalten – Auch beim Aelterwerden – 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 langsamen Alterns

- ☆ 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

- ☆ Eingetübte 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 mitzerleben 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 stiften 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.

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 dereinst 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.*

Erfülltes Leben?



Leitsatz:
Lebenskunst bis zuletzt!