

### **Von Zeit zu Zeit über diese Altersphase nachdenken**

- ☆ Wo stehe ich? Was kommt auf mich zu?
- ☆ Bewusst Leben.

### **Der Sinn des langsamen Alterns**

- ☆ Schönes Leben führen - die zeitlich offene Grenze gelassen hinnehmen.
- ☆ Aktivismus + Zwang nach ständiger Optimierung ablegen.

### **1. Die letzten zwei Viertel des Lebens**

- ☆ Ab 50: Noch Jahrzehnte voller Aktivität.  
Evtl. noch Neuorientierung?
- ☆ Ab 75: Sukzessive fragiler?

### **2. Verständnis für das letzte Lebensviertel gewinnen**

- ☆ Reduzierte Beweglichkeit, Reaktion und Mobilität verlangen nach einer Anpassung des Alltags.

### **3. Gewohnheiten und Routinen machen das Leben einfacher**

- ☆ Eingeeübte Abläufe geben in schwierigen Situationen Halt.
- ☆ Aber: Das Leben komplizierende Gewohnheiten ablegen.

### **4. Lüste und Glück bewusst genießen**

- ☆ Geniesse den Tag - Carpe diem.
- ☆ Aktiv bleiben - körperliche und geistige Fitness pflegen.
- ☆ Da sein für Familie und Freunde.

### **5. Was bei Schmerzen und Unglück?**

- ☆ Vorbeugen! Ernährung, Bewegung.  
Und tun was gut tut.
- ☆ Schmerzen? Behandeln, akzeptieren.
- ☆ Melancholie? Vorbei gehen lassen.
- ☆ Ständig trübe Tage? Hilfe beanspruchen.

### **6. Werde ich berührt, so lebe ich**

- ☆ Körperliche - Sinnliche - Seelische Berührungen.
- ☆ Ueber Gefühle sprechen.

### **7. Liebe und Freundschaft pflegen**

- ☆ Familie: Kinder - Grosskinder - Geschwister.
- ☆ Der geliebte Mensch hält jung.
- ☆ Freunde tragen zur Gelassenheit bei.

### **8. Sich besinnen**

- ☆ Blick zurück: wo erlebte ich Sinn?
- ☆ Dankbarkeit aufkommen lassen; sie bringt Gelöstheit und Heiterkeit.

### **9. Wie stehe ich zur näherrückenden Grenze des Lebens?**

- ☆ Was nicht voraussehbar ist, darf mich nicht belasten.\*
- ☆ Wünsche für eine u.U. schwierigere Endphase durchdenken. 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.\*

**Lebenskunst pflegen bis zuletzt!**