

Schnappschüsse aus dem Buch ‚Gelassenheit‘ von Wilhelm Schmid mit persönlichen Auszügen/Bemerkungen

Seite Gelassenheit: Loslassen, geschehen lassen, machen lassen.

I Ziel dieses Extrakts

Sogenannte ‚Lieblingsstellen‘ aufschreiben, verinnerlichen und jetzt oder später aneignen.

Wichtigste ‚Merksätze‘ hervorheben und in Spalte ‚Tag‘ den Filter ‚W‘ setzen.

Filtern mit Feld ‚Suche‘ - es muss die gespeicherte Suche ‚Spalte Tag + Filtern‘ ausgewählt sein

Grafik

Idee für Grafik

Obere zwei Drittel: Wortwolken mit den kurzen Statements

Unten: evtl. längere Texte in mehreren Spalten und Zeilen

Diktieren - Apple support

allgemein: <https://support.apple.com/de-lu/guide/mac-help/mh40584/14.0/mac/14.0>

Sprachbefehle: <https://support.apple.com/de-lu/guide/mac-help/mh40695/14.0/mac/14.0>

II Vorbemerkung

Idee: Dem Vorwort die Gedanken zur ‚Lebenskunst‘ entnehmen. Aus den ‚10 Schritten‘ ganz knapp festhalten, wie diese Lebenskunst erhalten werden kann.

III Extrakt

007 Vorwort

011 Mit dem Älterwerden wird der Mensch mit der Tatsache konfrontiert, dass nicht mehr alles gleich leicht oder gar nicht mehr geht. Wie erträgt man das gelassen?

011 Wie lernt man mit dem eigenen Altern zu leben. Besser Art of Aging als Anti-Aging. Mit dem Prozess leben, statt dagegen kämpfen. Zurück *besinnen* auf die evtl. bereits geübte ‚Kunst des Lebens‘, d.h. auf das bewusst geführte Leben.

011/1
2 Idee: Lebenskunst entwickeln, um mit den Herausforderungen der Phase des Alters zurecht zu kommen. Von Zeit zu Zeit Innehalten und Nachdenken über das Älterwerden:

012/1
3 - Wie verläuft dieser Prozess?
- Wo stehe ich? Was kommt auf mich zu?
- Was steht in meiner Macht, was nicht?
- Sich besinnen, um immer wieder Sinn zu finden, d.h. dem Leben Sinn zu geben. Ein bewusstes Leben führen.

014 Welchen Sinn hat der langsame Prozess des Älterwerdens?

014 *Natürlicher Sinn:*
- Sich allmählich daran gewöhnen, dass das Leben sich neigt.
- Es bleibt Zeit, lange ‚Fortzublühen‘ für sich und Andere - und einverstanden zu sein mit dem gelegentlichen *Verblühen*.
- Ein schönes Leben zu führen und die zeitlich offene Grenze gelassen hinzunehmen.

015 *Kultureller Sinn*, der dem Älterwerden gegeben werden kann?
- Neue Ressourcen entdecken, weil sie das Leben leichter und reicher machen.
- Als Erstes: Gelassenheit, zB. Stürmischen Aktivismus ablegen, Zwang nach ständiger technischer und persönlicher Optimierung vergessen.
- Gibt es noch andere Quellen für mehr Sinn?

016 Den *praktischen* Weg zur Lebenskunst mittels Gelassenheit beschreibt Schmid in 10 Schritten und Gedanken (ab Seite 18).

018	I. Schritt: Gedanken zu den Zeiten des Lebens Die vier Viertel des Lebens - optimistisch mit 100 Lebensjahren gerechnet.
020	Erstes Viertel - bis 25: Das Leben im Vollgefühl des offenen Horizonts - ‚Ich könnte alles was ich wollte‘
021	Zweites Viertel - ab 25: Ich kann <i>das</i> und <i>tue es</i> - Ich fühle mich mitten im Leben, bin begeistert von meiner Arbeit, vielleicht gestresst, aber kraftvoll. Das Altern ist noch weit weg.
024	Drittes Viertel - ab 50: Jahrzehnte voller Aktivität (siehe ab S.26). Evtl. auch Midlifecrisis oder Wechseljahre, aber auch neue körperliche und seelische Erfahrungen, die die Sichtweise verändern können. Was will ich noch im Berufsleben? Was danach?
025	Viertes Viertel - ab 75: Das Alter wird fragiler. Die einen müssen mit grossen Einschränkungen zurechtkommen. Die anderen blühen weiterhin. Dazu die weiteren 9 Gedanken ab Seite 32
026	2. Schritt: Verständnis für die Eigenheiten des Alt- und Aelterwerdens Von der Exzellenz zur Erosion allen Könnens. Sich von den Veränderungen nicht unvorbereitet überraschen lassen.
027	Phase des dritten Viertels:
027	Sie beginnt mit exzellentem <i>Können</i> und vertrauten Abläufen. Nachlassende körperliche Kräfte lassen sich damit auffangen (<i>Kompensation</i>). Dank Konzentration scheinen die <i>geistigen</i> Kräfte noch zuzunehmen. Ich muss nicht mehr alles, darf selektieren, dann bin ich verlässlich und sehr gut (<i>Optimierung</i>).
028	Dieses grosse Können soll alle Lebensbereiche umfassen: - Pfléglicher Umgang mit sich und Anderen. - Lebenskunst, d.h. erfülltes Leben, noch bewusster suchen - als Lernprojekt bis zuletzt. - Neue Erfahrungen und Herausforderungen annehmen. Gesellschaftlichen und technischen Veränderungen Rechnung tragen.
029	Gegen Ende des 3. Viertels gibt es Zeichen des Aelterwerdens: lernen mit ihnen zu leben. Sich mit ihnen zu befreunden.
030	Die Möglichkeiten meines Lebens kenne ich und habe sie gelebt. . Ist jetzt die Gelegenheit für die Realisierung neuer Wünsche? Es stellen sich Fragen: - Woran will ich festhalten, was bleibt offen, welche Pläne lassen sich noch realisieren? Wie lange habe ich noch die Kraft?
032	Beginn des vierten Viertels:
032	Die einen gewinnen noch an Strahlkraft während die anderen viel früher in ein verschärftes Aelterwerden rutschen.
033	Irgendwann findet der Übergang vom exzellenten Können zur Erosion allen Könnens statt. Doch - hoffentlich mag es lange dauern bis dieser Lebensabend eintritt.
033	Maxime: lernen langsamer zu werden, die Kräfte einzuteilen.
034	Reduzierte Beweglichkeit, langsamere Reaktionsschnelligkeit, eingeschränkte Mobilität, nachlassende sinnliche Fähigkeiten (hören, lesen) rufen nach Veränderung im Alltag.
035, 37	Wie lange kann ich für mich selbst sorgen? Wann kommt der Übergang in die Fürsorge Anderer? In welchem Umfeld würde ich gerne alt werden?
039	3. Schritt: Gewohnheiten, die das Leben leichter machen Routinen für die Abläufe im Alltag pflegen: Verhalten, Sehen, Hören, Denken, Fühlen - allein oder gemeinsam.
039, 42	Eingeübte, ohne nachzudenken ablaufende kleine und grössere Prozesse erleichtern das Leben insbesondere dann, wenn nicht mehr alles so leicht geht. Viele kleine Entscheide sind in diesen

Routinen schon getroffen, was Zeit und Kraft spart.

Sehr ungünstig wären jedoch Gewohnheiten, die das eigene Leben und dasjenige Anderer verkomplizieren.

043, 44	Kleine Gewohnheiten bilden ein vertrautes Netz, können dem Leben in schwierigen Situationen Halt geben.
045	Darum die Gewohnheiten der Älteren respektieren.
047	4. Schritt: Genuss von Lüsten und Glück Die Leichtigkeit des Seins genießen. Immer wieder Gelassenheit spüren.
047, 48	Lust bewusst genießen, glücklich sein. Vielleicht weniger orgiastisch, dafür auch bescheidene Freuden bewusst erleben: Natur, Wein, Kulinarik u.a.m. Vielleicht auch Reisen, Ferien machen? Oder Lust im Garten?
050 - 53	In Erinnerungen schwelgen, alleine, gemeinsam. Die Lust am Gespräch finden. Miteinander plaudern, von Geschehnissen und Überlegungen erzählen.
054, 55	Die Lust der Musse pflegen. Nur Da-Sein, Gedanken kommen und gehen lassen, neue singstiftende Zusammenhänge finden. Geniesse <i>den</i> Tag - carpe diem.
056	Aktiv bleiben - sich fit halten - körperlich und geistig. Zeitweilig sich auch passiv verhalten - sich zurückziehen. Aber dasein für Familie und Freunde.
058	5. Schritt: Umgang mit Schmerzen und Unglück Seine Fähigkeit stärken, kleinere Malaises und grössere Probleme hinnehmen zu können. Sich trotzdem die Gelassenheit erhalten.
058	Die Gesundheit fördern, bewusst für sie aktiv sein: Gut ernähren, viel bewegen. Sich mit Dingen beschäftigen, die gut tun.
058 - 61	Früher oder später spürt der Körper das Alter und zeigt dies mit Schmerzen. - Einerseits kann ich intervenieren: Pharmazeutische, therapeutische, meditative, operative Möglichkeiten. - Andererseits wenn dieser Kampf nicht zu gewinnen ist: Schmerzen akzeptieren, soweit ertragbar. Dabei hadern vermeiden um Gelassen bleiben zu können. - Bis zu welchem Schmerzpunkt? Mit den Nächsten und dem Arzt abstimmen. Aber was dann?
061 - 62	Was aber wenn ein anderes Unglück mir widerfährt? Kann ich das hinnehmen? Damit psychisch umgehen?
063 - 67	Eine Melancholie kann mich treffen. Vielleicht flüchtig als wehmütiger Gast. Anfang Herbst, erste kurze Wintertage. Schwieriger, wenn sie länger bleibt: Lebenskrisen. Soll ich sie gelassen gewähren lassen? Kann ich mich irgendwie davon abwenden? Ablenken? Im Gespräch und/oder durch Kontakt?
64	Eine Depression? Erstarrte Gefühlen, unfähig zur Reflexion. Aus dem engen Zirkel der Gedanken nicht mehr herausfinden. - Angehörige und Freunde können hilfreich sein - Therapeut oder Arzt beiziehen.
068	6. Schritt: Berührung, um Nähe zu spüren Wenn ich berührt werde, lebe ich und spüre, dass ich lebe.
069	Wenn ich berührt werde, lebe ich und spüre, dass ich lebe. Die Berührung ist eine notwendige Aufmerksamkeit. Deshalb: Als Empfänger auf keinen Fall abweisend wirken! Bereitsein anzunehmen, aber auch zu geben. (S.71), Nie zudringlich sein.
070	Es braucht eine Grundversorgung für die man so lange wie möglich selber sorgen kann. Später sind wir auf die Fürsorge Anderer angewiesen. Dazu gehört:

070	<i>1. Körperliche Berührung</i> Mit der Hand, Umarmung, Massage, Umgang mit Haustieren, Fühlen von Wasser beim Baden, Betasten von Materialien, Gegenständen.
070	<i>2. Sinnliche Berührung</i> erzeugt Sinn und wirkt sich seelisch und geistig aus. Es geht um alles, was als angenehm empfunden wird: — Ein Gesicht, Bild, Landschaft, — Musik hören oder selber machen, — Speise schmecken — Spaziergang, Sport Darüber zu sprechen intensiviert die Gefühle.
071	<i>3. Seelische Berührung</i> Es geht um Gefühle, die durch eine Freundlichkeit oder Liebenswürdigkeit entstehen können. Sie sind die Gewürze des Lebens. Dieses Berühren und Fühlen findet sich in — Worten, Blicken, Mimik, Gestik und Verhalten. Sie prägen die Atmosphäre zwischen Menschen verbal und nonverbal.
072 - 74	<i>4. Geistige Berührung</i> — Im Gespräch wird ein Mensch berührt von den Gedanken Anderer und kann seinerseits berühren. — Eine stille Form des Berührens ist die Lektüre, d.h. das Berührtwerden durch den Inhalt.
073	Die Fähigkeit zu fühlen endet wohl auch bei Demenz erst mit dem letzten Atemzug. Die Menschen in seiner Umgebung des Dementen sollten sich dessen bewusst sein.
076	7. Schritt: Liebe und Freundschaft, um in ein Netz eingebunden zu sein Stabile Beziehungen sind nicht kurzfristige Launen, sondern machen dauerhaften Sinn. Und wo Sinn ist, ist Gelassenheit möglich.
076	Kinder
076	Sie stehen in praktischen Dingen bei: bspw. bei technischen und mentalen Veränderung. Vor allem aber tragen sie das Leben weiter und sind da wenn die Eltern merklich altern.
077	Grosskinder
077	Sie sind ein Jungbrunnen für die Grosseltern. Nochmal das Heranwachsen von Kindern mit zuerleben ist intensiv und schön. Macht Sinn.
080	Geschwister
080	Vertraute Beziehungen,
081	PartnerIn
081	Die Liebe zu dem Menschen, mit dem man den Lebensabschnitt teilt, ist der Schlüssel dafür, lange jung zu bleiben. Dies im Wissen, dass es wechselseitig der Nachsicht bedarf, wenn Einschränkungen auftreten (Erinnerungslücken, Konzentrationschwächen, mangelnde Beweglichkeit, Krankheit, Demenz).
082	Freundschaft
082	Vertrautheit und Verlässlichkeit sind tragend.
086	8. Schritt: Besinnung, um heiter und gelassen zu werden Den vielfältig erlebten Sinn Revue passieren und Dankbarkeit aufkommen lassen. Einverstanden sein mit dem Leben.
086	Besinnung ist die Suche nach Sinn. Wobei eher der Sinn <i>im</i> Leben als der Sinn <i>des</i> Lebens gemeint ist. Also eher die Summe der guten sinnstiftenden Erfahrungen.
086	Was kann ich für die verschiedenen Ebenen des Sinns tun?

086	Der körperlicher Sinn auch sinnlichen Erfahrungen
086	Der seelische Sinn aus gefühlten Beziehungen
086	Der geistige Sinn aus gedanklichen Überlegungen
086	Ein Blick zurück auf das Leben kann aufzeigen, wo Sinn erlebt wurde.
088	Was war schön und bejahenswert?
089	Vielleicht ist etwas misslungen? Jedenfalls besser als es nicht versucht zu haben.
089	Schliesslich ein Blick voraus. Was bleibt von dem, was mir wichtig war - und es noch ist? Was soll damit geschehen?
089	Durch Besinnung kann anstelle einer finalen Nervosität die ultimative Gelöstheit entstehen. Eine Heiterkeit weil der Sinn geklärt ist. Eine Dankbarkeit aufkommt für all das, was war.
091	„Nur auf dem langen Weg, der zurückgelegt worden ist, durch mannigfache Schwierigkeiten hindurch, konnte diese herbstlich reiche, reife Fülle erlangt werden, die nun das gesamte Leben mit allen positiven und negativen, angenehmen und unangenehmen, oberflächlichen und abgründigen Erfahrungen umfasst.“ (Zitat, welches die ‚Fülle‘ schön umschreibt.)
091 / 92	Einverstanden zu sein mit dem Leben ist die Grundstimmung für Heiterkeit, voller Vertrauen auf das Leben. Dieses Einverständnis mit dem Leben kann viele Beschwerden des Alters überwiegen.
092	So ist Gelassenheit möglich. Loslassen, geschehen lassen, machen lassen.
093	Auch ein wenig Weisheit wird möglich. — Leben mit dem, was zur Verfügung steht. — Spüren wie die gegenwärtige Situation und künftige Entwicklung einzuschätzen sind. — Das Leben wie von aussen betrachten, mit der gelassenen Distanz, die in der Jugend fehlte.
095	9. Schritt: Ein Verhältnis zum Tod, um mit ihm leben zu können Eine Haltung zur näherrückenden Grenze des Lebens finden.
095	Schmid macht viele sehr persönliche Überlegungen über den Tod.
105	Mein persönliches Fazit: Grundsätzlich ist nicht vorhersehbar, wann das Leben schwieriger wird und wann es endet. Gelassenheit hilft ohne Zweifel anzunehmen was wir nicht voraussehen können. Es scheint wohl sinnvoll über eine allenfalls schwierigere <i>Endphase</i> Gedanken zu machen. Da wir den eigentlichen <i>Tod</i> nicht beeinflussen können (abgesehen durch Exit) sollten wir uns mit den letzten Atemzügen <i>nicht vorzeitig</i> befassen.
106	10. Schritt: Gedanken zu einem möglichen Leben nach dem Tod Was nach dem Tod kommt? Das lasse ich auf mich zukommen!
106 - 115	Schmid macht sehr viele Ueberlegungen. Wir beschränken uns auf ein persönliches Fazit. — „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.
115	Aber jetzt - nach dieser Lektüre - wenden wir uns vorerst wieder dem Leben zu!