

Glücklich sein ist (k)eine Frage des Alters!

Jedes Lebensalter hat seine Reize. Mit den Jahren kommen Erfahrung, Selbstbewusstsein und Gelassenheit, aber auch die ein oder andere unliebsame Veränderung, Einschränkung oder schmerzlicher Verlust. Hinzu kommen schwierige Zeiten, in denen wir leben, die Krisen, denen wir uns nicht entziehen können und der immer schnellere Wandel der Welt. Älterwerden ist herausfordernd.

Glück liegt im Auge des Betrachters

Die Lebensumstände machen jedoch nur rund 10 Prozent unseres Glücksempfindens aus. Die restlichen 90 Prozent hängen von uns selbst ab - von unserer Einstellung und davon, wie sehr wir bereit sind, unser Glück selbst in die Hand zu nehmen, unseren Alltag zu gestalten und uns im Zufriedensein zu üben. Zwar sind unabhängig vom Alter, die Erfüllung der Grundbedürfnisse nach Sicherheit, Nahrung, medizinischer Versorgung und stabilen Sozialkontakten Voraussetzung, doch die restlichen Faktoren sind so individuell, wie wir Menschen selbst. Für die einen ist es ein Ehrenamt, ein anderer findet Erfüllung im Beruf, der es erlaubt die eigenen Fähigkeiten und Talente bis in hohe Alter zu verwirklichen. Für manche mögen es Familie und Freunde sein, für andere wiederum ein bestimmtes Hobby, die Leidenschaft zur Musik oder die Liebe zu einem Haustier.

Auf der Suche nach dem „Glück“ im Alter

Studien besagen, dass die objektive Lebensqualität bei älteren Menschen zwar ab-, das subjektive Wohlbefinden hingegen merklich zunimmt. In der Pension erlebt das Lebensglück geradezu einen Aufschwung und diejenigen, die auch nach Pensionsantritt weiter einen Beruf ausüben (oft in Teilzeit), sind sogar überdurchschnittlich glücklich. Von besonderer Bedeutung dabei ist immer die eigene Definition von „Glück“, beziehungsweise dem „Glücklich sein“. Zusätzlich bestimmen die Selbsteinschätzung der Sinnhaftigkeit und das Empfinden, seine Situation selbst aktiv gestalten zu können, das individuelle Glücksempfinden maßgeblich. Das Alter wird auch als Möglichkeit gesehen, (verpasste) Chancen wahrzunehmen und sich Lebensträume zu erfüllen. Auch wenn es keine allgemeingültige Definition von Glück gibt, so gibt es jedenfalls ein paar wirkungsvolle Tricks für das persönliche Glücksempfinden: regelmäßige Bewegung, erholsamer Schlaf, gesunde Ernährung, ein abwechslungsreicher Alltag und eine sinnvolle Beschäftigung. Humor und Lachen, spricht man magische Glückskräfte zu und seiner Wirkung auf die inneren Organe „die beste aller Leibesübungen“.

Nicht die Glücklichen sind dankbar, es sind die Dankbaren, die glücklich sind

Glück kann man bekanntlich nicht kaufen und die größten Reichtümer der Welt sind wertlos, wenn man sie nicht zu schätzen weiß. Deshalb kommt dem Bewusstsein und der Dankbarkeit eine Schlüsselrolle zum Glück zu. Wenn die Zeiten vielleicht auch herausfordernd sein mögen, so hilft es mir persönlich, mit dem elementarsten Glück zu beginnen: Dankbarkeit am Leben zu sein. Von diesem Punkt aus fallen mir immer unzählige wunderbare Dinge ein, die mich erfreuen und für die ich von ganzem Herzen dankbar bin - und plötzlich weicht die Selbstverständlichkeit den Glücksgefühlen!

Teilen Sie Ihr Glück doch mit mir und schreiben Sie mir, was Sie persönlich glücklich macht und wofür Sie dankbar sind – ich freue mich!