



10. BZgA-Regionalkonferenz „Gesund und aktiv älter werden“ in Schleswig-Holstein

Stark bleiben! (Gesundheits-) Kompetenz im Alter fördern

Abstract

In Kopf und Herzen jung - mit Achtsamkeit glücklicher älter werden

„Altwerden ist nichts für Feiglinge – wie man mit Würde und einem Augenzwinkern alt werden kann“, so betitelte 2011 Joachim Fuchsberger sein humorvolles Buch über diese letzte Etappe des Lebens. Und Altern kann tatsächlich eine Herausforderung werden – besonders, wenn wir viel um den Ärger von gestern und die Sorgen von morgen kreisen, denn das kann ausgesprochen anstrengend sein. Denn unsere Vergangenheit ist nun einmal unwiderruflich vorbei und die Zukunft unvorhersehbar. Trotzdem schweift unser Denken gerne ab von der Gegenwart und kann damit zu einem echten Plagegeist und Unruhestifter werden. Vor allem, wenn wir mehr Zeit haben: Grübelei, Schlaflosigkeit und Verstimmung sind mögliche Folgen. Das bedeutet Stress für unseren Körper und unsere Zellen – und das belastet unsere Gesundheit und beeinträchtigt unser Wohlbefinden. Wir altern schneller.

Auch wenn Werbung und Wirtschaft die Zielgruppe der gutgestellten „Silver-Ager“ für sich entdeckt haben, gilt es dennoch, Träume und Ziele loszulassen, die nicht mehr zu erreichen sind, sich mit den Brüchen in der eigenen Lebensgeschichte zu versöhnen und ihr ein Ende zu geben, das unseren Werten entspricht, solange wir es noch gestalten können. Und es geht auch darum, anzunehmen, was vielleicht oder sicher kommt: Krankheit, Verlust von Menschen, Erinnerungen, Fähigkeiten, Einsamkeit, Entwurzelung – und am Ende den Tod. Dass unsere Tage gezählt sind, macht sie um so kostbarer: So wird häufig aus dem wohl verdienten Lebensabend der vielzitierte Unruhestand. Und sofern wir körperlich beweglich, geistig fit und seelisch gesund bleiben, kann dies eine erfüllte und erfüllende Zeit sein.

Da unser Gehirn lebenslang lernfähig bleibt, können wir selbst viel dafür tun. Nämlich durch unsere Art, wahrzunehmen, zu denken, zu fühlen und zu handeln.

Caroline Stiller

Unternehmen Achtsamkeit - Achtsamkeitstraining - Beratung - Coaching, Kiel



Foto: Bevis Nickel

Achtsamkeit als eine innere Haltung im Alltag kann dazu beitragen, dass wir bewusster und mit Wertschätzung das verbleibende Leben nehmen können, wie es JETZT ist: mit Dankbarkeit für das Schöne, ohne Reue für das Verpasste und ohne Verharmlosung der Verluste, die wir dabei erleben.

Die gute Nachricht ist:

Eigentlich konnten wir das als Kinder alle schon einmal! Wir haben es nur gründlich verlernt. Aber bekanntlich werden wir als ältere Menschen wieder wie Kinder – also los!

Die schlechte Nachricht ist:

Gewohnheiten zu verändern – auch im Denken, Fühlen und Handeln – kostet Zeit und Geduld. Aber davon haben wir, je älter wir werden, oft mehr als in jüngeren Jahren ...

Dieser Vortrag möchte Sie dazu einladen, Achtsamkeit als Haltung kennenzulernen und in kurzen Übungen auch praktisch zu erleben. Lassen sie sich überraschen, wie simpel es sein kann – und trotzdem nicht immer leicht. Denn auch die Widersprüche gehören zum Leben mit seinen Licht- und Schattenseiten. Auf dass Sie das kleine Glück in Ihrem Alltag wieder entdecken und die Fülle des Augenblicks mit allen Sinnen erleben und genießen können.

Worauf warten wir noch – es gilt keine Zeit zu verlieren!

