

Älter werden mit GELASSENHEIT

Denkansätze von WILHELM SCHMID bis
SVEN KUNTZE mit praktischen Übungen
für den Alltag



Älter werden mit
GELASSENHEIT

Susanne Oswald

Älter werden mit GELASSENHEIT

Denkansätze von WILHELM SCHMID bis
SVEN KUNTZE mit praktischen Übungen
für den Alltag

mvgminis★

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:

info@mvg-verlag.de

2. Auflage 2016

© 2015 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH,
Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Birgit Bramlage, München

Umschlaggestaltung: Julia Jund, München

Umschlagabbildung: iStockphoto/stask

Satz: Daniel Förster, Belgern

Druck: Graspö CZ, Tschechische Republik

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-86882-609-8

ISBN E-Book (PDF) 978-3-86415-796-7

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-86415-797-4

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.mvg-verlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter
www.muenchner-verlagsgruppe.de

Inhalt

<i>Vorwort</i>		7
<i>Kapitel 1</i>	Ist Alter nur eine Zahl?	10
<i>Kapitel 2</i>	Die Zeichen des Alters	17
<i>Kapitel 3</i>	Fit bleiben, ohne das Alter zu leugnen	27
<i>Kapitel 4</i>	Neue Chancen entdecken	38
<i>Kapitel 5</i>	Schrullen – ein Privileg des Alters?	50
<i>Kapitel 6</i>	Zeit für Genuss	56
<i>Kapitel 7</i>	Die Kunst der Freude	64
<i>Kapitel 8</i>	Die neuen Alten	71
<i>Kapitel 9</i>	Der Preis ist Vergänglichkeit	83
<i>Kapitel 10</i>	Ist das Ende das Ende?	90
<i>Danke</i>		93
<i>Literaturliste</i>		95

Vorwort

Jeder möchte alt werden, doch niemand gerne alt sein. Woran liegt das? Wie kommt es, dass etwas, was durchaus schöne Seiten mit sich bringt, so einen schlechten Leumund hat? Und wie findet man sie – die sprichwörtliche Gelassenheit des Alters?

Lassen Sie uns gemeinsam Vorurteile hinterfragen. Betrachten wir gemeinsam die Vorteile des Alters und finden Wege, wie man gelassen älter werden kann.

Alleine Ihre Bereitschaft, das Buch zur Hand zu nehmen, sich mit mir gemeinsam diesem Thema zu nähern, ist ein wichtiger Schritt. Denn Sie zeigen Offenheit. Dadurch werden Sie zwar verletzlicher, aber Sie schenken sich selbst auch die Möglichkeit, neue Einsichten zu gewinnen, neue Perspektiven und Ideen zu erkennen.

Auf den folgenden Seiten finden Sie Gedanken zum Leben, zum Alter und zu Themen, die damit in Verbindung stehen. Es sind eigene Erfahrungen in Kombination mit meinem Wissen als Heilpraktikerin. In meinen zehn Jahren mit eigener Naturheilpraxis durfte ich eine Vielzahl Menschen beim Älterwerden mit allen Facetten begleiten. Ich habe auch viel zu dem Thema gelesen und mich mit Menschen darüber unterhalten. So ziehe ich neben nicht namentlich genannten Ideengebern und Gedankenanstößern auch

immer wieder Aussagen von Wilhelm Schmid und Sven Kuntze heran. Wobei beide Autoren, besonders aber Sven Kuntze, deutlich weiter oben an der Altersleiter ansetzen. Seine Betrachtungen nehmen den Schritt aus dem Arbeitsleben ins Rentnerdasein als Ausgangspunkt. Ich gehe einige Schritte zurück und beginne mit dem Thema ab 40 plus, denn ich bin überzeugt, dass ein früher positiver Umgang mit dem Thema viel zur Gelassenheit beitragen kann. Aber trotz dieser Altersdiskrepanz bei der Betrachtung war die Auseinandersetzung mit den Werken durchaus inspirierend, weckte meine Zustimmung gleichermaßen wie meinen Widerspruch und sorgte so für Lebendigkeit in meinen Gedanken.

Ich selbst gehöre zur Generation der Baby-Boomer, das heißt, wenn ich alt bin, hat die nächste Generation es mit einem Boom alter Menschen und den damit verbundenen Herausforderungen zu tun. Umso wichtiger, dass wir uns mit diesem Thema befassen, Probleme möglichst früh erkennen und vielleicht auch vermeiden lernen und einen gelassenen Umgang mit dem Alter üben. Es ist keine Krankheit und auch nicht ansteckend. Wenn ich mir meine Mutter ansehe, die mit 80 noch immer mit großer Neugier die Welt entdeckt und eine gesunde Lebenslust pflegt, ohne dabei einem Jugendwahn zu erliegen, dann ist es eine Zeit, auf die man sich durchaus freuen kann.

Als ich vor einigen Monaten, mit knapp 50, meine erste Lesebrille brauchte, sagte ich zu meinem Mann: »Ich werde alt.«

Diesen Satz schnappte der junge Optiker auf und bemühte sich sofort, diese Tatsache zu relativieren, mit ungeschickten Komplimenten und vermeintlichen Verharmlosungen. Daraufhin erklärte ich ihm, dass ich die Tatsache, alt zu werden, durchaus nicht als Nachteil empfinde. Besonders dann nicht, wenn ich mir die Alternative betrachte.

Er brauchte einen Moment, dann lachte er und meinte: »Da haben Sie auch wieder recht. Früh sterben will niemand.«

In diesem Sinne: Lassen Sie uns dem Alter gelassen entgegentreten.

Ihre

Susanne Oswald

Ist Alter nur eine Zahl?

Ist Alter eine Zahl oder ein Gefühl? Wie alt ist man wirklich? Emotional? Soziologisch? Biologisch? Psychologisch? Kalendarisch?

Manchmal habe ich den Eindruck, dass Menschen ihr Gefühl der Zahl anpassen. Nach dem Motto: »Ich bin jetzt schon 40, 50, 60 ... da sind die Zipperlein normal. Ich muss damit leben.«

Sollte noch keine Alterserscheinung aufgetreten sein, wird sie geradezu erwartet. Dabei lohnt es sich, die Situation auch mal umzudrehen. Probieren Sie es! Denken Sie: Ich fühle mich heute so glücklich, lebendig und vital, es ist mir egal, was die Zahl sagt, mir geht es gut.

Gefühl kann das Alter erheblich schwanken, je nach Tagesform, und diese wiederum hängt von vielerlei Faktoren ab. Zum Beispiel spielen der vorige Tag oder sogar die vorigen Tage, Wochen, Monate eine Rolle. Waren diese entspannt und harmonisch oder gab es Stress, Lebensstürme, die bewältigt werden mussten? Hinzu kommt, ob man gut oder schlecht, ausreichend oder zu kurz geschlafen hat. Der Schlaf hat auf die Lebenssituation eine erhebliche Auswirkung und kann das Altern körperlich und seelisch gravierend beeinflussen –