

## **Treffen der Seniorinnen und Senioren 23. November 2023**

### **Glück im Alter – (k)eine Selbstverständlichkeit**

Mit grossem Applaus bedankte sich das Publikum bei unserem Vorstandsmitglied Dorothea Ambrosio für ihre packenden Ausführungen zur Lebenszufriedenheit im Alter. Während das Glücksempfinden mit knapp 43 Jahren den Tiefpunkt erreicht, steigert es sich im Alter markant, kann allerdings durch Mehrfachkrankheiten einen Knick erleiden.

Rund 40 Prozent des Glücks liegen in unserem eigenen Einflussbereich. Mit der Pensionierung gewinnen wir Gestaltungsraum. Dabei soll das in den Fokus kommen, was wir noch realisieren können und nicht das, was halt nicht mehr möglich ist. Vieles können wir aus dem bisherigen bzw. aus dem Berufsleben mitnehmen.

Der Umgang mit der neuen Lebensphase zeigt grosse Unterschiede. Es mag helfen, sich selbst die Frage zu stellen, wie wir uns im Alter eigentlich sehen, wofür wir uns einsetzen wollen. Denn zur Lebenskunst gehört nicht nur das eigene Wohl.

Allerdings gehört auch das Loslassenkönnen zum Alter. Verantwortung abgeben dürfen gibt Raum für vermehrte Empathie und Spiritualität. Beziehungen sollten geklärt werden, gute Beziehungen werden intensiver, andere dürfen dahinfliegen.

Das Altern kann gut werden durch Bewegung, gesundes Essen, der Pflege geistiger Aktivitäten wie lesen, gute Gespräche führen, Besuche ansprechender Veranstaltungen aus den zahlreichen gesellschaftlichen Angeboten. Bleiben wir neugierig. Dies trägt zum Lebenssinn bei und hilft selbst im hohen Alter, wenn es gilt, mit körperlichen, kognitiven und sozialen Verlusten umzugehen.