

## Glücklich alt werden oder: Das Leben im Hier und Jetzt

Älter werden verbindet man in der heutigen Zeit nicht unbedingt mit positiven Eigenschaften. Jugendlichkeit hingegen, junges Aussehen, Vitalität ohne Grenzen scheint erstrebenswert, um glücklich zu sein - ja sogar eine Voraussetzung.

Tatsache ist, dass im Alter die Funktionen des Körpers abnehmen, Krankheiten auftreten, geistige Fähigkeiten können nachlassen und der Verlust von geliebten Menschen durch den Tod steht an. Man könnte meinen keine gute Aussichten, alt zu werden. Sehr fasziniert bin ich jedoch über folgende wissenschaftlichen Erkenntnisse:

**Forscher haben herausgefunden, dass gerade Menschen in hohen Alter\* vielerlei Fähigkeiten besitzen, um Zufriedenheit und Glück im Leben zu erfahren. Wie machen die alten Menschen das? (\* Zeitspanne 70 bis 100 Jahre)**

### **Sie können ihre Stimmung besonders schnell stabilisieren.**

Alte Menschen reagieren auf negative Ereignisse zwar nicht weniger heftig als junge, sie können aber danach deutlich schneller wieder einen ausgeglichenen Zustand erreichen.

### **Das Wissen um die begrenzt verbleibende Lebenszeit führt zu einem pragmatischen Umgang mit Gefühlen.**

Das heisst wer weiss, wie viel Zeit ihm noch zu leben bleibt, hält sich nicht unnötig lang an unerfreulichen Dingen auf, wenn es sich vermeiden lässt. Nur noch diejenigen negativen Einflüsse werden nahe an sich heran gelassen, die sie direkt betreffen und diese können sie gut im Schach behalten.

### **Das Gefühl der Endlichkeit führt dazu die Gegenwart zu geniessen.**

Im Hier und Jetzt zu sein, anstatt seine Energien auf eine bessere Zukunft zu verwenden, wie dies gerne junge Menschen tun und einen Weltverbesserungsdrang haben. Ältere wissen, dass die Gegenwart das Beste ist, was Ihnen das Leben zu bieten hat.

### **Weil weniger Kräfte zur Verfügung stehen, erfolgt bei alten Menschen eine Konzentration auf das Wesentliche.**

Je älter jemand wird, desto wählerischer im positiven Sinne ist er. Er stellt sich bald einmal die Frage: Ist das wirklich wichtig für mich??

Geniessen Sie die Zeit Ihres Lebens, hier, jetzt und heute.

Herzlich, Astrid Walliser Böhm

Astrid Walliser Böhm, ressourcen- und lösungsorientierter Coach (Member of Int. Coach Federation Switzerland) und Psychologin lic. phil. (Master of Sc. in Psychology), WalliserBöhm - Coaching und Positive Psychologie,  
[www.walliserboehm.ch](http://www.walliserboehm.ch), +41 (0) 61 421 76 71