

# Das Glück der späten Jahre, Lebenszufriedenheit im Altern

## Bericht zum Vortrag von Dr. Marion Schirling von der Bürgerhilfe Bensheim am 11.8.2017

"Manche sitzen im Alter mürrisch auf dem Sofa, andere leben - trotz Einschränkungen - überwiegend aktiv und zufrieden." Mit diesen Worten stellte die Referentin Dr. Marion Schirling in ihrem Vortrag im Rahmen der Bürgerhilfe auf humorvolle und spannende Weise neueste Studien zum Thema "Glück im Altern" vor.

Ganz im Gegenteil zur landläufigen Meinung, nimmt die Lebensfreude bei der Mehrheit der Bevölkerung im Alter zu. Der deutsche Alterssurvey (DEAS) zeigt, dass nur 7% der deutschen Bevölkerung über 50 Jahre wirklich unzufrieden sind. Das liegt daran, dass man als älterer Mensch nicht mehr so sehr dem Konkurrenzkampf ausgesetzt ist und dass man sich auf die vorhersehbaren Veränderungen im Alterungsprozess vorbereiten kann.

Besonders achten sollte man darauf, sich für neue Freundschaften offen zu halten und sich durch viel Bewegung und musikalische Entdeckungen und neue Lernstoffe körperlich und geistig fit zu halten. Dann wird es möglich, sich auch an einschneidende Veränderungen anzupassen und immer wieder zur Lebenszufriedenheit zurückzufinden. Dazu gehört freilich, dass man nicht immer nur den alten Zustand verteidigt, sondern sich auf Veränderung einlässt. Denn Glück besteht nicht nur in guten Gefühle, sondern ganz wesentlich darin, sich für etwas Wesentliches einzusetzen und Mitverantwortung für die neue Generation zu übernehmen. Freilich muss man dafür lernen, unrealistische Ziele aufzugeben, und nicht müde werden, sich immer neue realistische Ziele zu setzen.

Insgesamt gehe es darum, die Fähigkeit zur *Resilienz* zu stärken, das heißt, dass man lernt, auch aus widrigen Umständen das Beste zu machen. Dazu gehört, dass man sich nicht in eine Opferrolle drängen lässt, sondern, statt sich an Problembetrachtung festzubeißen, auf neue Lösungen hinarbeitet. Verantwortung für sich selbst zu übernehmen und sich neuen Situationen zu stellen, sei dafür entscheidend. Das bedeute aber gerade nicht, dass man mit allem selbst zurecht kommen müsse. Sondern man müsse lernen, auch einmal um Hilfe zu bitten. Dafür braucht man allerdings ein starkes Netzwerk von Freunden und guten Bekannten.

Hilfreich sei dafür Spiritualität, die es einem ermöglicht, sich nicht immer nur auf sich selbst zu verlassen, sondern die Freuden des Lebens dankbar als Geschenk anzunehmen und darauf zu vertrauen, dass auch in schweren Tagen Hilfe und neue Kraft erwachsen kann.

Bewährt habe sich auch die Ausübung eines Ehrenamtes, in dem man für Ziele arbeiten kann, die für einen wichtig sind.

Walter Böhme, der Vorsitzende der Bürgerhilfe, verwies darauf, dass die Bürgerhilfe sich als Aufgabe gesetzt hat, eine Hilfe bei der Bildung von Netzwerken zu bieten und Aufgaben für ehrenamtliche Tätigkeit ganz im Rahmen der eigenen Fähigkeiten zu finden.

Von der Zuhörerschaft wurden weitere eindrucksvolle Beispiele beigebracht, die die von Dr. Schirling vorgestellten Untersuchungen bestätigen. Das bekannteste war wohl Samuel Koch, der nach seinem Unfall bei "Wetten, dass..." querschnittsgelähmt ist, aber dankbar die Hilfen angenommen hat, die ihm geboten wurden, und jetzt eine Schauspielschule absolviert hat und schon in unterschiedlichen Rollen aufgetreten ist. Koch trägt erfolgreich dazu bei, Menschen zu ermutigen, sich auch widrigen Umständen zu stellen.

Da angesichts der großen Besucherzahl das mitgebrachte Informationsmaterial zu Resilienz und zur Bürgerhilfe nicht ausreichte, verwies Herr Böhme darauf, dass über die Internetseite [www.buergerhilfe-bensheim.de](http://www.buergerhilfe-bensheim.de) und die Telefonnummer der Bürgerhilfe Bensheim **06251-69999** weitere Informationen zu erhalten sind.