

Datum: 2. Februar 2021

Pressemitteilung

Nr.:

Reihe „Altern ist das, was du daraus machst“

Teil 6 Alltagsimpulse: Finden Sie Ihre kleinen Glücksmomente

Katrin Fink, Seniorenbeauftragte der Stadt Oberursel (Taunus), sind seit Jahren die Themen „Gesund älter werden“ und „differenziertes Altersbild“ sehr wichtig. In der neuen Reihe „Altern ist das, was du daraus machst“ geht es heute um die Frage: „Wie bringe ich kleine Glücksmomente in meinen Alltag?“

In den ersten Teilen dieser Reihe, haben Sie erfahren, dass Ältere im Durchschnitt zufriedener sind als Jüngere und dass man ein Leben lang lernen kann, auch z.B. in die digitale Welt einzutauchen. Sie haben gelesen, was Seniorinnen und Senioren individuell unter Glück verstehen und haben den Grund dafür erfahren, warum manche zufriedener sind und besser mit schwierigen Situationen umgehen können als andere.

Nun wird es konkret. Was genau kann man denn nun tun für mehr Wohlbefinden und Lebensqualität bis ins hohe Alter?

Kennen Sie Positive Psychologie? Es ist eine Wissenschaft, eine Forschungsrichtung, die untersucht, was das Leben lebenswert macht und welche Faktoren zu einem zufriedenen Leben beitragen. Während sich in der Vergangenheit die Psychologie hauptsächlich mit Therapie und Heilung von psychischen Problemen beschäftigte und versuchte zu klären, was uns unglücklich macht, steht seit den 90er-Jahren auch die Frage im Raum, was uns glücklich macht oder wie wir glücklich werden. Ziel der Positiven Psychologie ist beispielsweise die Erhaltung von Lebensfreude, Achtsamkeit, Kreativität, Neugier und Selbstvertrauen.

AbbVie Deutschland, ein Medikamentenhersteller für Parkinsonerkrankung, hat die Broschüre *„Finden Sie Ihr kleines Glück! Mit zahlreichen wissenschaftlichen Informationen, wertvollen Tipps, vielen praktischen Ideen und Übungen rund um Ihr alltägliches Wohlbefinden“* im Rahmen der Initiative „Mein kleines Glück“ für das individuelle Wohlbefinden von Menschen mit Parkinson herausgegeben. Zahlreiche Informationen, Tipps und viele praktische Ideen und Übungen ziehen sich wie ein roter Faden durch die Broschüre.

Diese Broschüre gibt gute Anregungen - auch für nicht an Parkinson Erkrankte - wie man trotz Einschränkungen nach und nach den Fokus im Leben auf schöne Dinge legen kann und somit das Wohlbefinden sowie die Lebensqualität steigert. Dies ist für jeden lernbar, der aktiv etwas ändern möchte. Sie ist im Internet zu finden unter www.abbvie-care.de.

Konkrete Impulse und Anregungen gibt auch Katrin Fink - Grundsätzliches:

- Ändern Sie aktiv Dinge, auf die Sie Einfluss haben.
- Akzeptieren Sie Dinge, die Sie nicht ändern können und „füttern“ Sie diese nicht weiter mit Gedanken und somit Aufmerksamkeit, sondern konzentrieren sich gezielt auf etwas Schönes in Ihrem Leben, das Sie gezielt in den Alltag einbauen.
- Versuchen Sie, das halb volle und nicht das halb leere Glas zu sehen.
- Überlegen Sie sich, für was Sie dankbar sind z.B. mit einem täglichen Dankes-Tagebuch.
- Schaffen Sie sich schöne tägliche Routinen u.v.m.

Konkretes für den Alltag:

- Integrieren Sie Bewegung jeder Art in Ihren Alltag, wobei jede Minute und jede Art ein Gewinn ist, z.B. Sport, ein Spaziergang, gezieltes individuelles Muskeltraining (z. B. 2 Wasserflaschen seitlich mit gestreckten Armen hochheben, auf einem Bein stehen etc.), aber auch die Lieblingstasse in das obere Fach stellen und sich regelmäßig strecken müssen u.v.m.
- Musik ist ein Zaubermittel, daher hören Sie so oft wie möglich Ihre Lieblingsmusik, gerne auch gesungen oder mit einem Instrument begleitet.
- Lachen ist sehr gesundheitsförderlich. Lesen Sie daher Witze, schauen Komödien im Fernsehen oder lustige Katzenvideos im Internet oder lachen Sie sich einfach mal im Spiegel an.

- Bauen Sie gezielt bewusste Genussmomente in Ihren Alltag ein.
- Das Gehirn unterscheidet nicht zwischen echt und nur gedacht. Daher denken Sie sich möglichst oft „mit allen Sinnen“ an einen schönen Ort oder in eine glückliche Situation, z.B. ans Meer, sozusagen eine Mini-Phantasiereise. Wenn mit allen Sinnen der Moment gefühlt wird, schüttet das Gehirn Glückshormone etc. aus.
- Das gleiche Prinzip funktioniert mit Grinsen – gerade dann, wenn man verärgert ist oder schlechte Laune hat. Der Muskel drückt auf einen Nerv, der dem Gehirn signalisiert, Glückshormone etc. auszuschütten. Bei akutem Ärger 1 Minute am Stück, als Prävention 5 Minuten insgesamt grinsen.
- Bleiben Sie neugierig und probieren Neues aus!

Wichtig dabei ist, dass Sie genau das für sich suchen und anwenden, was zu Ihnen passt und Freude bringt.

Viel Freude bei Ihren schönen Alltagsroutinen, täglichen Glücksmomenten, beim Lernen, Staunen und Ausprobieren!

Was man noch konkret machen kann, um trotz Einschränkungen zufrieden zu sein – was aktuell alle betrifft - erfahren Sie in der nächsten Folge.

Für weitere Informationen und Gespräche steht Katrin Fink gerne montags, mittwochs und donnerstags zur Verfügung unter Telefon 06171 502 289 oder per E-Mail unter katrin.fink@oberursel.de.

Christof Fink
Erster Stadtrat