

Arbeitsheft zum Video 3

Sieben Schlüssel zu erfrischendem Älterwerden

Erfrischt älter werden



Verfasser des Heftes:
Dr. Markus Müller

Das Heft gehört: _____

Zu diesem Arbeitsheft

Herzlichen Glückwunsch, dass Sie sich mit dem hochspannenden und doch nicht unbedingt beliebten Thema Alter und Älterwerden beschäftigen. Schön, dass Sie das Arbeitsheft vor sich haben und damit arbeiten wollen. **Viel Erfolg!**

Über das Älterwerden muss man sich nicht jeden Tag Gedanken machen. Trotzdem ist es hilfreich, sich in regelmässigen Abständen allein oder mit Freunden oder gar in Gruppen von Gleichaltrigen mit dem Thema auseinanderzusetzen.

Genau dazu haben wir die aktuell **5 Videos** erstellt.

Die Themen: Älterwerden: Aufstieg oder Abstieg? – Leitende Bilder zum guten Älterwerden – Sieben Schlüssel zu erfrischendem Älterwerden – 1001 Herausforderungen im guten Älterwerden – Älterwerden und was die Bibel dazu weiss.

In allem hoffen wir, dass Sie Freude am Älterwerden bekommen und alles tun, damit Ihr eigenes Älterwerden eine gute Sache wird. Genau dies wünschen wir Ihnen von Herzen!

www.initiative-pro-aging.ch.

Die Initiative **ProAging**

I. Einstieg

Auch bei diesem Arbeitsheft besteht unser Anliegen darin, die Chancen in unserem persönlichen Älterwerden zu entdecken. Älterwerden ist, so unsere Überzeugung, eine Abenteuerreise in ein Land voller guter und kostbarer Überraschungen.

Im Video haben wir Ihnen „unterschoben“, dass Sie gerne glücklich, zufrieden sowie äusserlich und innerlich gesund älter werden möchten. Ob wir Ihnen dies zu recht unterschoben haben?

Wenn ja, gleich eine **erste Frage**: Was denken Sie, welche Schlüssel gibt es, um glücklich, zufrieden, erfrischt und innerlich gesund älter zu werden? Haben Sie Ideen? Notieren Sie doch drei, vier oder fünf Haltungen oder Tätigkeiten, die für Sie wie elementare Schlüssel zu innerlich gesundem Älterwerden sind:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



Es ist sehr interessant zu sehen, wonach sich Menschen ab 46 sehnen. Dazu gibt es eine Reihe Untersuchungen. Einige Stichworte daraus: Mehr Zeit haben – Ausschlafen können – weniger Stress – selber bestimmen können, was man tut und nicht tut – Freundschaften pflegen – irgendwann nachholen können, was man bisher nicht konnte – ...

Die Logik: Wenn wir dies können und dürfen, dann sind wir glücklich und zufrieden. Ohne Zweifel leisten die genannten Tätigkeiten einen Beitrag zum zufriedeneren Älterwerden. Ob sie allerdings genügen, um wirklich glücklich, entspannt, erfrischt, zufrieden und innerlich gesund älter zu werden?

Die Frage: Könnte es sein, dass es auf einer tieferen Ebene etwas gibt, das es möglich macht, langfristig ohne allzu viel Stress, gesund, im Frieden und zufrieden, glücklich und mündig älter zu werden? Was müsste Sie als Persönlichkeit charakterisieren und kennzeichnen, damit Ihr Älterwerden wirklich gelingt?

Halten Sie kurz inne: Bestimmt kommen Ihnen einige ältere Menschen in den Sinn, bei denen Sie denken, dass sie es bei ihrem Älterwerden gut machen oder gut gemacht haben. Vielleicht kommen Ihnen auch Menschen in den Sinn, bei denen Sie den Eindruck haben, dass es ihnen nicht wirklich gelingt, glücklich älter zu werden.

Was geht Ihnen durch den Kopf, wenn Sie in dieser Weise an ältere Menschen denken? Notieren Sie kurz einige Stichworte:

- _____
- _____

Ein Tipp: Fragen Sie doch solche Menschen mutig danach, was sie denn gut gemacht haben oder was ihnen nicht gut gelungen ist.

Unsere Erfahrung ist, dass die meisten älteren und sehr alten Menschen sich sehr gerne auf solche Gespräche und Fragen einlassen. Das Schöne ist, Sie müssen gar nichts vermitteln, Sie dürfen einfach zuhören. Wenn Sie drei oder vier Personen gefragt haben, notieren Sie, was Ihnen dabei aufgefallen ist. Haben diese Personen Schlüssel zu innerlich gesundem Älterwerden entdeckt? Oder sehnen sie sich nach solchen Schlüsseln?

Notieren Sie hier Ihre Hauptkenntnisse aus den Begegnungen:

- _____

- _____

An dieser Stelle noch ein Zitat von **Charles Dickens**, welches im Video erwähnt wurde:

Auch wenn Du eine schwere Tür öffnen möchtest, brauchst Du nur einen kleinen Schlüssel, um sie aufzumachen.



Das Zitat scheint gut zum Älterwerden zu passen. Den Raum zum Älterwerden öffnen viele Menschen nicht gern. Die Tür scheint zu schwer zu sein. Der **Trost** in der Aussage von Dickens: Es braucht nur einen kleinen Schlüssel, um die schwere Türe zu öffnen!

Wie geht es Ihnen im Moment? Finden Sie leicht, mittel oder schwer in den Raum des Älterwerdens hinein? Kreuzen Sie doch an: 0 leicht 0 mittel 0 schwer.

Reden Sie mit Freunden und Freundinnen genau über diese Frage. Fragen Sie Ihre GesprächspartnerInnen auch nach den Gründen, wieso diese Räume oftmals so schwer zu öffnen sind. Vielleicht kommen Sie zu ganz spannenden Entdeckungen.

Notizen: _____

Im Folgenden nennen wir Ihnen sieben Schlüssel, die wir selber entdeckt haben und die uns und einer Reihe von Menschen helfen, zufrieden und innerlich gesund älter zu werden.

II. Die sieben Schlüssel zu erfrischem und gelingendem Älterwerden

Schlüssel 1: Die Hoffnung nähren – ohne Hoffnung geht nichts

Schlüssel 2: Den inneren und nicht nur den äusseren Menschen pflegen

Schlüssel 3: Ein gesundes Selbstbild haben: Ich weiss, wer ich bin

Schlüssel 4: Versöhnt leben – Unversöhntes ausräumen

Schlüssel 5: Sinnvolles denken, reden und tun

Schlüssel 6: Mündig mit Verletzlichkeit und Schwächen umgehen

Schlüssel 7: Sich in Dankbarkeit üben

Damit ist ein Riesenpanorama eröffnet. Wie geht es Ihnen, wenn Sie diese Schlüssel zur Kenntnis nehmen?

- Bei welchem Schlüssel denken Sie: Völlig klar. Diesen Schlüssel kenne ich gut und habe Übung, ihn zu gebrauchen. Nennen Sie diese(n) Schlüssel.

- Welcher Schlüssel ist für Sie neu und Sie würden ihn gerne kennen lernen?

- Welche Schlüssel, die Sie vorher auf Seite 2 unter „Einstieg“ genannt haben, scheinen Ihnen mindestens so wichtig zu sein, wie die sieben oben genannten Schlüssel?

Wir wissen, dass wir jetzt nicht auf alle Themen hinreichend eingehen können. Im Folgenden einfach einige Hinweise. Was wir auch wissen: Es ist Arbeit, die wir Ihnen hier zumuten. Aber glauben Sie uns: Es lohnt sich!

Schlüssel 1: Hoffnung – Die Hoffnung nähren, denn ohne Hoffnung geht nichts

Erinnern Sie sich an die Geschichte von der älteren Dame und Mutter ihres einzigen, heiss geliebten Sohnes aus dem Video? Und erinnern Sie sich an die beiden Begriffe „ablaufende Geschichte“ und „anlaufende Geschichte“? Und an die zwei Kernworte von Victor Frankl, der drei Konzentrationslager in der Zeit des Nationalsozialismus überlebt hat? Wenn nicht, hören Sie doch nochmals in diesen Abschnitt des Videos hinein.

Wir möchten sehr gerne, dass Ihr „Hoffnungstank“ im Hinblick auf das Älterwerden gut gefüllt ist. Dazu folgende Fragen und Hinweise:

Wie erklären Sie einer Person in Ihrem Umfeld, was Hoffnung ist?

Hoffnung ist: _____

Möglicherweise hilft es Ihnen, wenn wir Ihnen an dieser Stelle einige Hinweise geben.

1. **„Etwas wartet“**. Victor Frankl's Kern-Erkenntnis im Zusammenhang mit Hoffnung waren die zwei Worte: „Etwas wartet“. Ohne diese Erkenntnis hätte er das KZ niemals überleben können, sagt er in seinem Büchlein „... trotzdem Ja zum Leben sagen“. Was „wartet auf Sie“? Notieren Sie Ihre Antworten zu den unten gestellten Fragen ganz frei. Haben Sie auch den Mut, Menschen aus Ihrem Umfeld zu fragen, wie sie diese Fragen beantworten würden. Ab und zu darf man ja auch etwas verrückte und ungewohnte Fragen stellen.

- Was denken Sie, wartet auf Sie in den Jahren zwischen 65 und 75?

- Was wartet auf Sie, wenn Sie zwischen 75 und 85 sind? Vermutlich kommen Ihnen eher Dinge in den Sinn, die nicht so schön und hoffnungstiftend sind. Versuchen Sie trotzdem mal zu benennen, welche Chancen dieser Lebensabschnitt Ihnen bieten könnte.

- Was wartet an Chancen in Ihrem Leben zwischen 85 und Ihrem Tod?

- Und dann: Was glauben Sie, was Sie nach dem Tod erwartet, das Ihnen Hoffnung gibt? _____

Wir hoffen, dass Sie für jede Phase Ihres Lebens „etwas sehen, das wartet“. Denn: „Etwas wartet“, und weil etwas wartet, dürfen sie fröhlich hoffen. Glücklich, zufrieden, erfrischend und innerlich gesund älter werden heisst deshalb immer:



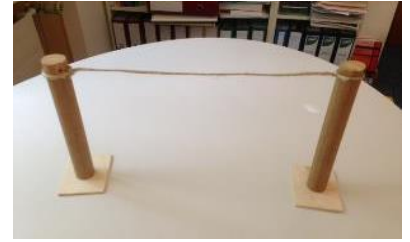
Was sehen Sie „durch das Loch“? Was „wartet“ hinter der Scheibe, das Sie ergreifen können?

Manchmal ist es das Älterwerden, manchmal das Lebensende, das uns wie eine graue Wand erscheint, auf die wir zusteuern. Bei der Abbildung mit den zwei Scheiben bietet die Abbildung rechts die Möglichkeit des „Durch-Blickes“. Menschen, die mit diesem Durchblick unterwegs sind, tun sich wesentlich leichter im Leben (und im Sterben). Solche Menschen sehen „etwas, das wartet“. Vor dem Tod sind es die Chancen, die auch das Älterwerden noch bietet, nach dem Tod die Auferstehung und das Leben, das Christen an Ostern feiern und der Auferstandene allen anbietet, die das gerne möchten. Solche Menschen sind Menschen mit Perspektive und mit Hoffnung. Solche Menschen braucht das 21. Jahrhundert.

Notizen: _____

2. **Hoffnung heisst, eine Schnur von der Vergangenheit in die Zukunft zu spannen**, um „die Lebensmauer gerade zu bauen“.

Was wir dazu benötigen ist ein klares Bild über Vergangenes und ein klares Bild über Kommendes. Vielen Menschen hilft die Präzisierung: Vergangenes ist in besonderer Weise das, was Gott in der Vergangenheit für Sie getan hat, u.a., dass er Ihnen das Leben geschenkt hat, oder dass er vor 2000 Jahren in diese Welt gekommen ist. Kommendes meint, was Gott in Zukunft tun wird, was er verspricht und zusagt. Die Schnur ist zwischen Vergangendem und Kommendem gespannt – so gespannt, dass wir „unsere Lebensmauer gerade bauen können“. Das ist Hoffnung, die über den Tod hinaus trägt.



3. **Hoffnung heisst weiter, dass uns von der Zukunft her (oder vom Kommenden her) ein roter Teppich ausgerollt ist.** Wir dürfen auf dem «roten Teppich» dem

Kommenden entgegen gehen und auf dieser Basis mutig – und eben hoffnungsvoll – das Gegenwärtige anpacken. Unsere Sicherheit haben wir im Kommenden, nicht im Gegenwärtigen.



Zitate zum Schlüssel Hoffnung

- Wir können wohl das Glück entbehren, aber nicht die Hoffnung (Theodor Storm, 1817-1888)
- Die Hoffnungslosigkeit ist die vorweggenommene Niederlage (Karl Jaspers, 1883-1969)
- Die grössten Menschen sind jene, die anderen Hoffnung geben können (Jean Jaurès, 1859-1914)
- Alt werden heisst sehend werden (Marie Ebner-Eschenbach, 1830–1916)

Notizen: _____

Schlüssel 2: Den inneren und nicht bloss den äusseren Menschen pflegen

Sicher fällt auch Ihnen in unserer Gesellschaft auf, wie unglaublich viel heute für die Pflege des äusseren Menschen getan wird. Beste Ernährung, Bewegung nach optimalem Plan, immer die richtige Salbe oder das richtige Medikament. Zahllose Bücher und Zeitschriften werden dazu veröffentlicht. Wo aber bekommen wir Hinweise und Hilfen für die Pflege des inneren Menschen? Wie z.B. pflegen wir

die Dankbarkeit? Oder wie sorgen wir dafür, dass der innere Frieden nicht ins Wanken kommt? Und wie können wir Sorge tragen, dass das so bleibt?

Spätestens gegen Ende unseres Lebens kommt es entscheidend darauf an, dass wir einen gut gepflegten inneren Menschen haben. Für alle, die dies interessiert: Die Bibel redet da ganz offen darüber. Es heisst beispielsweise im 2. Korintherbrief, dass wir einen (kostbaren) Schatz im irdenen (vergänglichen) Gefäss haben und diesen pflegen dürfen. In diesem Zusammenhang steht weiter: „Darum werden wir nicht müde/mutlos, sondern wenn auch unser äussere Mensch verfällt, so wird doch der Innere von Tag zu Tag erneuert. Unsere Bedrängnis ist zeitlich und leicht, ... wir sehen nicht auf das Sichtbare, sondern auf das Unsichtbare“.

Es geht also um die Pflege der „unsichtbaren Dimension“, also dem, was in unserem Inneren ist, etwa die Hoffnung, die Wertschätzung uns selber und dem Umfeld und Gott gegenüber, die Dankbarkeit, die Versöhntheit, oder schlicht all das, was unser Leben befriedet ...

Ob Sie diesbezüglich gut unterwegs sind? Wir hoffen es, und wenn nicht, wünschen wir Ihnen den Mut zum Dranbleiben, um in diesem Bereich Sicherheit zu gewinnen!

Notizen: _____

Schlüssel 3: Ein gesundes Selbstbild haben: Ich weiss, wer ich bin

Immer wieder merken wir, wie sehr unser Selbstbewusstsein in den aktuellen Gegebenheiten gegründet ist, z.B. im Berufserfolg, in der Leistung und dem Leistungsausweis, im Besitz, im Aussehen, im Beziehungsnetz ... Sind wir in diesen Bereichen nicht erfolgreich, kratzt dies sehr an unserem Selbstbewusstsein. Es kann gefährlich werden, wenn wir im Älterwerden diese identitätsstiftenden Merkmale mehr und mehr verlieren. Wer bin ich dann, wenn meine Leistung abnimmt, mein Beziehungsnetz kleiner wird, mein Aussehen nicht mehr ganz so attraktiv ist?

Immer wieder stellen wir fest, wie entscheidend es ist, was uns von *aussen* *zugesprochen* wird. Es ist ein Unterschied, ob jemand zu mir sagt: „Aus Dir wird nichts“ oder „Für Dich kann ich nichts mehr tun“, oder aber ob jemand zu mir sagt: „Das schaffst du“ oder „Ich bewundere, wie gut Du mit diesen oder jenen Umständen umgehst“.

Überlegen Sie, was Ihnen im Laufe Ihres Lebens positiv zugesprochen worden ist. Nennen Sie zwei Dinge:

Und was würden Sie gerne einer oder mehreren Person(en) aus Ihrem Umfeld zusprechen? Nennen Sie zwei Dinge

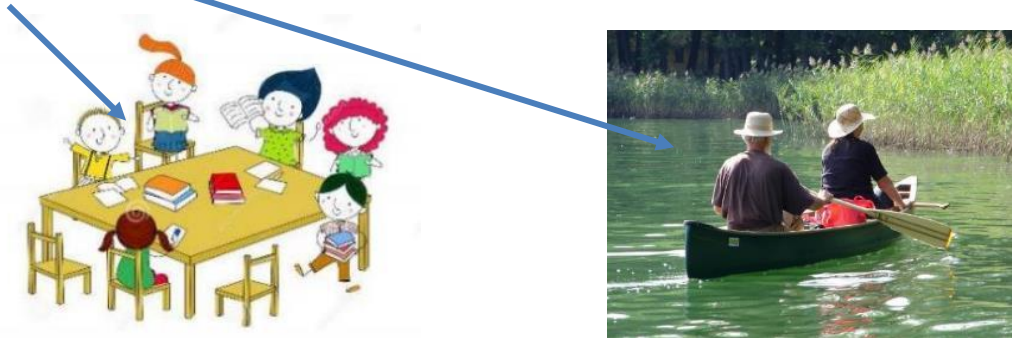
- _____

- _____

Schlüssel 4: Versöhnt leben – Unversöhntes ausräumen

Es gibt ein lebensmässiges Grundgesetz, das lautet: **Meine Vergangenheit nimmt immer Platz an meinem Tisch / in meinem Lebensboot. Vergangenheit ist stets dabei - gewollt und ungewollt.** Zum Beispiel, wenn das Gespräch auf ein bestimmtes Thema kommt, etwa die Beziehung zu den Eltern oder zur Schule.

Vergangenheit



Es ist schlimm, wenn Vorbehalte und Vorwürfe

- ✚ an andere Menschen
- ✚ an sich selber
- ✚ oder gar an Gott

unser Dasein prägen.

Glauben Sie, dass Sie mit sich selber, mit Ihren Mitmenschen, mit Gott versöhnt sind, also frei sind von Vorbehalten und Vorwürfen? Wenn ja, ist das grossartig. Wenn nein, dann nehmen Sie doch die nicht sehr aufbauenden Gefühle im Zusammenhang mit Unversöhntem ernst und versuchen Sie, mit jemandem, dem Sie vertrauen, darüber zu sprechen. Aus unserer Erfahrung können wir Ihnen sagen: Sie werden wesentlich weniger Mühe im Älterwerden haben, wenn Sie gelernt haben, Unversöhntes bewusst anzugehen und Versöhnung anzustreben.

Gerne nennen wir Ihnen vier Merkmale eines Menschen, der „versöhnt“ lebt.

1. Er verspürt nicht den Wunsch, negativ über bestimmte Personen oder Dinge zu reden.
2. Er wünscht keiner Person Böses, auch wenn sie ihm Schweres angetan hat.
3. Er hat kein Problem damit, der Person, die ihm nicht gut gesinnt war, zu begegnen oder sie zu treffen.
4. Er ist frei davon, sich als Opfer zu fühlen oder Mitleid einzufordern. Er ist nicht von Angst getrieben, sondern von Hoffnung durchdrungen.

Schlüssel 5: Sinnvolles denken, reden und tun

Sinn macht dann etwas, wenn wir etwas Grösseres, Schöneres, Wichtigeres, Erfreulicheres sehen und etwas tun, damit dieses Grössere, Schöneres, Wichtigere, Erfreulichere **Wirklichkeit** wird. Unser aktuelles Tun und Dasein ordnet sich in etwas Grösseres ein und wird so sinnvoll. **Es macht Sinn, hier mitzuwirken.**

Eine Frage, auf die Sie bestimmt eine Antwort finden: Glauben Sie, dass sogar eine pflegebedürftige, bettlägerige Frau oder ein pflegebedürftiger, bettlägeriger Mann sinnvoll leben kann?

Notieren Sie doch 2-3 Dinge, die das Leben eines solchen Menschen sinnvoll machen.

- _____
- _____
- _____

Gerade im Pflegeheim erleben wir immer wieder Menschen, die hilfs- und pflegebedürftig sind, die aber durch ein „Danke“ oder durch ein Wort der Entschuldigung die Atmosphäre auf einer ganzen Station verändern können. Solche Worte und die Haltung dahinter machen enorm Sinn.

Zusammenfassend sagen wir:

Es macht Sinn, wenn Hoffnung gestiftet wird, der innere Mensch gestärkt, die Identität gefördert, zur Versöhnung beigetragen, der mündige Umgang mit Schwäche geübt und Dankbarkeit gepflegt wird. *Üben Sie dies ein, damit es für Sie im Älterwerden eine Selbstverständlichkeit ist!*

Notizen: _____

Schlüssel 6: Mündig mit Verletzlichkeit und Schwäche umgehen

Wir wissen: Es ist nicht leicht, in den hier angesprochenen Bereichen an sich selber zu arbeiten. Viele sagen: Es ist harte Arbeit, aber absolut lohnenswert. Vor diesem Hintergrund **bleiben Sie dran**, es geht um Sie und um Ihr gelingendes Älterwerden! Wir wagen uns mit folgenden Fragen an den Bereich Verletzlichkeit und Schwäche heran. Versuchen Sie, allein oder mit Freunden zusammen die Fragen zu beantworten.

Frage 1: Kennen Sie Menschen, die aus Ihrer Sicht gut mit Verletzlichkeit und Schwächen (im weiteren Sinne Begrenzungen, Einbrüchen, Schicksalsschlägen) umgehen? Nennen Sie die Namen: _____

Frage 2: Welche Grundmerkmale / welche charakterlichen Eigenschaften weisen diese Menschen auf? Nennen Sie drei Merkmale:

- _____
- _____
- _____

Frage 3: Wie gehen Menschen aus Ihrem Umfeld mit Verletzlichkeit und Schwächen um? Versuchen Sie, mit diesen Menschen ins Gespräch zu kommen. Was von dem, was Sie hören, könnten Sie für sich zum Vorbild nehmen? Was weniger?

Vorbild: _____

So möchten Sie es nicht tun: _____

Frage 4: In welchem Bereich arbeiten Sie zur Zeit gerade an sich selber? Etwas konkreter: Mit welchen Verletzlichkeiten und Schwächen versuchen Sie gerade, einen guten Umgang zu finden? (Beispiele: Beleidigt sein, bestimmte Dinge nicht mehr tun können, Verlust eines lieben Menschen, ...).

- _____; So versuche ich es: _____
- _____; So versuche ich es: _____
- _____; So versuche ich es: _____

Frage 5: Was bewährt sich in Ihrem Leben im Umgang mit Verletzlichkeit und Schwäche? Nennen Sie fünf Dinge:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Ist Ihnen auch schon aufgefallen, dass man es gerne hat, wenn andere Menschen zu ihren Verletzlichkeiten und Schwächen stehen? Wenn Sie das gut finden, versuchen Sie es doch auch. Wir sichern Ihnen zu: Wer hier viel Übung hat, tut sich mit dem Älterwerden wesentlich leichter.

Für Menschen, die sich gerne in diesen Bereich vertiefen, empfehlen wir zwei Denkrichtungen:

Welt der Wissenschaft: 2010 erregte Brené Brown, Forschungsprofessorin an der Universität Houston, Aufsehen in einem Interview zum Thema „Die Kraft der Verletzlichkeit“. Brené Brown schrieb einige sehr lesenswerte Bücher, etwa „Verletzlichkeit macht stark“, „das Geschenk der Unvollkommenheit“, „die Stärke der Verletzlichkeit“ oder „der Mut zur Schwäche“.

Welt des Neuen Testaments: Vom meist stark und keineswegs „verletzlich“ erscheinenden Völkerapostel Paulus lesen wir u.a.:

- „Wenn ich mich rühmen soll, dann will ich mich meiner Schwachheit rühmen“ (2. Kor. 11,30).
- „... für mich selbst will ich mich nicht rühmen, außer meiner Schwachheit“ (2. Kor. 12,5).
- „Darum bin ich guten Mutes in Schwachheit ... wenn ich schwach bin, so bin ich stark“ (2. Kor. 12,10).

Hinweis: Im Juli 2021 erscheint das Buch

„Ein JA-Mensch werden – Lebensverändernder Aufbruch in einer unperfekten Welt“ (Autor: Dr. Markus Müller). Wir empfehlen Ihnen dieses Buch, um sich noch weiter in dieses Thema zu vertiefen.

Notizen: _____

Schlüssel 7: Sich in Dankbarkeit üben

Dankbare Menschen sind „etwas vom Dankbarsten, was es gibt“, sagte ein 90-jähriger Mann. Er hat vermutlich recht. Fragen wir Menschen, ob sie gerne „dankbare Menschen“ sein möchten, antworten fast alle mit „Ja, klar!“ Trotzdem fällt es vielen Menschen nicht leicht, dankbar zu sein, vor allem dann nicht, wenn die Dinge nicht zu 100% so sind, wie sie es gerne hätten.

Es gibt zahllose Bücher, die uns zur Dankbarkeit herausfordern. Wir begnügen uns an dieser Stelle mit drei Fragen:

Frage 1: Wenn Sie an die letzten 24 Stunden denken: Wofür sind Sie dankbar?

Nennen Sie spontan drei Dinge (falls es Ihnen schwer fällt, versuchen Sie es morgen und übermorgen wieder – es lohnt sich!).

Fragen Sie doch ganz keck auch in Ihrem Umfeld: Wofür ist jemand dankbar, wenn er oder sie an die letzten 24 Stunden oder die letzten 7 Tage denkt?

Frage 2: Gibt es Dinge in Ihrem Leben, die Ihnen „systematisch“ die Dankbarkeit rauben? Welche „Dankbarkeitsräuber“ kennen Sie? Nennen Sie drei:

Frage 3: Kennen Sie Dinge, die sich in Ihrem Leben oder im Leben von Menschen aus Ihrem Umfeld bewährt haben, um dankbar zu sein und zu bleiben (sich also als wahr erweisen und deshalb Freiheit ermöglichen)? Nennen Sie sechs Dinge, die sich bei Ihnen oder bei Ihren Freunden / Freundinnen bewähren:

- | | |
|---------|---------|
| - _____ | - _____ |
| - _____ | - _____ |
| - _____ | - _____ |

Zur Auflockerung und abschliessend einige Zitate zum Thema Dankbarkeit

- Nicht die Glücklichen sind dankbar, sondern die Dankbaren sind glücklich (Francis Bacon, 1561 – 1626)
- Die grösste Kraft des Lebens ist die Dankbarkeit (Hermann von Bezzel, 1861 – 1917)
- Dankbarkeit ist die Erinnerung des Herzens (Jean-Baptiste Massillon, 1663 – 1742)

- Dessen Herz ist wahrhaftig heil geworden, der danken gelernt hat (Friedrich von Bodelschwingh, 1831 – 1920)
- Dankbarkeit ist die Wachsamkeit der Seele gegen die Kraft der Zerstörung (Gabriel Marcel, 1889 – 1973)

III. Ein Innehalten im Hinblick auf die sieben Schlüssel im gelingenden Älterwerden

Überprüfen Sie sich im Hinblick auf die sieben thematisierten Schlüssel. Wo setzen Sie Ihre Kreuze? (0 = ungeübt / 1 = ich beginne zu üben / 2 = ich freue mich, dran zu bleiben / 3 = ich bin froh, hier viel Übung zu haben).

Kreuzen Sie Zutreffendes an:

Schlüssel 1: Hoffnung	0	1	2	3
Schlüssel 2: Den inneren Menschen pflegen	0	1	2	3
Schlüssel 3: Wissen, wer ich bin – Identität	0	1	2	3
Schlüssel 4: Versöhnt leben	0	1	2	3
Schlüssel 5: Sinnerfüllt leben	0	1	2	3
Schlüssel 6: Umgang mit Verletzlichkeit und Schwäche	0	1	2	3
Schlüssel 7: Dankbarkeit	0	1	2	3

Was nehmen Sie sich nach der Arbeit an den **Schlüsseln zu erfrischem Älterwerden** für die kommenden 3 Monate vor? Nennen Sie zwei Dinge.

- _____
- _____

Mit wem zusammen arbeiten Sie an diesem Themenbereich in den kommenden 3 Monaten weiter? Nennen Sie zwei Namen:

Gratulation! Sie haben es geschafft. Wann immer Sie mögen, geben Sie uns eine Rückmeldung.

Im Video sprachen wir noch von der fünf- bzw. siebenfachen Altersvorsorge. Glauben Sie uns: Was Sie mit diesem Arbeitsheft getan haben, ist pure Altersvorsorge, nicht finanziell, sondern eben „mental“, wie man das oft so schön nennt.

Wenn es Sie interessiert: Wer von **siebenfacher Altersvorsorge** spricht, meint folgende Bereiche: Finanzen – Wohnen: Wo und wie? – Sorgfalt im Umgang mit dem Körper (Bewegung, Ernährung, ...) – Das Achthaben auf die Seele (Stichwort Zufriedenheit) – Aufbau von tragenden Beziehungen – Geistige (oder eben) mentale Vorsorge – Sicherheit im geistlich-spirituellen Bereich bzw. im Bereich Glaube.

Notizen: _____

Zum Abschluss einige Hinweise:

- Es interessiert uns sehr, wie es Ihnen mit diesem dritten Video bzw. Arbeitsheft gegangen ist. Falls Sie Hinweise zur Verbesserung haben, nehmen wir diese gerne entgegen: kontakt@initiative-pro-aging.ch
- Unter **YouTube-Kanal Initiative Pro Aging** oder www.initiative-pro-aging.ch sind alle Videos zu finden.
- Wir können in einem so kurzen Video / Arbeitsheft keineswegs alle Fragen beantworten. Stellen Sie uns Ihre Fragen über die obige Mailadresse. Wir werden nach unseren Möglichkeiten ganz konkret auf Ihre Fragen eingehen.
- Wir weisen darauf hin, dass die ‚Initiative **ProAging**‘ auch (mehrteilige) Seminare durchführt. Auf unserer Homepage www.initiative-pro-aging.ch finden Sie immer die neusten Informationen dazu.
- Wir freuen uns über jede kleine (oder auch grössere) finanzielle Unterstützung: Zürcher Kantonalbank. IBAN: CH23 0070 0114 8021 7143 7. Initiative **Pro Aging**, 8405 Winterthur. Herzlichen Dank.

Viel Freude im Weiterarbeiten im Hinblick auf Ihr gelingendes Älterwerden!
