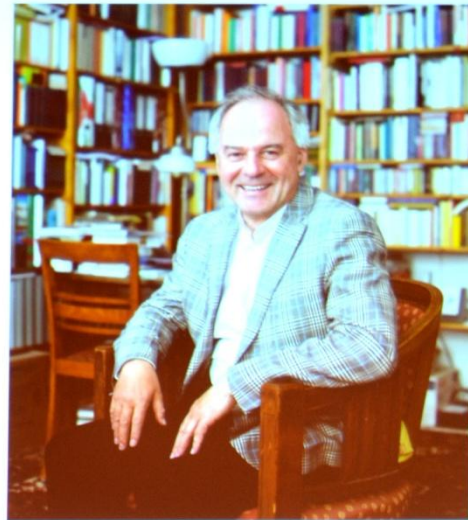
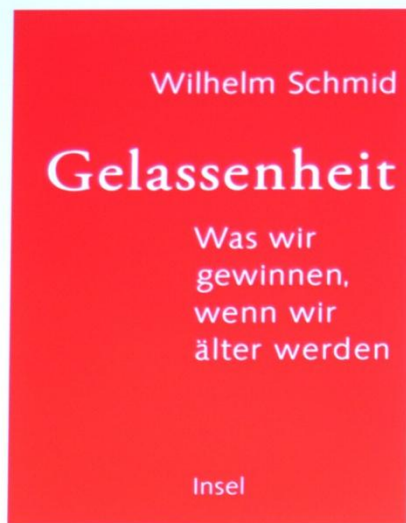


Prof. Dr. Wilhelm Schmid



© Abteilung Gesellschaft und Arbeit - SeniorInnen

Gelassenheit - Was wir gewinnen, wenn wir älter werden

Prof. Wilhelm Schmid, Vortrag auf der 20. Senaktiv-Enquete am 17. November 2017; Messehalle Innsbruck. (Mitschrift von Mag. Monika Himsl, 20. November 2017)

Vorstellung: Landwirtssohn, mit 27 Abitur, Studium in Paris und ... Philosophischer Seelsorger in einem Krankenhaus.

Ich lebe seit 40 Jahren in Berlin, bin aber kein Piefke geworden. eher von "vorderösterreich" (Bayrisch Schwaben) Diese Region hat sehr viel mit Gelassenheit zu tun. Ich habe kein gelassenes Leben geführt, Philosophie war anstrengend, daneben Familie mit 4 Kindern gehabt. Erziehung war oft aussichtslos. An meinem 60. Geburtstag fiel mir meine Nichtgelassenheit auf die Füße. Ich wollte einen guten Tag haben, Punkt Mitternacht war Grabesstimmung da! Punkt Mitternacht waren Fragen da.... Gelassenheit, wie krieg ich die denn. Best Practice gesucht, fand ich aber keine. aber zwei Beispiele kannte ich. Vater und Mutter, die waren schon tot. Sie hatten sechs Kinder. Mutter war in den letzten 20, 30 Jahren ein Wunder an Gelassenheit gewesen.

Auch in der Philosophie fand ich Gelassenheit...

Das Wort: Gelassenheit ist unübersetzbar. Meister Eckehard hatte das Wort erfunden. Er hat das Verb "gelassen" zum Substantiv "Gelassenheit" gemacht. Es kommt also von "lassen"...

Viele sagten: Bei mir war es auch der 60. Geburtstag!

Gedanken über die Phasen unseres Lebens. wir werden nicht gelassen, wenn wir gegen unsere jeweiligen Lebensphase arbeiten. Es gibt 4 - 5 Phasen.

1) 1-25 Jahre: Möglichkeitsphase. Von der Kindheit über die Jugend bis zum Erwachsenenalter. Man kommt auf die Welt und die jungen Leute wissen sofort, was zu tun ist: SPIELEN. Ausloten, ausprobieren. So kommt der junge Mensch ins Leben. LERNEN: zuerst spielerisch, später systematisch in der Schule. Junge Menschen machen von selber alles richtig, wir müssen sie nur lassen.

2) 25-50 Jahre: Wirklichkeitsphase, die Stressphase des Lebens. Etwas ändert sich, die wichtigsten Dinge des Lebens realisieren sich: man muss sich festlegen: FAMILIE gründen oder nicht. BERUF, KARRIERE. Es sind die wichtigsten Dinge zu realisieren und das oft parallel. Gelassen kann man diese Phase höchstens überstehen, wenn man eingesteht, dass man NICHT gelassen sein kann.

3) 50-75 Jahre: Nochphase. Jetzt richtet sich der Blick zurück jetzt werden wir ÄLTER werden. Es ist die Schönste Phase des Lebens, weil wir uns nicht mehr fragen müssen, was wir werden wollen. Die

Pubertät der Kinder geht vorüber (die Zeit in der die Eltern schwierig werden!) Wunderbare Menschen entpuppen sich, herrliche Gesprächspartner. Nochphase deshalb, weil man dieses "Noch" immer öfter hört: "Sie sind aber NOCH fit, für ihr Alter!" Wenn die junge Frau an der Supermarktkasse sagt: "Toll, dass sie das NOCH im Kopf rechnen können!" Die junge Frau hat die Wahrheit gesagt. Noch kann ich einen Menschen anrufen, einen guten Freund Noch kann ich mich bedanken. Vieles im Leben verdanken wir nicht uns selber! DANKE hört jeder Mensch gerne. NOCH können wir "Entschuldigung" sagen.

4) 75-100 Jahre: (V?)erträglich Altern. diese Phase ist schon sehr unterschiedlich. Doch die Wahrscheinlichkeit erhöht sich, dass wir (V?)ERTRÄGLICH älter werden. Dazu können wir viel beitragen, durch fünf Elemente:

1. **BEWEGUNG:** Bewegung ist etwa so kompliziertes (haben Sie schon mal gesehen wie tapsig Roboter gehen?) dazu braucht man den ganzen Kopf, da werden viele Synapsen gestärkt.
2. **VIEL KÖRPERLICHE BEWEGUNG:**
3. **GUTE ERNÄHRUNG:** Denn das sind Stoffe, die Teil unseres Körpers werden. Es ist nie zu früh, sich gut zu ernähren.
4. **GUTE BEZIEHUNGEN:** Gute Beziehungen können ganz leicht in der Jugend geschlossen werden, im Alter ist es schwieriger, Beziehungen zu schließen und beizubehalten.
5. **GUTE GEISTIGE BESCHÄFTIGUNG:** Lesen, viel reden Vorträge besuchen.

5) 100-125 Jahre: Das Hohe Alter. Gewohnheiten pflegen:

Gewohnheiten haben einen hohen Vorteil: Sie brauchen keine Kraft!

Die Kraft, die wir brauchen, um uns mit neuen Dingen zu beschäftigen, muss man woanders einsparen. Gewohnheit kommt von WOHNEN: Da kann man sich zurückziehen.

Es gibt 3 Schritte zur Gelassenheit:

1) Lüste genießen, Essen/Trinken. z.B. am Weihnachtsmarkt. Wenn Sie was Gutes essen, sind sie nicht nervös. Was ist denn mein geliebtes Essen oder Getränk. Qualität statt Quantität: In früheren Lebenszeiten war die Quantität wichtig. Ab 50 - 60 steigt der Wunsch nach Qualität. Das Alter hat seine Schönheit darin, dass wir GENUSSFÄHIGER werden.

Lust zu erzählen. Auch der Genuss zu erzählen. Wir hätten ja so viel zu erzählen. Eigentlich hat jeder Mensch unglaubliche Dinge zu erzählen. Es ist unglaublich, was Menschen für Lebensgeschichten haben.

Die Lust der Muße. Täglich eine Viertelstunden frei lassen. Die ist so wertvoll, das kommt so viel. Die Zeit in Tätigkeiten zu investieren, ohne damit Geld zu verdienen.

2) HINNAHMEFÄHIGKEIT steigern. Es gibt auch andere Zeiten, nicht so glückliche... Das Leben hat nun mal zwei Seiten. Nicht nur Glück und Zufriedenheit. Sie müssen nicht immer nur glücklich und zufrieden sein. Das ist Menschsein, Menschheit. Um wieder mal was auszuprobieren, muss man unzufrieden sein. Was ist denn Leben. Immer nur Freude? Es gibt auch Ärger. Beziehung ist dazu da, ÄRGER zu machen. Immer nur Freude, das schafft kein Mensch. Umgehen lernen mit Dingen, die wir ablehnen. Depression- Altersdepression: 90 % der Depressionen haben mit Krankheit nichts zu tun!

3) Berührung zu suchen. Umarmung macht gelassen. Dabei wird Hormon Oxytocin ausgeschüttet, das Bindungshormon¹. Jede Berührung macht stark. Stärkt das Immunsystem, Händchenhalten, Streicheln, wie auch immer geartete körperliche Nähe. Man soll die Grundversorgung mit Berührung sichern.

¹ (Wikipedia: In der [neurochemischen](#) Forschung wird Oxytocin beim Menschen mit psychischen Zuständen wie [Liebe](#)^[21], [Vertrauen](#)^[22] und [Ruhe](#)^[23] in Zusammenhang gebracht. Zudem bewirkt „die moderate Ausübung [taktiler](#) Reizung auf das Hautorgan in rhythmischen Abständen, mit anderen Worten: das Streicheln“ eine Freisetzung von Oxytocin „und führt zu einer Beruhigung und einem Wohlgefühl, das die Bindung der beteiligten Personen verstärkt.“^[30] Oxytocin wird bei angenehmen Körperkontakten wie Umarmungen und Zärtlichkeiten sowie [Massagen](#) ausgeschüttet, ebenso beim [Singen](#).^[31] Forschungen deuten darauf hin, dass eine Freisetzung von Oxytocin durch angenehme Sinneswahrnehmungen wie Berührungen und Wärme, durch Nahrungsaufnahme, durch Geruchs-, Klang- und Lichtstimulation sowie durch rein psychologische Mechanismen ausgelöst werden kann,^[32])