

**Lebensfreude:
So individuell
wie wir!**





Lebensfreude ist das subjektive Empfinden der Freude am eigenen Leben.



Lebensqualität und Lebenszufriedenheit basiert auf mehreren Säulen, welche uns durchs Leben tragen und vor allem auch im Alter wichtig sind: Meine Körperlichkeit/Psyche – Soziale Beziehungen – Aufgaben und Interessen – Materielle Sicherheit sowie Werte/Sinn. Je mehr diese Säulen im Leben eines älteren Menschen ‚tragfähig‘ sind, führen sie auch zu mehr Gelassenheit – d.h. zur Bereitschaft, sich Gedanken zu den Phasen des Lebens zu machen und sich mit dem Wörtchen ‚noch‘ anzufreunden. Es bedeutet aber auch: Liebgewordene Gewohnheiten zu pflegen - als beste Voraussetzung für Neues offen und empfänglich zu sein.





„Das Geschenk Leben erkennen in all seinen Facetten mit all seinen Höhen und Tiefen – bewusst, im vollen Verständnis und Unverständnis, dieses Geschenk anzunehmen, das ist Lebensfreude.“ (Georg Fleck-Obendrauf 2019)

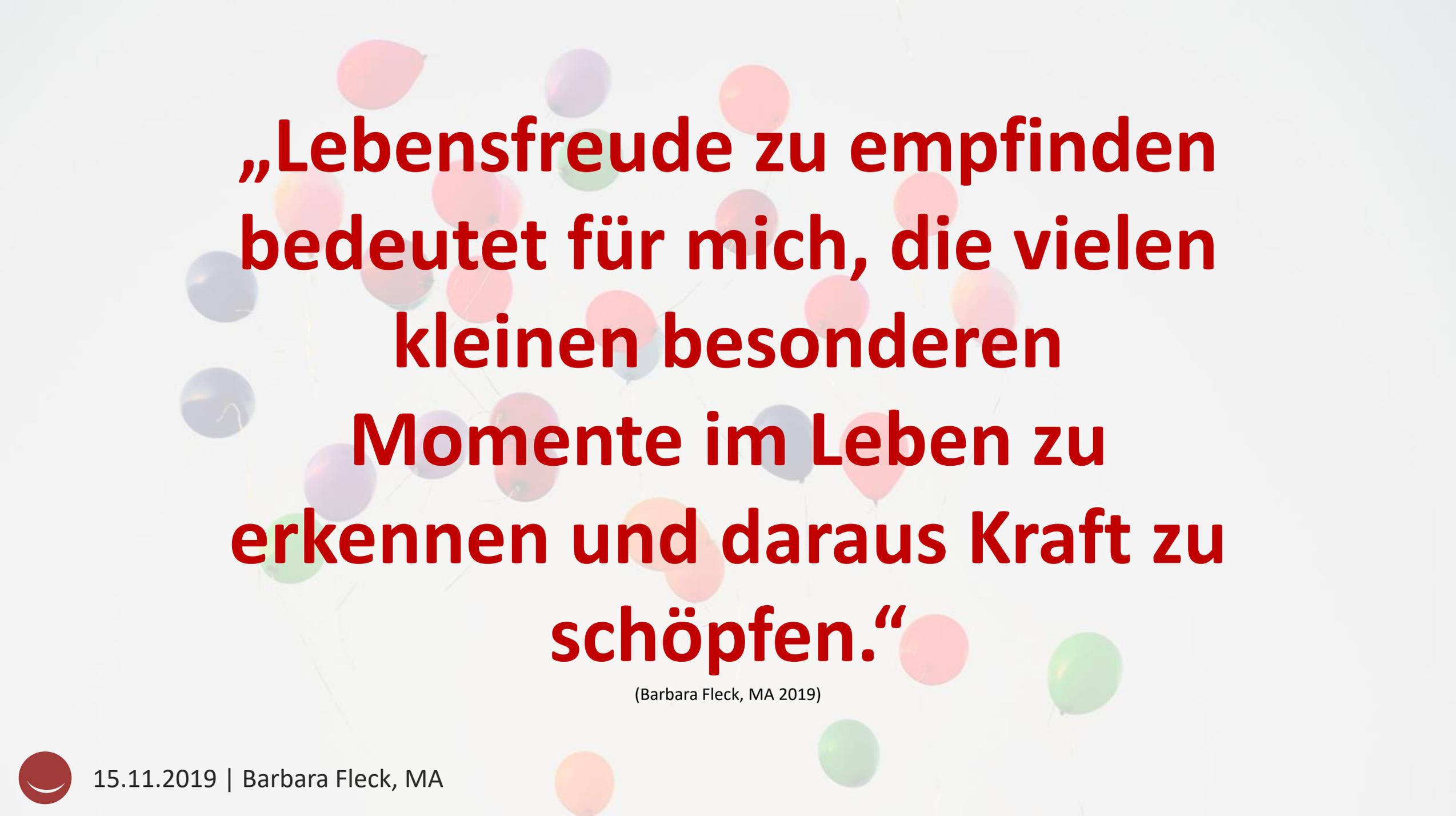
A close-up photograph of a bird's face, likely a species of bird with a large, textured beak. The bird has dark, prominent eyes and a large, greyish-brown beak with a rough, scaly texture. The background is blurred, showing green foliage and brown branches.

Trotz vorherrschenden schlechten Lebensbedingungen
oder körperlicher Einschränkungen sind die Menschen
mit ihrem Leben zufrieden!

„Das Zufriedenheitsparadoxon“

**Ein Schlüssel zur Lebensfreude ist die psychische
Gesundheit – frei von Abhängigkeit, aber gepaart mit
Selbstvertrauen, einem positiven Altersbild,
Lebenssinn...**





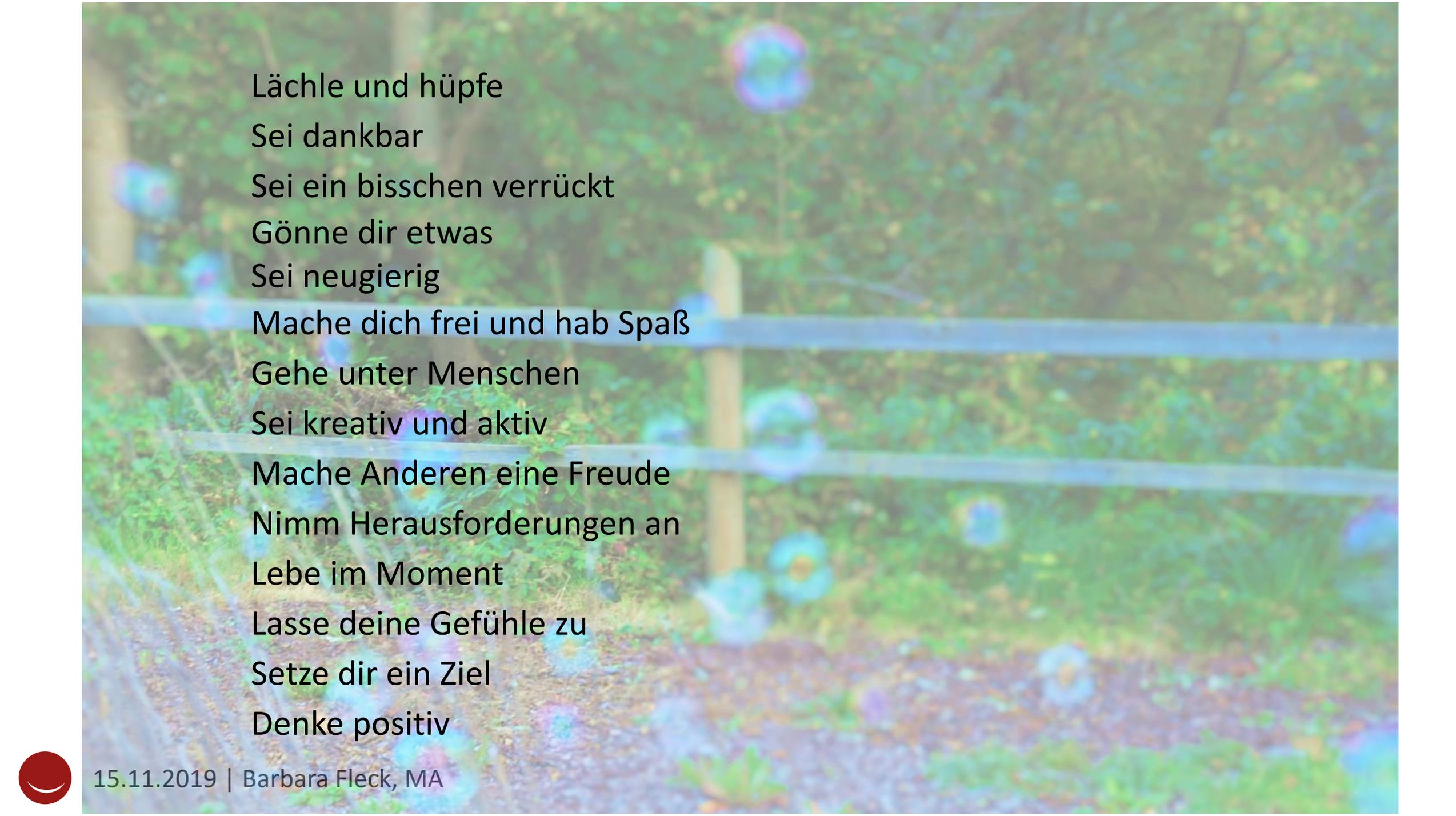
**„Lebensfreude zu empfinden
bedeutet für mich, die vielen
kleinen besonderen
Momente im Leben zu
erkennen und daraus Kraft zu
schöpfen.“**

(Barbara Fleck, MA 2019)





**Das Alter ist
höchst individuell
– und deshalb
kann auch jeder
etwas für sich und
seine
Lebensfreude
tun.**



Lächle und hüpfe
Sei dankbar
Sei ein bisschen verrückt
Gönne dir etwas
Sei neugierig
Mache dich frei und hab Spaß
Gehe unter Menschen
Sei kreativ und aktiv
Mache Anderen eine Freude
Nimm Herausforderungen an
Lebe im Moment
Lasse deine Gefühle zu
Setze dir ein Ziel
Denke positiv

„Man weiß oft gar nicht so genau warum, aber manchmal öffnen sich Momente und geben einen Blick in die Tiefe des Lebens frei. Dann erwärmt sie Sonne am Morgen nicht nur meine Haut, sondern auch das Herz. Dann strahlen die Menschen, die Welt, das ganze Leben in einem anderen Licht. Alles wird umhüllt von einem tieferen Sinn, umfassen von der Liebe Gottes – und ich mittendrin. Dafür muss ich nicht einmal etwas tun – ich muss es einfach nur geschehen lassen.“ (Stephan Krebs 2018)



Literatur

- Hochaltrigkeit in Österreich. Eine Bestandsaufnahme. Herausgegeben vom Bundesministerium für Soziales und Konsumentenschutz. Koordination: Büro für Sozialtechnologie und Evaluationsforschung. Josef Hörl, Franz Kolland, Gerhard Majce. Wien, 30. November 2007)
- Österreichische Interdisziplinäre Hochaltrigenstudie. Zusammenwirken von Gesundheit, Lebensgestaltung und Betreuung. 1. Erhebung 2013 / 2014 Wien und Steiermark
- <https://gerontologieblog.ch/2015/01/altersparadox-trotz-hoeherer-lebenszufriedenheit-hoehere-suizidrate-im-alter/>
- <https://de.wikipedia.org/wiki/Lebensfreude>
- Fotos: Barbara Fleck - Lebensfreude im Alter, Doris Sporer

