

# WARUM DAS GLÜCKSKIND NICHT GLÜCKLICH SEIN KANN- ODER DIE SUCHE NACH DEM GLÜCK

Zeitschriftenartikel zur Masterarbeit „Im Alter glücklich sein- alles eine Lüge oder Tatsache?“ von Sara Hardmeier

## DEFINITION GLÜCK

Glück kommt von dem mittelhochdeutschen Wort *gelücke*. Das bedeutet so viel wie «die Art, wie etwas gut ausgeht oder wie etwas endet»

Aus psychiatrisch-psychotherapeutischer Sicht wird Glück als momentaner, subjektiv positiv erlebter Gefühlszustand hoher Intensität beschrieben

Psychologen betrachten Glück als eine starke positive Emotion, als einen vollkommenen, dauerhaften Zustand intensivster Zufriedenheit



[www.earthporm.com/age-happiness-60-older-seniors-will-destroy-age-stereotypes](http://www.earthporm.com/age-happiness-60-older-seniors-will-destroy-age-stereotypes)

## ALLE WOLLEN GLÜCKLICH SEIN, VIELE SIND ES ABER NICHT

Laut World Happiness Report (2019) gehört die Schweiz seit Jahren zu den glücklichsten Ländern der Schweiz. Im Gegenzug zeigt die Suizidstatistik, dass auch hier die Schweizer hohe Zahlen aufweisen. Wie geht das, glücklich sein und doch keine Lebensfreude verspüren zu können? Als persönlicher Kritiker zum Thema Glück habe ich mich auf die Suche gemacht, was das Glück bedeutet, ob es das Glück überhaupt gibt und warum es nicht einfach ist, dieses überhaupt wahrnehmen zu können. Im Zuge meiner Masterarbeit in Gerontologie, habe ich mir den Erfahrungsschatz der älteren Generation (70+) angehört, verfügen sie über ein Wissen was ihr Leben sie gelehrt hat.

### „Das vollkommene Glück wäre die Quadratur des Kreises“

Robert Spaemann, Philosoph

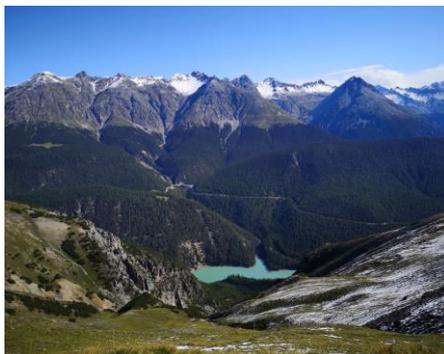
### Das PERMA Prinzip

Rubner & Falkai (2017) benennen in ihrem Buch, dass das Glück neben dem Grosshirn wohnt. In ihrer Forschung stellen sie sich die Frage woher der Mensch ein Glücksempfinden haben kann und in welchem Zusammenhang diese stehen. So sei etwa die Hälfte (50%) unserer Glücksfähigkeit im Erbgut festgeschrieben. Die Lebensumstände machen lediglich 10% und das eigene Handeln demnach 40% aus. Das bedeutet, wir haben und können Einfluss auf unser Glücksempfinden nehmen. Aber wie? Der Psychologe Martin Seligman hat in den 1990er- Jahren den Ausdruck PERMA geprägt. Dieser steht als Abkürzung für die Summe der wichtigsten Faktoren, welche die Menschen glücklich macht. Die Begrifflichkeit stammt aus der positiven Psychologie nach Abraham Maslow 1954. **P** steht für Pleasure/ Vergnügen oder Freude. **E** für Engagement, **R** steht für Relationship/ Beziehungen. Das **M** steht für Meaning/ Bedeutung und das **A** für Accomplishments/ Zielerreichung.

---

*„Es gibt Zeiten im Leben, wo man nur Früchte pflücken kann. Plötzlich bricht eine Sprosse und man saust die Leiter hinunter. Wenn du ganz unten bist, musst du dir einen Ruck geben und wieder aufstehen“ – Zitat M.B. Mieterin AZ HOCHWEID*

---



*Das persönliche Glücksgefühl, über seine eigenen Grenzen gewachsen zu sein, S. Hardmeier 2019*

Der vorliegende Artikel beruht auf der Masterarbeit des Master of Advanced Studies in Gerontologie: Altern - Lebensgestaltung 50+ welche die Autorin von 2017 – 2019 absolviert hat

**Sara Hardmeier**

Geschäftsleiterin

Alterszentrum Hochweid

Stockenstrasse 124

8802 Kilchberg

www.alterszentrum-hochweid.ch

## RESILIENZ ALS WICHTIGER FAKTOR FÜRS GLÜCK

Mit Resilienz ist die Fähigkeit gemeint, sich von belastenden Situationen zu erholen (Mourlane, 2015). Im Gegensatz dazu ist Stress ein subjektiv wahrgenommenes Ungleichgewicht zwischen Anforderungen und den persönlichen Bewältigungsmöglichkeiten (Mourlane, 2015). Resilienz aus dem lateinisch stammenden Sprachgebrauch "resilire/resilio" bedeutet zurückspringen/abprallen. In Bezug auf Krise, bedeutet Resilienz "rasche Wiedergewinnung von Kraft" in Bezug auf die Vulnerabilität ist es innerlich seine Stärke bewahren, und auf den Stress bezogen auch in Belastungssituationen bei sich selbst sein (Mourlane, 2015). Resilienz ist die psychische und mentale Widerstandskraft, um Herausforderung, Veränderungen, Druck und Rückschläge gut zu bewältigen.

In der Wissenschaft ist man sich nicht einig, ob die Resilienz eine angeborene Eigenschaft ist oder sie erst im Verlauf des Lebens angeeignet wird. Der Neurowissenschaftler Raffael Kalisch, benennt drei erbliche Faktoren:

- Intelligenz: Sie hilft, kreative Wege aus Krisen zu finden
- Optimismus: Er schafft Vertrauen, dass sich alles zum Guten fügen wird
- Extraversion: Sie erleichtert es, auf Mitmenschen zuzugehen und soziale Bindungen zu knüpfen.

## ALT UND UNGLÜCKLICH- ODER IST DA NOCH MEHR

Kennen wir das nicht alle: vieles was wir sehen, katalogisieren wir oder haben unsere stereotypischen Ansichten. So assoziieren wir mit dem Wort „Jung“: mutig, unbekümmert, unternehmenslustig, glücklich, usw. und mit

dem Wort „Alt“: ängstlich, zögerlich, in der Vergangenheit lebend, missmutig, unglücklich, usw.

Cicero (106- 43 n. Chr.) hat darauf ein äusserst passendes Zitat:

### "Nicht das Alter ist das Problem, sondern unsere Einstellung dazu"

Auf die Frage "Im Alter glücklich sein – Alles eine Lüge oder Tatsache?" steht die Antwort sowohl als auch. Die Befragten aus den geführten Interview's, konnten ihren persönlichen Zustand als glücklich benennen, berichteten mir aber auch, dass jeder jemand kennt, welcher für sich beschlossen hat, unglücklich zu sein und dies auch sei. Sie bestätigten mir, dass die eigene Grundeinstellung ein wesentlicher Faktor sei, das berühmte halbvolle oder halbleere Wasserglas.

Der letzte Lebensabschnitt, welcher oft mit dem Eintritt in ein Alters- und Pflegeheim verbunden ist, benennen alle Befragten als einen höchst anspruchsvollen. Einige äusserten klar, ich will vorher sterben dürfen, andere setzen sich aktiv damit auseinander. Alle sind sich einig, es soll kein "Dahinvegetieren sein". Um dieses Gefühl nicht zu erhalten, ist das Personal (nicht nur des Pflegebereiches) in einer Altersinstitution der wesentliche Faktor. Es wird erwartet, dass man sie auch in der Altersinstitution als vollwertige Mitglieder der Gemeinschaft wahrnimmt, ihren Willen respektiert, sich die Zeit nimmt für ihre nicht nur körperlichen Gebrechen, sondern und vor allem auch der seelischen Anliegen. Ist das Lebensende häufig als einer der Schwersten bezeichnete, ist es umso wesentlicher das Fürsorge und Zuwendung von Mensch zu Mensch gegeben wird. Niemand kann Glück erzwingen, auch eine Altersinstitution nicht. Wenn es aber im Alltag (nicht nur auf dem Papier) erreicht wird, dass die echt gelebte Menschlichkeit zur Hauptaufgabe der Institution wird, die Wohnumgebung, die Mahlzeiten sich an den Bedürfnissen der älteren Generation orientieren, sollte es möglich sein, dass sich die Mehrheit der Bewohner wohl und glücklich fühlen können.

Was aber sicherlich nicht stimmig ist, dass die ältere Generation nur glücklich und zufrieden ist. Sie betrachten das Glückseligkeit anders als die Jungen. Der Auslöser und die Einflussfaktoren, was glücklich macht, ändern sich. Die materiellen Dinge im Leben werden, mit dem älter Sein weniger wichtig. Andere Menschen und teilweise auch Haustiere werden zu wichtigen Faktoren für das Glück. Die Kirchen, die Vereine und auch die Gemeinden können ebenfalls einen wichtigen Beitrag für das Glückseligkeit leisten. Die verschiedensten Angebote, sei es Kochkurse (generationengemischt) für Männer, Frauentreff oder Bewegungsangebote für alle Stärkenklassen, sind gute Möglichkeiten, um der Einsamkeit im Alter (aber auch bei jüngeren) entgegen zu wirken. *Der Mensch ist ein soziales Wesen welcher der Austausch zu seinen Artgenossen braucht, mit all seinen Herausforderungen.*