



Oberurseler Senioren fassen Glück in Worte

Oberursel (ut). Katrin Fink, Seniorenbeauftragte der Stadt Oberursel 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 Fragen: „Was ist eigentlich Glück und Zufriedenheit? und: Und wie sieht es damit bei den älteren Oberurseler*innen aus?“

Die Definition von Glück ist: Eine extrem starke, positive Emotion und ein vollkommener, dauerhafter Zustand intensiver Zufriedenheit. Trotzdem heißt glücklich sein nicht, das Beste von allem zu haben, sondern das Beste aus allem zu machen. Glück ist etwas, was man geben kann, ohne es zu haben, doch man muss sein Glück teilen, um es zu multiplizieren.

Bei den Top 30 Ländern des World Happiness Report 2020 ist Deutschland leider nur auf Platz 17 - schade! Aber wo leben die glücklichsten Menschen in Deutschland? Auf Platz 1 steht hier Schleswig Holstein und auf Platz 2 Hessen - Glück gehabt!!! Aber wie sieht das denn bei den älteren Oberurseler*innen aus?

Im Frühjahr hat der städtische Seniorentreff „Altes Hospital“ eine wöchentliche „Wir sind für Sie da“-Briefreihe an Senior*innen gestartet mit Impulsen, Beilagen, Gedichten, Rätseln, Rezepten usw. Im sechsten Brief wurde gefragt, was die 320 Empfängerinnen und Empfänger des Briefes unter Glück verstehen, was für sie ein glücklicher Moment ist, wann sie zuletzt rundum glücklich waren und was für sie Glücksmomente sind. Von den zahlreichen Rückmeldungen wurde eine „Glücksmomente“-Sammlung erstellt, die wieder einem Brief beigelegt wurde.

Hier eine Auswahl der Oberurseler Senioren-„Glücksmomente“-Sammlung:

Glück ist/sind...

- wenn ein anderer sich mit mir freut
- Familie
- gute, ehrliche Freunde
- Zuverlässigkeit
- nette Menschen
- gute Gespräche
- Gesundheit
- wöchentlich in der Corona-Zeit einen Brief aus dem Seniorentreff zu erhalten
- schöne Post zu erhalten
- Telefonanrufe
- ein „Hallo“ von den Nachbarn
- wenn alle Familienmitglieder gesund sind
- der Anblick meines Hauses/ Grundstückes/ Wohnung
- eine Wohnung zu haben
- das Entspannen im eigenen Haus/ Wohnung/Zimmer
- alles was ich tun kann
- Essen
- Kochen
- Gerüche: der Duft der Rosen, von Heu und frisch gemähten Wiesen
- die vielen kleinen Dinge
- ein Smartphone zu besitzen, um Videos von meiner Enkelin zu sehen
- dass die Tochter nebenan wohnt
- dass sich jemand um mich kümmert
- nicht alleine zu sein

- das Winzige, das sich verdoppelt, wenn man es teilt
- Senior/in in Oberursel zu sein
- verwöhnt zu werden
- sich wieder zum Stammtisch treffen zu dürfen
- unterschiedlich
- gut geschlafen zu haben
- schön zu träumen
- fröhlich aufwachen
- den Tag mit Sonnenschein oder auch mit einem sooo wichtigen Regentag zu beginnen
- Freude
- 2 gesunde Söhne bekommen zu haben
- Natur: Der Gesang der Vögel, die blühenden Blumen, die unterschiedlichen Farben der Bäume, die wohltuende Wärme der Sonne
- ein wohlklingendes Musikstück
- ein gutes Buch.

In der psychologischen Forschung wird Glück meist als „subjektives Wohlbefinden“ beschrieben. Demnach ist eine Person glücklich, wenn sie mehr positive als negative Emotionen empfindet und alles in allem mit ihrem Leben zufrieden ist. Jeder kann jederzeit den Fokus auf die kleinen Momente des Glücks legen und diese genießen.

Wie Zufriedenheit trotz Einschränkungen zu erreichen ist - was aktuell alle betrifft -, wird in den nächsten Folgen verraten. 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.