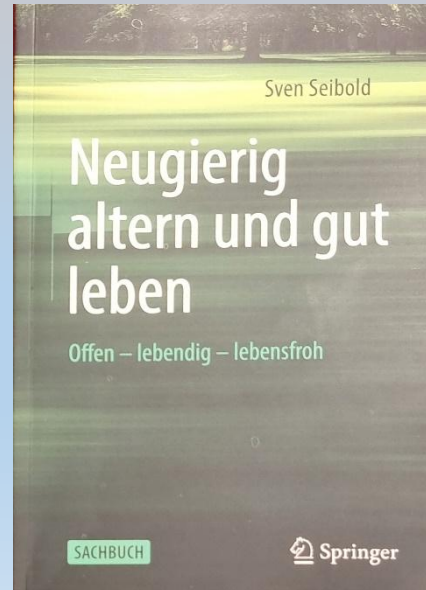


Altern - Literatur





Lebenswertes Altern

Resilienz als Baustein eines stabilen Lebens



Start: Kleine Übung.

Wofür sind Sie heute Vormittag
dankbar?

Versuchen Sie, einen Punkt zu finden.

Lebenswertes Altern

Resilienz
als Baustein eines stabilen Lebens



**19. SEGA-FACHTAG
„LEBENSWERTES
ALTERN“**

**am Mittwoch, 18.03.2026
von 08.30 – 16.30 Uhr**

**Landratsamt Amberg-Weizsäckchen
König-Ruprecht-Saal
Zeughausstraße 2
92224 Amberg**

www.sega-ev.de

Und stellt euch vor, Alt werden gehört zum Leben
und trifft jeden, der nicht jung stirbt.

Irgendwer hat einmal gesagt:

*Die Kunst des Lebens besteht darin,
jung zu sterben, das aber so spät wie möglich.*

(Elke Heidenreich in ihrem Buch „Altern“, Seite 81)

Lebenswertes Altern

Der Mensch kann nur überleben,
indem er sich selbst weiterentwickelt.

Jeder, der stehen bleibt,
jeder, der nichts mehr lernt,
jeder, der keine Lust mehr hat,
irgendetwas zu entdecken und zu gestalten,
ist im Prinzip scheintot.

Der deutsche Neurobiologe und Hirnforscher Gerald Hüther

Gibt es irgendwo Schulen . . . für Vierzigjährige,
die sie ebenso auf ihr kommendes Leben und
seine Anforderungen vorbereiten,
wie die Volks- und Hochschulen unsere jungen
Leute in die Kenntnis von Welt und Leben
einführen?

C.G. Jung, Die Lebenswende, Vortrag, tlw. Veröffentlicht in der NRZ 1930,
jetzt in: ders., Gesammelte Werke. Achter Band, Olten und Freiburg i.Br. 1971, 441-460, hier 455

**Nicht die Dinge selbst
beunruhigen die Menschen,
sondern die Einstellung zu den Dingen.**

Viktor E. Frankl

Lebenswertes Altern

- 1 Resilienz – Was ist denn das?
- 2 Die sechs L fürs Leben
- 3 Ein spiritueller Ausblick und die Frage des Sinns

Der Begriff der Resilienz - Eine Definition

Resilienz ist die Aufrechterhaltung oder schnelle Wiederherstellung der psychischen Gesundheit während und nach Widrigkeiten.

(Raffael Kalisch)

Resilienz zeigt sich damit als dynamischer und lebenslanger Prozess.



Resilienz – Blick aufs Positive Salutogenese statt Pathogenese

1. Bei Menschen, die erkranken, wird der Blick auf die Krankheitssymptome gerichtet: **Pathogenese**
2. Die Resilienz-Forschung richtet ihren Blick auf das Positive: **Salutogenese**.

Salutogenese: Was hält Menschen in vergleichbarer Lage gesund? Was stärkt Menschen?

Resilienz-Faktoren (Schlüssel)

- **Optimismus** (→ Wie gehe ich mit der Wirklichkeit um?)
- Geistige Flexibilität (Andere Wege führen auch zum Ziel!)
- Akzeptanz / Loslassen können
- Durchatmen (ALI = Atmen, Lächeln, Innehalten)
- **Selbstwirksamkeit** (Ich kann etwas bewegen: Initiative!)
- Beziehungen leben (Freundschaft + Wertschätzung leben)
- Sinn im Leben finden

Optimismus und Resilienz

"Die Hinweise aus der Positiven Psychologie richten sich an gesunde und nicht an psychisch erkrankte Menschen. Bei gesunden Menschen können sie ein höheres Maß an Wohlbefinden hervorbringen.

Bei Lebenskrisen, schweren Erkrankungen und Schicksalsschlägen sollten die Betroffenen sich in professionelle Behandlung begeben."

Michaela Brohm-Badry,
Lernforscherin mit den Schwerpunkten Motivation und Positive Psychologie, Universität Trier, zitiert nach ARD Alpha

Resilienz-Faktoren (Schlüssel)

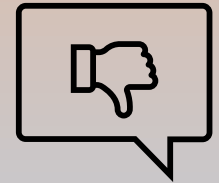
- **Optimismus** (→ Wie gehe ich mit der Wirklichkeit um?)
- Geistige Flexibilität (Andere Wege führen auch zum Ziel!)
- Akzeptanz / Loslassen können
- Durchatmen (ALI = Atmen, Lächeln, Innehalten)
- **Selbstwirksamkeit** (Ich kann etwas bewegen: Initiative!)
- Beziehungen leben (Freundschaft + Wertschätzung leben)
- Sinn im Leben finden

Die Faszination des Negativen - Klagekultur

SEGA 2026

Die Mehrheit der Menschen hat einen psychologischen Hang zum Negativen. Wir leben in einer „Klagekultur“ (Verena Kast).

Wissenschaftlich nennt man diesen Hang „negativity bias“.



→ Der Hang zum Positiven bzw. Negativen ist vermutlich der wichtigste Resilienzfaktor. Menschen, die die Welt eher positiv sehen, haben eine deutlich bessere Resilienz.



Wie lassen wir uns prägen ?



Sechs L für Schritte in Resilienz und Altern

- . Lieben
- . Lernen
- . Laufen
- . Lachen
- . Lesen
- . Lassen

*In Anlehnung an Otfried Höffe, Die hohe Kunst des Alterns. Kleine Philosophie des guten Lebens, München 2018

Lebenswertes Altern

Wir sind nicht Verwalter unseres Daseins,
sondern Gestalter unseres Lebens.

Nach Helmut Glaßl (*1950)

Altern und Resilienz? Ein spiritueller Ausblick.

Gesund bleiben ist zu wenig.

Wozu gesund bleiben?

Um *was* zu erledigen?

Um *wer* zu werden?

Was tue ich dafür?

Lebenswertes Altern

Resilienz als Grundeigenschaft eines stabilen Lebens

Das Bewusstsein,
noch einer Aufgabe zu dienen,
stärkt nachweislich das Selbst-
wertgefühl und die Immunität
des Organismus und hat insofern
eine krankheitsverhütende und
lebensverlängernde Wirkung.

Daher: Gehen Sie es an!



Lebenswertes Altern – Resilienz im Alter heißt

- Resilienz heißt auf meine Ressourcen sehen.
- Resilienz heißt auf das Mögliche zu sehen.
- Resilienz heißt: Ich kann etwas gestalten.
- Resilienz ist lernbar und ich darf Resilienz trainieren.
- Resilienz heißt auf mein Resilienzguthaben zu schauen.

Lebenswertes Altern

Resilienz als Baustein eines stabilen Lebens

Vielen Dank für Ihr Interesse
und Ihr Zuhören.

Wolfram Strack - Amberg



sega
VEREIN ZUR
FÖRDERUNG DER
SEELISCHEN GESUNDHEIT IM ALTER e.V.

19. SEGA-FACHTAG „LEBENSWERTES ALTERN“

**am Mittwoch, 18.03.2026
von 08.30 – 16.30 Uhr**

**Landratsamt Amberg-Sulzbach
König-Ruprecht-Saal
Zeughausstraße 2
92224 Amberg**

www.sega-ev.de

**Es ist
wie es ist.**