

SEPTEMBERFRAU

Das Magazin für die Frau 50plus



GLÜCK

Altersglück am Zipfel gepackt

Glücksmomente

Der Schlüssel zum Glück

WARUM WALDSPAZIERGÄNGE GLÜCKLICH MACHEN



Jeder Waldspaziergang beschert besondere Momente, mal ganz davon abgesehen, dass er pure Energie spendet, unheimlich entspannend wirkt und die Gesundheit positiv beeinflusst. Alle Sinne werden angesprochen. Ist das Gehirn mal wieder durch eine Fülle von Gedanken verwirrt, klärt sich der Geist in Windeseile. Im Wald kann die Seele auftanken, Stress fällt ab wie Staub, Ängste verflüchtigen sich und so manche bohrende Frage findet eine Antwort. Er fördert Konzentration, Inspiration und Kreativität.

Immer wieder gibt es etwas zu entdecken. Die Natur verändert sich, manchmal unmerklich, weil es der Lauf des Jahres mit sich bringt, manchmal plötzlich, wenn Menschenhand im Spiel ist. Oft sind es kleine liebenswerte Dinge am Wegesrand, die das Herz erfreuen. Dann wiederum gibt es Naturschauspiele, die atemberaubend sind.

Im Wald baden: gut für Körper, Geist und Seele

In Japan ist Waldbaden längst anerkannte Therapie und Gesundheitsvorsorge für stress- und lärmgeplagte Menschen. Wer jetzt denkt, das wäre nur ein neuer Wellnesstrend, liegt falsch. Inzwischen ist es erwiesen, dass der Kontakt mit Bäumen und Pflanzen nicht nur eine beruhigende Wirkung hat sondern sich auch positiv auf unser Immunsystem auswirkt, den Blutdruck und Puls senkt sowie zu einer verringerten Ausschüttung der Stresshormone führt. Selbst die Psyche profitiert von einem Waldspaziergang. Bereits beim Eintreten in den Wald hebt sich die Stimmung. Sauerstoff in Verbindung mit Ruhe tut einfach gut, erzeugt Glück und Wohlbehagen und das ganz umsonst.

Waldspaziergänge - eine Wohltat für alle Sinne

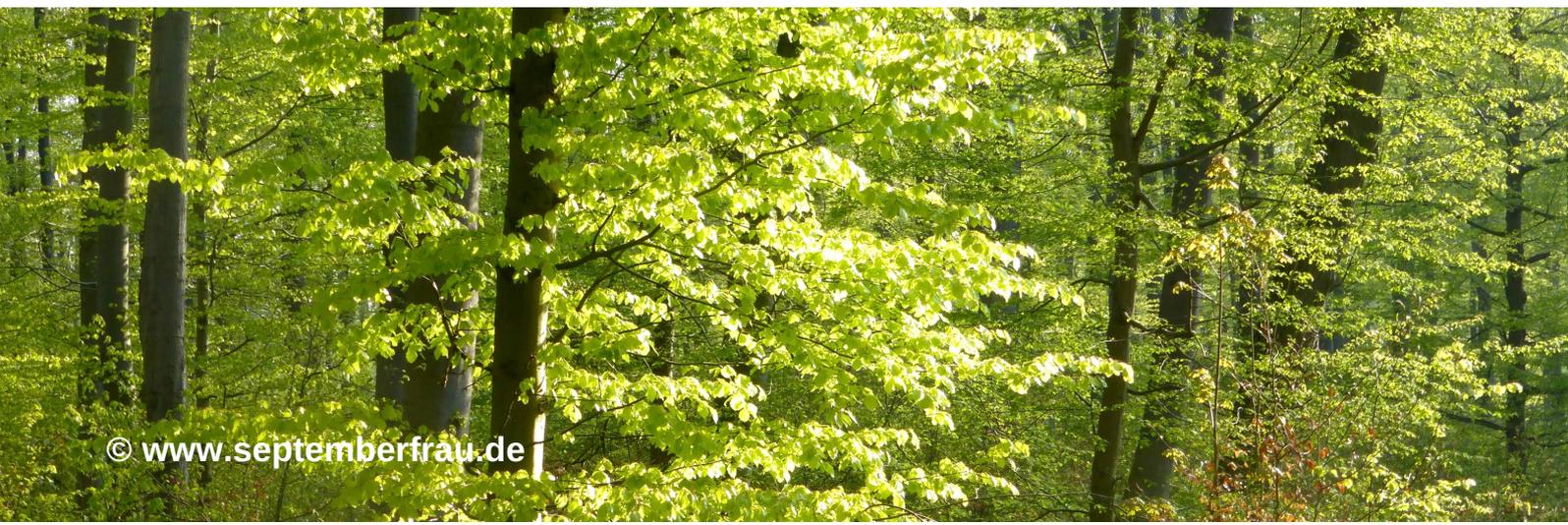
Sehen: Lass dich überwältigen von einem Kunstwerk aus Hell und Dunkel. Die Lichtfinger der Sonne heben die Einzigartigkeit der Grüntöne und Silhouetten der Pflanzen hervor. Die Feuchtigkeit des Morgens verwandelt den ganzen Wald in eine funkelnde Pracht.

Hören: Im Wald ist es nie leise. Ein Chor von Singvögeln trällert und wird unterbrochen vom heiseren Krächzen der Krähen, dem durchdringenden Schrei eines Greifvogels oder dem Klopfen des Spechts. Das Laub raschelt und die Äste knarren, weil der Wind an den Zweigen rüttelt. In diesen Klangteppich mischt sich das Summen der Insekten.

Riechen: Am besten geht es mit geschlossenen Augen, so erreicht der würzige unvergleichliche Geruch aus Frische und Vergänglichkeit, Werden und Vergehen am besten die Nase. Atme tief ein, nimm den süßen Duft von Waldblumen und den eher herben der Kräuter wahr.

Fühlen: Wenn man nicht einfach vor sich hinläuft sondern achtsam unterwegs ist, fühlt man wie das Moos die Schritte abfedert, sich spitze Steine in die Fußsohle bohren oder sich zarte Fäden um die Handgelenke legen. Ein Tropfen fällt vom Baum und zerplatzt auf der Nase. Du spürst die Wärme der Sonne und die Kühle des Schattens. Flüchtige Augenblicke, die die Seele streicheln.

Der nächste Wald ist ganz nah. Geh hinein und werde glücklich.



DIE GLÜCKLICHSTEN MENSCHEN SIND 55 PLUS

Sei einfach mal glücklich

"Wie soll das gehen? Ich kann doch nicht auf Kommando glücklich sein, noch kann ich mir Glück verordnen." Nun ja, das Glück befehlen oder erzwingen geht nicht. Andererseits sind wir selbst für unser Glück verantwortlich. Es ist unsere eigene Entscheidung.

Glück kommt nicht einfach vorbei und schreit: "Hier bin ich, nimm mich!" Es ist flüchtig, sehr scheu, äußerst leise und huscht vorbei, ohne dass wir es bemerken. Oft suchen wir das Glück, rennen und hetzen, beschäftigen uns mit 1000 wichtigen Dingen und merken dabei nicht, dass es bereits neben uns steht

Glück ist eine Momentaufnahme, ein flüchtiger Augenblick und es verändert sich im Lauf des Lebens. Kinder und Menschen ab 55 Jahren sind laut Umfragen und Statistiken die glücklichsten Erdbewohner. Erstere, weil sie in der Gegenwart leben, keinen Gedanken an gestern oder morgen verschwenden, die Welt mit neugierigen Augen betrachten und sie als Abenteuerspielplatz empfinden

Die älteren Semester, weil sie auf eine große Portion Lebenserfahrung zurückblicken können, Krisen bewältigt haben und wissen, dass nichts so heiß gegessen wird wie es gekocht wurde. Sie haben gesucht und ihren Platz im Leben gefunden. Vieles wurde ausprobiert, manches als untauglich verworfen, anderes als sinnvoll beibehalten...

Das schafft beim Blick auf die kommenden Jahre Vertrauen, Gelassenheit und Ruhe. Kommen dann noch genügend soziale Kontakte dazu sowie körperliche und geistige Fitness, ist der Weg frei für ein glückliches Alter.

Inzwischen gibt es auch immer mehr Untersuchungen, die beweisen, dass Alter nicht zwangsläufig mit Pflegebedürftigkeit und Vergreisung gleichzusetzen ist. Das Gegenteil ist der Fall. Ältere Menschen nutzen ihr Dasein, indem sie sich für die Gesellschaft noch einmal engagieren, ihr etwas zurückgeben und nützlich sein wollen. Viele bekleiden ein Ehrenamt. Andere wiederum entdecken ihre längst verschütteten Träume wieder und lassen sie aufleben, indem sie ein Studium beginnen, aus ihrem Hobby einen Beruf machen oder ihre Ungebundenheit in vollen Zügen genießen und auf Reisen gehen. Sie wissen, Glück liegt nicht im Besitz von Dingen. Sie entdecken es im Vorübergehen am Wegesrand, in den Wundern der Schöpfung, in den Augen ihres Gegenübers oder in sich selbst.

**Das Alter hat seine guten Seiten -
Glück ist eine davon**





**Glück mißt man nicht
nach Länge und
Breite, sondern nach
Tiefe**

(Agatha Christie)

Schillernde Glücksmomente



Glücksmomente sind durchscheinend und nie von Dauer. Schillernde Seifenblasen, die plötzlich auftauchen, den Tag mit ihren Schillern und Funkeln bereichern und dann wieder zerplatzen. Sie sind ein kostbares Geschenk, welches das Leben überreicht, während gerade die ganze Welt zusammenbricht und alles in Weh und Ach erscheint. Momente zarten Glücks, die auftauchen, wenn man es am wenigsten erwartet und nur erkannt werden, weil man aufmerksam in den Moment hineinspürt.

Ein zauberhafter Tag voller Glücksmomente kann so aussehen

- ein Sonnenstrahl kitzelt die Nase
- aufstehen, ohne die Spur eines Zipperleins
- der Morgengesang eines Vogels
- vor dem Spiegel stehen und Grimassen schneiden
- sich selbst anlächeln
- Honigbrot und schwarzer Kaffee
- lachen ohne jeden Grund
- einem fremden Menschen "Guten Tag" wünschen
- Müllmänner, die leuchtend orange gekleidet für Sauberkeit sorgen
- in eine Kirche gehen (Kraftplatz aufsuchen), still sitzen und Gedanken kommen und gehen lassen
- ein nettes Wort zum Menschen gegenüber
- ein echtes Lob verschenken
- ein Liedchen trällern
- ein Spaziergang
- eine Freundin anrufen
- mit dem Lieblingsmenschen sprechen
- ein Ehrenamt bekleiden
- mit dem/der EnkelIn spielen
- schaukeln
- Schattenmalereien auf dem Weg
- lesen
- sich beim Sport (mit anderen) richtig auspowern
- ein Spaziergang
- Wolken schauen und Sterne gucken
- ein paar Tanzschritte wagen
- sich selbst eine Verwöhnstunde schenken
- Nichtstun und einfach da sitzen
- sich dem Hobby widmen
- auf einer Wiese liegen und deren Duft schnuppern
- dem Summen und Brummen der Insekten lauschen
- eine Berührung, ein Kuss, eine Umarmung
- Meditation
- Sonnenauf- und untergänge

Alles, was Glücksmomente brauchen ist: sich dafür zu entscheiden



LACHEN IST DER SCHLÜSSEL ZUM GLÜCK

Sie konnte nur noch selten aus dem Bett aufstehen. Ihr Körper, speziell ihr Rücken verweigerte seinen Dienst. Das ist kein Wunder, denn diese Frau war, als wir zusammen telefonierten, „hochbetagt“. 94 Jahre hatte sie gemeistert und wohnte nun in einem Altenheim oder sollte man es als Seniorenresidenz bezeichnen. Sie war pflegebedürftig und erzählte mir im Laufe unseres Gesprächs, wie wunderbar es sei, nun das Frühstück morgens ans Bett serviert zu bekommen. Kein Jammern, kein Klagen. Nach einer Weile mussten wir beide über eine Aussage von ihr herzlich lachen. In ihrem Kommentar steckte ihre ganze positive Lebenshaltung: „Jetzt haben wir zusammen gelacht. Das ist das Wichtigste. Nun fängt der Tag gut an und nichts kann mehr schief gehen.“ Selbst unter schwierigen Bedingungen war Lachen ihr Schlüssel zum Glück und zur Freude.

Lachen ist Einstellungssache und die beste Medizin

Je älter Menschen werden, umso weniger lachen sie. Dabei ist uns das Lachen in die Wiege gelegt, ist ein angeborener Reflex. Wahrscheinlich lachen Kinder deshalb viel mehr als Erwachsene. Im Laufe des Lebens kam uns das Lachen dann abhanden. Mal ehrlich: Wie oft lachst du am Tag so richtig von Herzen und aus vollem Hals? Wenn die Antwort wenig oder gar nicht lautet, ist es höchste Zeit, es sich wieder anzugewöhnen. Stell dich vor den Spiegel, zieh die Mundwinkel nach oben und lächle dich in verschiedenen Varianten an oder schneide ulkige Grimassen. Irgendwann kommst du dir so bescheuert vor, dass du laut loslachst über dein Spiegelbild.

Lachen ist die beste Medizin und völlig frei von Risiken- und Nebenwirkungen. Lachforscher haben festgestellt, dass Lachen schmerzmildernd wirkt, das Immunsystem stärkt, Stress abbaut und Heilungsprozesse beschleunigt. In Krankenhäusern auf den Kinderstationen und in der Altenpflege werden Clowns eingesetzt, um durch Lachen Heilungsprozesse zu fördern und das Wohlbefinden der Patienten und Bewohner zu erhöhen.

Lachen verändert den Tag

Durch Lachen werden Mengen von Glückshormonen ausgeschüttet. Sie reichen aus, dass ein grauer Moment rosarot erscheint. Wer viel lacht, hat das große Los für das Glück gezogen.

Lachen ist international und wird von jedem Menschen auf der ganzen Welt verstanden, ist Kommunikation und Ausdruck von Sympathie für das Gegenüber. Fröhliches Gelächter ist ansteckend. Es reißt andere Menschen mit bis hin zum Lachkrampf, bei dem man zwischen zwei Lachsalven mit schmerzdem Bauch dasitzt, sich kurz erholt und dann erneut losprustet bis man Tränen in den Augen hat oder sich vor Lachen in die Hosen macht. Lachen verbindet Menschen und dieses Miteinander macht glücklich.

Lachen lässt dein Gesicht strahlen und jung aussehen, unabhängig vom Alter. „Krähenfüßchen“ um die Augen und ein lächelnder Mund schaffen Vertrauen. So lassen sich viel leichter neue Freundschaften schließen. Glück durch Freude am Zusammensein.

Gefahren, Ängste und Krisen lassen sich mit einem Lachen leichter überwinden, Konflikte besser lösen. Ein Lächeln im Gesicht schenkt neue Perspektiven und eine vorher noch schwierige Sache geht einfacher von der Hand. Manchmal muss man dem Glück auf die Sprünge helfen.

Lachen ist wie die Liebe lebenswichtig. Ist es nicht da, dann fehlt dir was ganz Elementares. Deshalb lache viel, lächle noch mehr und verzaubere dir und deinen Mitmenschen den Tag. Wenn das Lachen nicht von selbst aus dir heraus kommt, dann orientiere dich an kleineren Kindern oder unternimm was „Verrücktes“. Wie wäre es laut auf einem öffentlichen Platz zu singen und sich anschließend über die verblüfften Blicke der Passanten kaputtzulachen? Unmöglich. Nun, dann gibt es immer noch sagenhaft lustige Filme, mit beiden Beinen in eine Pfütze springen, im Regen tanzen oder Lachyoga. Am besten und einfachsten ist es jedoch, jeden Tag mehrmals über sich selbst zu lachen, über die eigenen Macken und Malheure. Das wirkt absolut befreiend. Versuche es einfach mal.



Alles neu macht der Mai. Dieses ist die 1. Ausgabe des Magazins zur "Septemberfrau" und soll in Zukunft in lockeren Abständen zu einem Thema erscheinen. Welche das sind? Am besten ist, Du entscheidest mit. Ich melde mich dazu im Newsletter
Liebe Grüße, Deine Elvira

Impressum: www.septemberfrau.de

Elvira Löber, Ulmenweg 18, 34369 Hofgeismar

Email: office@septemberfrau.de Tel.: 0172/3 777 906

Layout: Canva.com "Orange Photo Journey Travel" by Reychele Ann Ignacio