

# Glück im Alter

---

Lehr, U. (2007) Psychologie des Alterns. Wiebelsheim, 11. Auflage.  
Münch, J./ Wyrobnik, I. (2011): Pädagogik des Glücks. Baltmannsweiler, 2. Auflage.  
Scherf, H. /2006): Grau ist bunt. Was im Alter möglich ist. Freiburg im Breisgau.

# Was ist Glück?

Marcus Terentius Varro, Kulturphilosoph und Freund von Cicero:  
288 Lehrmeinungen:

## Einige Formen des Glücks

- Zufallsglück
- Unglücksglück
- Leistungsglück
- Liebesglück
- Mutterglück
- Glückseligkeit (Spinoza)
- Flow (Csikszentmihalyi)
- Strebensglück (Höffe)

# Wissenschaftliche Zugänge zum Glücksthema

**Philosophie:** Was ist Glück?

**Soziologie:** Welche Rolle spielen soziale Faktoren für Glück?

**Politikwissenschaft:** Was ist eine glückliche Gesellschaft?

**Psychologie:** Welches sind die seelischen Voraussetzungen für Glück?

**Biogenetik:** Welche Prozesse spielen sich bei Glücksempfindungen im Gehirn ab?

**Ökonomie:** Welchen Zusammenhang gibt es zwischen Einkommen und Glück?

**Pädagogik:** Kann man Glück lernen?

Glück als eine das Lebensgefühl wesentlich bestimmende Bewusstseinslage der Zufriedenheit von *relativer Beständigkeit*, die besondere Momente des Glücks und des Unglücks(!) sowie der Glückseligkeit nicht ausschließt, aber nicht maßgeblich davon bestimmt wird, sondern deren Hauptquelle eine *Balance zwischen Wollen und Können*, zwischen Sein und Bewusstsein ist.

Dieses Glück ist damit auch Produkt und Ausdruck der Verwirklichung eines Könnens und wird dadurch zu einer Lebensaufgabe, die auch unter weniger optimalen äußeren Bedingungen bewältigt werden kann. (Seneca, Rousseau, von Kleist, Hegel, Wittgenstein)

# Tore zum Glück

## Ermöglichungsbedingungen, glücksstiftende Faktoren

- Wahrnehmen, wertschätzen und bewußt machen
- Lieben und geliebt werden
- Freunde gewinnen und Freundschaften pflegen
- Neugierig sein und vielfältige Interessen haben
- Aktiv sein und bleiben
- Dankbar sein
- Gesund sein
- Günstiger sozialer und finanzieller Status
- Ziele setzen und Grenzen kennen

# Saboteure des Glücks

- Arbeitssucht – ein schlimmes Übel
- Ehrsucht – ein „Folterinstrument“
- Geiz – ein schlimmes Laster
- Nachtragen – ein schwerer Ballast
- Neid – ein Quälgeist
- Eifersucht – eine „quälende Furcht“