

Zusammenfassung  
der Ergebnisse

20. Enquete

**„Glück und Zufriedenheit – was macht ein  
gutes Leben aus?“**

17. November 2017  
Messe Innsbruck



---

Impressum: Amt der Tiroler Landesregierung  
Abt. Gesellschaft und Arbeit - SeniorInnen  
Michael-Gaismair-Straße 1  
6020 Innsbruck  
Tel.: +43 (0) 512-508/3563  
Fax: +43 (0) 512-508/ 74 3563  
E-Mail: [ga.senioren@tirol.gv.at](mailto:ga.senioren@tirol.gv.at)

Eigenproduktion 2017/18

## PROGRAMM

- 10:00 Uhr **Begrüßung**  
Landesrätin Dr.<sup>in</sup> Beate Palfrader
- 10:15 Uhr **„Gelassenheit.  
Was wir gewinnen, wenn wir älter werden.“**  
Prof. Dr. Wilhelm Schmid, Berlin
- Tiroler Beispiele** für Glück und Zufriedenheit
- 12:00 Uhr **Generationengespräche**
- 13:00 Uhr **Eröffnung SENaktiv, Sonderausstellung**

Der Besuch ist kostenlos, aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl wird um Anmeldung in der Abteilung Gesellschaft und Arbeit - SeniorInnen des Landes Tirol gebeten:

☎ **0512/508-3562**  
✉ **ga.senioren@tirol.gv.at**

oder direkt auf der Homepage der Abteilung Gesellschaft und Arbeit – SeniorInnen des Landes Tirol.  
Weitere Infos finden Sie unter [www.tirol.gv.at/senioren](http://www.tirol.gv.at/senioren).

**17. November 2017**

**Freitag, 10:00 Uhr, MESSE INNSBRUCK**

## Glück und Zufriedenheit – was macht ein gutes Leben aus?

Einladung zur 20. Enquete



Abteilung Gesellschaft  
und Arbeit - SeniorInnen  
des Landes Tirol



## Glück und Zufriedenheit – was macht ein gutes Leben aus?



17. November 2017, 10:00 Uhr  
Messe Innsbruck, Forum 2, 2. Stock  
Eingang Ost (Haupteingang)

Landesrätin  
Dr.<sup>in</sup> Beate Palfrader  
Seniorenreferentin  
für Tirol

Was ist Glück? Eine angenehme und freudige Gemütsverfassung, ein Zustand innerer Befriedigung und Hochstimmung. Glücksforscher sprechen von einem subjektiven Wohlbefinden, das für jede und jeden etwas anderes bedeuten kann. Stabile Beziehungen, Gesundheit, ein erfüllender Beruf, Freunde, Kinder und vieles mehr können glücklich machen. Wächst mit steigendem Alter und Wohlstand das Glück? Ist das Glück wissenschaftlich zu fassen, gibt es eine „Chemie des Glücks“.

Wie können Lebensfreude, Resilienz und Zufriedenheit aussehen?

„Ein philosophischer Wegweiser zum Sinn des Lebens“, so umreißt Prof. Dr. Wilhelm Schmid seinen Impuls. Die Welt verändert sich rasant, dennoch ist der Wandel kein Wert an sich. Lauert hinter den Veränderungen die Wiederkehr des Gleichen?

Ein spannender Vormittag mit Möglichkeiten zum Innehalten, Nachdenken und Reflektieren....

Ihre Seniorenreferentin für Tirol  
  
Landesrätin Dr.<sup>in</sup> Beate Palfrader

## REFERENT

### Prof. Dr. Wilhelm Schmid, Berlin

geb. 1953, lebt als freier Philosoph in Berlin und lehrt Philosophie als außerplanmäßiger Professor an der Universität Erfurt. Viele Jahre lang war er als Gastdozent in Riga/Lettland und Tiflis/Georgien, sowie als „philosophischer Seelsorger“ an einem Krankenhaus bei Zürich/Schweiz tätig. Umfangreiche Vortragstätigkeit, seit 2010 auch in China und Südkorea. 2012 wurde er mit dem Meckatzer-Philosophie-Preis und 2013 mit dem Egnér-Preis ausgezeichnet.

Vorgestellt werden auch **Tiroler Erfolgsprojekte**, Innovationen und Trends aus der Welt der Gesundheit, des Sozialen, des erfolgreichen, glücklichen und zufriedenen Alterns.

Als Beitrag zum besseren Verständnis zwischen Alt und Jung finden einmal mehr **Generationengespräche** statt. In kleinen Gruppen treffen die Generationen aufeinander, um sich in konstruktiven Gesprächen kennen zu lernen, Wissen auszutauschen und sich gemeinsam auf neue Perspektiven und Denkweisen einzulassen.

Eine umfassende **Sonderausstellung** (u. a. „Altersbilder“, „Zeitfenster – Dialog mit der Zeit“, „Freiwillig engagiert – Vorhang auf“, „Wie jung ist alt? Den Jahren Leben geben“ und „Ich vergesse Dich nicht“) zeigt vorbildhafte Projekte und Initiativen.

**Moderation:** Mag.<sup>a</sup> Pia Krismer, CMC

## Tirol für ältere Menschen

Ein Ziel der SeniorInnenpolitik in Tirol – ganz auch im Sinne der europäischen und österreichischen SeniorInnenpläne – ist es, die Öffentlichkeit für den gesellschaftlichen Beitrag älterer Menschen zu sensibilisieren und diesen die Möglichkeit zur aktiven Teilnahme an der Gesellschaft zu geben. Alle Ebenen sollen dazu angehalten werden, auf bessere Rahmenbedingungen für **aktives Altern** und **die Stärkung der Solidarität zwischen den Generationen** hinzuwirken. Aktives Altern soll auf den Gebieten der Teilhabe an der Gesellschaft sowie eigenständiger Lebensführung gefördert werden. Dies sind Ziele, die das Land Tirol in der Abteilung Gesellschaft und Arbeit - SeniorInnen seit seiner Gründung im Jahr 1993 sehr erfolgreich verfolgt.

Die alljährliche Seniorenenquête, die „Tiroler Impulse“, die Generationengespräche sowie die Sonderausstellung bündeln Themen wie aktives Altern, die Teilhabe Älterer an der Gesellschaft. Gezielt wird auf die Bedürfnisse der älteren Generation und die Solidarität zwischen den Generationen eingegangen.

Am 17. November 2017 fand als traditioneller Auftakt zur 41. SENaktiv, der größten SeniorInnenmesse Westösterreichs, die 20. Enquete der Abteilung Gesellschaft und Arbeit – SeniorInnen zum Thema „**Glück und Zufriedenheit – was macht ein gutes Leben aus?**“ statt. Im Zuge der Diskussion wurden „**Tiroler Beispiele**“ aufgezeigt. Im Anschluss trugen **Generationengespräche** zu einem Dialog zwischen Alt und Jung bei.

Die Sonderausstellung ermöglichte an den 3 Messetagen einen Einblick in die Welt des älter werdens und setzte unter anderem das Enquete Thema für die breite Öffentlichkeit spannend und attraktiv um.

# Prof. Dr. Wilhelm Schmid



© Abteilung Gesellschaft und Arbeit - [SeniorInnen](#)

## Vortrag von **Prof. Dr. Wilhelm Schmid**

# Gelassenheit

## Was wir gewinnen, wenn wir älter werden

Gelassenheit erscheint vielen als erstrebenswert: Sie macht das Leben leichter und reicher. Aber es scheint an ihr zu fehlen: Die Moderne ist keine gelassene Zeit. Sie wühlt die Menschen dermaßen auf und wirbelt ihr Leben so sehr durcheinander, dass die Sehnsucht nach Gelassenheit wächst.

Gelassenheit war ein großer Begriff in der westlichen Philosophie seit Epikurs *ataraxia* („Nicht-Unruhe“) im 4./3. Jahrhundert v. Chr., in der christlichen Theologie seit Meister Eckharts *gelazenheit* im 13./14. Jahrhundert. In der Moderne aber geriet sie in Vergessenheit. Sie fiel dem stürmischen Aktivismus, dem wissenschaftlich-technischen Optimismus zum Opfer, ihre Zurückhaltung galt nicht als Tugend. Die simulierte *Coolness*, die an ihre Stelle trat, hielt immerhin die Erinnerung an ihre humane Wärme und Tiefe wach.

Kann die älter werdende Gesellschaft eine gelassener sein? Die Zeit ist günstig, um das in Erfahrung zu bringen: Das Älterwerden muss ohnehin neu erfunden werden. Für viele währt es länger als je zuvor, und es muss nicht mehr so gelebt werden, wie es über Jahrhunderte vorgegeben war, von der Natur, von der Religion, Tradition und Konvention. Es ist aufregend, mit dabei zu sein, wenn nun ausprobiert werden kann, was sich mit dem Älterwerden alles machen lässt.

Die Gelassenheit wieder zu entdecken, könnte ein großer Gewinn des Älterwerdens sein und ihm den Nimbus nehmen, ein einziger Verlust zu sein. Zumindest können wir dem Älterwerden den Sinn geben, diese große Ressource des Lebens neu zu erschließen, zunächst individuell für uns selbst, mit wachsender Zahl von Einzelnen aber auch für unsere Kultur, die auf diese Weise eine andere werden kann. Ein Gewinn ist die Gelassenheit sicherlich in jeder Lebensphase, es ist nie zu früh, sich in Gelassenheit zu üben, aber sie zu gewinnen, fällt leichter beim Älterwerden, wenn nicht mehr alles auf dem Spiel steht und die Hormone sich etwas beruhigt haben, der

Schatz der Erfahrungen größer, der Blick weiter, die Einschätzung von Menschen und Dingen treffsicherer geworden ist.

Ich habe den Versuch unternommen, einige *Schritte zur Gelassenheit* ausfindig zu machen, die sich aus Beobachtungen, Erfahrungen und Überlegungen erschließen lassen. Lange habe ich beispielsweise meiner Mutter über die Schulter geschaut, die mit großer Gelassenheit ihr Älterwerden lebte, so deutlich anders als die Welt um sie herum: Von ihr habe ich viel gelernt. Es geht mir dabei um eine *lebhaft*e, keine leblose Gelassenheit, und es geht um eine *gelassene* Gelassenheit, keine *protzende*, provozierende („Seht her, wie gelassen ich bin“). Und ich will Gelassenheit nicht einfach nur proklamieren, sondern einen lebenspraktischen Weg zu ihr vorschlagen, der gut gangbar ist. Worauf beruht sie? Wie ist sie zu erlangen?

Ein erster Schritt auf diesem Weg ist die Bereitschaft, sich Gedanken zu den *Phasen des Lebens* zu machen, das eben nicht in jeder Phase dasselbe ist: Da ist die jugendliche Phase bis etwa 25, in der alle Möglichkeiten offenstehen, die Stressphase bis etwa 50, in der mehrere Dinge zugleich realisiert werden müssen – gelassen macht da allenfalls die Einsicht, dass in dieser Zeit Gelassenheit schwierig ist. Dann das allmähliche Älterwerden bis etwa 75, das gesteigerte Älterwerden bis etwa 100, das hohe Alter bis etwa 125, vorläufig. Wobei das Älterwerden genau genommen eigentlich schon bald nach der Zeugung beginnt und für das Kind noch eine Verheißung ist. Die Gelassenheit besteht darin, sich auf die jeweilige Phase einzustellen und sich nicht als 50-Jähriger Dinge abzuverlangen, die eher die Sache eines 30-Jährigen sind. Auch damit einverstanden zu sein, dass die Kräfte im Laufe der Zeit langsam, aber sicher nachlassen, und damit zu leben, dass jedes natürliche Einstimmen von Körper, Seele und Geist auf eine neue Lebensphase mit spürbaren Turbulenzen einhergeht.

In einem zweiten Schritt heißt Gelassenheit, ein Verständnis für die Besonderheiten der *Phasen des Älterwerdens* im engeren Sinne zu entwickeln, um sich besser darauf einlassen zu können. Etwa sich mit dem unscheinbaren Wörtchen „noch“ anzufreunden, dessen Häufung untrüglich auf den fortschreitenden Prozess verweist: „Sie sehen ja noch gut aus für Ihr Alter!“ „Sie sind ja noch fit!“ „Toll, dass Sie das noch im Kopf rechnen können!“ „Schön, wie jugendlich Sie sich noch kleiden!“ „Alles noch in

Ordnung?“ – Bitte nicht böse sein darüber, es ist niemals böse gemeint: Es soll trösten, aufmuntern und Mut machen. Und es ist schlicht wahr: Noch ist es so, aber es wird nicht so bleiben. Die Zeit des *Noch* sollte genutzt werden: Noch kann ein Freund angerufen werden, um mit ihm zu plaudern. Noch bleibt Zeit für eine Entschuldigung, die angebracht erscheint. Noch ist es möglich, Danke zu sagen, gegenüber wem und wofür auch immer, und „etwas zurückzugeben“. Und ich habe für mich die Entscheidung getroffen, nicht mehr ewig aufzuschieben, was mir wichtig erscheint. Was ich nicht gleich tun kann, bekommt ein Datum, um nicht im „Irgendwann“ zu verschwinden.

Lieb gewordene *Gewohnheiten* sind hilfreich beim gesamten Prozess: Ihre Pflege ist ein dritter Schritt auf dem Weg zur Gelassenheit. Natürlich soll es weiterhin viel Offenheit für Neues geben, aber die beste Basis dafür ist eine Verankerung im Bekannten. Der Sinn von Gewohnheiten liegt darin, ohne Kraftaufwand in ihnen verweilen zu können und nicht ständig alles neu entscheiden zu müssen. Zur Gelassenheit gehört daher die bewusste Einrichtung von Gewohnheiten, um sich führen zu *lassen* von all dem, was in ihnen schon entschieden ist. Zu jeder Zeit sind Gewohnheiten von Bedeutung für die Lebensführung, ihrer Anerkennung steht allerdings im Weg, dass sie in der Moderne ein missachtetes Dasein fristen: Sind sie nicht langweilig? Jede und jeder weiß jedoch aus eigener Erfahrung, wie gut es tut, eine Rückzugsmöglichkeit im Leben zu haben und sich wenigstens samstags in vertrauten alten Klamotten den permanenten neuen Anforderungen entziehen zu können.

Selbst der *Genuss von Lüsten* kann in Gewohnheiten verankert, gehegt und gepflegt werden, glücklicherweise auch beim Älterwerden. Lüste bewusst zu genießen, Glück in diesem Sinne zu erfahren, ist ein vierter Schritt zur Gelassenheit. Willkommener als früher sind dabei die *bescheidenen Lüste*, die sich jetzt erst hervorwagen, da die orgiastischen Orkane vorübergezogen sind: Die Freude an ihnen wird größer durch das Bewusstsein, dass sie nicht mehr endlos lange zu genießen sind. Große Bedeutung gewinnt die *Lust der Erinnerung*, und das Schwelgen in Erinnerungen ist umso lustvoller, als die bange Ungewissheit, wie die Geschichte ausgehen wird, nicht mehr ausgehalten werden muss: Der Ausgang ist bekannt. Und eine Lust, die im Alter eher noch intensiver wird, ist die *Lust des Gesprächs*, endlos viele Erfahrungen und Reflexionen drängen danach, und jetzt wäre der rechte Zeitpunkt dafür, die Geschichten

auszupacken, die Anderen noch nicht geläufig sind. Verdrängtes, das auf der Seele lastet, könnte dabei zum Vorschein kommen. Aber das Gespräch scheitert, wenn keiner zuhören will, und das scheint ein Problem des Älterwerdens zu sein: Dass auf die vielen, die etwas erzählen wollen, nur wenige warten, die ihnen ihr Ohr leihen wollen. *Erzähl-Salons*, auch selbst organisiert, in denen das Reden und Zuhören reichum geht, könnten eine Antwort darauf sein. Aber bitte nicht schummeln und wegbleiben, wenn Andere dran sind.

Auch die *Lust der Muße* lässt sich pflegen, die Zeit eines Nachdenkens über das Leben, erfüllt von einem zweckfreien Tätigsein und bloßen Dasein. Wie ein Kind kann ich mich den Dingen widmen, die mich interessieren und faszinieren; die Freiheit der Gedanken fördert die interessantesten Zusammenhänge zutage. *Carpe diem*, genieße den Tag – jetzt ist die Zeit dafür da, auf diese Weise zu leben, aber auch damit einverstanden zu sein, dass das nicht etwa heißen kann: Genieße *jeden* Tag. Denn es gibt ungenießbare Tage, die dennoch für etwas gut sind: Sie machen die genießbaren wertvoller. Die Gelassenheit erfordert nicht, dass alles und jedes immer und überall Lust bereiten muss. Es ist vielmehr das Privileg des gelassenen Älterwerdens, nicht mehr jeder Lust hinterherrennen zu müssen.

Mehr als je zuvor drängt das Leben auch zur gelassenen *Hinnahme* von vielem, das nicht zu ändern ist, insbesondere bei der Erfahrung von Schmerzen und Unglück. Ein fünfter Schritt zur Gelassenheit ist daher die Stärkung der Hinnahmefähigkeit, um mit kleineren Malaisen und größeren Problemen zurechtzukommen. Wie erreiche ich das? Durch Lebenskunst, die von Grund auf darin besteht, sich zu fragen: Was steht in meiner Macht, was nicht? Es steht nicht in meiner Macht, die Polarität des Lebens, die Spannung zwischen positiven und negativen Seiten, auszuschalten. In moderner Zeit ist das Leben mit diesen gegensätzlichen Seiten schwierig geworden. Aber ohne sie gibt es kein Leben, wie andere Zeiten wussten und auf alten Sonnenuhren zu lesen ist: „Was wäre das Licht ohne Schatten?“

Zu den Schatten gehören auch *Depressionen* (Plural), nicht zu verwechseln mit der Krankheit der *Depression* (Singular), die viel seltener vorkommt. Im Unterschied zu den bewegten Gefühlen und Gedanken im Falle von Depressionen ist die Depression von erstarrten Gefühlen und einem engen Zirkel weniger Gedanken gekennzeich-

net. Der Betroffene kann sich selbst nicht mehr helfen, sodass er auf Angehörige und Freunde, auf Therapeuten und Ärzte angewiesen ist. Depressionen hingegen sind nichts Anderes als die gute alte Melancholie, eine Seinsweise der Seele, die nicht als krankhaft gelten kann. Alte und ältere Menschen scheinen damit häufiger zu tun zu haben als junge und jüngere. Melancholisch macht vor allem die Erfahrung von *Ein-samkeit*, nämlich sich sagen zu müssen: *Ich* lebe dieses Leben, kein Anderer. Nur *ich* bringe dieses Leben letztlich auch zu Ende, kein Anderer kann mir dies abnehmen. Ich muss den *Weltschmerz* aushalten, dass die Zeit des Lebens begrenzt ist, dass ich dieses Leben und die Liebsten irgendwann verlassen muss: Das geht Menschen beim Älterwerden mehr als je zuvor durch den Kopf.

Um dem Kopf jedoch nicht zu viel zuzumuten, wäre zwischendurch Gebrauch von den verschiedenen Arten der *Berührung* zu machen. Berührung zu suchen, ist ein sechster Schritt zur Gelassenheit, denn sie erleichtert es, gerade in schwieriger Zeit Gelassenheit zu bewahren. Auf Berührung sind Menschen das ganze Leben hindurch angewiesen. Von Geburt an trägt sie zum Aufbau des Immunsystems und zum Entstehen von Bindung und Geborgenheit bei. Heranwachsende und auch Erwachsene kennen die wohltuende Wirkung einer Umarmung oder auch nur einer streichelnden Hand. *Opioide* werden dabei freigesetzt, die schmerzlindernd wirken. Um der Bedeutung der Berührung beim Älterwerden Rechnung zu tragen, käme es darauf an, zumindest die *Grundversorgung* sicherzustellen – eine Aufgabe der Selbstsorge, solange die noch möglich ist, sodann aber der Fürsorge Anderer.

Das betrifft vor allem die *körperliche* Berührung, das vielbelächelte Händchenhalten, das immer möglich ist, die gelegentliche Umarmung, die nicht missverständlich ist, die regelmäßige Massage und jede Art von Körpertherapie, der Umgang mit Haustieren, auch die Berührung durch das Wasser beim Baden, Schwimmen, Saunieren. Gelassen macht außerdem nicht nur die tastende Berührung, sondern jede Art von Sinnlichkeit, die uns angenehm berührt: Ein Gesicht, ein Bild oder eine Landschaft zu sehen, Musik zu hören oder selbst zu machen, für sich allein oder im Chor zu singen, einen Geruch wahrzunehmen, eine Speise zu schmecken, auch sich zu bewegen, sei es beim Spaziergang oder Sport, und Dinge mit dem Bauchgefühl zu erfassen, mit dem vieles intensiv erfahrbar ist.

**Wilhelm Schmid**, geboren 1953, lebt als freier Philosoph in Berlin und lehrt Philosophie als außerplanmäßiger Professor an der Universität Erfurt. Umfangreiche Vortragstätigkeit, seit 2010 auch in China und Südkorea. 2012 wurde ihm der Meckatzer-Philosophiepreis für besondere Verdienste bei der Vermittlung von Philosophie verliehen, 2013 der Wissenschaftspreis der Egnér-Stiftung in Zürich für sein bisheriges Werk zur Lebenskunst. Homepage [www.lebenskunstphilosophie.de](http://www.lebenskunstphilosophie.de), Twitter @lebenskunstphil

**Jüngere Buchpublikationen:**

*Das Leben verstehen. Von den Erfahrungen eines philosophischen Seelsorgers*, Suhrkamp Taschenbuch, Berlin 2016.

*Von den Freuden der Eltern und Großeltern*, Insel Verlag, Berlin 2016.

*Gelassenheit. Was wir gewinnen, wenn wir älter werden*, Insel Verlag, Berlin 2014.

*Vom Glück der Freundschaft*, Insel Verlag, Berlin 2014.

*Unglücklich sein. Eine Ermutigung*, Insel Verlag, Berlin 2012.

*Liebe. Warum sie so schwierig ist und wie sie dennoch gelingt*, Insel Verlag, Berlin 2011.

*Glück. Alles, was Sie darüber wissen müssen*, Insel Verlag, Frankfurt am Main 2007.

## Beiträge für Diskussion

### **„Tiroler Beispiele – für Glück und Zufriedenheit“**

#### **Krankenstation in Afrika aus Tiroler Bausteinen – Elisabeth Cerwenka**

Frau Elisabeth Cerwenka, ehemalige Biochemie/Sandozmitarbeiterin war bereits 50 mal in Ghana, baut dort Schulen und Krankenstationen auf, investiert viel Geld und Zeit in ihr Herzensprojekt; mit ihrer Euphorie begeistert sie viele Menschen, sie leistet enormes und hat ständig neue Ziele. Durch Konzerte und andere Aktionen lukriert sie Spenden für Projekte in Afrika.

Beharrlichkeit ist eine wesentliche Eigenschaft von Fr. Cerwenka. Die Verhältnisse in Ntronang sind katastrophal, die ärztliche und medizinische Versorgung ist schlecht; Fr. Cerwenka gelingt es durch viel Engagement, die schlechte medizinische Versorgung in dieser Region zu verbessern.

#### **„Es gibt nichts Gutes außer man tut es“! (E. Kästner) – Freiwilligenarbeit in Tirol – Caritas Dir. Georg Schärmer**

Caritas Direktor Georg Schärmer ist ein Verfechter der Freiwilligenarbeit. Ohne diese wäre unsere Welt um vieles kälter. Freiwilliges Engagement lebt von Beispielen und von Geschichten von Freiwilligen. Viele Projekte bieten sich an, die Lebensqualität und somit auch das Zusammenleben in Tirol zu verbessern. Ohne Vereinswesen und Nachbarschaftshilfe wär unser Zusammenleben sehr viel ärmer. In Tirol freuen wir uns über ein hohes Maß an Engagement und Solidarität, zudem gelingt es immer wieder Menschen für Freiwilligenarbeit zu gewinnen. Mit ihren Alltags- oder auch Spezialfähigkeiten bringen sie sich in die Gesellschaft ein und finden damit Sinn und Lebensfreude. Vielfältig sind die Einsatzmöglichkeiten für Alt und Jung. Freiwilligenarbeit führt zu Wohlbefinden und Zufriedenheit und wirkt sich auch auf die Gesundheit und das Selenleben positiv aus. Ob Wohnen für Hilfe, Mentoringprogramme, Alt und Jung-Projekte, Besuchsdienste und Betreuung in Altenheimen, Kindergärten, Schulen und Seniorenclubs – die Möglichkeiten für ein persönliches Engagement sind vielfältig.

#### **„Augenblicke die das Leben verändern“ – Mag. Harald Hörmann –**

Es gibt Augenblicke, Momente, Sekunden, die das Leben nachhaltig verändern. So auch bei Mag. Harald Hörmann, der seit seinem Radunfall in Innsbruck teilweise gelähmt ist.

Seine unbändige Kraft, seine positive Ausstrahlung, sein Studium zum Mentaltrainer und Gesundheitspsychologen haben ihm dabei geholfen; er schwört auf „Mentaltraining“ zu mehr Lebensqualität.

Damit macht er anderen Menschen Mut und verhilft ihnen zu Lebensqualität.

# „Tiroler Projekte“



Caritasdirektor Georg Schärmer – Freiwilligenarbeit macht glücklich

Elisabeth Cerwenka – Hilfe für Ghana/Afrika



Mag. Harald Hörmann – Durch mentale Entspannung zu mehr Lebensqualität

© Abteilung Gesellschaft und Arbeit - SeniorInnen

## Generationengespräche 2017

### Ein Projekt der Abteilung Gesellschaft und Arbeit – SeniorInnen des Landes Tirol

Zum 6. Mal fanden im Rahmen der Enquete „**Generationengespräche**“ statt. Damit wird der **Dialog zwischen den Generationen gefördert**, auf **Beziehungen zwischen Jung und Alt** eingegangen, Konfliktfelder erläutert und Prozesse zu einem guten Miteinander aufgezeigt. Die Herausforderungen und Probleme unserer Zeit sind **nur gemeinsam** zu lösen. Nur ein von gegenseitigem Verständnis getragenes **Miteinander** sichert unsere Zukunft.

Viel zu oft herrscht wenig Verständnis für die andere Generation. „Die Jugendlichen sind laut und unfreundlich“ oder „die ältere Generation ist viel zu spießig“ sind nur einige der häufig genannten Vorurteile. Meist reicht ein klärendes Gespräch, um dem entgegenzuwirken. Die Generationengespräche der Abteilung Gesellschaft und Arbeit – SeniorInnen bieten eine Plattform für die Förderung und den Ausbau dieser Kommunikation.

Fünf Partnerorganisationen mit über 130 Studierenden, SchülerInnen und Auszubildende konnten gewonnen werden, Jung und Alt zusammenzubringen. Bereits im Unterricht und in den Lehrveranstaltungen wurden diese darauf vorbereitet, strukturierte Gespräche zu ermöglichen und zu dokumentieren. Die Studierenden hatten die Aufgabe, unmittelbar nach den Vorträgen aktiv auf die etwa 400 älteren TeilnehmerInnen der Enquete zuzugehen und diese zu einem Gespräch an einen der 40 Stehtische einzuladen. Die Gesprächsthemen reichten dabei von „innovative Wohnformen im Alter“ über „SeniorInnen und neue Technologien“ und das „Zusammenleben von Jung und Alt“ bis hin zur „Lebensqualität im Alter“. Studierenden als auch SeniorInnen wurde so die Möglichkeit gegeben, sich auszutauschen, neue Sichtweisen, Denkweisen und Perspektiven kennenzulernen.

- **MCI – Management Center Innsbruck (Dr. Siegfried Walch)**

Das Management Center Innsbruck stellt neben der Leopold-Franzens-Universität Innsbruck und der Medizinischen Universität Innsbruck eine der größten Bildungsstätten Tirols dar und bietet die Möglichkeit, zwischen 24 Bachelor- und Masterstudiengängen zu wählen. Der an den Generationengesprächen teilnehmende Studiengang „Non Profit-, Sozial- und Gesundheitsmanagement“ bestand aus 54 Studierenden.

- **AZW – Ausbildungszentrum West für Gesundheitsberufe (Christoph Thurner, Bsc.)**

Das Ausbildungszentrum West für Gesundheitsberufe der TILAK GmbH ist der größte Ausbildungsträger für Gesundheitsberufe in Westösterreich. Die teilnehmenden 20 Auszubildenden setzten sich aus einer Klasse der Diplombildung für Gesundheits- und Krankenpflege zusammen. Die Ausbildung dauert drei Jahre und sieht mehrere Praktika vor, die beispielsweise in Altenwohnheimen oder Krankenhäusern absolviert werden können.

- **FHg – Zentrum für Gesundheitsberufe Tirol (Dr.<sup>in</sup> Mag.<sup>a</sup> Ursula Costa)**

Die FH Gesundheit / University of Applied Sciences Tyrol nahm 2007 ihren Betrieb auf und bietet ein breites Bildungsangebot an FH-Bachelor- und Masterstudiengängen im Bereich Gesundheitsberufe an. Der Bachelorstudiengang „Ergotherapie“ nahm heuer mit über 25 Studierenden an den Generationengesprächen teil.

- **PHT - Pädagogische Hochschule Tirol (Dipl.-Berufspäd. (Univ.) Christine Schöpf)**

Die PHT entstand 2007 aus der Zusammenlegung der Pädagogischen Akademie, der Pädagogischen Institute und der Berufspädagogischen Akademie. Angeboten werden sowohl zahlreiche Studiengänge als auch Fort- und Weiterbildungen für LehrerInnen. An den Generationengesprächen haben 11 Studierende des Studiengangs „Ernährungspädagogik“ teilgenommen.

- **SOB – Schule für Sozialbetreuungsberufe (Mag.<sup>a</sup> Notburga Gruber)**

Die SOB Tirol ist eine berufsbildende mittlere Schule, in der Sozialbetreuerinnen und Sozialbetreuer mit den Schwerpunkten Altenarbeit, Behindertenarbeit, Behindertenbegleitung und Familienarbeit ausgebildet werden. An den Generationengesprächen nahmen 24 SchülerInnen des Ausbildungsschwerpunktes Altenarbeit teil.

Die Eindrücke aus den Gesprächen sind für die Seniorenpolitik in Tirol und der Abteilung Gesellschaft und Arbeit - SeniorInnen wichtig, um Ihre Arbeit zu evaluieren sowie Meinungen und Ideen aus der Bevölkerung aufzugreifen. Aus diesem Grund wurden die Studierenden dazu angehalten, die Kernaussagen grob zu dokumentieren, damit auch andere aus den Gesprächen profitieren können. Diese Auszüge werden auf den folgenden Seiten präsentiert. Zum besseren Verständnis wurden den Aussagen entsprechende Fragestellungen vorangestellt. Aus datenschutzrechtlichen Gründen wurden die Namen der TeilnehmerInnen geändert.

**Die Abteilung Gesellschaft und Arbeit - SeniorInnen möchte allen TeilnehmerInnen für ihr Vertrauen und ihre Offenheit danken und hofft auf eine erneute Mitwirkung im heurigen Jahr!**

### **Wie haben Ihnen die Vorträge gefallen?**

- „Der Vortrag war gut, traumhaft gut. Vor allem das, was wir noch tun sollten, damit wir glücklich sind.“
- Aus dem Vortrag von Univ. Prof. Dr. Wilhelm Schmid hat eine Dame mitgenommen, dass man im Alter gelassener werden kann – „Man muss nix, man darf.“
- „Ich habe viel Bestätigung bekommen, habe auch vieles selbst erlebt, was die Referenten berichtet haben.“
- „Die ‚Noch-Phase‘ hat der Vortragende gut rübergebracht – Leben solange man noch leben kann“

### **Was ist für Sie Glück?**

- „Für mich ist Glück, die Heimat selbst wählen zu können. Somit ist die glücklichste Stadt für mich Hall in Tirol, denn diesen Glücksort konnte ich mir selbst wählen.“
- „Momente. Beispielsweise eine Bergwanderung mit traumhaftem Wetter und einer wunderschönen Sicht/Aussicht.“
- „Nicht jeder Tag ist gleich, Glück und Zufriedenheit sind individuell und äußern sich jeden Tag anders.“
- „Glück bedeutet für mich vor allem Gesundheit. Und mich frei bewegen können. Mit der Familie in Kontakt zu sein, überhaupt eine intakte Familie zu haben und zufrieden zu sein mit dem, was man hat.“
- „Leben allein ist nicht gleich Glück! Und Glück ist auch kein Anspruch auf Dauer! Das sind nur einzelne ganz seltene Momente. Glück bedeutet für mich die positiven Seiten sehen. Eine positive Sichtweise ist mit Glück verbunden. Das Glas halbvoll zu sehen.“
- „Glück ist für mich, dass ich auch noch als Seniorin die Erfahrung Studentin zu sein machen konnte“

### **Was war für Sie ein glücklicher Moment?**

- „Als ich zum ersten Mal Vater wurde.“
- „Unsere Kinder haben mich immer glücklich gemacht. Wenn sie gute Noten Heim gebracht haben. Als sie ihre Schulen abgeschlossen haben. Und später als sie selbst Familien gegründet und haben und unsere Enkel zur Welt kamen.“
- „Die Anfangszeiten mit meinem Mann und natürlich auch heute noch. Die Schmetterlinge im Bauch habe ich immer noch, nur sind sie jetzt etwas älter geworden.“
- „Ich hab‘ grad mein Wohnzimmer frisch ausmalen lassen und da hab‘ ich auch die Möbel umgestellt... Jetzt ist viel mehr Raum im Wohnzimmer und das gibt mir ein ganz gutes Gefühl.“

### **Macht Geld glücklich?**

- „Nein eher im Gegenteil. Umso weniger man hat, umso glücklicher ist man.“
- Eigenständigkeit und Selbstständigkeit haben für sie mehr wert als Geld, allerdings sei ein gewisses Maß an Geld erforderlich, um sich einen bestimmten Lebensstandard leisten zu können.
- „Geld ist nicht alles, aber ohne Geld geht vieles nicht.“
- „Ganz unglücklich macht es nicht.“
- „Geld ist nicht alles und macht nicht glücklich!“
- Eine befragte Person ist der Meinung, dass Geld schon glücklich macht, da sie es selbst erlebt hat, wie es ist am Existenzlimit zu leben.

### **Was macht ein gutes Leben aus?**

- „Man muss glücklich sein wollen! – Viele SeniorInnen stehen still und resignieren vor sich hin, das Stimmt mich traurig.“
- „Ein Ziel, dass man etwas tun kann und eine Tätigkeit bei der man gebraucht wird.“
- „Wichtig sind Freunde zum Reden.“
- „Wenn man Freude am Leben hat. Zudem sind Arbeit, Sport, Dankbarkeit, Kinder sowie soziale Kontakte für mich sehr wichtig.“

- Verreisen macht für ein älteres Ehepaar ein gutes Leben aus, weil man von den verschiedenen Ländern und Kulturen viel lernen kann. Das Interesse am Reisen wurde bei den beiden schon früh geweckt, als sie zu Beginn ihrer Beziehung vor 50 Jahren gemeinsam die Schaufenster der Reisebüros bewunderten, doch die Mittel (Zeit, Geld) fehlten, tatsächlich eine Reise zu buchen. Dennoch betonte die Ehefrau, dass sie dort nicht wohnen möchte und immer wieder glücklich ist, wenn sie wieder gut zu Hause ankommen.
- „Der Glaube hilft mir dabei, mich immer wieder zu bedanken und mir Gelassenheit und Zufriedenheit zu schenken. Es ist wichtig für mich, immer wieder zu danken und DANKE zu sagen!“
- „Sich wohlfühlen können, geistlich aktiv und körperlich aktiv zu sein; und eine Frau an der Seite zu haben.“
- „Man braucht ein gutes Maß an Unzufriedenheit und Glück, ein Mittelding, nur so kann man glücklich werden.“

### **Was war Ihr größter Traum als Kind?**

- „Als Kind war mein Berufswunsch Pensionist. Und das habe ich jetzt erreicht!“
- „Ich hatte ganz andere Wünsche in der Kindheit. Der Größte war immer in Urlaub zu fahren. Das konnten wir nur ganz selten. Das war etwas ganz Besonderes und wir freuten uns immer sehr.“
- Es war damals ein anderes Bildungssystem als heute. Durch das Internat wurde mir Bildung ermöglicht. Ich bin froh, dass ich dort sein konnte und ich es gut hinter mich gebracht habe. Ich habe für mich das Positive herausgenommen. Sonst hätte ich keine Matura und in Folge kein Studium machen können. Es gab einfach wenige Schulen.“
- „Ich habe immer vom Reisen geträumt. Das haben wir auch gemacht. Wir haben schon 190.000 km mit dem Wohnmobil zurückgelegt. - Richtige Zigeuner.“

## Wie geht es Ihnen in der Pension?

- Die Pension bringt eine neue Herausforderung – nämlich die Zeit, die jetzt nach der Pensionierung zur Verfügung steht.
- „Mein Lebensziel in der Pension ist es, eine Lösung für die Abdeckung eines mobilen Hospizteam's in Tirol zu finden und ehrenamtlich zu engagieren.“
- „Wir genießen die Freiheit, in der Pension nunmehr das zu tun, was wir zwei wollen“
- „Ich genieße die Pension, da die Arbeit oft sehr konfliktbehaftet war.“
- „Man kann an der Gesellschaft nur teilhaben wenn man auch aktiv danach sucht, man muss selber was unternehmen, sonst passiert auch nichts“
- „Einfach nur gesund bleiben! Wir brauchen uns um die Kinder nicht mehr zu kümmern. Jetzt können wir einfach nur noch die Zeit genießen, die wir noch haben.“
- „Die große Hürde des ‚Pensionsschocks‘ musste erst überwunden werden, um wieder glücklich sein zu können!“
- „Der Austausch mit der jungen Generation ist wichtig. Meist wird in den Seniorengruppen überwiegend über Krankheit, Tod etc. geredet. Das entwickelt sich zum Hauptthema und das ist ein Problem.“

## Wie stehen Sie zur digitalen Welt?

- „Ich nutze die neuen Medien!“ Internet nutzt diese Dame z.B. für die Organisation des Frauenreisenetzwerkes.
- Für eine Dame ist der Kontakt mit der Jugend besonders wichtig und deshalb versucht sie z.B.: mit ihrem Smartphone auf dem neuesten Stand zu sein, um so mit der heutigen Jugend in Kontakt zu sein.
- „Durch die technische Entwicklung werden viele Dinge zerstört, wie zum Beispiel kleine regionale Läden.“
- „In der digitalen Welt komme ich gut zurecht. Diese ist für meinen Beruf als freischaffende Journalistin unumgänglich.“
- „Es ist alles viel gestresster. Dauernd muss man auf das Handy schauen. Ich muss aber zugeben, dass ich selber Instagram und Whats App benutze – es hat sehr wohl auch seinen Vorteil.“

- „Die digitale Welt interessiert uns überhaupt nicht, wir kennen uns damit auch nicht aus – wir haben aufgrund der Enkel (notgedrungen) Internet zuhause, das wir selber aber nicht selbst verwenden.“
- „Einfach einmal das Handy zu Hause liegen lassen und zum Beispiel im Zug miteinander reden, wäre schon ein einfacher, kleiner Schritt um zu zeigen wie wertvoll auch der altmodische Kommunikationsweg doch ist.“

### **Wie halten Sie sich geistig fit?**

- „Ich halte mich geistig fit mit reden, reden und reden.“
- „Geistige und mentale Fitness haben für sie einen höheren Stellenwert als körperliche Fitness.“
- „Solange du bist, kannst du lernen“. Zwischendurch übt diese Seniorin Denken und Erinnern und macht Wortspiele und körperliche Übungen.
- „Ich halte mich fit indem ich anderen Leuten helfe.“

### **Wie sehen Sie die Beziehung zwischen Jung und Alt?**

- „Es ist die Aufgabe der Älteren, einen Schritt zurückzutreten, um es den Jüngeren zu ermöglichen, einen Schritt vorzugehen. Die Älteren müssen mitgehen und dürfen nicht auf die Jüngeren herabschauen.“
- Junge Leute nehmen sich keine Zeit fürs Zuhören. Keiner im Bus grüßt, jeder schaut nur ins Handy. Das Elternhaus ist dabei sehr wichtig, um Werte zu vermitteln. Problematik ist hier auch die digitale Welt - die Kinder werden immer dicker und interessieren sich weniger für Bewegung. Ich bin aber trotzdem auch stolz auf die Jugend, da sie sich auch für Nachhaltigkeit und Umwelt interessieren. Junge Menschen schauen auch auf andere Menschen. Aber ich wünsche mir mehr Einsatz und Interesse für die Politik.
- „Ich finde es teilweise sogar unfair wie gut die SeniorenInnen behandelt werden. Das ist unfair unserer Jugend gegenüber und auch unfair gegenüber jungen Familien.“
- Bei den jüngeren Menschen stört eine Dame die permanente Handynutzung. Ihrer Meinung nach sollte es in der Schule ein Handyverbot geben, um so zu lernen, dass man nicht immer erreichbar sein muss.

- „So wie du in den Wald hineinschreist, kommt es auch zurück“
- „Man sollte den Jüngeren mehr von den harten Zeiten damals erzählen, um eine Wertschätzung zu bewirken. Man soll die Leute von heute auf die schlimme und negative Stimmung aufmerksam machen die gerade herrscht. Wichtig ist es den Frieden zu erhalten, da es uns allen eigentlich gut geht.“

### **Glauben Sie, dass die heutige Jugend glücklicher ist als Sie?**

- „Die Jugendlichen können Glück heute mehr genießen. Die Zeiten haben sich verändert. Die Jugendlichen haben heute bessere Ansichten und können sich gut ausdrücken. Wenn Leute über die Jugend schimpfen, sage ich immer „Seid´s still“. Die Jugendlichen leisten heute viel, das ist super.“
- „Die heutigen Jugendlichen sind unzufriedener. Sie werden zu verwöhnt. Wir sind selbst schuld, dass wir jetzt über die Jugendlichen schimpfen müssen. Bei uns ging damals das Verwöhnen nicht, es gab nichts. Wir hätten gern mehr gehabt. Jetzt wird es von Generation zu Generation schlimmer, weil die Jugend heute nicht nur von den Eltern, sondern auch noch von den Großeltern verwöhnt werden. Ich verwöhne die Enkel aber trotzdem. Das ist doch normal.“
- „Heute hat es die Jugend schwerer. Früher lernte man seinen Beruf und konnte dann lockerer etwas tun. Man konnte ein Geschäft aufmachen und wusste, es würde etwas daraus. Nach einem Studium bekam man IMMER einen Job. Das ist heute nicht mehr so. Heute haben die Jugendlichen mehr Freiheiten, ja, aber Freiheiten machen nicht automatisch glücklicher.“
- „Ganz klares Nein, die Jugend von heute muss sich mehr Gedanken machen bzw. aufgrund des Wohlstandes.“
- „Jede Generation meint, früher war alles besser, aber eigentlich war es nur anders. Das Bekannte ist uns vertrauter, aber das andere ist nicht schlechter.“

## **Was möchten Sie jungen Menschen auf ihrem Lebensweg mitgeben?**

- „Die Charakterformung ist sehr wichtig, niemals stehen bleiben und alles hinterfragen. Neugierig, offen und flexibel sein.“
- „Lachen nicht vergessen! Das hat meine Mutter schon immer zu mir gesagt.“
- Ein Mann meinte, er könne uns Jugendlichen nur raten, mehrere Sprachen zu erlernen. Diese Möglichkeit gibt es heutzutage, in seiner Generation war das anders. Man solle sich auch was trauen, sein Hirn benutzen und sich nicht von anderen sagen lassen, was zu machen sei. Manchmal müsse man sich durchsetzen und mutig sein, Neues zu starten.
- „Man soll sich nicht zu viel von außen beeinflussen lassen und seinen eigenen Weg gehen.“
- Der jungen Generation will eine Dame besonders mitgeben, dass man nie zu früh zufrieden sein sollte, denn man kann die Dinge immer ändern, wenn man will!
- „Reduktion der Medien (SMS), lieber mehr Gefühle zeigen und mehr miteinander reden.“
- „Ich war vor einigen Tagen in der Hauptbibliothek in Innsbruck, da war es so voll, dass ich keinen Platz mehr bekam – Bildung ist sehr wichtig, es muss kein Studium sein, aber man sollte davor nachsehen ob es überhaupt Arbeit dafür gibt.“
- „Nicht gleich nachgeben! Wenn man etwas will, es wiederholt probieren und nicht gleich bleiben lassen! Einfach nicht aufgeben!“
- „Ihr braucht ein sinnvolles Ziel im Leben. Ihr könnt ruhig egoistisch sein, es muss euch zufriedenstellen.“

## **Was wünschen Sie sich für die Zukunft?**

- „Dass ich mir mehr Ruhe gönne!“
- Für die Zukunft wünsche ich mir, gesund zu bleiben, Zufriedenheit und Gelassenheit.
- „Ich fange nichts mehr Neues an. Die ganzen Behördengänge werden langsam zu anstrengend.“
- Um ein harmonisiertes Miteinander zu schaffen, bedarf es mehr Liebe und Verständnis für einander. Dies bedeutet, mehr Geduld für gewisse Verhal-

tensweisen Anderer aufzubringen und auch die Gemeinschaft zu stärken, damit alle Individuen aufblühen können.

### **Weitere interessante „Sager“**

- „Ich möchte solange wie möglich fit bleiben und weiterhin etwas für meine Gesundheit tun.“
- „Alt ist man erst, wenn man sich alt fühlt.“
- „Mein Lebensmotto lautet: Negatives vermeiden.“
- „Lebe im heute. Nicht gestern oder morgen.“
- Auf die Frage, was für Lebensziele Sie hatte: „Muss man denn Lebensziele haben? Ich kann mit meinem Leben zufrieden sein. Ich habe nie eine Liste davon gemacht, was ich mir noch wünsche. Aber ich habe meine Chancen gut genützt. Habe gesehen, was ich kann und was ich nicht kann und das dann genützt.“
- Auf die Frage, ob Sie einen Ratschlag für die jüngere Generation hat: „Ja, Ratschläge habe ich früher schon gegeben. Jetzt sind meine Kinder ja schon um die 50 und haben selbst erwachsene Kinder. Die haben die Ratschläge meistens nicht gern gehört, aber später oft erkannt, dass ich gar nicht so Unrecht hatte. Man will doch immer nur das Beste für seine Kinder. Und sie beschützen, ganz gleich, welche Fehler sie vielleicht machen

## 41. SENaktiv vom 17. bis 19. November 2017

Auf der 41. Auflage der SENaktiv haben rund 140 Aussteller rund 9.000 Besucher zu topaktuellen Themen beraten.

Diese Messe gilt als wertvolle Info-Plattform für die Generation 50plus.

Das Land Tirol ist durch den Fachbereich Senioren der Abteilung Gesellschaft und Arbeit seit dem UNO Jahr der älteren Menschen 1999 Mitveranstalter und Partner.

Neben der Enquete die alljährlich den Auftakt zur SENaktiv Messe darstellt zeichnet man für die Sonderausstellung verantwortlich.

### Attraktive Sonderausstellung

Die von der Abteilung **Gesellschaft und Arbeit - SeniorInnen** konzipierte **Sonderausstellung** bietet jedes Jahr einen fachlichen Einstieg in dieses Thema; In diesem Umfeld werden alljährlich Themen für die breite Öffentlichkeit aufbereitet. Präsentiert werden vorbildhafte Projekte, Initiativen und Angebote zum Engagement, bewährte Modelle des Lernens, sinnstiftende Modelle der Betätigung, aber auch Möglichkeiten, sich über Bildungs- und Lernangebote nach dem Berufsausstieg im Alter zu informieren. Vertreten waren die Volkshochschule, das Katholisches Bildungswerk („Gesund fit und eigenständig bleiben im Alter“ und „SELBA – Selbstständig im Alter“ sowie die Fitness-Stube (Computeria) für den Geist (Mensana) aus Hall. Das Klimabündnis, das Projekt „Lebensfreude“, WEB-Forum, der kriminalpolizeiliche Beratungsdienst, Vergißmeinnicht (Testament), Demenz brauch Kompetenz, Wohnen für Hilfe und das Kuratorium für Verkehrssicherheit rundeten ein umfassendes Angebot ab. Für die Rad- und Kletter-Weltmeisterschaften wurden Freiwillige gesucht. Das Projekt Seniorentanz bot umfassende Möglichkeiten zur Bewegung.

Der Stand des Themenbereichs SeniorInnen war Info- und Netzwerkstelle für gelingendes Altern.

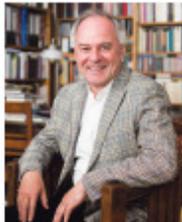
Die Ausstellungen „Altersbilder“, „Wie jung ist alt, den Jahren Leben geben“, „Vorhang auf – Freiwillige vor“, „Zeitfenster – Dialog mit der Zeit“ und „ich vergesse Dich nicht“ zeigten vielfältige Möglichkeiten auf, wie man sich mit diesem Lebensabschnitt auseinandersetzen kann.

# 20. Enquete des Landes Tirol zu Glück und Zufriedenheit im Alter

„Glück und Zufriedenheit – was macht ein gutes Leben aus?“ – Diese Frage steht im Mittelpunkt der Veranstaltung der Abteilung Gesellschaft und Arbeit, Bereich SeniorInnen, die am 17. November den Auftakt zu Westösterreichs größter Seniorenmesse SENaktiv bildet.

Das individuelle Lebensglück ergibt sich laut Hauptreferent Wilhelm Schmid im Wesentlichen nicht daraus, dass man vorübergehend „Glück

hat“, d. h. zufällig oberflächliche Vorteile erlangt: „Glücklich wird man vielmehr dadurch, dass man seine realen Möglichkeiten erkennt und unter diesen selbstbestimmt und klug wählt.“ Dies bezeichnet Schmid als das „aristotelische Element“ (s. Aristoteles) der Lebenskunst. Die individuelle Lebensgestaltung müsse selbstgesetzten Ansprüchen genügen, die sich im Laufe des Lebens verändern.



Wilhelm Schmid, Bestseller-Autor. Foto: Thomas Koy

## Philosoph W. Schmid referiert

Hauptreferent Wilhelm Schmid ist Bestsellerautor, freier Philosoph und lehrt Philosophie an der Universität Erfurt.

Viele Jahre lang war er als „philosophischer Seelsorger“ an einem Krankenhaus bei Zürich tätig. Seit 1980 lebt er in Berlin und veröffentlichte seither zahlreiche Bücher. Mit seinem Buch „Gelassenheit“ war er 145 Wochen auf der SPIEGEL-Bestsellerliste, davon 18 Woche auf Platz 1, vertreten. 2014 erreichte er eine Gesamtauflage von knapp einer Million Exemplaren.

### Impulse aus Tirol

Anschließend geht Caritas-Direktor Georg Schärmer auf Potenziale in der Freiwilligenarbeit ein, ehe Ghana-Expertin Elisabeth Cerwenka über ihr jahrelanges Engagement im westafrikanischen Staat an der Elfenbeinküste berichtet. Harald Hörmann vom Institut für Klinische Gesundheitspsychologie spricht über mentale Entspannung als Schlüssel für mehr Lebensqualität.

### Generationengespräche

Den Abschluss der En-



Rechtzeitige Vorbereitung auf den Seniorenstand ist eine der Voraussetzungen für ein glückliches und glückendes Altern. Aktivität und soziale Kontakte tragen ebenfalls zum Wohlfühlen bei. Foto: istock

quete bilden alljährlich die Generationengespräche des Landes, bei denen sich junge Menschen mit SeniorInnen an einen Tisch setzen und über verschiedenste Themen diskutieren. Der Erfahrung- und Meinungsaustausch soll zu einem besseren Verständnis zwischen den Generationen beitragen.

### Aktives Altern

Die Statistik zeigt: Wir werden immer älter. Mit

einer Lebenserwartung von 84,4 Jahren bei Frauen und 79,8 Jahren bei Männern weisen die TirolerInnen die höchste Lebenserwartung in Österreich auf. Das Land Tirol reagiert auf diese Entwicklung mit gezielten Maßnahmen im Vorsorge- und Betreuungsbereich und setzt in den Bereichen Bildung, Freiwilligenarbeit und Neue Medien Impulse. Diese reichen von der Ehrenamtsbörse für SeniorInnen über generationsübergreifende Initiativen bis hin zu Freizeittipps und Bildungsangeboten.

Einen Überblick über die vielfältigen Leistungen finden Interessierte bei der Sonderausstellung des Landes Tirol auf der SENaktiv. Die 41. Auflage der Seniorenmesse findet von 17. bis 19. November 2017 in der Messe Innsbruck statt.



Die Enquete des Landes Tirol bietet seit nunmehr 20 Jahren Raum für Meinungs- und Erfahrungsaustausch zwischen den Generationen. Foto: Land Tirol/Wachner

## Programm

20. Enquete des Landes Tirol „Glück und Zufriedenheit – was macht ein gutes Leben aus?“, Freitag, 17. November, Messe Innsbruck

10 Uhr: Begrüßung

10.15 Uhr: Prof. Dr. Wilhelm Schmid – Gelassenheit – die Kunst des Alternwerdens; Tiroler Beispiele für Glück und Zufriedenheit

12 Uhr: Generationengespräche

13 Uhr: Messeeröffnung mit Sonderausstellung

Der Besuch ist kostenlos, eine Anmeldung erforderlich: Abteilung Gesellschaft und Arbeit, E-Mail: ga.senioren@tirol.gv.at, Tel. 0512/508-3562



# 20. Enquete des Landes Tirol zu Glück und Zufriedenheit im Alter

„Glück und Zufriedenheit – was macht ein gutes Leben aus?“ – Diese Frage steht im Mittelpunkt der Veranstaltung der Abteilung Gesellschaft und Arbeit, Bereich SeniorInnen, die am 17. November den Auftakt zur Seniorenmesse SENaktiv bildet.

Das individuelle Lebensglück ergibt sich laut Hauptreferent Wilhelm Schmid im Wesentlichen nicht daraus, dass man vorübergehend „Glück hat“, d. h. zufällig oberflächliche Vorteile erlangt: „Glücklich wird man vielmehr dadurch, dass man seine realen Möglichkeiten erkennt und unter diesen selbstbestimmt und klug wählt.“ Dies bezeichnet Schmid als das „aristotelische Element“ (s. Aristoteles) der Lebenskunst. Die individuelle Lebensgestaltung müsse selbstgesetzten Ansprüchen genügen, die sich im Laufe des Lebens verändern.

## Impulse aus Tirol

Anschließend geht Caritas-

Direktor Georg Schärmer auf Potenziale in der Freiwilligenarbeit ein, ehe Ghana-Expertin Elisabeth Cerwenka über ihr jahrelanges Engagement im westafrikanischen Staat an der Elfenbeinküste berichtet. Harald Hörmann vom Institut für Klinische Gesundheitspsychologie spricht über mentale Entspannung als Schlüssel für mehr Lebensqualität.

## Generationengespräche

Den Abschluss der Enquete bilden alljährlich die Generationengespräche des Landes, bei denen sich junge Menschen mit SeniorInnen an einen Tisch setzen und über verschiedenste Themen

diskutieren. Der Erfahrungs- und Meinungsaustausch soll zu einem besseren Verständnis zwischen den Generationen beitragen.

## Aktives Altern

Die Statistik zeigt: Wir werden immer älter. Mit einer Lebenserwartung von 84,4 Jahren bei Frauen und 79,8 Jahren bei Männern weisen die TirolerInnen die höchste Lebenserwartung in Österreich auf. Das Land Tirol reagiert auf diese Entwicklung mit gezielten Maßnahmen im Vorsorge- und Betreuungsbereich und setzt in den Bereichen Bildung, Freiwilligenarbeit und Neue Medien Impulse. Diese reichen von



Rechtzeitige Vorbereitung auf den Seniorenstand ist eine der Voraussetzungen für ein glückliches und glückendes Altern. Aktivität und soziale Kontakte tragen ebenfalls zum Wohlfühlen bei. Foto: iStock

## Bestsellerautor Schmid referiert



Wilhelm Schmid, Philosoph.

Hauptreferent Wilhelm Schmid ist Bestsellerautor, freier Philosoph und lehrt Philosophie an der Universität Erfurt.

Viele Jahre lang war er als „philosophischer Seelsorger“ an einem Krankenhaus bei Zürich tätig. Seit

1980 lebt er in Berlin und veröffentlichte seither zahlreiche Bücher. Mit seinem Buch „Gelassenheit“ war er 145 Wochen auf der SPIEGEL-Bestellerliste, davon 18 Wochen auf Platz 1, vertreten. 2014 erreichte er eine Gesamtauflage von knapp einer Million Exemplaren.

der Ehrenamtsbörse für SeniorInnen über generationsübergreifende Initiativen bis hin zu Freizeittipps und Bildungsangeboten.

Einen Überblick über die vielfältigen Leistungen finden Interessierte bei der Sonderausstellung des Landes Tirol auf der SENaktiv. Die 41. Auflage der Seniorenmesse findet von 17. bis 19. November 2017 in der Messe Innsbruck statt.



## PROGRAMM 20. ENQUETE DES LANDES TIROL

Fr., 17. November, Messe Innsbruck

10 Uhr: Begrüßung

10.15 Uhr: Prof. Dr. Wilhelm Schmid – Gelassenheit – die Kunst des Älterwerdens; Tiroler Beispiele für Glück und Zufriedenheit

12 Uhr: Generationengespräche

13 Uhr: Messeeröffnung mit Sonderausstellung

Der Besuch ist kostenlos, eine Anmeldung erforderlich: Abteilung Gesellschaft und Arbeit, E-Mail [ga.senioren@tirol.gvat](mailto:ga.senioren@tirol.gvat), Tel. 0512/508-3562



