

# Lebensfreude im Alter bewahren

Dass die Lebenserwartung in unserer Gesellschaft steigt, muss nicht bedeuten, dass die Lebensqualität der Senior/innen sinkt. Manche Altersgebrechen lassen sich nicht verhindern, aber man kann selbst vieles dazu beitragen, um seinen Lebensabend dennoch annehmbar und würdig zu gestalten.

Die Perchtoldsdorferinnen Elisabeth Gur und die klinische Psychologin und Psychotherapeutin Elisabeth Lukas, eine Schülerin Viktor E. Frankls, belegen dies an beeindruckenden Beispielen. Dabei greifen sie auf das Gedankengut des Psychiaters und Neurologen Frankl zurück, der einer der „großen Söhne Österreichs“ war und mit seiner „Logotherapie“ Weltruhm erlangen konnte.

Dieses im Perchtoldsdorfer Plattform-Verlag erschienene Buch will der älter werdenden Generation helfen, ihr „trotzdem Ja zum fortgeschrittenen Leben“ nicht zu verlieren bzw. wieder zu finden und sich mutig ihren Erinnerungen zu stellen. Vor allem aber möchte es dazu beitragen, dass die jeweils noch vorhandenen gegenwärtigen Optionen voll ausgeschöpft werden, damit die unabdingbare Sinnhaftigkeit des eigenen Daseins spürbar wird.

Elisabeth Gur/Elisabeth Lukas, *Trotzdem Ja zum Altsein sagen. Die Lebensfreude bewahren*, Perchtoldsdorf: Plattform Martinek 2020, ISBN: 978-3-9503683-7-6 € 22,-

