

Rezensionen von Buchtips.net

Louise Hay: Vom Glück des Alters

Buchinfos

Verlag: [Econ Ullstein List Verlag](#) ([weitere Bücher von diesem Verlag zeigen](#))
Genre: [Biografie](#)
ISBN-13: 978-3-7934-2339-3 ([bei Amazon.de bestellen](#))
Preis: 15,80 Euro (Stand: 30. April 2025)

Die Kraft des positiven Denkens

„Obwohl wir in einer Zeit leben, in der das dritte Drittel im Leben eines Menschen so viel mehr an Möglichkeiten bereithält, gehört das Älterwerden immer noch zu unseren größten Ängsten“;

Mit diesem Satz beginnt die 2017 verstorbene Autorin ihre Reflexionen über das Alter als positiv zu gestaltende Lebenszeit. Und schöpft dabei aus einer Fülle eigener Erfahrungen und eigener Haltung dem Leben gegenüber, die die Lektüre dieses Buches rundherum zu einem Gewinn gestalten. Denn allein schon die Betrachtung des Alterns nicht als „Verlust an Kraft“, sondern als „Ernte“ eines intensiven, gelebten Lebens weist bereits die Richtung, mit der Luise Hay zeitlebens dieses Leben angegangen ist. Auf den Gewinn sehen, nicht auf die realen oder möglichen Verluste. Das ist die Zauberformel für das geglückte Leben und Altern, das Hay sich zurecht selbst attestiert. Wobei die altbekannte Methode der „Visualisierung“ eine zentrale Rolle einnimmt.

„Ihre Vorstellungskraft ist eine größere Gabe, als Sie ahnen“ - Was schon mit dieser kleinen Frage über dem ersten Kapitel auf den Weg gebracht wird: „Wie alt wären Sie, wenn Sie nicht wüssten, wie alt Sie sind“?

Viele solcher Sätze und Anregungen enthält das Werk, die umgehend Assoziationen und Fantasien beim Leser auslösen und ununterbrochen Mut dazu machen, die jeweilige Lebensphase und Lebenssituation (mit Demut) positiv anzunehmen und das Schöne, den Gewinn darin zu suchen (auch in schmerzhaften Erfahrungen liegt dabei natürlich ein Gewinn bereit, und das nicht zu knapp. Es kommt eben auf die Haltung an, mit denen man den Ereignissen des eigenen Lebens begegnet).

Dabei für die eigene Gesundheit zu sorgen ist ebenso selbstverständlich, wie die Bewahrung der Lebensqualität, das „Erwachsen werdend dürfen“ als größtes Geschenk eines andauernden Lebens, mit dem Gewinn, mit zunehmendem Alter sich auch mehr und mehr davon zu lösen, immer nur die Erwartungen anderer erfüllen zu wollen. So ergibt sich am Ende der Lektüre als zentrale und wichtige Aufgabe (und vielmehr noch als Möglichkeit und Chance): „Ich vertraue dem Lauf des Lebens“. Was einfach gesagt, aber nicht leicht zu vollziehen ist, für das Hay aber kleinteilig und überzeugend sage und schreibe 101 Kernsätze und dahintersteckende Haltungen dem Leser mit auf den Weg gibt.

Das hört sich viel an, ist aber in Form und Kürze leicht zu verstehen und, wichtiger noch, ebenso leicht zu merken. Weil es Saiten im Leser anspricht, die bereits vorhanden sind und den Weg ins Leben damit durchaus finden können. Wenn man sich dem Beispiel und den Gedanken Hays gegenüber öffnet. Eine schöne und gehaltvolle Lektüre.

9 von 10 Sternen

Vorgeschlagen von [Lesefreund](#)
[04. Oktober 2018]