

Altern beginnt im Kopf – Jungbleiben auch

Unser Jungbrunnen sitzt im Kopf. Unsere Einstellung bestimmt, wie alt wir sind.

Unsere Gene sind nur zu **30 %** für gutes Altern verantwortlich. **70%** liegen in unserer Hand.

- Lebensstil: Bewegung, Ernährung, geistige und körperliche Aktivität
- Lebenseinstellung: Optimismus, positives Denken
→ Optimistische Menschen leben im Schnitt **7,5** Jahre länger

„Wir sind so jung, wie wir uns fühlen“, aber: Wir fühlen, wie wir denken:

wahrnehmen → interpretieren, bewerten → fühlen (inklusive Körperreaktionen) → reagieren, verhalten

Erst meine Bewertung färbt eine Situation oder ein Erlebnis positiv oder negativ und löst entsprechende Gefühle und Handlungen aus.

Ich denke: “Ich bin alt“ → ich fühle mich alt → Ich verhalte mich wie ein alter Mensch → ich werde alt.

Angst, Ärger, Verbitterung, Pessimismus, Resignation → Anspannung, Stress → seelisch, geistig und körperlich gesundheitsschädlich

Optimismus, positive Lebenseinstellung, Zuversicht, Vertrauen, Humor → Gelassenheit, Ruhe, Entspannung, Lebensfreude → Widerstandsfähigkeit, gesundheitsfördernd, lebensverlängernd

Mechanismus

- der **selbsterfüllenden Prophezeiung**: was wir erwarten, tritt auch eher ein, weil wir unbewusst dazu beitragen. (siehe auch Placebowirkung)
- des **Bestätigungsirrtums**: wir nehmen vor allem das wahr, was unsere Ansicht bestätigt

Erlauben Sie sich auch aus neurophysiologischer Sicht (→ **Neuroplastizität**) positiv zu denken. Vermeiden Sie hirnpfysiologisches Festtreten durch stete Wiederholung negativer Gedanken.

→ Das Leben passiert ohnehin – wir entscheiden nur, wie wir uns dabei fühlen.

Altersstereotype d.h. gesellschaftliche Altersbilder, Klischees und Rollenerwartungen = eher negativ, pessimistisch → Wenn wir diese verinnerlichen, werden wir schneller alt.

Nutzen Sie die Macht Ihrer Gedanken. Korrigieren Sie negative Einstellungen und Denkmuster in **vier Schritten**:

1. innere Selbstgespräche bewusst wahrnehmen. Was rede ich mir ein, worum kreisen meine Gedanken?
2. Negative Gedanken identifizieren anhand der „3 Regeln des gesunden Denkens“:
 - Ist der Gedanke realistisch? Entspricht er der Wirklichkeit?
 - Trägt der Gedanke zu meinem Wohlbefinden bei?
 - Hilft er mir, meinen Zielen näher zu kommen, meinen Alltag besser zu bewältigen?
3. Wenn eine der 3 Fragen mit „nein“ beantwortet werden muss → Umformulieren in einen hilfreichen, ermutigenden, aufbauenden, beruhigenden Gedanken → kurz und positiv (Affirmation, Vorstellungsbilder = Autosuggestionen)
4. Einüben
Gedankenkarussell unterbrechen, Affirmation bewusst dagegen setzen, Affirmation mehrmals täglich innerlich wiederholen

Grundprinzip der **kognitiven Verhaltenstherapie** (wirksam bei Depressionen):
negative Denkmuster durchbrechen, Blickwinkel/Perspektiven verändern, neue Sichtweisen entdecken und erproben.

→ Wir können mit positivem Denken positive Veränderungen einleiten. Wenn wir positiv denken, bereiten wir Positivem den Boden.

Weitere Methoden: Glückstagebuch, Kaffeebohnenübung, Mentale Subtraktion, Keksdosenübung

Positives Denken bedeutet nicht: naives Schönreden, Verdrängen oder Leichtsinnigkeit

Positives Denken bedeutet: Zuversicht, Vertrauen, Mut, Optimismus, Lebensfreude, Humor, akzeptieren, was nicht veränderbar ist, Gelassenheit, Glaube an die Selbstwirksamkeit und die Aufmerksamkeit auf die positiven Seiten einer Situation/des Lebens lenken

Gewinnen Sie eine positive, zuversichtliche Haltung dem Alter und dem Altern gegenüber.
Was sind Geschenke des Alters? (Vorteile, Privilegien, Stärken, Ressourcen, Chancen)?

- Erfahrung, Wissen
- Verständnis, Einsichten
- Menschenkenntnis
- Soziale Kompetenz
- Emotionale Intelligenz
- Gelassenheit, Geduld, Altersmilde, Humor
- Selbstsicherheit, Selbstbewusstsein, Souveränität
- Innere und äussere Freiheit (auch „Narrenfreiheit“)
- Wegfall von Leistungsdruck, Zeitdruck, vielen Zwängen
- viele Wahlmöglichkeiten, selbstbestimmtes Leben
- Gesichertes Einkommen, Planbarkeit

- **Zeit!!!**

Leben = stete Folge von Veränderungen, Herausforderungen, Möglichkeiten

Lebenskunst = Fähigkeit, Altes loszulassen, Neues zu begrüßen, Veränderungen zu akzeptieren (und gegebenenfalls Strategien zu entwickeln, mit ihnen umzugehen)

10 „Erfolgsrezepte“ für ein langes, erfülltes Leben:

1. Positiv denken, Optimismus, Zuversicht, Vertrauen, Humor, Achtsamkeit
2. Vorbilder (für gutes Altern) suchen → inspirierend, motivierend
3. Leidenschaft entwickeln (Beschäftigungen, die beflügeln), mit Hingabe das tun, was einem Spass macht. Statt ich muss, ich will!
4. Immer in Bewegung bleiben (körperlich und geistig)
5. Sich engagieren (Aufgaben und etwas bewirken können befriedigen)
6. Neues ausprobieren und lernen, Neugierde bewahren, neue Erfahrungen machen, neue Erkenntnisse gewinnen, offen und interessiert bleiben
7. Nicht aufhören, zu lieben (Familie, Freunde, Partner, Haustiere), Beziehungen pflegen
8. Sich selber lieben, Selbstachtung, Selbstbewusstsein, gut für sich sorgen
9. Ordnung schaffen (sich von unnötig belastenden, energiezehrenden Menschen, Dingen und Gewohnheiten trennen wirkt befreiend)
10. Urvertrauen spüren (innere Ruhe, Kraft und Geborgenheit z.B. durch Spiritualität, Glaube, Meditation)

Kleine Zitatesammlung

Epikur: «Du bist, was du denkst» oder «du bist heute das, was du gestern gedacht hast.»

Mooji: Du siehst die Welt nicht so wie sie ist, du siehst die Welt so wie du bist.

*„Zwei Menschen schauten aus dem Fenster und sahen in die Ferne.
Der eine sah nur Schmutz, der andere sah nur Sterne.“*

Shakespeare: «Menschen werden nicht durch die Dinge, die passieren beunruhigt, sondern durch die Gedanken, die sie sich darüber machen»

Henry Ford: “Ob Sie glauben etwas zu können, oder etwas nicht zu können, Sie werden immer Recht behalten.“ Und „Glaube nur fest an deine Grenzen und du wirst sie nie überwinden.“

Albert Schweizer: «Die grösste Entscheidung unseres Leben besteht darin, das wir unser Leben ändern können, indem wir unsere Geisteshaltung ändern.»

Marc Aurel: „Unser Leben ist das Produkt unserer Gedanken. Wenn wir erkennen und akzeptieren, dass es unser Denken ist, das über unser Wohlbefinden entscheidet, dann haben wir den ersten Schritt getan, um mehr Lebensfreude und Zufriedenheit in unser Leben zu bringen.“

Karl Valentin: „Wenn es regnet, freue ich mich, weil wenn ich mich nicht freue, regnet es auch!“

Grafitto:

“Wenn man mir beweisen kann, dass Angst die Zukunft positiv verändert, dann fang ich damit an, vorher nicht.“

Martin Buber: „Altsein ist eine wunderbare Sache, wenn man nicht verlernt hat, was anfangen heisst.“

Ruth Flower (72 jährige DJ): „Alt werden ist nicht das Ende der Welt. Es ist der Beginn eines neuen Lebens.“

Greta Silver (72 jährige Youtuberin): „Das Alter ist die Zeit zum Aufblühen.“

Mark Twain:

„Ich bin ein alter Mann und habe viel Schreckliches erlebt. Aber das meiste davon ist nie passiert.“

„Das, was jemand von sich selbst denkt, bestimmt sein Schicksal.“

“Age is an issue of mind over matter. If you don't mind, it doesn't matter.”

„Gib jedem Tag die Chance, der schönste deines Lebens zu werden.“

Einige Beispiele für gut gealterte Menschen

Wenn Sie diese Namen googeln, stossen Sie auf Dokumentarfilme oder Interviews auf Youtube und Zeitungsartikel über diese Menschen

- Günther Krabbenhöft, 72 jähriger Technobegeisterter mit eigenem Stil
- Tao Porch, 100 jährige Yogalehrerin
- Johanna Quaas, 92 jährige Turnierbarrenturnerin
- Zhanna Kalmann, mit 85 Fechten gelernt, mit 100 Fahrrad gefahren, mit 117 mit Rauchen aufgehört
- Charles Eugster, 94 jähriger Bodybuilder
- Paddy Jones, 81 jährige, temperamentvolle Salsa- und Rocktänzerin
- Leni Riefenstahl, Fotografin/Regisseurin, mit 76 Jahren tauchen gelernt
- Rosemarie Achenbach, mit 95 Doktor in Philosophie
- Viola Smith, 108 jährige Schlagzeugerin, Elsy Ballmann 86 jährige Schlagzeugerin aus Konstanz
- Ruth Flower, 72 jährige lebenslustige, populäre Djane
- Charlotte Peters 95 jährige Reisejournalistin
- Christian Cnenay, 99 jährig, noch aktiver Arzt
- Iris Apple 99 jährige Stilikone, Model
- Illona Roya Smithkin 100 jährig, Autorin, Künstlerin, Kabarettistin
- Greta Silver, 72 jährige, eigener Youtubekanal („Zu jung fürs Alter“), Autorin, Model
- Floyd Creekmore, 95 jähriger Clown
- Liesel Heise, 100 jährige Stadträtin
- Elliot Carter , 103 jähriger Komponist

- Raymond Jessel, 84 jähriger Komponist und Songwriter (u.a., „The short term memory blues“)
- Josef Rüdell, 94 jähriger Bürgermeister
- Gurdrun Halbrock, 93 praktizierende Familientherapeutin
- Cilli Hagedorn, 94, Sängerin
- Vincent Livelli, 100, „Reisender“, Tanzlehrer

Youtubefilme

Wenn Sie diese Titel in Google eingeben, gelangen Sie auf die entsprechenden Filme:

- Millennials Show Us What 'Old' Looks Like | Disrupt Aging (Film über Altersbilder)
- Lebensrezept einer 94-Jährigen: Immer neugierig bleiben (Helga Weyhe, noch aktive Buchhändlerin)
- Nonnie, the 107-Year-Old Viral-Star Grandma (auf Englisch, sehr berührend)
- Lernen bis ins hohe Alter: Frau Achenbachs Geschichte
- Die Geheimnisse der 100 jährigen (Folge 1 – 4)
- "100-Jährige erzählen" Doku von Michael Gernot Sumper
- Wie man hundert Jahre alt wird (Kunstprojekt mit 11 Bremer Hundertjährigen)
- Die Weisheit der Hundertjährigen | Kulturjournal | NDR
- Das Geheimnis der Hundertjährigen | Klaus Brinkbäumer | TEDxDresden
- Mit Kunst und Liebe - Das Lebensrezept eines 100-Jährigen

Literatur:

Sven Voelpel: Entscheide selbst, wie alt du bist. Was die Forschung über das Jungbleiben weiss. Rowohlt, 2018

Klaus Brinkbäumer, Samiha Shafy: Das kluge, lustige, gesunde, glückliche sehr lange Leben. Die Weisheit der Hundertjährigen. Eine Weltreise. Fischer Verlag 2019

Silvia Aeschbach: Glück ist deine Entscheidung. Mein Jahr bei den Ältesten und was ich bei ihnen gelernt habe. mvg Verlag 2019

Norman Doidge: Neustart im Kopf. Wie sich unser Gehirn selbst repariert. Campus Verlag 2008

Greta Silver: Wie Brausepulver auf der Zunge. Glücklich sein ist keine Frage des Alters. Scorpio, 2018

Greta Silver: Alt genug, um mich jung zu fühlen. Rowohlt, 2019

Abtprimas Notker Wolf: Altwerden beginnt im Kopf Jungbleiben auch. adeo Verlag 2015

Fotobände:

Ari Seth Cohen: Liebe kennt kein Alter. Besondere Paare erzählen. Knesebeck 2011

Ari Seth Cohen: Advanced style. powerhouse Book 2012

Ari Seth Cohen: Advanced Style. Older & Wiser, powerHouse books 2016

Andreas Labes: 100 Jahre Leben