

# Älter werden mit GELASSENHEIT

Denkansätze von WILHELM SCHMID bis  
SVEN KUNTZE mit praktischen Übungen  
für den Alltag



Altern körperlich und seelisch gravierend beeinflussen – positiv wie negativ. Die emotionale Situation hat ebenso ihren Anteil am persönlichen Erleben des Alters wie das körperliche Befinden. Schließlich kommt auch noch der Blick nach vorne dazu. Was erwarten wir von dem Tag? Welche Aufgaben hält er für uns bereit? Auch das beeinflusst das gefühlte Alter oft entscheidend. Sind es Dinge, auf die ich mich freue, kann ich schwächende Faktoren kompensieren. Ich fühle mich aktiv, fit und schwungvoll. Werde ich jedoch schon müde, wenn ich nur an den Tag mit seinen Anforderungen an mich denke, wiegen die vorhandenen Schwächen umso stärker. Plötzlich fühle ich mich entsetzlich alt.

Allgemein möchte ich behaupten:

Lebenshungrige Menschen fühlen sich oft jünger als ihr tatsächliches Alter. Lebenssatte Menschen können sich schon mit 60 uralt fühlen.

Lassen Sie ein großes Stück der Vergangenheit los und auch die Zukunft sollte nicht zu viel Gewicht in Ihrem Denken bekommen. Natürlich muss man planen, es ist wichtig vorzuschauen und nicht im Blindflug durch das Leben zu fliegen. Aber der Schwerpunkt des Lebens liegt im Augenblick. Wenn wir das vergessen, verpassen wir wichtige Momente und das Leben läuft an uns vorbei.

Erhard F. Freitag warnt davor, mit den Gedanken zu oft in der Vergangenheit oder Zukunft zu verweilen. Er sagt, man lebe

dadurch nicht richtig. Und auch ich sage: Das Leben spielt im Hier und Jetzt, genau da sollte die Hauptenergie unserer Aufmerksamkeit sein.

Trauen Sie sich ruhig, sich jung zu fühlen, egal was die Lebensuhr anzeigt. Es macht Spaß und tut gut.

Wilhelm Schmid führt dazu aus, dass Sprüche, mit denen man sich jünger machen möchte, keine Wunder vollbringen können und das wirkliche Alter nicht ändern. Er schreibt, man sei meist älter, als man sich fühle. In diesem Zusammenhang warnt er davor, sich selbst zu täuschen mit dem Klammern an dieses jüngere Gefühl und möchte damit vor der Enttäuschung bewahren, die dieser Selbsttäuschung

unweigerlich folgen muss.<sup>1</sup>

Doch ist das so? Muss mit einem jüngeren Gefühl auch eine Selbsttäuschung einhergehen? Ich bin da der gegenteiligen Meinung.

Natürlich: Wenn zwischen dem kalendarischen Alter und dem Auftreten eines Menschen eine zu große Diskrepanz herrscht, dann provoziert er damit gewollt oder ungewollt sein Umfeld. Er benimmt sich nicht seinem soziologischen Alter entsprechend – sei es durch viel zu jugendliche Kleidung, Stürmen der Nachtklubs mit Krückstock oder durch bemüht jugendliche Ausdrucksweise. Und hier hat Schmid sicherlich recht, wenn er von Lächerlichkeit spricht. Ob tatsächlich eine

Selbsttäuschung vorliegt, ist meiner Meinung nach allerdings nicht so einfach auszumachen. Sehr oft sind Menschen, die ein solches Verhalten an den Tag legen, sich ihrer Handlung und auch ihres dazu konträr gehenden tatsächlichen Alters durchaus bewusst. Es steckt eine Weigerung der Annahme des Alters dahinter – bewusst oder auch unbewusst –, die vielerlei Gründe haben kann.

Doch ich möchte den Blick auf die vielen älter werdenden Menschen lenken, die einen guten und gesunden Umgang mit sich und ihrem Alter gefunden haben und sich dadurch nicht nur jünger fühlen, sondern auch jünger wirken. Diese Menschen sind sich ihres Alters meist sehr wohl bewusst, und so kommt das Alter dann auch nicht