

RUEDIGER DAHLKE
Das Alter als Geschenk



Ruediger Dahlke

Das
ALTER
als
GESCHENK

Über die Kunst, in einer verrückten Welt
den Verstand zu bewahren



arkana

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,
da wir uns diese nicht zu eigen machen,
sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt
der Erstveröffentlichung verweisen.

Die hier vorgestellten Informationen und Heilmethoden wurden
nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Dennoch übernehmen der
Autor und der Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendeiner Art,
die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch dieser Informationen
oder Heilmethoden ergeben.



Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.



Verlagsgruppe Random House FSC® No01967

1. Auflage

Originalausgabe

© 2018 Arkana, München

in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

Lektorat: Christine Stecher

Umschlaggestaltung: k136 Editorial Design, München,

Sabine Krohberger

Umschlagmotiv: © Yayasya/creativemarket

Bildnachweis: S. 44 © Annette Mayer

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-34234-1

www.arkana-verlag.de

Besuchen Sie den Arkana Verlag im Netz



Dank

Ich (ver-)danke Gerald Hüther, mit dem zusammen dieses Projekt begann, wesentliche Impulse wie auch Margit, meiner ersten Frau, und Ulrich Ehrlenspiel.

Mein Dank gilt außerdem Christa Maleri für so viele inhaltliche Anregungen und Korrekturen; Majda Nujic, Leiterin einer Demenzstation in Wien, für wertvolle Anregungen und Kritik; Monika Egger für die Inspiration und das Projekt, das die Ziele dieses Buches umsetzen soll, sowie Dorothea Neumayr für Korrekturen.

Ich danke meinem Freund Kurt für die regenerative Zeit bei ihm in Zürich; Lis Lustenberger und Georg Franz für die Zeit an Bord ihres Bootes *Lady* auf dem Vierwaldstättersee, wo der Stoff in so angenehmer und unterstützender Atmosphäre Form annehmen konnte.

Jürgen Fliege danke ich für seine inspirierenden Anregungen, die das Buch abrundeten, und für den Platz in seinem Paradies auf La Palma in der *Casa Nonitos in el Jesus*. Christine Stecher für viel mehr als das bewährte Lektorat.

Claudi danke ich für die wundervolle Zeit des Vorlesens und ihre Inspirationen dazu auf La Palma.

Inhalt

Alter(n) ist keine Krankheit	9
Sich ein goldenes Alter gönnen	12
Die eigene Gestaltungskraft nutzen	12
Ins Gleichgewicht kommen und mitschwingen	17
Die passende Rolle und Bühne wählen.	20
Die Tür zu neuen Freiheiten öffnen	24
Licht ins Dunkle bringen, Schatten auflösen	26
Die Bequemlichkeitszone verlassen	29
Neugierig bleiben, den Sprung in neues Denken wagen. . .	31
Nur Mut!	35
Schwach sein ist keine Schande, sondern eine Chance. . .	36
Orientierung finden.	39
Die Lebensprinzipien beherzigen	39
Die Zehn Gebote als Lebensstufen	43
Das Lebensmandala verstehen	49
Über das Innere Kind den Alten Narren erlösen.	53
Die Freiheiten und Freuden der Groß(en)eltern	60
Alte Weise	63
Mystiker und Erleuchtete.	65
Personifizierte Güte und Nächstenliebe:	
Engel in Menschengestalt	67

Die großen Aufgaben des Alters	70
Sinnvolle Beschäftigung.	70
Glückliche Partnerschaft	73
Abdankung und Dank	79
Konzentration aufs Wesentliche	82
Sich dem Grau(en) stellen	85
Der Körper spricht zu uns.	89
Aufmerksamkeit für den inneren Whistleblower	89
Symptome »normalen« Alterns	92
Alzheimer-Demenz in der Krankheitsbilder-Deutung.	107
Gesund bleiben, heil werden	133
Die Nonnenstudie oder worauf es wirklich ankommt.	133
Die Bredesen-Studie oder die Rolle von Ernährung und Verhalten	139
Die Lebensweise entscheidet oder was uns wirklich nährt	141
<i>Eine kleine Lebensmittel-Kunde</i>	145
<i>Der Rhythmus des Lebens.</i>	152
<i>Zufluchtsorte</i>	154
<i>Der frische, unvoreingenommene Blick.</i>	157
<i>Liebevoll Kontakte pflegen, das Herz sprechen lassen</i>	159
<i>Altes Wissen und Altbewährtes nutzen.</i>	162
<i>Prioritäten setzen, Kompromisse schließen.</i>	165
<i>Mit dem Jenseitigen Frieden machen</i>	168
Lebensstil-Medizin.	174
Praktische Hinweise.	174
<i>Ritual gegen die Angst</i>	176
<i>Ritual zum Lebenskreis</i>	179
<i>Sonne und Vitamin D₃</i>	180

<i>Rückbesinnung auf natürliche Ernährung</i>	182
<i>Fasten</i>	185
<i>Intelligente Nahrungsergänzung</i>	188
<i>Trinken</i>	191
<i>Darmsanierung</i>	193
<i>Gifte und Störquellen ausschalten</i>	195
<i>Infektionen vorbeugen, chronische Entzündungsherde beseitigen</i>	198
<i>Sich körperlich und geistig bewegen</i>	200
<i>Für guten Schlaf sorgen</i>	205
<i>Weibliche und männliche Hormone</i>	209
<i>Alzheimer: was im Verdachts- und Krankheitsfall zu tun ist</i>	210
Exkurs: Hinweise für Angehörige und Betreuer von Demenzkranken	211
Ausblicke: Alter(n) als Chance	219
Anhang	230
Weiterführende Bücher und Filme zum Thema	
Alzheimer	230
Veröffentlichungen von Ruediger Dahlke	232
Adressen	236
Anmerkungen	237

Alter(n) ist keine Krankheit

Sich mit den Herausforderungen des Alter(n)s auseinanderzusetzen mag unangenehm erscheinen – besonders in einer Gesellschaft, die sich dem Jugendkult verschrieben hat. Obgleich doch alle alt werden wollen! Aber die Angst ist groß, es könnte etwas abfärben, wenn man sich mit Dingen wie nachlassender Kraft, Vergesslichkeit, Kontrollverlust beschäftigt. Deshalb scheuen Jüngere wohl auch Besuche in Altenheimen wie der Teufel das Weihwasser. Solch einer grau(envoll)en Zukunft will niemand gern ins Auge schauen. Aber wir müssen es tun, gerade um uns solch eine trostlose Zukunft, ein Dahinvegetieren im Alter, zu ersparen.

Nur wer die Alterssymptome und Zeichen der Gebrechlichkeit verstehend durchschaut, kann ihre Lernaufgabe erkennen und das Elend zum Besseren wenden. Erst dann können persönliche Schattenaspekte, die sich über den Körper bemerkbar machen, durchlichtet werden, um den dort verborgenen Schatz zu heben. In diesem Sinne soll dieses Buch eine Hilfe sein, die besonderen Qualitäten und Freiheiten, die das Alter bietet, für sich zu nutzen. Es ermutigt dazu, sich Zeit für das Wesentliche zu nehmen, sich Muße und Kontemplation zu erlauben. Ruhe und Gelassenheit können dann einkehren und ihre unglaubliche Kraft offenbaren.

Es mag schwierig sein, eine neue, weiter gefasste Perspektive auf das Alter zu gewinnen, solange unangenehme Alterserschei-

nungen in unserer Kultur so verbreitet sind, dass sie landauf, landab als normal angesehen werden. Es wird leider meist ignoriert, dass Menschen auch ohne dergleichen auskommen. Gut erinnere ich mich an eine inspirierende Rede, die der 100-jährige Albert Hofmann, der Entdecker des LSD, im Basler Kongresszentrum hielt. Er brillierte mit seinem Charme und Witz, dass es eine Freude war. Von einer jungen Journalistin gefragt, wie viele LSD-Trips er in seinem Leben genommen habe, antwortete er verschmitzt: »Solange es erlaubt war, wohl an die 100.« Als er das Erstaunen in den Gesichtern sah, fügte er noch quasi entschuldigend hinzu, sein Freund habe aber viel mehr genommen. Gemeint war der Schriftsteller Ernst Jünger, der zu diesem Zeitpunkt schon deutlich über 100 war.

Das war nicht, was das Publikum erwartet hatte: zwei so alte Kerle mit so vielen LSD-Erfahrungen, geradezu provozierend gesund und so spürbar klar im Hirn. Die beiden passten nicht in das gängige Bild, gaben aber viel Anlass zum Umdenken hinsichtlich der Freuden und Geschenke, die das Alter für wache, im besten Sinne selbst-bewusste Menschen bereithält. Weitere prominente Beispiele für lebensfrohe Hochbetagte – von Johannes Heesters bis Queen Mum –, die mit den Zeichen des Alters umzugehen verstanden, lassen sich anführen. Und sicher kennt jeder von uns Persönlichkeiten in seinem Umfeld, die als weise, in sich ruhende Alte geschätzt werden.

Die Symptome, die wir mit dem Alter verbinden, und die Leiden, die wir in der letzten Lebensspanne so fürchten, werden wir in diesem Buch diskutieren und deuten, um sie zu verstehen und um später unter anderem festzustellen, dass sie beim Schreckgespenst Alzheimer-Demenz' gleichsam »nur« in verschärfter Form auftreten. Es wird gezeigt, wie ihnen mit praktischen Konsequenzen vorzubeugen ist. Selbst wenn sie schon aufgetreten sind, lassen sie sich damit mindestens noch deutlich abmildern, oft aber

auch heilen, wie die Bredesen-Studie zeigt, die in einem eigenen Kapitel noch vorgestellt wird.

Tatsächlich will dieses Buch aber nicht nur Hoffnung auf Linderung von Altersbeschwerden machen, sondern ein ganz anderes Altern ermöglichen: eines voller Würde, Weisheit und Anmut, das auf viele der typischen Alterssymptome schlicht verzichtet und eventuell verbleibende mit Gelassenheit und sogar Humor zu nehmen versteht.

Weder ist Altern eine Krankheit, noch sind Alterssymptome ein naturgegebenes Schicksal, dem wir hilflos ausgeliefert sind. Im Gegenteil wird sich zeigen, wie aus einem veränderten Verständnis ein anderes Verhalten erwächst. Dies sind die beiden ersten Schritte des Heilwerdens. Hinzu kommt der dritte Schritt der Einordnung und Sinngebung. Er wird offenbar, wenn wir aufbauend auf dem Verständnis zur Bedeutung und damit zum tieferen Sinn eines Krankheitsbildes vorstoßen.

Einzelne Symptome werden so ebenfalls zu Chancen der Sinnfindung. Wenn wir sie engagiert deuten und nutzen, beginnen Vorbeugung und Heilung schon hier. Notwendig ist allerdings auch eine gewisse Disziplin, um durchzuhalten, wie der Münchener Professor für Medizinische Psychologie Ernst Pöppel zeigen konnte. Er brachte einem fast erblindeten Schlaganfallpatienten durch Übung bei, andere Teile seines Gehirns den Ausfall kompensieren zu lassen. Der Patient lernte, wieder zu sehen, aber ihm fehlte die Disziplin, selbstständig weiter zu üben, und so ließ er sich lieber wieder in die Blindheit zurückfallen. Wir brauchen also sowohl kindlich frische, jung gebliebene Neugier, Begeisterung, Bereitschaft und Offenheit als auch erwachsene, reife Disziplin, Einsicht und Sinngebung, um die Schrecken des Alters in Wohlgefallen zu wandeln.

Sich ein goldenes Alter gönnen

Die eigene Gestaltungskraft nutzen

Im Jahr 1978 untersuchte die Harvard-Psychologin Ellen Langer im Rahmen ihrer Forschungsarbeit zwei Gruppen von vergleichbaren Pflegeheimbewohnern; dazu hatten beide Zimmerpflanzen und neue Hausregeln bekommen. Der einen Bewohnergruppe wurde gesagt, jeder sei nun verantwortlich für die Pflanzen, und im Übrigen müssten alle ab sofort ihren Tagesplan selbstständig gestalten. Die andere Gruppe erhielt die Information, dass die Pflanzen vom Personal versorgt würden, und die Bewohner erhielten keine Wahlfreiheit bei der Tagesgestaltung. Nach anderthalb Jahren waren in der Gruppe mit (Selbst-)Verantwortung doppelt so viele am Leben wie von der Gruppe der »Versorgten«, die man verwaltet und damit letztlich auch entmündigt hatte. Ellen Langer zog daraus den Schluss, dass die herrschende Medizinauffassung mit ihrer Trennung von Bewusstsein und Körper grundfalsch ist und Konsequenzen für die Behandlung nicht nur von kranken, sondern auch von alten Menschen haben muss. Und wir können schon jetzt erkennen, wie entscheidend wichtig Eigenverantwortung und Selbstbestimmung für unser Wohlergehen und ein langes Leben sind. Auf Selbst-Bewusstsein gründende Eigeninitiative ist gefragt, wenn wir das Alter(n) als Geschenk wahrnehmen und erleben wollen.

Ellen Langer führte eine weitere Studie durch, um die Bedeutung des Einflusses des Bewusstseins auf den Körper zu zeigen. 1981 gestaltete sie mit Doktoranden das Innere eines Gebäudes im Stil des Jahres 1959 aus – angefangen beim Mobiliar über die ausgelegten Zeitschriften und Bücher bis zum Programm des Schwarzweißfernsehers. Acht Männer über 70 sollten fünf Tage lang in diese Umgebung eintauchen und gleichsam die gute alte Zeit aufleben lassen. Sie durften nichts von dem besprechen, was nach 1959 geschehen war oder was mit ihnen selbst, ihrer Familie und Karriere in späterer Zeit zu tun hatte. Die Studienteilnehmer wurden zudem so behandelt, als wären sie in ihren 50ern statt 70ern. Obwohl sie zum Teil mit Krücken kamen und hilfsbedürftig waren, verweigerte man ihnen jede Hilfe beim Einchecken und Gepäcktragen.

Am Ende von nur fünf Tagen zeigten die Männer messbare Verbesserungen, was Sehkraft, Hörfähigkeit, Gedächtnis, Geschicklichkeit und Appetit anging. Offensichtlich war es gelungen, sie mit ihrer *alten* Lebendigkeit in Kontakt zu bringen, sodass sie sich wieder jung fühlten. Sie erlebten sich nicht mehr als »altes Eisen«, und das veränderte auch ihre körperlichen Möglichkeiten, letztlich ihre Biologie.

Wer wir sind, hängt zu jeder Zeit vom Kontext ab, in dem wir uns befinden – so die These der Sozialpsychologie. Vor diesem Hintergrund regte Ellen Langer an, sich zu fragen, wer die jeweiligen Rahmenbedingungen eigentlich setzt. Sie plädierte dafür, aktiv zu werden und die eigenen Einflussmöglichkeiten kreativ zu nutzen. Das verlangt Bewusstheit, und je bewusster wir sind, desto besser können wir jenen Kontext selbst bestimmen. Wenn wir uns unserer Gestaltungsmöglichkeiten bedienen, ist es viel leichter, authentisch zu sein und uns in unserer Haut wohl zu fühlen. Langer betonte, dass Bewusstheit uns die Dinge in neuem Licht erscheinen lasse und wir dann auch die Möglichkeit von Wandlung und Weiterentwicklung in Betracht ziehen.

Die Ergebnisse der Studien von Ellen Langer wurden jahrzehntelang ignoriert; sie sind aber heute aktueller denn je, wenn wir unsere Lebensqualität bis ins hohe Alter positiv beeinflussen wollen. Anschaulich wird dies beispielsweise in der praktischen Erfahrung auf einer modernen Demenzstation, wo es Patienten ermöglicht wird zu erleben, was sie noch können, statt sie mit ihren Defiziten zu konfrontieren. Wenn wir nicht auf »normalem« Funktionieren bestehen und vor allem wenn Rollenerwartungen ausbleiben, kann sich eine neue eigene Lebendigkeit einstellen und die Einzigartigkeit des Individuums sogar noch entwickeln.

Die Tatsache, dass dem (Um-)Feld, in dem wir leben, entscheidende Bedeutung zukommt und wir auf den Kontext Einfluss nehmen können und sollten, ist mir für den Medizinbereich schon lange klar. So bekommt das von mir geförderte *Feld ansteckender Gesundheit* nun seine große Chance, weil unter anderem immer mehr Menschen das Fasten und die pflanzlich-vollwertige *Peace Food*-Ernährung für sich entdecken (siehe die Literatur im Anhang). Und bei diesem Prozess motivieren sich Ältere und Junge gegenseitig.

Dem Psychologen Benjamin P. Hardy sei Dank, dass er Ellen Langers Forschungen wieder ins Gespräch gebracht hat, denn sie betonen, wie wichtig unsere Lebenseinstellung ist als Grundlage von Eigenverantwortung und Selbstbestimmung und wie sehr es darauf ankommt, worauf wir unsere Aufmerksamkeit lenken. Wer sich jung, leistungsfähig und wach sieht, empfindet und verhält, wird es auch länger bleiben. In diesem Bewusstsein können wir uns wesentlich bessere Chancen ausrechnen als mit dem Einsatz herkömmlicher Anti-Aging-Programme, die eigentlich nur Oberflächenkosmetik betreiben. Wir gewinnen, wenn wir mit Verstand und in Würde altern und dabei persönlich wachsen und Erfüllung finden.

Auch der Dichter Mark Twain rät zu dieser Sicht auf das Alter und seine Herausforderungen:

»Age is an issue of mind over matter,
if you don't mind, it doesn't matter.«

Eine wörtliche Übersetzung kann den eleganten Sprachwitz des Zitats nicht wiedergeben. Sinngemäß spricht Twain davon, dass Alter eine Sache der Überlegenheit des Geistes über die Materie ist, und wenn einen das Älterwerden nicht bekümmert, dann müsse man sich ums Alter(n) nicht kümmern.

Wir können noch hinzufügen, dass körperliche Altersbeschwerden keine Macht über uns gewinnen, wenn wir gedanklich nicht auf das Thema Alter als Krankheit einsteigen. Die betagten Teilnehmer an den Studien von Ellen Langer belegen es eindrucksvoll.

Ein Umdenken ist also notwendig und überfällig, um mit der in unserer Kultur seit Aristoteles tief verwurzelten Vorstellung Schluss zu machen, Altern sei eine Art später, aber natürlicher Krankheit, die – von einer Fülle nicht behandelbarer Symptome begleitet – zum Tod führe. Ernährungspapste wie Bruker oder Bircher-Benner widersprachen dem in moderner Zeit bereits laut und deutlich. Aber ihnen fehlte damals die wissenschaftliche Absicherung, und die Zeit war wohl noch nicht reif. Jetzt aber ist sie reif, in mancher Hinsicht sogar überreif.

Wie sehr die Rollen, die wir im Leben spielen, uns bestimmen, zeigt uns in aller Deutlichkeit das *Stanford Prison Experiment* von Philip Zimbardo: Versuchspersonen wurden dabei in zwei Gruppen eingeteilt, in Gefangene und Wärter. Doch der Versuch musste abgebrochen werden, weil sich die Beteiligten ihre jeweilige Rolle auf gefährliche Weise zu eigen machten. Die Gefangenen reagierten unterwürfig, passiv und verloren die Hoffnung; die Wärter agierten so brutal, dass sie einigen Versuchspersonen ernsthaft zu schaden drohten. Das heißt, im Guten (siehe Ellen Langers »Zeitreise«) wie im Schlechten (siehe Philip Zimbardos »Gefängnisexperiment«) bestimmen die Rollen, die wir im Leben

spielen, unser Selbstgefühl und Wohlbefinden – offenbar von der seelischen bis zur körperlichen Ebene.

Die positive Nachricht ist: Mit den Freiheiten im Alter bekommen wir die freie Rollen- und damit Lebens(abend)wahl. Im Alter eröffnen sich verlockende Möglichkeiten eines Rollenwechsels. Fixieren wir uns also nicht auf die Angst, nicht mehr mitspielen zu dürfen und ausgemustert zu werden. Es bestehen in der Reifezeit des Alter(n)s gute Chancen, das eigene Spiel zu entwickeln und Spaß daran zu finden. Vielleicht schaffen wir es so charmant wie Robert De Niro in dem Film *Man lernt nie aus* (*The Intern*). Darin spielt er einen über 70 Jahre alten Praktikanten, der mit neuem Anfängergeist wieder aufblüht; mit seiner Erfahrung hilft er, ein Start-up-Unternehmen junger Leute auf (Erfolgs-)Kurs zu bringen.

Wir dürfen unsere ganz andere, eigene Art finden, aus unserem Alter etwas völlig Neues zu machen. Und wir tun uns etwas Gutes, wenn wir im Zuge des Älterwerdens jenes Anfängerbewusstsein kultivieren, wie es im Osten und speziell in der Zen-Tradition so betont wird. Ähnlich formuliert es der Religionsphilosoph Martin Buber: »Altsein ist eine wunderbare Sache, wenn man nicht verlernt hat, was anfangen heißt.« Konkret könnte das heißen, dass wir dafür sorgen, dass unsere alterprobte Erfahrung mit neuerworbenen digitalen Fähigkeiten zusammenfindet zum Nutzen aller.

»*Panta rhei* – Alles fließt«, lehrte schon der Vorsokratiker Heraklit, und so werden wir uns am wohlsten fühlen, wenn wir innerlich im Fluss bleiben und unsere Lebendigkeit befreien, statt sie weiter blockieren zu lassen. Das Leben ist Veränderung; auch unser Charakter unterliegt dem Wandel. Es gibt natürlich frühe Prägungen, auch alte Starrheiten, aber wir können sie überwinden und verändern, indem wir unsere Einstellungen und Verhaltensmuster auf den Prüfstand stellen. Und das kann ganz spielerisch geschehen. Dabei lernt man nicht nur nie aus, es ist auch nie zu spät.

Wenn wir das Alter(n) als Chance zu begreifen verstehen, sind wir bereit, zu lernen und in Resonanz mit dem für uns Heilsamen und Bereichernden zu treten. Das fördert unser Wohlbefinden, vermittelt Glücksgefühle, und lernend geraten wir in den erstrebenswerten Zustand der Kohärenz, in dem sich für uns alles (zusammen-)fügt.

Ins Gleichgewicht kommen und mitschwingen

Im Gegensatz zu seinen Medizinerkollegen, die sich der Pathogenese, der Lehre über die Entstehung von Krankheit, verschrieben, widmete sich der Arzt Aaron Antonovsky (1923–1994) der Salutogenese, dem Gesundwerden. Er erforschte, welche (Lebens-)Umstände uns weniger krank machen und welche uns rascher wieder genesen lassen. Das sich daraus ergebende Lebensgefühl nannte er Kohärenz (von lat. *cohaerere* = zusammenhängen). Kohärenz ergibt sich, wenn wir verarbeiten und bewältigen können, was immer uns geschieht, sodass wir wieder ins Gleichgewicht kommen und mit unserem Leben im Reinen sind. Weder bleiben wir in Störungen oder Trennungen stecken, noch beginnen wir, das Erlebte zu verdrängen und als Schattenthemen abzuspalten. So sind wir imstande, innerlich eine Lösung zu finden und alles wieder so in Ordnung zu bringen, dass es für uns passt. Wir verstehen unsere Probleme, können sie bewältigen und in den Gesamtzusammenhang unseres Lebens einordnen.

Je mehr wir in diesem kohärenten (Lebens-)Gefühl bleiben können oder uns darum bemühen, es wiederherzustellen, desto glücklicher fühlen wir uns und desto eher bleiben wir gesund. Wissenschaftlich betrachtet kommen beim Aufbau von Kohärenz unsere Emotionszentren im Mittelhirn in Schwung, und Neurotransmitter, eine Art von Hormonen, werden freigesetzt. Sie animieren unsere Nervenzellen dazu, neue Verbindungen zu knüpfen.

fen und effektiver zu arbeiten. Das Gehirn »wächst«, und diese Neuroplastizität oder Formbarkeit gilt es zu erhalten. Dabei ist es aber nicht das objektive Geschehen in unserem Leben, sondern unsere eigene subjektive Bewertung, die unsere Gehirnreaktionen bis hin zur Ausschüttung der für die Neuroplastizität verantwortlichen Hormone bestimmt. In diesem Sinne sollten wir uns in jedem Lebensabschnitt auf Wachstum und Entwicklung freuen, sie als Chance erkennen und danach streben, unser Leben aktiv zu gestalten.

Wer dagegen in einer sich ständig verändernden Welt, wie sie Heraklit mit »*panta rhei*« (»Alles fließt.«) beschreibt, sich gegen Veränderung sperrt und sein inneres Gleichgewicht einbüßt, fällt zunehmend aus dem Zustand der Resonanz als eines lebendigen Mitschwingens heraus. Das Resultat sind Stress, Verunsicherung und Angst, und wir geraten in Inkohärenz, was auf Dauer hoffnungslos und krank macht. Das heißt, wer freudlos nur der Routine folgt und sich lustlos durchs Leben schleppt – und am Morgen schon auf den Abend wartet, am Montag auf den Freitag und im Januar auf den Juli –, der riskiert Inkohärenz und Stagnation auf Gehirnebene mit fatalen Folgen für die physische wie seelische Gesundheit.

Um akute kritische Phasen oder einen Schock zu überstehen, verfügt der Organismus natürlich auch über Notfallreaktionen. Biochemisch wird unter anderem Cortisol ausgeschüttet. Es hilft, das Überleben zu sichern, aber auf Dauer behindert es die Gehirnentwicklung. Regenerationsprozesse stehen bei der Bewältigung des aktuellen Notfalls nicht auf dem Programm, sondern müssen anders angegangen werden. Um gesund zu werden oder zu bleiben, wäre es deshalb bis ins hohe Alter so wichtig, seinen Körper fortwährend in Resonanz mit Seele und Geist zu bringen und den (spirituellen) Sinn des Ganzen vor Augen zu haben. Anders gesagt, sollten wir immer versuchen:

- zu verstehen, was in unserem Leben gerade geschieht,
- zu spüren, wie wir es beeinflussen und gestalten können, und
- zu erkennen, wie es – zumindest rückblickend – einen Sinn ergibt.

Allerdings ist unser aller Problem, dass wir das Leben meist nur rückwirkend verstehen und nur vorwärts leben können – was wiederum Rückblicke und Bilanzziehen so wichtig macht. Das Alter ist archetypisch gesehen genau die richtige Zeit dafür.

Moderne Ersatzbefriedigungen wie Konsum ermöglichen hingegen kein Kohärenzgefühl und lassen uns das Leben weder verstehbar noch veränderbar und daraus folgend nicht bedeutsam erscheinen. Wir sollten uns vielmehr darauf besinnen, wie wir fortwährend in Kontakt mit uns selbst bleiben und auch das Zusammenleben mit anderen so gestalten, damit es uns weniger Angst macht und mehr mit unseren Bedürfnissen und Wünschen harmoniert.

Wir sind immer dann glücklich, wenn wir – am besten aus eigener Kraft – einen Weg finden, uns mehr in Resonanz mit der Welt zu bringen. Wenn wir Probleme bewältigen, Herausforderungen meistern, Streit beilegen und uns versöhnen können, werden jene Neurotransmitter freigesetzt, die die Neubildung von Nervenverbindungen im Gehirn anregen und das Auftreten von Alzheimer, dem großen Schrecken des Alter(n)s, unwahrscheinlicher machen. Der Neurobiologe Gerald Hüther spricht in diesem Zusammenhang vom »Düngen« des Gehirns.² Aus der Forschung wissen wir, dass Glück weiteres Glück fördert. Wer schon viele Glückserfahrungen erleben konnte, darf mit weiteren rechnen, und wer jetzt gar nicht weiß, worum es geht, müsste die Weichen in seinem Leben entsprechend anders stellen.

Allein vom Aufbau unseres Gehirns her betrachtet, sind wir viel freier, als wir immer dachten und uns frühere Neurowissen-

schaftler lehrten. Mit Hilfe der Computertomographie konnten inzwischen Um- und Aufbauprozesse im Gehirn – auch von älteren Erwachsenen – nachgewiesen werden, die auf Neubildung von Nervenverbindungen (Synapsen) durch das Lernen von Fähigkeiten wie Jonglieren, Schwimmen und Klavierspielen zurückgehen. Das heißt nichts anderes, als dass unser Gehirn normalerweise bis ins hohe Lebensalter fähig ist, Nervenverbindungen und -verschaltungsmuster an veränderte Bedingungen anzupassen und selbst neue Nervenzellen zu bilden.

Die passende Rolle und Bühne wählen

Wir alle können uns als Schauspieler auf der (Lebens-)Bühne sehen, und die ganze Welt steht uns tatsächlich als Bühne zur Verfügung, wenn wir sie denn dazu machen.

Betrachten wir doch einmal unsere Rollen, das heißt unsere Wandlungsfähigkeit, als Spiel, denn spielend können wir uns am besten neuen Begebenheiten anpassen, um ständig ganz bewusst im Fluss (neudeutsch: *Flow*) zu bleiben. Solcherart in Resonanz lebend werden sich Glücksgefühle wie von selbst einstellen und jene fließende Art des Seins, die Wissenschaftler Kohärenz nennen.

Im Grunde kennt jeder seine verschiedenen Rollen und Kostüme. Selbstverständlich ziehe ich mich anders an für eine Vortragsveranstaltung als für einen Strandtag und benehme und fühle mich dann auch anders. Ein Pfarrer erkannte während seiner Schattentherapie, dass er je nach Bedarf ein Tauf-, ein Hochzeits-, ein Konfirmations-, ein Beerdigungs- oder ein sonntägliches Predigtgesicht aufsetzte.

Die gewählte Maske und Kostümierung bestimmen uns wesentlich. Aber wenn wir eine Fassade aufbauen und mit einer bestimmten Rolle geradezu verschmelzen, ohne uns dessen länger

bewusst zu sein, werden wir ihr Opfer. Deshalb ist es so wichtig, sich der herrschenden Vorurteile zum Alter bewusst zu werden. Dann kann es gelingen, die damit verbundenen Rollenmodelle zu durchschauen und sie hinter sich zu lassen – gerade wenn sie schon so lange als geradezu allgemeingültig galten wie Verlust der Attraktivität, zunehmende Schwäche und Krankheitsanfälligkeit, Nachlassen der Intelligenz, Unvermögen, noch länger mithalten und mitreden zu können, und was der Vorurteile mehr sind.

Wenn wir alle Schauspieler auf der Bühne unseres Lebens sind, könnten wir (uns) gut und vor allem bewusst spielen und uns im Hinblick auf das Alter(n) nicht nur ein spätes Ende ohne körperliche und geistige Einschränkungen, sondern auch ein befriedigendes, sogar erfüllend glückliches bis zum Moment der (Er-)Lösung vornehmen. Konkret könnte das heißen, mit Freude in die Rolle der Groß(en)mutter, des Groß(en)vaters hineinwachsen und noch von den Enkeln lernen, außerdem das eigene Innere Kind verwirklichen, neue Freunde finden, Ehrenämter übernehmen und vieles andere mehr. So könnten wir Paolo Coelhos Lebens- und Todeseinstellung übernehmen, der sich als Inschrift auf seinem Grabstein wünscht: *Er lebte noch, als er starb*. Das heute üblich gewordene schon mit 40 langsam einsetzende Sterben, um dann bei Erreichen der (Früh-)Pensionsgrenze wirklich fertig, lebensmüde und am Ende zu sein und doch erst nach langweiligen Jahren des Rentnerdaseins, nach schweren Zeiten des Dahinvegetierens oder gar Siechtums sich mit Mitte 80 eingaben zu lassen, das wäre das Gegenstück zu dieser Lebensfreude.

Wir wissen inzwischen alles Notwendige, um die für uns passende Rolle im Alter zu spielen, daran Freude zu haben und als alte, erfahrene Menschen auch zu einem Geschenk an die sich immer wieder verjüngende Welt zu werden. Dazu reicht es aber nicht, fit und von der Haltung her jugendlich im Sinne von Anti-Aging zu bleiben, sondern wir müssten auch die Chancen des

Alters erkennen und ergreifen, indem wir seine Archetypen in uns er- und beleben. Dazu gehört, die Würde des Alters neu zu entdecken, die wachsenden Möglichkeiten unseres sich im übertragenen Sinn weiter werdenden Herzens und unseres zur Weisheit fähigen Hirns zu erschließen und zu genießen. Und vor allem auch den Gegenpol, unser Inneres Kind, wieder an unserem Leben zu beteiligen. Dann könnte sich der Lebenskreis schließen im Sinne von vollenden, und unser Leben würde zu einer runden Sache. Das wäre das größte Geschenk, das wir uns selbst und zugleich der Welt machen könnten.

Neben einem Rollenwechsel und neuen Selbstverständnis für uns persönlich, wäre auch gesellschaftlich ein großes Erwachen ebenso notwendig wie überfällig. Die Widerstände und Hindernisse sind ja bereits erkannt – auch wissenschaftlich – und stehen damit zu ihrer Überwindung an. Doch viele Mitmenschen ignorieren diese Situation und Chance. Weder definieren und spielen sie ihre Rollen bewusst, noch erkennen sie, dass sie sie selbst(-verantwortlich) gewählt haben. Obendrein sind die Rollenmuster so stark eingefahren und konventionell, denn unser Gehirn wurde über Jahrtausende auf Energiesparen eingestellt und damit leider auch zur Denkfaulheit erzogen. Diese gilt es heute zu überwinden und endlich zu erkennen, dass wir unsere Bühne wählen (können) – und wer wir darauf sein wollen und wie hingebungsvoll wir (mit-)spielen möchten. Wer dies in seinem Leben umsetzt, wird staunend erleben, wie willig Körper und Seele dem neuen Weg und Sein folgen.

Spirituell Gebildete wissen natürlich, dass sie ihre Lebensbühne und die Stücke, die dort zur Aufführung kommen, selbst gewählt haben. Viele haben im Rahmen der Schattentherapie erkannt, wo ihre Selbstverantwortung und verborgene Kraft liegt. Aber auch ihnen geht diese Erkenntnis nur allzu leicht in der alltäglichen Hektik wieder verloren. Wir können deshalb nicht oft genug daran erinnert werden, dass wir die Wahl haben, ob wir die

Geschichte unseres Lebens selbst schreiben oder ob wir dies anderen überlassen, um dann vielleicht auch noch unter deren Konzept zu leiden.

Wer erkennt, wie flexibel wir Menschen veranlagt und gemeint sind – was sich bis in unsere Gehirnstruktur zeigt –, mag schon jetzt die Chance ergreifen, aus der eigenen Vergangenheit auszuweichen, seine (Lebens-)Bedingungen zu ändern und so ein neues bewussteres Leben(-sende) zu beginnen. Das gelingt besonders leicht, wenn wir mit unserer Vergangenheit fertigwerden und sie abschließen. »Unerledigte Geschäfte erledigen«, das waren dafür die Zauberworte von Elisabeth Kübler-Ross, der großen Lehrerin des Lebens(endes und Sterbens).

Wir profitieren dabei zum einen von der bereits erwähnten Neuroplastizität des Gehirns. Zum anderen ist auch unser Erbgut nicht annähernd so festgelegt wie lange geglaubt. Heute wissen wir, wie gering die Zahl unserer Gene insgesamt ist und dass sie sich nur in weniger als zwei Prozent von denen der Schimpansen unterscheiden. Es muss da also etwas anderes, mindestens genauso Wichtiges geben, das uns bestimmt. Auf wissenschaftlicher Ebene wird es im Rahmen der Epigenetik erforscht, der Lehre von der Wirkung der Lebensumstände auf unser Erbgut. Es hat sich herausgestellt, dass unsere Lebensbedingungen entscheiden, ob sich ein Gen überhaupt auswirkt oder ob es zeitlebens still und bedeutungslos bleibt. Mit der Ernährung etwa können wir Gene ein- und ausschalten, und auch Bewegung – körperliche wie vor allem geistige – spielt hier eine wesentliche Rolle.

Für unser Altern und Reifen bedeutet es – und das sei neuerlich betont –, dass wir alte Verhaltensmuster und Rollen jederzeit bewusst ablegen und neue wählen können. Wir sind sowohl im Hinblick auf die (Epi-)Genetik als auch die Entwicklungsfähigkeit unseres Gehirns so ausgestattet, dass wir uns die Freiheit nehmen können, uns neue Bedingungen zu schaffen. Letztlich erleichtert es uns, in neue Rollen hineinzuwachsen. Der Wandel

etwa von Ernährungs- und Bewegungsmustern kann auf Körper- und Bewusstseinsebene krankmachende Faktoren abschalten und andere, für Gesundheit und Langlebigkeit zuständige aktivieren. Jüngste Forschungsergebnisse belegen das sehr deutlich.

Die Tür zu neuen Freiheiten öffnen

Aus der Schublade, in die wir uns begeben haben oder in die wir gesteckt worden sind, können wir jederzeit aussteigen, und die zweite Lebenshälfte bietet besonders gute Chancen dazu. Im Alter wird es außerdem höchste Zeit, ganz wir selbst zu sein. Anders gesagt ist das Alter nicht mehr die Zeit, um noch mehr festzuhalten und am Müll im eigenen Gehirn zugrunde zu gehen, sondern eine Zeit des vermehrten Aufräumens, um mit (Alt-)Lasten fertigzuwerden. Allerdings steht es nun auch an, die Quittungen für die bisherige Lebensweise anzuerkennen und Rechnungen zu begleichen. Dafür ist es eben nicht zu spät, sondern höchste Zeit, gleichsam *Hochzeit*, für einen auf Erkenntnis aufbauenden Wandel, um den Zusammenhang zum großen Ganzen und tiefsten Sinn zu erfassen. Beim großen Lebensthema der Heilung (oder Salutogenese) ist das die letzte wichtig(st)e Stufe. Wenn wir unsere Symptome, Probleme und eben Altlasten (an-)erkannt und durchschaut haben, können wir unsere Rolle ändern und letztlich ihre und unsere Bedeutung im Gesamtzusammenhang erfassen und so dem Leben(sabschnitt) des Alter(n)s gerecht werden.

Fassen wir also Mut, die zu werden, die wir immer sein wollten und als die wir aus einer spirituellen Perspektive auch immer gemeint waren. Statt – im alten Muster verharrend – unseren Eltern immer ähnlicher zu werden, können wir uns als ihre Töchter und Söhne mit ihnen zusammen- und auseinandersetzen und schließlich *aussöhnen*, um frei zu werden für unsere ureigenen neuen Möglichkeiten. Das kann ganz moderat und allmählich gesche-



Dr. Ruediger Dahlke

Das Alter als Geschenk

ORIGINALAUSGABE

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 240 Seiten, 13,5 x 21,5 cm
1 s/w Abbildung

ISBN: 978-3-442-34234-1

Arkana

Erscheinungstermin: Oktober 2018

Älterwerden ist nicht gerade beliebt. Doch in Wahrheit ist es die Chance unseres Lebens für Wachstum und Reife. Bestsellerautor Ruediger Dahlke zeigt, wie wir die letzte Lebensphase nutzen, um endlich aus dem ewigen Hamsterrad der Beschleunigung auszusteigen und sie als das ultimative Sabbatical bewusst und freudvoll zu erleben. Er nimmt uns die Angst vor den typischen Altersbeschwerden, indem er sie humorvoll in ihren Licht- und Schattenseiten deutet und ganzheitliche Wege aufzeigt, damit umzugehen. Er zeigt, wie wir uns mutig und weise der Angst vor dem Altwerden und vor dem Sterben stellen und gibt uns alles an die Hand, was wir für erfülltes Altwerden in Weisheit und Gesundheit brauchen: von der richtigen Ernährung bis zu Strategien für ein sinnerfülltes Leben. Ein Mutmachbuch fürs Älterwerden!



Der Titel im Katalog