





Iris Seidenstricker

# ZEIT für NEUES

*Wie Sie herausfinden,  
was Sie im Ruhestand  
machen möchten*

dtv

**Ausführliche Informationen über  
unsere Autoren und Bücher**  
[www.dtv.de](http://www.dtv.de)

Dieses Buch ist auch als eBook erhältlich.

Von Iris Seidenstricker ist bei dtv außerdem lieferbar:  
Der kleine Taschencoach. Impulse für ein gutes Leben  
Der kleine Taschencoach. Zufriedener arbeiten, glücklicher leben  
Der kleine Taschencoach. Selbstliebe  
Worte, die stärken (Hrsg.)  
Worte, die Kraft geben (Hrsg.)

Für Inhalte von Webseiten Dritter, auf die in diesem Werk verwiesen wird,  
ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber verantwortlich, wir überneh-  
men dafür keine Gewähr. Rechtswidrige Inhalte waren zum Zeitpunkt der  
Verlinkung nicht erkennbar.



Originalausgabe  
© 2018 dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, München  
Das Werk ist urheberrechtlich geschützt.  
Sämtliche, auch auszugsweise Verwertungen bleiben vorbehalten.  
Umschlaggestaltung: Isabella Grill/dtv  
Satz: Fotosatz Amann, Memmingen  
Gesetzt aus der Minion und DIN  
Druck und Bindung: CPI – Ebner & Spiegel, Ulm  
Gedruckt auf säurefreiem, chlorfrei gebleichtem Papier  
Printed in Germany · ISBN 978-3-423-26187-6

# Inhalt



|            |   |
|------------|---|
| Einleitung | 7 |
|------------|---|

## KAPITEL 1

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| <b>Wann, wenn nicht jetzt?</b> | 13 |
|--------------------------------|----|

|                            |    |
|----------------------------|----|
| 1. Alt ist das neue Jung   | 16 |
| 2. Abschied und Loslassen  | 26 |
| 3. Ankommen im neuen Leben | 38 |
| 4. Platz für neue Inhalte  | 46 |

## KAPITEL 2

|   |    |
|---|----|
| <b>Die beste Investition in Ihre Zukunft: Fordern Sie Ihr Gehirn!</b> | 57 |
|---|----|

|  |    |
|--|----|
| 1. Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans später   | 60 |
| 2. Die Frage nach dem Sinn                       | 75 |
| 3. Was Ihr Gehirn braucht, um in Form zu bleiben | 87 |

## KAPITEL 3

|   |     |
|---|-----|
| <b>Wer bin ich? Was will ich? Was kann ich?</b> | 101 |
|---|-----|

|  |     |
|--|-----|
| 1. Wie Sie sich selbst neu entdecken                         | 104 |
| 2. Wie Sie herausfinden, wie Ihre Zukunft<br>aussehen könnte | 126 |

## KAPITEL 4

|   |     |
|---|-----|
| <b>Was denkt und will Ihr Lebensmensch?</b> | 151 |
|---|-----|

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| 1. Wenn einer ständig zu Hause ist  | 154 |
| 2. Partnerschaft will Kommunikation | 161 |

## **KAPITEL 5**

### **Schauen und schnuppern Sie. Und bleiben Sie flexibel!** 171

1. Das fühlt sich gut an. Das leider nicht. 174
2. Setzen Sie sich Ihr Ziel 179
3. Machen Sie sich auf den Weg 183

## **KAPITEL 6**

### **Wie Sie mit Zweifeln umgehen können** 185

1. Stärken Sie bei jeder Gelegenheit  
Ihr Selbstbewusstsein 191
2. Machen Sie Ihren inneren Kritiker zum  
Partner und entwickeln Sie Routinen 196

## **KAPITEL 7**

### **So überwinden Sie Motivationstiefs** 203

## **KAPITEL 8**

### **Ihr soziales Netzwerk** 219

1. Wenn die Kollegen nicht mehr da sind 221
2. Wie Sie Ihre Netze knüpfen 227

Schluss 237

## **ANHANG**

### **Adressen von Organisationen, Verbänden und Initiativen** 239

## Einleitung



Da Sie gerade diese Zeilen lesen, nehme ich an, Ihnen geht es vielleicht wie einigen meiner Coaching-Klienten. »Und jetzt?«, fragen sie sich angesichts des bevorstehenden Abschieds vom Berufsleben, »das kann doch nicht alles gewesen sein. Da muss doch noch was kommen!«

Stimmt, da kommt noch etwas. Denn wenn Sie in den Ruhestand gehen, liegen statistisch betrachtet noch gut 20 Jahre vor Ihnen. Ihre Frage ist daher völlig berechtigt. Was anfangen mit der vielen Zeit?

Natürlich – Sie könnten die kommenden Jahrzehnte einfach ohne konkreten Plan entspannt auf sich zukommen lassen. Aber das ist wahrscheinlich weder Ihre Absicht noch Ihr Anliegen, sonst hätten Sie nicht zu diesem Buch gegriffen. Vielmehr möchten Sie mithilfe von Vorschlägen und Tipps Ideen entwickeln, wie Sie Ihre Zukunft aktiv gestalten können. Weil Sie sich insgeheim vielleicht ein wenig davor fürchten, dass Sie sich schon morgens in gemütlicher »Homewear« auf dem Sofa vor dem Fernseher wiederfinden. Oder den ganzen Tag Zeitung lesen. Das mag für die ersten Wochen durchaus in Ordnung sein. Warum sollte man die Seele nicht erst mal eine Weile baumeln lassen und die neu gewonnene Freiheit wie einen langen Urlaub in vollen Zügen genießen? Dennoch: Irgendwann übt der Umstand, dass sich jeder Tag wie Sonntag anfühlt, keinen großen Reiz mehr aus. Im Gegenteil. Unzufriedenheit, vielleicht auch Unruhe macht sich breit, weil Inhalte und Aufgaben zu fehlen beginnen.

Loriots pensionierter Direktor Heinrich Lohse demonstriert in ›Pappa ante Portas‹, wozu das führen kann: Der Haushalt wird neu organisiert, die Einkaufslogistik optimiert und die Ehefrau

wie die persönliche Sekretärin herumkommandiert. Was im Film so herrlich amüsan ist, liefert im echten Leben eine Steilvorlage für die Beziehungskrise und bringt den Hausfrieden in eine gewaltige Schiefelage.

## Es geht auch anders

So kann es, so muss es aber nicht kommen – wenn Sie sich frühzeitig mit den Veränderungen, die Ihr Ruhestand mit sich bringen wird, befassen und eine Vorstellung davon entwickeln, womit Sie sich in Zukunft beschäftigen wollen. Was ist in Ihrem Leben bisher zu kurz gekommen? Wen in Ihrer Familie und Ihrem Freundeskreis haben Sie vernachlässigt? Welche Interessen haben Sie?

In der neuen Lebensphase geht es vor allem – immer vorausgesetzt, dass Ihre wirtschaftliche Basis geklärt ist – um das Immaterielle, um Selbstwert und soziale Bindungen. Es geht um Ihren Charakter und Ihre Persönlichkeit. Und letztlich um den Sinn Ihres Lebens. Auch wenn Ihnen das vielleicht ein wenig groß und allzu bedeutungsvoll erscheinen mag. Aber genau das ist Ihr Leben ja: bedeutungsvoll. Wenn Sie sich früher schon einmal mit den existentiellen Fragen Ihres Lebens auseinandergesetzt haben, sind Ihre Antworten heute vielleicht ganz andere. Und wenn Sie es noch nie getan haben, dann ist jetzt die ideale Zeit dafür, sich diesen Fragen zu stellen.



## Leistungsfähig und voller Tatendrang

Absolut motivierend sind in diesem Zusammenhang die faszinierenden Erkenntnisse der Hirnforschung. Wenn früher galt: »Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr«, heißt es heute: »Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans einfach später«, weil man inzwischen weiß, dass sich unser Gehirn lebenslang umbaut und den aktuellen Anforderungen permanent anpasst. Womit auch endgültig die immer noch weit verbreitete Überzeugung widerlegt ist, mit zunehmendem Alter schwänden die geistigen Fähigkeiten und die Schaffenskraft nehme unaufhaltsam ab, ohne dass man etwas dagegen tun könne. Was in dieser pauschalen Aussage aber sowieso nicht zutrifft und auch nie zutreffen hat.

Immer schon haben sich Menschen mit Anfang oder Mitte 60 neue Betätigungsfelder gesucht oder ihre gewohnten weiter aktiv gehalten. Die amerikanische Modeikone Iris Apfel, Jahrgang 1921, gehört zu den Topmodels der Gegenwart, Udo Lindenberg bringt mit 70 neue CDs heraus und tourt lümmelnd durch die Konzertsäle, wie es auch Udo Jürgens tat, der mit über 80 noch im weißen Bademantel am gläsernen Flügel saß. Auch bei den Rolling Stones ist von Abgesang keine Spur. Die quirligen Rockveteranen mit einem Gesamtalter von bald 320 Jahren elektrisieren nach wie vor ihr Publikum. Und Ingrid Noll, eine der erfolgreichsten deutschen Krimiautorinnen, hatte, als ihr erster Roman erschien, die 50 bereits weit überschritten.

## Das ist Ihre Zeit!

Was ich Ihnen mit all diesen Beispielen sagen möchte? Dass es für das, was Ihnen Freude macht, kein »zu alt« oder »zu spät« gibt. Ich möchte Ihnen bewusst machen, dass Sie sich nun den Themen widmen können, für die bisher kein Raum war. Jetzt haben Sie die Möglichkeit, sie anzugehen.

Probieren Sie also unbekümmert aus, was Ihnen Spaß macht, seien Sie mutig und kreativ! Vielleicht steckt ja ein Sportler, ein Musiker oder Künstler in Ihnen. Das Schöne dabei: Sie müssen kein Profi werden und der Welt beweisen, wozu Sie fähig sind. Sie dürfen Amateur bleiben und Ihre Fähigkeiten, Ihr Wissen und Ihre Erfahrungen spielerisch und allein zu Ihrer eigenen Freude weiterentwickeln. Indem Sie Ihre Stärken leben und tun, was Sie lieben, verbessern Sie Ihre Lebensqualität enorm. Ach, viel mehr noch: Sie werden glücklich!

Kapitel für Kapitel begleite ich Sie dabei, passende Ideen für Ihre Lebensgestaltung zu finden, und zeige Ihnen, wie Sie sie Schritt für Schritt umsetzen können. Die Kapitel bauen aufeinander auf. Wenn Sie aber Ihrem Interesse entsprechend ihre Reihenfolge tauschen möchten, dann tun Sie das ruhig.

Es gibt Übungen, zu denen Sie gleich auf den Buchseiten Ihre Gedanken festhalten können. Ich empfehle Ihnen aber, sich zusätzlich ein kleines Notizbuch oder eine Kladde zuzulegen, die Sie ausschließlich Ihren Notizen und Überlegungen zum Thema Ruhestand widmen. Geben Sie diesem Heft einen Namen und tragen Sie es möglichst immer bei sich. Vielleicht fällt Ihnen unterwegs etwas ein – Sie sehen oder hören etwas, das Sie inspiriert. Das können Sie dann sofort aufschreiben.

Apropos Übungen in Büchern: Man überblättert sie gern. Den größten Nutzen haben Sie allerdings tatsächlich dann, wenn Sie sie möglichst vollständig ausführen. Ich weiß, dass ich Ihnen damit einiges an Engagement abverlange. Aber wir kommen in

unserer persönlichen Entwicklung nur weiter, wenn wir Informationen nicht bloß lesen oder hören, sondern sie »erleben«, das heißt, wenn die Theorie zur Praxis wird. Und wenn wir unsere Erkenntnisse auf unsere Person übertragen. Die Arbeit mit meinen Klienten, vor allem aber meine eigene Erfahrung hat mir gezeigt, dass die Beschäftigung mit sich selbst überaus spannend ist. Je nachdem, welchem Bereich wir uns widmen, kann sie Spaß machen oder unbequem, ja sogar schmerzhaft sein. Wir haben ja nicht nur Schokoladenseiten und wunderschöne Erinnerungen. Doch je ehrlicher, je mutiger und intensiver Sie sich mit sich selbst auseinandersetzen, umso mehr erfahren Sie über sich.

Trotzdem kann es natürlich sein, dass Ihnen eine Übung gar nicht liegt oder Sie mit ihr nicht zurechtkommen. Dann ist es besser, Sie verzichten darauf. Oder wandeln sie nach Ihren Ideen ab. Die Übungen sollen Sie inspirieren und unterstützen. Mein Anliegen ist, dass Sie mit Ihren Wünschen und Bedürfnissen in Berührung kommen und daraus die Zukunft entstehen lassen, die Sie gern leben möchten.

## Wenn es schwierig wird

Vielleicht machen sich just dann, wenn Sie etwas gefunden haben, auf das Sie so richtig Lust hätten, aus heiterem Himmel Gefühle breit, mit denen Sie nicht gerechnet haben. Plötzlich spüren Sie Zweifel oder gar Angst in Bezug auf Ihre nächsten Schritte. Lassen Sie sich nicht davon entmutigen, bleiben Sie dran!

Vergessen Sie nicht, dass der Ruhestand wie jede neue Lebensphase eine enorme Aufregung für Ihre Seele und Ihren Körper bedeutet und trotz Ihrer großen Lebenserfahrung ganz schön einschüchternd sein kann. Sie erleben diese Zeit ja schließlich zum ersten Mal. Sie dürfen Anfänger sein und auch dazu stehen.

Wie Loriots liebenswerter Heinrich Lohse es in ›Papa ante Portas‹ im Gespräch mit seiner Frau auch tut: »Entschuldige, das ist mein erster Ruhestand. Ich übe noch.«

An dieser Stelle auch mein großer Dank an Anna, Claudia, Dorothea, Erika, Isa, Johannes, Karoline, Klaus, Kristina, Markus, Michael, Mila, Reinhard und Stefan. Sie alle werden Sie im Verlauf des Buches in ihren offenen und ehrlichen Berichten über ihren Umgang mit dem Thema Ruhestand kennenlernen.

Und nun – Vorhang auf für Sie und Ihre Zukunft! Nie gab es bessere Zeiten zum Älterwerden! Neugier, Spaß, Unternehmungslust, Aufbruchstimmung und Erfolg auf Ihrer neuen Lebensbühne wünscht Ihnen

Ihre  
*Iris Seidenstricker*

PS:

Bitte wundern Sie sich nicht, wenn Sie neben der männlichen Form im Text nicht konsequent auch die weibliche finden. Dies geschieht ausschließlich wegen der einfacheren Lesbarkeit und ich bitte alle meine Leserinnen dafür um Verständnis.

# KAPITEL 1

---

**Wann, wenn nicht  
jetzt?**

Ihre beruflichen und privaten Erfahrungen sind eine Schatzkiste, die Sie für sich und andere öffnen können. Ihre neugewonnene Freiheit ist es auch. Wir schauen uns an, was Alter heute bedeutet, warum der Ruhestand ein perfekter Zeitpunkt ist, sich neuen Herausforderungen zu stellen, und wie Ihnen ein guter Übergang vom Arbeitsleben in den Ruhestand gelingt.

»Ich finde es großartig, dass ich mich im Ruhestand noch einmal ganz neu kennenlernen und erleben darf«, sagt Dorothea, 72 Jahre alt und ehemalige Lehrerin. »Diese Lebensphase eröffnet mir Möglichkeiten, die ich bisher nicht nutzen konnte. Es ist die aufregendste Zeit meines Lebens.«

Was Dorothea lebt und beschreibt, ist der Ruhestands-Idealfall: Sie müssen nichts mehr tun, was in erster Linie anderen von Nutzen ist, sondern können sich mit dem beschäftigen, woraus Sie einen Gewinn für sich selbst ziehen. Es sind Ihre eigenen Ziele, die Sie nun verfolgen können. Kurzfristige – endlich die Reisen machen, die Sie schon immer machen wollten, oder die Wohnung gründlich auf Vordermann bringen – oder langfristige: Ihre vernachlässigten Hobbys wieder aufnehmen oder sich ein Betätigungsfeld erschließen, mit dem Sie immer schon geliebäugelt haben. Wie auch immer: Wenn Sie im Beruf nicht die Gelegenheit hatten und privat die Zeit fehlte – jetzt haben Sie die Chance, sich nach Herzenslust zu verwirklichen und zu entfalten, denn Sie haben, wenn Sie in den Ruhestand gehen, heute völlig andere Bedingungen und Möglichkeiten als Ihre Eltern, Ihre Großeltern und sämtliche Generationen davor. Die würden Augen machen!

**Dorothea, 72 Jahre, war Lehrerin und nimmt nun den Faden wieder auf:**

»Ich hatte Psychologie studiert und wollte auch in diesem Gebiet arbeiten. Aber dann kam die Familienplanung dazwischen und ich musste ziemlich schnell Geld verdienen. Also bin ich Lehrerin geworden. Aber ich wollte immer zur Psychologie zurück und habe mir gesagt: »Wenn du mal mit dem Lehrersein durch bist, dann guckst du wieder auf dein anderes Standbein.« Durch Zufall bin ich mit einem kirchlichen, psychologisch ausgerichteten Beratungszentrum in Kontakt gekommen. Dort habe ich eine Ausbildung als Seelsorgehelferin gemacht und dann ehrenamtlich mitgearbeitet. Mir war schnell klar, dass ich mich dort später mehr einbringen wollte. Jetzt bin ich in der Beratung, Gruppenleitung, Ausbildung, Weiterbildung und als Seminarleiterin aktiv. Ein sehr schöner, gewünschter Unruhestand!«

# 1 Alt ist das neue Jung

---

Wenn man heute die Zeit der Berufstätigkeit hinter sich lässt, gehört man nicht wie noch in früheren Zeiten zum »alten Eisen«. Weder körperlich noch geistig. Längst gibt es eigene Messen zum Thema, eine ganze Industrie ist um Menschen jenseits der 65 entstanden und sie deckt nahezu alles ab: begleitete Touren mit dem E-Bike, Polarexpeditionen, Studienreisen in ferne Länder, eigene Fashionlabel, Mode- und Stilberatungen bis hin zum »Smart Living« mit innovativen Wohnideen. Klar, dass es auch Ü70- und sogar Ü80-Partys gibt. Und Ü80-Lauftreffs. Manche legen da überhaupt erst richtig los. Wie der 1911 geborene Inder Fauja Singh, der 2011 mit 89 Jahren beschloss, am Toronto-Marathon teilzunehmen. Zwar lief er mit fast achteinhalb Stunden als Letzter ins Ziel, dafür aber hatte er alle Herzen gewonnen. Oder wie die japanische Modebloggerin Emiko Toguchi, die mit 94 Jahren alle anderen Bloggerinnen auf Instagram in den Schatten stellt. Ihre Enkelin, deren Modelle sie präsentiert, kann sich keine bessere Werbung wünschen.

---

## Bürgermeister im Gratulationsstress

Heute ist es keine Seltenheit mehr, 100 Jahre alt zu werden. In Deutschland ist die Zahl der 100-Jährigen von 2000 bis 2010 um mehr als 120 Prozent angestiegen, in manchen Gemeinden hat sich ihre Zahl in den letzten 20 Jahren mehr als verdreifacht. Besuchten die Bürgermeister früher die Jubilare noch zum 80. Geburtstag, kommen sie heute meist erst zum 90. vorbei. Sie haben schließlich auch noch andere Termine ...



## Älter werden, jünger aussehen, fit bleiben

Auf einem meiner Lieblingsfotos spaziere ich als fünfjähriger Knirps an der Hand meiner damals 57-jährigen Oma auf der Strandpromenade von Borkum. Sie war eine richtige, wunderbare Oma. Doch wenn ich sie mit Frauen vergleiche, die heute dieses Alter haben – was für ein Unterschied! Da scheinen Jahrzehnte dazwischenzuliegen. Das ist natürlich zu einem erheblichen Teil der umtriebigen Kosmetikindustrie geschuldet, die nicht müde wird, ständig neue Produkte gegen die sichtbaren Alterungserscheinungen zu entwickeln. Aber es liegt nicht nur an Permanent-Make-up, Anti-Faltencreme, Botox & Co. Es ist vor allem unser Lebensstil, der uns jung hält. Wir besuchen wie die 16-Jährigen die Pop- und Rockkonzerte der angesagten Gruppen, achten auf unsere Ernährung, haben vielleicht sogar mit dem Rauchen aufgehört und trinken weniger Alkohol. Yoga, Krafttraining, Laufen oder Schwimmen gehören für viele von uns zum Wochenprogramm. Und das fühlt sich nicht nur gut an – es sieht auch gut aus.

Die beste Nachricht aber ist: Wir gehören zu der gesündesten älter werdenden Generation, die es je gab! Dafür können wir uns bei der Medizin bedanken, die viele Krankheiten inzwischen heilen oder lindern kann. Mit dem Ergebnis, dass die Gesundheit eines heute 70-Jährigen der eines Menschen entspricht, der vor 25 Jahren 60 war.

### **Erika, 92 Jahre, war Körpertherapeutin:**

»In einer psychosomatischen Klinik habe ich als Patientin die Konzentrative Bewegungstherapie kennengelernt und war fasziniert und absolut überzeugt von ihr. So sehr, dass ich mit 59 Jahren noch eine Ausbildung zur KBT-Therapeutin gemacht und mit 63 Jahren eine eigene Praxis in der Nähe von Frankfurt eröffnet habe. Mit 64 bin ich ins Allgäu gezogen, um dort als KBT-Thera-

peutin in einer Klinik zu arbeiten – 16 Jahre lang. Später habe ich sogar noch eine Trauma-Ausbildung gemacht und auch Trauma-Gruppen geleitet. Diese Arbeit hat mein ganzes inneres und äußeres Dasein verändert, auch heute noch bekomme ich Anrufe von Patienten, die vor 25 Jahren in meinen Gruppen waren. Mit 80 wurde es mir dann aber allmählich zu viel, weil ich auch noch in einer anderen Klinik gearbeitet habe und weite Wege fahren musste. Dass ich mit 64 Jahren meine Berufung zum ersten Mal richtig ausgelebt habe, war und ist nach wie vor ein Segen für mich. Und ich hätte auch niemals gedacht, dass ich mal so erfolgreich sein würde in der Arbeit. Das hatte ich mir vorher nie zugetraut. Dass ich stets die Älteste sein würde, war mir klar. Da habe ich schon auch Hemmungen überwinden müssen. Aber ich hatte nie Probleme damit und hätte mich von meinem Vorhaben auch nicht abhalten lassen.«

Fühlen Sie sich alt, weil Sie bald in den Ruhestand gehen und zwischen dem Tag Ihrer Geburt und heute so viele Jahre liegen? Oder machen Sie sich darüber keine Gedanken? Ab wann ist man eigentlich »alt«?

Nach der Definition der Weltgesundheitsorganisation (WHO) gilt als alt, wer das 65. Lebensjahr vollendet hat. Aus gesellschafts-politischer Sicht beginnt das Alter mit der Rente, und auf dem Arbeitsmarkt zählt man oft schon mit 40 zu den Alten. Im Sport sogar noch deutlich früher. Da gibt es Disziplinen, in denen man schon mit 30 zu den Senioren gehört. Apropos: Ich kenne Menschen, die aus Prinzip keinen »Seniorenteller« bestellen, sondern dort essen gehen, wo es eine »kleine Portion« gibt. Doch zurück zum Begriff Alter: Es gibt für ihn keine einheitliche Definition. Man muss ihn selbst mit Inhalt füllen.

## So alt, wie man sich fühlt

1979 startete die amerikanische Psychologin Ellen Jane Langer ein aufsehenerregendes Experiment mit älteren Menschen, mit dem sie die Sicht auf das Altern entscheidend beeinflusst hat. Langer lud 16 Männer zwischen Ende 70 und Anfang 80 für ein fünftägiges Retreat in ein Kloster ein, das zuvor entsprechend präpariert worden war. So trafen die Teilnehmer auf eine Umgebung, in der sie sich 20 Jahre zurückversetzt fühlten. Die Einrichtung war aus den 50er Jahren, im Schwarz-Weiß-Fernsehen gab es Filme wie ›Ben Hur‹ zu sehen oder Shows, die zu dieser Zeit populär waren, man konnte Musik von Nat ›King‹ Cole hören und in alten Ausgaben des ›Life Magazins‹ und der ›Saturday Evening Post‹ blättern.

Dann wurde die Gruppe geteilt. Die Teilnehmer der ersten Gruppe sollten sich vorstellen, tatsächlich im Jahr 1959 zu leben und wieder so jung wie damals zu sein. Alles, was später in ihrem Leben passiert war, sollte in dieser Woche keine Rolle spielen. Die andere Gruppe wurde lediglich aufgefordert, sich an das Jahr 1959 zurückzuerinnern.

Das Ergebnis des Experiments war verblüffend. Und lässt sich am besten im Sprichwort »man ist immer so alt, wie man sich fühlt« zusammenfassen. Denn alle Teilnehmer waren allein durch die Beschäftigung mit einer Lebensphase, in der sie deutlich jünger waren, tatsächlich »jünger« geworden, wobei bei den Männern der ersten Gruppe die Veränderungen noch deutlich stärker zutage traten als bei der zweiten. So hatte sich unter anderem die Beweglichkeit ihrer Gelenke verbessert, die Kraft in den Fingern hatte zugenommen, sie konnten wieder aufrechter gehen und wurden dadurch auch wieder größer. Auch ihr Hör- und Sehvermögen war besser als vor dem Experiment, ebenso wie ihre Erinnerungsleistung.

Wie konnte das geschehen? Die einfache Erklärung ist, dass

die Männer, die »jünger« geworden waren, sich auch wirklich so gefühlt hatten. Sie hatten es geschafft, jene Schaltkreise in ihrem Gehirn zu aktivieren, die sie daran erinnerten, wie sie vor 20 Jahren waren. Die Bilder und Vorstellungen aus der früheren Zeit waren wieder da, sie »lebten« damit. Dadurch wurden komplexe körperchemische Vorgänge in Gang gesetzt, die die Körperzellen entsprechend verjüngten.

Bedeutet dies nun, dass Altern vielleicht gar nicht so sehr eine rein körperliche Angelegenheit, ein biologischer Prozess ist? Sondern wir es vielmehr mit dem Kopf steuern? Ja, genau so könnte man das sagen. Und daraus folgt, dass wir mit unserem Denken beeinflussen können, wie schnell unser Alterungsprogramm abläuft.

---

#### **Gene und Lebensstil**

Aktuelle Forschungen gehen davon aus, dass das Altern zu 25 bis 30 Prozent durch die Gene und zu 70 bis 75 Prozent durch den Lebensstil und die persönliche Einstellung bestimmt wird. Mit simplen Regeln und Maßnahmen kann man die biologische Uhr dazu bringen, langsamer zu ticken. Die einfachsten sind: sich selbst und das Leben mögen, nicht rauchen, wenig Alkohol, viel Bewegung, gesunde, kalorien- und kohlenhydratreduzierte Ernährung und möglichst wenig Stress. Gerade Stress beschleunigt den Alterungsprozess enorm. Daher ist es wichtig, die eigene Stressbelastung im Blick zu haben und ihr mit Entspannung entgegenzuwirken.