

Wie Gefühle zum Jungbrunnen werden

Autor: Gerhard F. Schadler

Wir alle haben sie. Doch kaum jemand bemerkt, welchen starken Einfluss sie auf unser Leben haben: Unsere persönlichen Einstellungen („*Frauen sind kompliziert.*“ „*Männer sind oberflächlich.*“ „*Geld verdirbt den Charakter.*“ ...).

Egal, ob Sie sich Ihrer Einstellungen bewusst sind oder nicht – Einstellungen steuern uns. Sie beeinflussen unser Denken und Verhalten, unseren Hormonhaushalt u.v.m.. Selbst der Alterungsprozess bleibt nicht von unseren Einstellungen verschont.

„*Im Alter werden die Augen schwächer.*“ „*Das Gedächtnis lässt mit der Zeit nach.*“ „*Gebrechlichkeit ist eine natürliche Folge des Alterns.*“ ... Wie denken Sie, dass Sie mit 60, 70 oder 80 sein werden? Fit oder krank? Gebrechlich oder rüstig? Aktiv oder passiv?

Zurück in die Vergangenheit

Niemand würde vermuten, dass die persönliche Einstellung zum Alter Einfluss auf den Alterungsprozess haben könnte. Doch weit gefehlt. Bereits 1979 konnte Prof. Ellen Langer (Harvard University) in einer aufsehenerregenden Studie zeigen, wie stark das, was wir über das Altern denken, uns Menschen beeinflusst: In einem Zeitungsinserat suchte sie Männer ab 75, die gewillt waren, eine Woche kostenlos Ferien zu machen. Sie mussten dafür jedoch bereit sein, eine Woche lang so zu tun, als ob es 1959 wäre – also 20 Jahre früher.

Die Zeitreise

Schnell waren geeignete Männer gefunden. Das Experiment konnte beginnen. Bereits im Bus trugen die Männer alte Kleidung und wurden mit Musik aus den 50ern auf die bevorstehende Nostalgiewoche eingestimmt. In Ihrer Unterkunft lagen auf alten Möbeln Zeitschriften von 1959. Im Radio waren Sendungen von damals zu hören. Selbst im Fernsehen gab es nur Filme und News von 1959 zu sehen. Sprachten sie miteinander, unterhielten sie sich so, als ob 1959 der gegenwärtige Moment wäre. So wurde eine Woche lang alles unternommen, dass die Männer fühlten, sprachen und handelten, als ob sie 20 Jahre jünger wären.

Die Sensation

Vor Studienbeginn wurden alle Alterungsfaktoren festgehalten: Seh-, Hör- und Gehvermögen, Ganggeschwindigkeit, Gedächtnis, Körperkraft, Beweglichkeit, Fingerlänge u.v.m.. Und nun die Sensation: Nach der Woche war bei allen eine Umkehrung aller Werte festzustellen. Gedächtnis, Seh-, Hör-, Gehvermögen und auch die manuelle Geschicklichkeit nahmen stark zu. Alle waren aktiver und selbständiger. Sogar ihre Fingerlänge legte zu und ihre Gelenke hatten an Geschmeidigkeit gewonnen. Sie wirkten nicht nur um einige Jahre jünger, sondern schnitten bei allen Tests auch deutlich besser ab, als eine Woche zuvor.

Der „Udo-Jürgens-Effekt“

Nun war erstmals der akademische Beweis erbracht, dass der Alterungsprozess vom Geist beeinflusst wird. Doch ganz neu war diese

Erkenntnis nicht. Konnte man doch immer wieder Menschen beobachten, die dank ihrer jugendlichen Einstellung selbst im hohen Alter noch „jung“ wirkten. (Wer Udo Jürgens fast 80jährig auf der Bühne erlebt hat, hat ein gutes Beispiel dafür vor Augen.)

Was wirkt da noch alles in mir?

Wenn die Einstellung zum Alter den eigenen Alterungsprozess zu beeinflussen vermag, was bewirken dann wohl all die anderen Einstellungen in unserem Leben, die wir im Laufe der Jahre angesammelt haben? Und:

Wie entstehen Einstellungen überhaupt?

Wird eine Sichtweise immer und immer wieder wiederholt, gewöhnt sich unser Gehirn daran (= synaptische Verbindungen entstehen im Gehirn). Und diese gewohnten Sichtweisen werden von uns Einstellung genannt, die auf mannigfache Weise unser Leben beeinflussen.

Was können Sie tun?

Seien Sie achtsam im Umgang mit sich selbst. Beobachten Sie immer wiederkehrende Sichtweisen. Welchen Einfluss haben diese auf Ihre Stimmung und Verfassung? Werden diese von Ihren Sichtweisen unterstützt oder ist eher das Gegenteil der Fall? Hinterfragen Sie, denn nichts ist in Stein gemeißelt – nicht mal der Alterungsprozess!

Mit den besten Wünschen

Gerhard F. Schädler

Gefühlslogiker – Autor – Trainer