

## **Lebe das Leben mit Leidenschaft und du bleibst für immer jung**

Vor Kurzem las ich ein Interview, das mit einer bekannten deutschen Schlagersängerin geführt worden war. Je älter man werde, so sagte sie, umso mehr müsse man sich auf die inneren Werte reduzieren, weil ‚irgendwann äußerlich der Lack ab‘ sei.

Ist es nicht tatsächlich so, dass die Schönheit mit den Jahren schwindet und man dann mit den inneren Werten hausieren gehen muss, so werden viele nun denken - dass das Alter eine Abwärtskurve ist, weiß doch jeder.

Ist es das wirklich? Halten Sie einen Augenblick inne. Gehen Sie zurück zu dem, was eingangs gesagt wurde. Was bedeutet denn „Lack“? Genau. Es ist etwas, das man aufgetragen hat. Ist somit der Lack das Wesentliche oder das, was darunter ist?

Ich denke, dieser symbolische Vergleich passt recht gut. Es geht auch beim Alter oder besser gesagt bei unserer Einstellung dazu, um das Darunter – und zwar nicht erst dann, wenn der sogenannte Lack ab ist! Denn in Wirklichkeit ist es genau umgekehrt: Es sind genau jene inneren Werte, die uns immerwährende, *echte* Jugend schenken.

Sie glauben es nicht? Nun, die Formel ist ganz einfach. Alle aktiven, dynamischen und beeindruckenden 80-, 90- und 100-Jährigen, über die ich in meinen Büchern zum Alter schreibe, zeigen es uns. Sie tanzen, treiben Sport, verlieben sich, heiraten, studieren an einer Universität, leiten ein Unternehmen, engagieren sich in der Gesellschaft. Sie haben sich ihren Platz im Leben mutig erobert, haben Visionen, Pläne, Träume. Diese Männer und Frauen hohen Alters sind voller Tatkraft und sie sind immer noch neugierig darauf, was das Morgen ihnen bringen würde. Und genau dadurch strahlen sie mehr „Jugend“ aus als so manch ein Zwanzigjähriger. Denn ein Zwanzigjähriger, der dem Leben nichts mehr abgewinnen kann und der nur noch daran denkt, wie er seine spätere Rente wird sichern können, ist zwar auf dem Papier jung, im Herzen aber alt.

All diese Männer und Frauen hohen Alters waren für mich „schöne Menschen“. Denn Schönheit, die durch Selbstbewusstsein, durch Engagement, durch Lebensfreude und Visionen kommt, ist mehr als bloße Fassade. Sie hat folglich auch den Vorteil, dass sie nicht mit zunehmendem Alter bröckeln wird. Im Gegenteil: Sie kann im Prinzip nur zunehmen.

Authentisch sein und sich voll und ganz selbst leben, darum geht es, wenn wir auf immer jung bleiben wollen. Dieses Rezept für Jugend und Schönheit aber werden Sie kaum in einem der zahlreichen Bücher zum Thema Alter finden, denn diese kreisen eher darum, wie man sich am besten auf das leidliche Rentenalter vorbereitet, um den zu erwartenden letzten, eher tristen Lebensabschnitt so passabel wie möglich hinter sich zu bringen.

Etwas nur so würdig wie möglich hinter sich zu bringen ist aber kein Synonym für Entfaltung. Es zeigt, dass wir innerem Wachstum und menschlicher Vervollkommnung offenbar auch ein „Rentenlimit“ setzen.

Die meisten Menschen sehen ihr Leben nicht als menschliche Aufwärtsentwicklung. Sie sind vielmehr darauf eingestellt, dass es früher oder später einen Abwärtsknick geben wird, ab dem es nur noch Einschränkungen geben wird. Ganz so, als trete man dann in eine ganz „andere“ Lebensphase ein, in eine Existenz, die abgespalten zu sein scheint vom spannenden, gesunden, aktiven Leben davor.

Das LEBEN aber führt kein Messer mit sich, um sich am 60. Geburtstag selbst entzwei zu schneiden. Das Leben IST. Und wenn wir es nicht zerteilen, fließt es als lebendiges SEIN, kontinuierlich, von jetzt bis dann.

Denn das Leben will wachsen und sich entfalten, will sich weiterentwickeln. Je authentischer wir darin sind, unser wahres Sein zu leben und der Welt das Beste von uns zu geben, umso mehr leben wir dieses „aufwärts“. Das Alter kann dann weder zu einem Knick im Leben werden noch zu einer separaten unerfreulichen Lebenskategorie. Und der „Lack“ spielt dann schon gleich gar keine Rolle.

Wenn man das Leben so sieht, heißt das auch, dass die „Beschäftigung mit dem Alter“ in ihrer *wahren* Bedeutung erst einmal gar nichts mit dem Alter zu tun hat und auch nicht erst im Alter beginnen sollte, sondern mit unserem Leben im Hier und Jetzt. Auch – und gerade – wenn wir erst 30 oder 40 Jahre alt sind. Denn seinen Platz im Leben finden, seine Ideale, Begabungen, Wünsche und Sehnsüchte verwirklichen – das beginnt eben nicht erst ab 60.

Bei einer Beschäftigung mit dem „Alter“, die uns neue Horizonte im Denken eröffnet, gibt es somit einiges, was auf den ersten Blick paradox erscheinen mag.

Da ist zum Beispiel der Ausspruch von Drake und Middleton, zwei britische Autoren, die ich sehr schätze, weil sie, genauso wie ich, gern übliche Denkweisen auf den Kopf stellen. Ihr Statement? „You need to be sexy at all ages!“ – Wir sollten in jedem Alter sexy sein.

Sexy in jedem Alter? Das klingt erst einmal irgendwie verkehrt, wenn nicht gar anrühlich. Doch sehen wir uns an, was sie damit meinen. Sexy werde man nicht durch Garderobe, Kosmetik oder Schönheitschirurgie, so sagen sie, sondern durch junges Denken. Das sei es, was einen sexy mache, das sei es, was man sich erhalten müsse. Junge Menschen seien auf natürliche Weise attraktiv, da sie selbstbewusst, energiegeladen und begeisterungsfähig seien. Sie haben Visionen und jede Menge Selbstwertgefühl. Ihre Kühnheit habe Magie in sich.

Um genau diese Kühnheit geht es. Wir aber definieren „Jugend“ als glatte Haut, hübsches Gesichtchen, makellosen Körper. Die Magie der Kühnheit entgeht uns irgendwie als Attribut von Jugend. Die Lust auf das Leben, das aber ist genau das, was all jene Hochaltrigen kennzeichnet, die ich oben beschrieb. Die 100-jährige Ordensschwester Sœur Emmanuelle, eine in Frankreich sehr bekannte und beliebte Ordensschwester – sie arbeitete bis zu ihrem 85. Lebensjahr in den Slums von Kairo und wollte den Papst dazu bringen, die Geburtenkontrolle zuzulassen und den Zölibat aufzuheben – hat es einmal genau so ausgedrückt: „Dauernd interviewt man mich zum Tod“, sagte sie, „wo ich doch Lust habe, über das Leben zu reden!“

In Büchern zum Alter und dazu, wie man sich fit und aktiv hält, findet man aber viel öfter Tipps für Gehirnjogging, Bewegung und Ernährung als den Blick auf die Leidenschaft für das Leben. Alle Liebhaber von Sudoku und Kreuzworträtsel mögen mir verzeihen, aber ich glaube, dass auch unser Gehirn mehr Spaß daran hätte, wenn wir im duftenden Gras liegen, mit dem Hund am Strand entlang jagen, Tanzen gehen oder neue Menschen kennenlernen als daran, dass wir nur sein gespeichertes Wissen abfragen und seine Zahlenakrobatik testen.

Wir wären also gut darin beraten, unsere Denkmuster zum Alter frühzeitig zu hinterfragen, denn je länger wir sie in uns pflegen, umso schwerer wird es sein, diese wieder loszuwerden.

Ob es nun ein Ausspruch wie jener vom abblätternen Lack ist oder Sätze wie: „Im Alter wird man eben so“ – „Im Alter geht das nicht mehr“ – „Früher oder später kriegt jeder Wehwechen“, all diese Sprüche, Aussagen, Redewendungen setzen sich in uns fest und werden zu Glaubensmustern. Wir verinnerlichen sie, archivieren sie sozusagen.

Diese „Ordner im Kopf“, wie ich sie analog zum Computerzeitalter nenne, sollten wir schleunigst löschen, denn wir haben darin schon viel zu viel Unnützes und Unwahres gespeichert. Und am besten wir montieren auch gleich dazu die Antennen ab, mit denen wir diese negativ „prophezeienden“ Gedanken (und Gefühle!) zum Alter täglich aufnehmen. Denn je mehr Antennen wir für diese negativen Gedanken bereitstellen, umso mehr werden wir von solch

schädlichem Stoff aufnehmen. Machen wir uns frei, von dem, was andere denken und davon, wie andere das Alter sehen, auch wenn es die viel zitierte „Mehrheit“ um uns herum ist. Nichts verpflichtet uns, ihr zu folgen. Nur so können wir den Weg freimachen zu echter Freiheit und dazu, wie wir selbst die Dinge im Leben sehen, aus unserem tiefsten Inneren heraus.

Und eines ist sicher: Aus unserem Inneren heraus empfinden wir uns selten als wirklich „alt“ und kaum jemals als unansehnlich, nicht einmal dann, wenn wir 100 sind.

Es geht in Wirklichkeit und in der Tiefe nicht um jung oder alt, es geht um die LEIDENSCHAFT für das LEBEN.

---

Beitrag im E-Book: „Lass mehr Liebe in dein Leben“