

SERIE
Teil 3

Leichter
durchs
Leben!

Alles, was die Seele stark macht

TV-ÄRZTIN MARIANNE KOCH (80) ZUM THEMA:

Wie werde ich glücklich alt?



SCHÖN ALT
Marianne Koch
(80) scheint
das Jugend-
Gen zu besitzen

So viele Menschen haben Angst, sind verzagt oder bedrückt. Immer öfter, immer mehr. In der großen FUNK UHR-Serie geben prominente Experten Rat, wie man mit seinen Sorgen am besten umgeht, was die Seele stark macht. In dieser Woche beantwortet Marianne Koch die Frage, wie man glücklich alt wird. Die Schauspielerin, Moderatorin und Ärztin („Das Herz-Buch“) ist 80 Jahre alt – und genießt jeden Tag. Sie sagt: Ein bisschen Mut gehört dazu, eine positive Einstellung – und das richtige Licht ... Hier das Interview mit ihr.

Früher versprach das Älterwerden Ruhestand und Respekt. Heute gehört man mit den Jahren nur zum alten Eisen ...

... und früher musste man sich als 55-Jährige in einem Job-Center auch nicht sagen lassen, man sei „nicht mehr vermittelbar“. Oder sich ständig das Gerede von der „überalterten Gesellschaft“ anhören. Sagt man nicht älteren Menschen damit: Es ist nicht in Ordnung, dass du noch da bist. Also denk an die Statistik, kratz ab! Zumindest wird das von vielen so empfunden. **Alles gute Gründe, Probleme mit dem Altern zu haben, oder nicht?**

Man darf sich nicht an diesem Bild orientieren, sondern muss die

Wirklichkeit sehen: Tatsächlich hat sich doch eine ganz andere ältere Generation entwickelt. Die Alten sind nicht mehr die Alten. Sie sind gesünder, aktiver, kreativer – und sie werden dringend gebraucht, ihr Wissen, ihre Erfahrung, ihre Hilfe. Sie können stolz sein auf das, was sie sind. Wer sich mit dem Älterwerden allerdings trotzdem schwer arrangieren kann, gerät womöglich in eine Spirale hinein: das Gehirn produziert mit zunehmendem Alter weniger von dem Glückshormon Serotonin, das begünstigt Depressionen.

Und Kummer der Seele wirkt sich offenbar sogar auf das Herz aus. Wer also ständig mit sich und seinem Alter hadert, kann sogar krank werden?

Richtig. In meinem „Herz-Buch“ beschreibe ich unter anderem, wie man sein Herz trotz Stress gesund hält. Da gibt es zum Beispiel den Angelhaken-Trick. Man versucht, den Auslöser zu erkennen, auf den man mit Unzufriedenheit oder Anspannung reagiert, den Angelhaken also, an dem man immer wieder hängen bleibt.

Können Sie uns ein konkretes Beispiel geben?

Wenn jemand beim Blick in den Spiegel immer nur seine Falten sieht oder ihm in bestimmten Momenten der Gedanke ans Altern besonders zu schaffen macht – in genau diesen Situationen muss man üben, ganz bewusst gelassen zu reagieren. Auch autogenes Training kann helfen, die Seele zu besänftigen.

Gerade Frauen haben oft Angst, ihre Attraktivität zu verlieren. Kennen Sie das auch?

Ich habe mich gottlob nie durch mein Äußeres definiert. So kann ich ohne Bedauern am Morgen in den Spiegel schauen. Zumal es die Natur gut mit mir meint und mich nur sanft altern lässt. Notfalls hilft übrigens schon ein schmeichelhaftes Badezimmerlicht, um sich besser zu fühlen. Das Wichtigste aber ist, beweglich zu bleiben, körperlich und geistig.

Und so vertreibt man die trüben Gedanken über das Alter?

Die quicklebendige hundertjährige Enkelin des Dichters Scholem Alejchem antwortete einem Interviewer einmal: „Ich bin zu beschäftigt, um alt zu werden. Wenn ich mal Zeit habe, werde ich mich hinsetzen und alt werden, aber jetzt habe ich zu viel zu tun.“ Aber im Ernst: Ein Patentrezept gibt es nicht. Wichtig ist, auf seinen Körper zu hören und die Bedürfnisse seiner Seele wahrzunehmen. Man darf sich auch ruhig im Alter noch fordern, muss sich nicht künstlich schonen, solange man Dinge mit Interesse und Freude tut. Ob man auch im Alter zufrieden mit sich ist, hängt übrigens sehr von der eigenen Einstellung zu sich selbst ab.

Wie kann man eine negative Einstellung zum Alter denn ändern?

Natürlich – und ich meine „natürlich“, also auf Grund unserer Natur – können beim Älterwerden körperliche Probleme auf uns zukommen, und wir werden daran erinnert, dass wir irgendwann alle sterben werden. Aber wir sollten uns freuen, dass unsere Lebenserwartung um fast 15 Jahre gestiegen ist und wir diese verlängerte Lebenszeit meistens in hervorragendem Zustand erleben – jedenfalls, wenn wir uns ein wenig bemühen, fit zu bleiben.

INTERVIEW: SILKE PFERSDORF



VITALITÄT

Ob Radfahren oder Yoga – wer körperlich, aber auch seelisch aktiv bleibt, altert sanfter