

Susanne Strobach  Hanni Reichlin-Meldegg

Das Beste kommt jetzt!

So gehe ich glücklich,
gelassen und gesund
in die zweite
Lebenshälfte

Mit
den neuesten
Erkenntnissen aus
Neurowissenschaft
und Medizin

KNEIPP
VERLAG WIEN



Hundert Jahre alt zu werden, wird immer wahrscheinlicher, so die aktuelle Forschung. Ein Weg dahin heißt „Achtsamkeit“: Im Moment sein, innehalten und eine freundliche Haltung zu sich selbst und der Welt entwickeln – Achtsamkeit ist mehr als nur ein Trend! Es ist die **tägliche Übung**, die zu einer Lebenshaltung wird, mit der wir **gesund, gelassen und glücklich** alt werden können.

Susanne Strobach und Hanni Reichlin-Meldegg wissen, wie wir körperlich und geistig fit ein hohes Lebensalter erreichen und genießen. Sie zeigen, dass der Weg der Achtsamkeit zum wahren **Jungbrunnen** werden kann. Aktuelle Erkenntnisse aus **Altersforschung, Neurowissenschaft, Psychologie, Ernährung und Medizin** kombinieren sie mit **einfach** in den Alltag integrierbaren, doch umso **wirksameren Übungen**.

Mit Beiträgen namhafter Expertinnen und Experten aus den Bereichen Gender-Gesundheit, Medizin, Bewegung, Achtsamkeit und Positive Psychologie.

Inhalt

6	Lesenswert		
10	ACHTSAMKEIT	92	POSITIVE PSYCHOLOGIE
14	BEWEGUNG	98	QUELLE
28	CARPE DIEM	102	RUHESTAND
32	DANKBARKEIT	106	SINN
36	ERNÄHRUNG – ESSEN – GENUSS	110	TANZEN
42	FAMILIE UND FREUNDSCHAFTEN	114	UMORIENTIERUNG
50	GESUNDHEIT	122	VERTRAUEN
56	HERZ	124	WECHSELJAHRE
60	INTERVALLFASTEN	128	XY/XX – GENDERMEDIZIN
64	JETZT UND HIER	134	ZUFRIEDENHEIT
68	KÖRPER		
74	LIEBE UND INTIMITÄT	138	Literatur
78	MITGEFÜHL UND WOHLWOLLEN	140	Ein herzliches DANKEschön an unsere Gastautorinnen, Gastautoren und Interviewpartner!
84	NATUR		
88	OASE	144	Impressum

Dr. Markus Ebner

Gefühle altern nicht

Positiven Psychologie in der zweiten Lebenshälfte



beschäftigt. Sie erinnerten mich an Teenager, die ihre ersten Erfahrungen mit Verliebtheit sammeln. Somit war das Verhalten dieser beiden schon reiferen Menschen in dieser Umgebung doch recht ungewöhnlich. Meine Kollegin brachte es schließlich auf den Punkt: „Gefühle altern nicht!“, sagte sie. Und wie recht sie hat!

Mit 15 war ich davon überzeugt, dass man mit 30 – wenn man aus der Perspektive eines Teenagers dann schon alt ist – seine Emotionen gut im Griff hat oder überhaupt wenig emotional ist. Mit zunehmender Lebenserfahrung und einige Jahrzehnte später sehe ich das natürlich völlig anders. Emotionen sind ein relevanter Teil aller Menschen, unabhängig vom Alter. Das was sich allerdings ändert ist der Umgang damit, und auch welchen Emotionen wir bewusst Raum geben (oder auch welchen Raum sie sich nehmen). Doch welchen Einfluss haben wir darauf? Wie schafft es das Pärchen aus der eben erzählten Geschichte sich entgegen üblicher Konventionen, ihre starken und positiven Emotionen in dieser Form Raum zu geben? Werden wir mit zunehmendem Alter tendenziell zufriedener, oder ist eher das Gegenteil zu erwarten? Und was machen Menschen, deren Lebensfreude in der zweiten Lebenshälfte sprudelt, anders? Mit Fragen dieser Art beschäftigt sich die Positive Psychologie.

Positive Psychologie – Glücksforschung für den Alltag



Professor Martin Seligman, einer der bekanntesten Depressionsforscher weltweit, stellte vor rund 2 Jahrzehnten fest, dass sich die Psychologie überwiegend mit dem Leiden der Menschen beschäftigt hat, aber sehr wenig über glückliche Menschen wisse. Er rief daher dazu auf, Glück, gelingendes Leben, außergewöhnliche Leistungen, also generell positive Lebensverläufe, ebenfalls mit wissenschaftlicher Exaktheit zu erforschen. Und er nannte diesen Zugang „Positive

Psychologie“. Sein Aufruf löste innerhalb der Psychologie eine starke Bewegung aus, und heute sind weltweit mehr als 1000 Psychologinnen und Psychologen damit beschäftigt, Positives akribisch zu erforschen: Neben jenen Schülern die Unterstützung benötigen, interessierte man sich nun auch für jene, die überdurchschnittlich gut sind. Nicht nur die Bedingungen, die zu Burn-out führen können werden untersucht, sondern auch jene Menschen, die trotz sehr belastender Arbeitsbedingungen keine Krankheitssymptome aufweisen. In Unternehmen werden gezielt jene Abteilungen aufsucht, in denen die Mitarbeiter besonders zufrieden und gesund sind. Und in der Beziehungsforschung werden Paare analysiert, die über viele Jahrzehnte besonders glücklich zusammenleben. Ziel bei allen diesen Untersuchungen in der Positiven Psychologie ist es, herauszufinden, was die „Zutaten“ für dieses Gelingen sind. Und somit war es logisch, dass man der Frage nachging, was zum gelingenden Leben auch in fortgeschrittenem Alter beiträgt.

Tipp: Sie können selbst ihr eigener positiver Psychologe sein! Schauen Sie genau hin, wenn Ihnen etwas besonders gut gelingt oder besonders viel Freude macht und analysieren Sie, welche „Zutaten“ bei Ihnen zu positiven Emotionen, einem Gefühl von Lebendigkeit oder auch Sinnhaftigkeit führen.

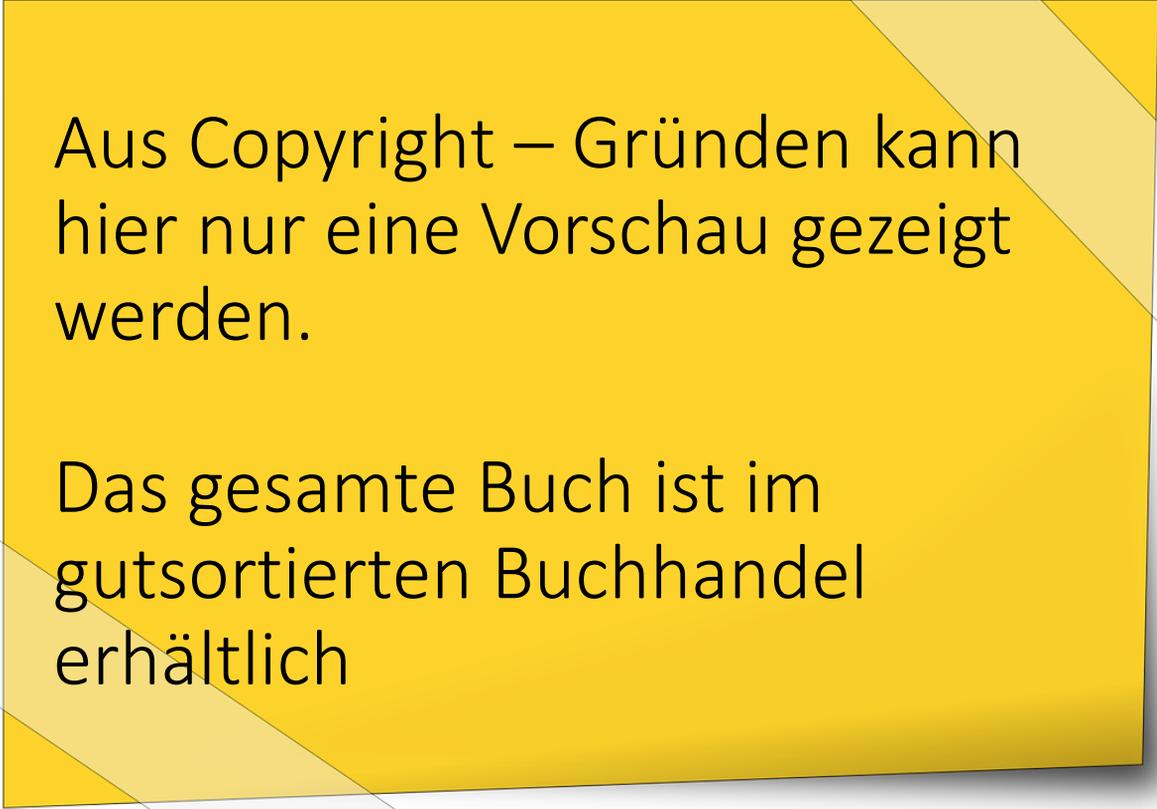
Was lässt ein Leben gelingen?



Der Psychiater George Vaillant beobachtet, in einer seit Jahrzehnten laufenden Studie, das Leben von mehreren hundert Menschen, die in den 1940-iger Jahren geboren sind. Sein Ziel ist es, herauszufinden, was ein Leben gelingen lässt. Die Frage, was überhaupt ein gelingendes Leben ist, lässt sich gar nicht so leicht beantworten. So kann jemand eine erfüllte und glückliche Zeit haben und mit 50 sterben. Ein anderer wird über 90, und blickt auf ein überwiegend

verbittertes oder langweiliges Leben zurück. Das erreichte Lebensalter alleine ist daher kein Maßstab für ein gelingendes Leben. In der genannten Studie untersuchte man daher Menschen, die alt und gleichzeitig psychisch und körperlich weitgehend gesund und auch mit sich selbst zufrieden sind. Auch bei diesen Menschen fand man Schicksalsschläge wie Scheidungen oder Arbeitsplatzverluste. Den Unterschied zu jenen, die in ihren späten Lebensjahren weniger glücklich sind, fand man allerdings im Umgang mit diesen schweren Lebenssituationen - sogenannte Schutzmechanismen, mit denen Menschen teils unbewusst auf solche Lebensereignisse reagieren. Bei Menschen, die im fortgeschrittenen Alter glücklicher waren, stellte man etwas Erstaunliches als Gemeinsamkeit fest: Sie hatten im Vergleich zu den anderen Untersuchungsteilnehmern eine signifikant selbstlosere, uneigennützigere und eine anderen gegenüber rücksichtsvollere Lebenseinstellung. Altruismus war also ein Hauptaspekt in ihrem Leben. Gerade jene, die im Alter von 40 oder 50 durch die Erziehung von Kindern oder der Pflege von Eltern viel Verantwortung zu tragen hatten, waren im Alter zufriedener.

Den größten Einfluss darauf, ob ein Leben glücklich verläuft, haben also die Beziehungen zu anderen Menschen. Damit ist nicht nur der Lebenspartner gemeint, sondern generell Menschen, die Teil des eigenen Lebens sind. Die Fähigkeit, empathisch zu sein und auch von Menschen umgeben zu sein, die ebenfalls einfühlsam sind, spielen dabei eine der wichtigen Rollen, wie Studien zeigen.



Aus Copyright – Gründen kann hier nur eine Vorschau gezeigt werden.

Das gesamte Buch ist im gutsortierten Buchhandel erhältlich