

In Hochzeiten von Anti-Aging-Medizin und Selbstoptimierungswahn liegt häufig ein großes Augenmerk von Menschen auf der Inanspruchnahme bestimmter Produkte und Dienstleistungen. Dabei gehen die wirklich wichtigen und oft auch kleinen Beiträge zum gesunden Älterwerden im Alltag unter. Vielleicht gerade deshalb, weil sie das eigene Zutun erwarten, weil sie nicht wie das Wundermittel mit großen Versprechen daherkommen, sondern trivial wirken. Sie verlangen uns Menschen das tägliche Engagement ab und gehen im großen Trubel des Alltags häufig unter. Was bleibt, ist das Verständnis negativer Altersbilder, die als Prozess abnehmender Leistungsfähigkeit und Mobilität, manchmal sogar als Nährboden für Krankheit wahrgenommen wird. Vermutlich trifft dies vornehmlich auf Ärzte und Ärztinnen sowie ihr medizinisches Personal zu, die im Berufsalltag ja vor allem mit älteren und kranken Patienten in Kontakt kommen.

Was wäre also, wenn ein wesentlicher Faktor für eine hohe Lebenserwartung eine Frage der Einstellung ist?

Im ersten Moment mögen Sie denken, nicht schon wieder die Leier über das ach so wichtige Mindset. Zugegeben, wird der Begriff im Kontext der sozialen Medien geradezu inflationär verwendet. Fakt ist aber, dass Gedanken eine wesentliche Energiequelle sind und damit einen erheblichen Einfluss auf Wohlbefinden und Gesundheit haben.

Um das einmal für sich selbst zu überprüfen, möchte ich Ihnen zwei Fragen stellen:

1. Haben Sie schon einmal bei sich selbst beobachtet, dass Sie sich schlecht, angestrengt oder belastet gefühlt haben, nur weil Ihre Erwartungen für den Ausgang einer Situation negativ war?
2. Wie ist Ihr Bild vom Älterwerden? Was erwarten Sie von Ihrer Zukunft?

Ihre Einstellung oder auch Ihr Mindset und die damit verbundene Perspektive für Ihr Älterwerden hat erhebliche Auswirkung auf Ihre Lebenserwartung. Zwei wissenschaftliche Studien kommen zu diesem Ergebnis und unterstreichen die Bedeutung die vermittelten Altersbilder und die teilweise vorherrschende Altersdiskriminierung ad acta zu legen.

Bereits die US-amerikanische Studie von B. R. Levy (2002), die 660 Studienteilnehmende über den Zeitraum von 23 Jahren analysierte, kam zu dem Ergebnis, dass Menschen mit einem positiven Bild vom Älterwerden 7 Jahre länger leben. In diesem Jahr veröffentlichten Susanne Wurm und Sarah Schäfer die Ergebnisse ihrer vertiefenden Studie, die im Zuge des Deutschen Alterssurveys 1996 insgesamt 2400 Studienteilnehmende mit Blick auf das Älterwerden befragte. 23 Jahre später sind die Ergebnisse noch beeindruckender als die der Studie von Levy. Hervorzuheben ist, dass die Untersuchung die psychosozialen Faktoren und die Motive der Menschen differenzierter analysierte. Das Ergebnis ist, dass Menschen, die das Altern als einen persönlichen Entwicklungsprozess ansehen, sogar 13 Jahre länger leben (Wurm, S., & Schäfer, S. K. (2022). Gain- but Not Loss-Related Self-Perceptions of Aging Predict Mortality Over a Period of 23 Years: A Multi-dimensional Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1037/pspp0000412>).

Es ist die Einstellung, noch viele Ideen und Pläne umzusetzen und immer wieder neue Dinge erlernen zu wollen, die die Mittel der Anti-Aging-Medizin vermeintlich in den Schatten stellen.

Diese Erkenntnis ist weitreichend und doch hängt sie, wie so oft im Leben entscheidend davon ab, was aus ihr gemacht wird. Denn anders als eine Pille dürfen negative Glaubenssätze begraben und durch langfristige positive, vielleicht sogar anspruchsvolle Lebensperspektiven abgelöst werden. Das ist ein Prozess und fordert persönliches Engagement.

Doch das Schöne ist, dass als Belohnung nicht nur mehr Lebenszeit winkt, sondern die besondere Motivation dürfte in der hohen Lebensqualität, die mit dieser Lebenseinstellung einhergeht, liegen.

Also, was haben Sie für Ihre Zukunft geplant?

Herzliche Grüße
Ben Baak



Länger leben dank guter Ein- stellung



Foto: Erik Rosenberg

Korrespondenzadresse

Dr. Ben Baak
Speaker • Coach • Autor
Rhedung 62a
41352 Korschenbroich
info@benbaak.de