

Statement zum Thema

Gesundheit im Alter: Selbstbestimmung oder Zufall?

Legt man seiner Anschauung vom Menschen ein ganzheitliches Bild zugrunde, das seit altersher Leib, Seele und Geist als je eigengesetzliche Anteile verbindet, so differenziert sich auch die Physiologie des Alters. Die materialistisch-mechanisch geprägte Auffassung, die den messbaren Leib und seine komplexen Funktionen als Ausdruck automatischer Abläufe begreifen will, und die alle Wissenschaft in der Medizin dominiert, hat dagegen einen ganz und gar negativen Altersbegriff geprägt, durch welchen die Menschen heute zwar gerne sehr alt *werden* wollen, aber keiner alt *sein* will.

Es altert aber nur der Leib, die Seele dagegen kann im Laufe des Lebens immer jünger werden. Der Geist schließlich, der die Individualität oder das Selbst bildet, wird in seiner von Zeit und Raum unabhängigen, „ewigen“ Natur überhaupt nicht vom Altern berührt.

Gesundheit im Alter ist unter diesen Voraussetzungen eine Frage des richtigen (physiologischen) Zusammenspiels von Leib und Seele, ist somit psychosomatisch geprägt. Dominiert der Leib, zwingt er die Seele, seine Alterungsvorgänge mitzumachen, werden Alterskrankheiten wie beispielsweise Depression, Demenz und allgemeine Sklerose beherrschend. Gelingt es dagegen der Seele, ihre Verjüngungstendenz dem Leibe zu vermitteln, werden wir nicht nur ein „junges“ Alter erleben, sondern eine Zeit voller Kreativität und Produktivität. Wichtige Verjüngungselemente der Seele sind Interesse, Lernfähigkeit, innere und äußere Bewegung und nicht zuletzt Lebensfreude und Lebenserfahrung.

Als die drei typischsten Ausdrucksformen unserer Seele können wir Denken, Fühlen und Wollen oder Handeln bezeichnen. Sie scheinen zwar wie selbstverständlich gegeben, müssen jedoch mit Blick auf die Gesundheit ebenso gepflegt und ständig geübt werden, wie z. B. der Muskel oder das Verdauungssystem. Wie wir von allen organischen Funktionen wissen, dass sie in unterschiedlichster Intensität in Anspruch genommen werden müssen, um nicht zu verkümmern, gilt dieses gleichermaßen für das seelische Leben, das auch summarisch *mental* genannt wird. Wir können es ebenso trainieren und in der Leistung steigern, wie unsere Kreislauffunktion oder Muskelkraft. Und nicht zufällig ist im Leistungssport längst das notwendige Miteinander von organisch (somatisch) und mental (psychisch) geprägtem Training Voraussetzung des Erfolgs.

Die Möglichkeiten, leibliche Alterungsvorgänge aufzuhalten, sind begrenzt. Wir können den Leib vielfältig pflegen, ihn nur maßvoll beanspruchen, ihm ausreichend Pausen zubilligen; er wird dennoch von der Lebensmitte an in allen Vorgängen mehr von Abbau- als von Aufbauvorgängen geprägt, er wird in seinen Funktionen nachlassen, er wird an Elastizität verlieren. Je nach dem Raubbau, den wir mit ihm betreiben, wird das schneller oder langsamer geschehen. Unser seelisches Leben jedoch können wir frei bestimmen. Wir müssen nur früh genug damit beginnen.

Im Grunde genommen wird das gesunde Alter schon in Kindheit und Jugend veranlagt, z.B. durch das Ausbilden von Interesse, Lernfähigkeit und auch –Lust, Freude am Tun.

Die Erfahrung allerdings können wir erst allmählich gewinnen. Das formuliert ein spanisches Sprichwort so: „*Wenn du richtig alt werden willst, musst du beizeiten anfangen!*“

Gesund im Alter zu sein, setzt also bewusstes und geübtes Seelenleben voraus. Und ist somit nicht Ergebnis von Zufall, genetischer Bestimmtheit, auch wenn diese einen Co-Faktor darstellen kann, sondern unserer Entscheidung, durch ein selbst bestimmtes Seelenleben den Leib jung zu erhalten. So wie der Sportler immer weiter trainieren muss, wenn er seine Leistung erhalten oder gar noch steigern will, so muss auch der älter werdende Mensch ständig mental trainieren, um gesund im Alter zu bleiben. Für das Denken genügt es nicht, nur passiv aufzunehmen, wir müssen auch aktiv (=produktiv) tätig sein. Aufgenommene Denkinhalte zu reproduzieren, Erdachtes in freier Rede darzustellen, neue Sprachen zu lernen seien Beispiele für das Gemeinte.

Auch das Fühlen braucht Training. Statt unkontrollierter Emotionalität, statt niedergekühlter oder gar regressiver Gefühle (Coolness) oder illusionärem Wünschen müssen jetzt vom Selbst geprägte Gefühle gebildet werden, für die pars pro toto drei genannt sein sollen, die das Älterwerden prägen können:

- ✓ *Entscheidungsmut* und die damit verbundene Verantwortung,
- ✓ *Gelassenheit* gegenüber den Turbulenzen des Alltags,
- ✓ weisheitsvolle *Einsicht* in Unabänderliches, wie es in jedes Leben hineinkommt.

Diese drei finden sich in einem Spruchwort wieder, das von dem Theologen und Mystiker Christoph Friedrich Oetinger (1702-1782) formuliert wurde:

*Gott gebe mir den Mut,
das zu ändern, was ich ändern kann;
die Gelassenheit,
das hinzunehmen, was ich nicht ändern kann;
und die Weisheit,
das eine von dem anderen zu unterscheiden.*

Und schließlich noch ein Blick auf das Handeln (Wollen). Das Alter sollte von Handlungen geprägt sein, die altruistischer Art sind, d.h. für Andere Wert haben, Förderung bedeuten, Raum für Entwicklungen geben. Zugleich muß auch das eigene Wollen geschult werden. Das alte Sprichwort „Der Weg zur Hölle ist mit guten Vorsätzen gepflastert“ lehrt, dass man sich nur noch das vornehmen sollte, was man auch ausführen kann. Hier liegt in der Beschränkung der Meister.

Die eigene ärztliche Wahrnehmung über 50 Jahre hat gezeigt, das damit nicht schöngeistige Formeln ausgesprochen werden, sondern realisierbare Beispiele, wie ein gesundes Alter erreichbar wird.

Der sich frei bestimmende und auf eigene Urteile gestützte Mensch hat die größten Chancen, gesund und rüstig alt zu werden.

Und er muss die Sprache seines Körpers und seiner Seele wieder verstehen lernen, weil sich in ihr vielmehr ausspricht, „als sich unsere Schulweisheit träumen lässt“.

Weiterführende Literatur:

1. Fintelmann V, Ullmann M
Warnsignale des Körpers
Gräfe & Unzer 2006
2. Fintelmann V
Alterssprechstunde
Urachhaus 2006, 3. Auflage

*Prof. Dr. med. Volker Fintelmann
Vorstand der Carl Gustav Carus Akademie
Rissener Landstraße 193
D-22559 Hamburg
e-mail: info@carus-akademie.de*