



Wer tanzt, lebt länger! Stimmt das?

Raus aus der Miselsucht und auf das Tanzparkett - Anleitung zum längeren und gesünderen Leben.



Die obige Frage ist eindeutig mit JA zu beantworten. Das wissen alle, die es tun, aber auch alle wissenschaftlichen Untersuchungen bestätigen diese These eindrücklich. Grundsätzlich muss man einmal sagen, dass der Satz „Wer rastet, der rostet“ unbedingt Gültigkeit hat.

Vor einem Jahr hat die Universität Zürich eine Auswertung der Sozialversicherungsdaten von 21.000 Österreichern durchgeführt. Das Ergebnis in wenigen Worten: wer sich nach der Pensionierung in die Hängematte legt und nur dem Genuss frönt, verschenkt pro Lebensjahr zwei Monate. Umgekehrt kann man daraus ableiten, dass alle, die sich herausfordern, Visionen realisieren, sich bewegen etc., gesünder sind und länger leben. Im Falle des Tanzes kommt

dazu noch ein besonderer Aspekt. Neben der körperlichen Tätigkeit ist es ein mehrdimensionales Hirnjogging, weil die Anpassung an die Musik und an einen Partner immer wieder neue Synopsen in unserem Hirn produziert. Gerade das ist aber der beste Umgang, das Gehirn fit zu halten. Es nützt wenig, bisher in Routine abgespeicherte Tätigkeiten zu denken, aber viel, sich permanent an die Musik und andere Personen anpassen zu müssen. Dies erfordert ununterbrochen Abstimmungen, bei denen das Hirn im wahrsten Sinn des Wortes strapaziert wird. Wer sein Hirn aber strapaziert, erhält es jung und frisch. Hirnforscher bestätigen dies immer wieder. Professor Pöppel von der Universität München hat in seinem Buch „Je älter, desto besser“ dies an Hand von vielen wissenschaftlichen Untersuchungen bewiesen.

Unser Denken bestimmt unser Alter

Aber es gibt auch andere Zugänge, im Alter fit zu bleiben. Vordringlich geht es hierbei um unser eigenes Denken, weil dieses eigentlich bestimmt, wie alt wir uns fühlen und wie alt wir sind. Menschen, die stets auf den Kalender und ihr Geburtsdatum blicken, sind gefährdet, sich diesem Datum entsprechend alt zu fühlen. Es gibt jedoch viele Menschen, die sich darum nicht kümmern, sondern sich selbst beobachten und feststellen, was sie noch alles können. Wer nachdenkt, wie die eigenen Großeltern nach ihrer Pensionierung gehandelt haben, nimmt sich ein Vorbild, das heute keines mehr ist.

Unser Bild vom Alter ist falsch.

Jahrzehntelang galt die Drittelung des Lebens als richtig und als ein-



Wer gut alt werden will, muss früh damit beginnen!

Es lebe die Bewegung!

zig mögliche Denkweise. Daraus resultieren die bekannten Lebensphasen:

1. **Lernen:** Zeit der Jugend
2. **Arbeiten:** Zeit des Erwachsenseins
3. **Ausruhen:** Zeit des Ruhestandes.

Aber wie ist es heute? Hat sich im Denken der Menschen etwas verändert? Heute wissen wir, dass wir viel länger leben, ja dass unsere Lebenserwartung alle 24 Stunden um 6 (sechs!) Stunden (nicht Minuten) steigt und jedes zweite neugeborene Mädchen erwarten kann, hundert Jahre alt zu werden. Die demografische Entwicklung gibt uns genügend Grund, unser Denken neu zu positionieren. Heute erleben Menschen nach ihrer Pensionierung – nach der gravierendsten Zäsur im Leben eines Menschen – in der Regel noch eine

Zeitspanne von mehr oder minder 20 Jahren, in der sie fit, fähig und frei sind, in der sie hohe Berge besteigen, Marathon laufen oder Firmen gründen können. Diese neue Lebensphase – zwischen Beruf und Pflegebedürftigkeit – hat noch gar keinen Namen, ist aber schon längst da.

Lebensphase 1: Ausbildung, 0–25

Lebensphase 2: Beruf, 25–58

Lebensphase 3: Fit, Fähig und Frei, 58–80

Lebensphase 4: Pflegebedürftigkeit, 80+ Jahre

Ein endloser Urlaub – und seine Auswirkungen

Die lange geplante Hoffnung auf den Himmel Pension sieht sehr oft so aus, dass nach einer Phase der Erholung vielleicht die lange geplante Weltreise absolviert wird. Nach der Rückkehr warten

manchmal Bibliothek oder Weinkeller auf neue Ordnungsprinzipien – oder man lädt Freunde zum Golfspiel ein. Bald stellen aber viele fest, dass ein Urlaub, der kein Ende hat, eigentlich doch nicht so schön ist, wie man es sich früher vorgestellt hat.

Ist die Frühverrentung wirklich so schön?

Viele Menschen fiebern der Pensionierung regelrecht entgegen und hegen paradiesische Vorstellungen. In der Realität kommt es hingegen immer wieder zu heftigen und schmerzvollen Kollisionen mit diesem Wunschtraum. Denn das am Anfang durchaus erbaulich erscheinende Nichtstun kann insbesondere bei Menschen, die sich in großem Maße beruflich engagiert haben, schnell zur Falle werden. Dies ist vor allem bei Männern oft der Fall. Dabei ist dieser Sturz in das schwarze Loch vermeidbar, wenn, ja wenn man sich darauf vorbereitet. Wem nützen lange Jahre in der Rente, wenn diese dann doch unglücklich sind? Von heute auf morgen zu erfahren, dass man nicht mehr gebraucht wird und wie altes Eisen auf dem Schrottplatz landet, ist alles andere als leicht zu verdauen und zuzugeben. Es ist eine massive Bedrohung des eigenen Selbstbildes und der Identität. Solch eine Bedrohung zählt zu den stärksten Stressoren, die ein Mensch überhaupt erleben kann.

Arthur Rubinstein hat schon damals gezeigt, wie man im Alter der Welt ein Schnippchen schlagen kann. Auf die Frage, warum er bei bestimmten Musikstücken sehr schnelle Passagen noch immer so gut meistern kann, antwortete er ganz locker: Weil er die ausgewählten Stücke nicht mehr so schnell wie früher spielen kann, habe er einen Kunstgriff.

Die Jungen laufen schneller, die Älteren kennen die Abkürzung!



Vor besonders schnellen Passagen verlangsamt er sein Tempo. Im Kontrast erscheinen diese Passagen dann wieder ausreichend schnell. Paul Baltes, einer der international führenden Köpfe der Altersforschung, empfiehlt (GEO-Magazin 08/02) selektive Optimierung mit Kompensation, abgekürzt SOK. Danach sind es drei Strategien, deren Zusammenspiel uns eine erfolgreiche lebenslange Entwicklung ermöglicht:

- 1. Selektion:** Wir wählen aus den vorhandenen Lebensmöglichkeiten diejenigen aus, welche wir verwirklichen wollen.
- 2. Optimierung:** Wir suchen geeignete Mittel, um das Gewählte möglichst gut zu tun.
- 3. Kompensation:** Wenn Mittel wegfallen, reagieren wir darauf flexibel. Wir suchen neue Wege, unseren Zielen näherzukommen.

Das Beispiel von Arthur Rubinstein zeigt uns alle drei Strategien:

Er hatte sein Repertoire verringert – also eine Wahl (Selektion) getroffen. Außerdem übte er diese Stücke mehr als früher. Das ist die Optimierung. Und der Kunstgriff, vor besonders schnellen Passagen das Tempo zu verringern, ist eine Form der Kompensation.

Der Schlüssel zu einer dritten Lebensphase, die man bewusst gestaltet und in die man nicht ahnungslos hineinschlittert, liegt darin, die eigenen Potenziale, die Stärken und Bedürfnisse gesamthaft anzusehen und daraus eine Perspektive für die weitere Lebensgestaltung zu entwickeln. Das bedeutet, den Blick noch einmal zu öffnen für das, was man aus seinem Leben machen will. In der Regel wissen Menschen ziemlich genau Bescheid, was bei ihnen im Laufe der Zeit weniger geworden ist, was mit dem Älterwerden vor allem physisch abgenommen hat. Aber was im Alter mehr wird, was wächst und früher nicht vorhanden war, wird oft nicht gesehen.

ANHANG

Wer wissen will, wie das bisherige Ergebnis der Online-Umfrage zum Thema „**Was wird mit dem Älterwerden mehr?**“ nach mehr als 1940 bisher eingetroffenen Antworten lautet, kann den Link zur Umfrage öffnen und aus 20 positiven Aspekten sieben auswählen. Wer mitmacht, erhält umgehend das Gesamtergebnis auf den eigenen PC. Wer den kostenlosen Newsletter der Plattform Seniors4success bestellen will, kann dies mit dem Link: Newsletter-Bestellung tun.



Prof. Dr. Leopold Stieger
Seniors4success
1230 Wien, Valentingasse 20B
01-8885150; 0660-8885150
stieger@seniors4success.at
www.seniors4success.at