

HEUTE IST MORGEN

Neugierde, Unbekümmertheit
und ein trainiertes Hirn: So
funktioniert mentales Anti-Aging

Regelmäßig tritt im ARD-Morgenfernsehen Professor Hademar Bankhofer auf, ein charmanter Gesundheitsapostel und offensichtlich fleißiger Benutzer eines Heimsolariums. Seine Tipps variieren die seit Asklepios gültigen „Forever young“-Erkenntnisse: viel Schlaf, angemessene körperliche Bewegung, kräftig Lachen, immer wieder Ruhepausen einlegen und mindestens ein Hobby pflegen. Außerdem legt er wahlweise die Zufuhr von Eiweiß, Vitaminen, Schwarzkümmel, Fisch, Knoblauch, Apfelessig oder Weintrauben nahe. Und warnt vor Alkohol, Medikamenten und Nikotin. Eine konsequente Befolgung all der Strunz-&Bankhofer-TV-Wanderpredigten stellt einem bis 30 zu gewinnende Lebensjahre in Aussicht. Nur: Garantiert ist es nicht, weil auf diesem Sektor das Unberechenbare die Basis des ganzen Experiments darstellt.

Klar ist: Um jung im Kopf zu bleiben, müssen wir unseren Körper in Schuss halten. Das kann, ganz nebenbei, auch richtig Spaß machen. Ich gebe indessen aber gerne zu, dass mich die schulmeisterliche Humorarmut der meisten Wellness-Gurus mit ihrem Strafvollzugs-Duktus nervt. Und erfreue mich wie so viele an kuriosen Ausnahmephänomenen, die den Gesundheitsaposteln gar nicht so recht ins Konzept passen: all die kettenrauchenden Kreativ-Greise wie Churchill, Helmut Schmidt, Buñuel; die genialen 70-plus-Trunkenbolde wie Miller, Burroughs, Sinatra oder Picas-



„JUNG SEIN IST GLÜCK UND VERGEHT WIE DUNST,

so; spät gereifte Musik-Meister wie Verdi, Rubinstein oder Karajan, der noch mit 75 Jahren seinen Jet eigenhändig und zum Entsetzen der globalen Tower-Gemeinde von Boston nach Salzburg dirigierte. Mut macht auch die bildschöne Uschi Obermeier, 60, die trotz allerlei Drogen, langer Nächte und unsteten Nomadenlebens mindestens so jung aussieht wie ihre Kollegin Christine Kaufmann mit ihrem kerngesunden Eso-Lifestyle.

Jahrelang wurde uns Olivenöl als Jungbrunnen empfohlen und die kretische Mittelmeerdiet – bis man bei einer Nachmessung entdeckte, dass die vermeintlichen Bier-, Speck- und Dauernebel-Pechvögel aus Liverpool („When I’m Sixty-Four“) nicht wesentlich früher den Löffel abgeben. Seit irgendeine Weltbehörde ermittelt hat, dass in Abchasien massenweise 120-Jährige herumtollen und bei der Sonnenblumen-Ernte mithelfen,

FOTO: Gegerfeldt/Mondadori/Picture Press

tauchen am Schwarzen Meer immer häufiger Vertreter der Young-&healthy-Branche aus dem Unsterblichkeitssüchtigen Südkalifornien auf und belästigen diese höchst lebendigen Greise mit telefonbuchdicken Fragebögen zum Thema ewige Jugend. Vermutlich mixt man an der Uni von San Diego längst schon ein Pfizer-100-plus-Serum auf Kefir-Wodka-Basis zusammen. Shirley MacLaine bringt die typische US-Paradoxie – also zu leben, ohne es mitzubekommen – auf den Punkt: „Ich habe nichts dagegen, alt zu sein – ich habe nur etwas dagegen, alt auszusehen.“ Das hört sich an wie eine trotzigke Kriegserklärung. Der Gegner: das gelebte Leben. Gegen die sichtbaren Spuren werden allerhand Geschütze aufgeföhrt: Schönheitschirurgie, Botox-Großkaliber, Hormonkuren, Gen-Hightech. Ziel: dem eigenen Spiegelbild klarmachen, dass man mit ihm noch lange nichts zu tun hat. „Alt“, erklärt Broker Bernhard Baruch selbstironisch, „ist immer 15 Jahre älter als ich.“ Mittlerweile sind auch wir Best-Age-Männer im Visier der kosmetischen Fluchthelfer. In unseren Badezimmern sieht es aus, als ob man versehentlich einen Kampfstier in einer Douglas-Filiale eingeschlossen hätte. Viagra und/oder besessenes Radtraining

JUNG BLEIBEN IST MEHR UND IST EINE KUNST.“ FRIEDRICH THEODOR VISCHER (1807–1887)

hat 50-jährigen Salonlöwen die Glut der Jugend zurückgegeben, womit bei den Silver Surfern eine radikale Runderneuerung ansteht. Und ganze Industrien freuen sich über diesen Boom der neuen Äußerlichkeit. Susan Seidelmans eben in den USA angelaufener Film „Boynnton Beach Club“ ist der cineastische Startschuss für die Jagd auf die alternden Babyboomer. Es geht, grob gesagt, darum, wie und ob die lebenslänglich erotisierte

Woodstock-Generation jetzt mit der Methusalem-Zäsur klarkommt. „Die heute 60-Jährigen sind die neuen 40-Jährigen“, heißt es äußerst vielversprechend. Um jung im Kopf zu sein, sollten wir uns genau an dieser Stelle ausklinken. Dafür brauchen wir keine „Forever young“-Brokkoli-Experten, keine „Ich bin schön“-Affirmations-CD, keine abchasische Kefir-Kur. Ein grandioser Beweis dafür, jung geblieben zu sein, ist hinterbracht, wenn es uns gelingt, uns von der allgemeinen Altersprogrammierung nicht beeindrucken zu lassen. Der Arbeitsmarkt der letzten Jahre hat suggeriert, dass das Alter, sprich der Zustand 45 aufwärts, gleichbedeutend ist mit Nutzlosigkeit und Überflüssigkeit. Die Gesundheitspolitik zeigt auf, wie dramatisch die Alten unsere Gesellschaft belasten und ihre Zukunft ersticken. Die investigatorischen TV-Politmagazine behandeln mit Vorliebe Alzheimer, Demenz und skandalöse Zustände in Altersheimen. Es ist nun an uns, also den nicht mehr ganz Jungen und den noch nicht ganz Alten, diese Stigmatisierung zu beenden. Um jung zu sein und jung zu bleiben, muss man nämlich früh weise werden. Es geht nicht darum, sich jung zu stellen und sich dank kosmetischer Verjüngungs-

kunst unter die Teenies zu mischen, sondern sich von dem absurden gesellschaftlichen Diktat zu befreien, dass jung das Gegenteil von alt ist. Oder wie Francis Bacon meinte: „Die wirklichen Alten, also diejenigen, die sich dem Altwerden ergeben haben, erkennt man daran, dass sie viel zu viele Einwände haben, sich viel zu lange Rat einholen, viel zu wenig wagen und viel zu früh bereuen.“ Um dem Jungsein einen ständigen

Sitz in sich zu gewähren, müssen wir im inneren Dialog mit der kindlichen Unbekümmertheit bleiben. Wir sollten Reife nicht mit Feigheit verwechseln. Und die scheinbaren Wichtigkeiten unserer Erwachsenenwelt auf ihre tatsächliche Trivialität hin prüfen. Mal wieder frische Luft an unser Herz lassen, mal wieder lieben und leiden und toben und uns freuen, dass wir in dieses einzigartige, wundersame Leben geworfen wurden. Und genau diese Gewissheit und Zuversicht sollten wir nicht täglich neu konstruieren müssen. Melden sich Zweifel, etwa wenn das altkluge Mephisto-Ich auftaucht und „Stop dreaming“ ruft, dann tut es gut zu wissen, wofür man lebt – nämlich, um sein Potenzial zu nutzen, seine Quelle sprudeln zu lassen, hemmungslos, frei und mit einem ganzen Shakespeare-Sturm in den Segeln. Aber Vorsicht: Jung im Kopf zu bleiben verlangt nicht danach, ständig in sich hineinzuhorchen und um sich zu kreisen. Eine Umfrage der Universität von San Diego ergab, dass Menschen, die während ganz normaler Unterhaltungen häufig die Worte „ich, mich, mein“ benutzen, auffallend oft schwere Herzattacken erleiden. Je weniger wir uns also unserem Ego zuwenden, desto besser

fühlen wir uns. Je mehr wir auf die anderen, auf die Welt zugehen, desto jünger bleiben wir in Herz und Hirn. Es liegt allein an uns, ob wir das Ticken des Sekundenzeigers als endloses Todesurteil empfinden oder als Soundtrack für ein sattes Leben in der Gegenwart: kreative Schübe, Reisen, Abenteuer, Neugier, intellektuelle wie emotionale Obsessionen, gelebte Unmöglichkeiten. Entscheiden wir uns für diese Variante, wird uns die ➔

Zeit vermutlich dermaßen davonrennen, dass wir übers Älterwerden gar nicht nachzudenken brauchen. Oder man kokettiert damit, wie der auch nicht mehr ganz junge Peter Zadek: „Das Alter ist eine Herausforderung. Allerdings eine, der ich mich lieber nicht stellen würde. Es ist eine Belastung und ein Irrtum der Natur. Vollkommen unnötig. Genau wie Sterben. Es ist doch absurd: Wenn man endlich wirklich etwas vom Leben versteht, dann stirbt man.“ So lässig kann nur jemand plaudern, der sich mit Erfolg jeder Untergangs-Programmierung entzogen hat. Wenn wir das in etwa so schaffen, dann sind wir einfach jung im Kopf, echte Kindsköpfe halt, vogelfrei und uninteressant für Anbieter eines wasserdichten Allianz-Future-Packages.

Wer sonst als kluge, witzige und in Würde gealterte Menschen kann uns, die wir zwischen den vermeintlichen Fronten stehen, Anregungen und Auskunft geben auf die Frage, wie man fit im Kopf bleibt? Die Neurobiologin und Nobelpreisträgerin Rita Montalcini verfasste im Alter von 89 Jahren ein kleines Buch mit dem Titel „Das Alter als Chance“. Ihre These: Obwohl wir täglich und unwiderruflich Hunderttausende von Hirnzellen verlieren, schafft es ein kognitiv wie

rungslücke zum Alzheimer-Debakel aufzubauschen, rät Montalcini dazu, unser ohnehin ständig wachsendes Wissen zu nutzen, um freies Assoziieren zu üben, herumzuspinnen, zu träumen und uns so spielerisch in bislang unbekannte wie ungedachte Regionen vorzubewegen.

Nichts macht uns älter und müder und hässlicher als die Angst. Sei es die Angst vor dem Tod, vor dem Schmerz, vor der Einsamkeit, vor der Liebe, vor dem Leben, vor der eigenen Courage. Bis vor wenigen Jahren, mal rein entwicklungsgeschichtlich betrachtet, waren wir Menschen auf eine Lebenslänge von knapp 50 Jahren festgelegt. Heute schlagen wir uns mit dem ambivalenten Geschenk herum, doppelt so alt zu werden. Es liegt an uns, womit wir diese Jahre füllen. Unlängst wurden 2500 Zeitgenossen mittleren Alters gefragt, ob sie sich später einmal ein Leben in einer selbstbestimmten und selbst organisierten WG vorstellen könnten. 0,5 % antworteten mit Ja. Lieber einsam unglücklich als es gemeinsam gut haben? Allemaal: Optimismus sieht anders aus. Jung im Kopf zu sein heißt, sich heute und jetzt von der Vorstellung zu befreien, dass es immer nur einen richtigen, angemessenen Weg gibt. Also sprach Lord Byron: „Der

Langeweile ein Schnippchen schlagen kann. Ähnlich eigensinnig zeigt sich Isabel Allende: „Außerdem reise ich viel und dies unter möglichst unkomfortablen Umständen. Ich glaube, dass genau dies eine Übung für den Geist ist.“

Sicher, es ist eine Kunst und nie zu spät, das Leben als Spiel zu betrachten. Ein Beispiel: In einem Experiment wurden zwei Gruppen von über 70-jährigen Menschen in Urlaub geschickt. Die eine Gruppe bekam einen simplen, erholsamen Landurlaub. Die andere Crew wurde in einer Art Zeitmaschine 30 Jahre zurückversetzt. Sie bekamen Fernseh- und Kinofilme aus jener Zeit zu sehen, ebenso Zeitungen und Bücher, alle betreuenden Menschen trugen die damalige Mode – kurzum: Es war wie eine perfekte Rückführung, eine Begegnung mit der eigenen Jugend. Und bereits eine Woche genügte, um bei allen Testfiguren eine klar messbare Verjüngung hervorzurufen; sie trugen ihre Koffer selbst, schnauzten ihre vorlauten Kinder an, wehrten sich gegen den üblichen herablassenden Umgangston und wirkten rundum wacher, vitaler und pffiger. So etwas könnte man ja durchaus mal mit sich selbst ausprobieren oder mit seinem Partner zusammen, quasi als kreativen Gag.

„OLD AGE AIN'T FOR SISSIES – ALTERN IST NICHTS FÜR ANGSTHASEN.“ BETTE DAVIS

kreativ trainiertes Gehirn problemlos, ganze Regionen zu reaktivieren. Sobald sich da oben Spaß mit Geist verbindet, infiziert neuroplastische Power unseren gesamten Denkapparat. Die Durchblutung schafft Alphaellen, diese ihrerseits eine Menge Euphorie und jene produziert das „Thinker's High“, ein der Jogger-Ekstase vergleichbares Glücksgefühl. Statt uns also mit suggerierten Ängsten herumzuplagen und jede Erinne-

Wunsch eines Menschen sollte immer über seine Fähigkeiten hinausreichen; wozu ist sonst der Himmel da?“ Wäre Byron alt geworden, hätte er wahrscheinlich noch ganz spät eine absurde Fremdsprache erlernt, Albanisch etwa oder einen Malteser Dialekt. Das machen die richtig spannenden Menschen häufig, anstelle von Kreuzworträtseln – offenbar davon ausgehend, dass man mit eloquentem Albanisch im Jenseits der

Ebenso kann man spaßeshalber so tun, als hätte man definitiv nur noch sieben Tage zu leben. Und dann nur noch die Dinge machen, die einem am Herzen liegen, was immer das auch sein mag. Wer sich dann dabei ertappt, dass er die Unfallversicherung fürs laufende Jahr überweist, sollte sich einen Hamster, ein kleines Rädchen, einen Käfig und einen bequemen Lehnstuhl kaufen und eine Woche zuschauen.

WOLF REISER