

12 Anmerkungen zu Mentaler Fitness im Alter

Der menschliche Geist ist darauf programmiert,
sich drohenden Gefahren, unerledigten Angelegenheiten,
Misserfolgen und unerfüllten Wünschen zuzuwenden,
wenn er nichts dringenderes zu tun hat,
wenn die Aufmerksamkeit frei schweifen kann.
Ohne eine Aufgabe, die unsere Aufmerksamkeit
auf sich versammelt, befinden wir uns
zusehends auf dem Weg in die Depression.

(Mihaly Csikszentmihalyi)

1. Alter(n) hat viele Gesichter

Im Sport ist man schon mit mehr als 20 Jahren alt; die Bundesagentur für Arbeit rechnet über 45jährige zu den „älteren ArbeitnehmerInnen“ und konstatiert, dass man ab 50 nicht mehr vermittelbar ist.

Ein heute 60jähriger hat (statistisch) eine Lebenserwartung von mehr als 25 Jahren; ein heute 70jähriger ist so fit und gesund wie 1970 ein 55-60jähriger.

Alt sind also immer nur die anderen, dabei kommt es nicht darauf an, dem Leben Jahre zu geben, sondern den Jahren Leben zu geben (Ursula Lehr), m. a. W. auch im Alter eine Aufgabe zu haben oder sich eine zu schaffen.

Alt sein ist ja ein herrliches Ding,
wenn man nicht verlernt hat,
was *anfangen* heißt.

(Martin Buber)

2. Das dritte Lebensalter

Dem ersten Abschnitt der Abhängigkeit im Kindesalter und dem zweiten Lebensabschnitt des Erwerbslebens oder familiärer Verantwortung folgt eine Phase des Lebens in weitgehender Selbstbestimmtheit vor dem sog. „vierten Lebensalter“ als Phase zunehmender Abhängigkeit von anderen durch eingeschränkte physische und mentale Mobilität.

Die Phase des dritten Lebensalters beträgt heute (statistisch) zwischen 20 – 25 Jahre und kann durch „Training“ weiter verlängert werden.

„Das Gehirn ist der wichtigste Muskel beim Klettern.“

(Wolfgang Güllich, Kletterer)

3. Bewegung für die grauen Zellen

Die in uns schlummernden geistigen Fähigkeiten können sich optimal entfalten, wenn körperliche und geistige Fitness eine Einheit bilden. Bewegung stellt eine optimale Sauerstoffversorgung des Gehirns sicher, deshalb lässt sich im Stehen und bei leichter Bewegung besser denken, und körperlich aktive Menschen können rascher Informationen in ihrem Gedächtnis speichern.

Unser Großhirn besteht aus zwei Gehirnhälften, denen man unterschiedliche Aufgabenbereiche zuordnen kann: während die linke Seite die analytisch-logischen Aufgaben übernimmt, ist die rechte Seite für Kreativität und Phantasie zuständig.

Informationen ergeben erst dann einen Sinn und werden langfristig gespeichert, wenn beide Gehirnhälften sie gemeinsam verarbeiten. Für mentale Fitness (im Alter) ist es deshalb so wichtig, beide Hirnhälften „zu beschäftigen“.

Use it or loose it

(Gerald Hüther, Hirnforscher)

4. Das Gehirn arbeitet (auch) wie ein Muskel

Wenn Gedächtnis und Konzentration nachlassen, liegt das häufig an einer Unterforderung des Gehirns. Genau wie die Muskulatur und das Skelett muss das Gehirn ständig beansprucht werden, sonst lässt es in seiner Leistungsfähigkeit nach.

Ein sinnvolles Gehirntaining gehorcht ähnlichen Grundsätzen wie ein gutes Training im Fitnessstudio.

Auch hier sollte sich der Trainingsplan der Leistungsfähigkeit des Einzelnen anpassen und individuell zusammengestellt werden. Vor allem muss es Spaß machen.

Die Vorstellung ist genau so wirksam wie das Handeln selbst.

(Gunther Schmidt, Psychotherapeut und Trainer)

5. Mentale Fitness ist trainierbar

Mentales Training kommt aus dem Sport und ist dort planmäßig wiederholtes bewusstes

Sich-Vorstellen eines zu erlernenden Bewegungsablaufs. Mentales Training ist heute längst nicht mehr auf mentales Bewegungstraining beschränkt, sondern findet in unterschiedlichen Tätigkeitsfeldern statt, und zielt darauf ab, die positiven Aspekte der eigenen Leistungsfähigkeit ins Zentrum der Aufmerksamkeit zu stellen.

Mental fit zu sein oder zu werden, ist erlernbar und trainierbar, heißt, sich selbst mit allen Stärken, Schwächen und Widersprüchen zu akzeptieren und die innere Balance aus Bedürfnissen und Werten zu finden, wohlgeformte Ziele zu formulieren und diese in Verhalten umzusetzen.

Der größte Fehler, den Sie im Leben machen können, ist der, ständig Angst davor zu haben, Fehler zu machen.

(Albert Hubbard)

6. Was wir unter Mentaler Fitness verstehen

Mentale Fitness ist mehr als die Abwesenheit von Unwohlsein oder Krankheit; damit hat ein

Paradigmenwechsel stattgefunden von der traditionellen defizitorientierten Haltung zu der Haltung, die sich an Lebensqualität orientiert, der gesundheitsorientierten Haltung. Mental fit bin ich dann, wenn ich in der Lage bin, mich auf mich selbst zu konzentrieren, immer wieder Abstand von meinen Gefühlen und Gedanken zu nehmen und mich selbst in kritischen Situationen aus der Vogelperspektive zu sehen, aus negativen Gefühlen auszusteigen, ohne etwas zu verdrängen, und mich auf meine Stärken zu besinnen, mich durch innere Bilder in eine positive Gefühlslage zu bringen. Die fünf Säulen mentaler Gesundheit:

Lebensfreude

Die Fähigkeit, im „Hier und Jetzt“ zu leben, die Erfahrungen zu nutzen und mit ihnen die Zukunft zu planen, ohne an Dingen „zu kleben“, die nicht zu ändern sind.

Widerstandskraft (Resilienz)

Die Fähigkeit, negativen Stress zu managen, ohne die langfristige Perspektive aus den Augen zu verlieren, und eine grundsätzlich optimistische Haltung beizubehalten.

(Lebens-)Balance

Die Fähigkeit, einen "vernünftigen" Ausgleich herzustellen zwischen Körper/Gesundheit und Arbeit/Leistung, zwischen Sinnsuche und Kontaktbedürfnis etc..

"Self-actualization"

Die Fähigkeit, seine Kräfte, seine körperlichen, seelischen und geistigen Möglichkeiten zu entfalten, zu verwirklichen und zu erhalten.

Flexibilität

Die Fähigkeit, sich mit seinen Erwartungen auf die jeweiligen Gegebenheiten einer Situation einzustellen.

"Whatever it is, do it just for you."

Der Einfluss eines positiven Selbstbildes und eines positiven Bildes vom Altern ist größer als die Auswirkungen von hohem Blutdruck und erhöhten Cholesterinwerten.

(Frank Schirrmacher, Das Methusalem-Komplott)

7. Selbstwahrnehmung als Voraussetzung für mentale Fitness

Jeder Mensch hat die Chance, sich für seine Möglichkeiten und für sein Glück zu entscheiden. Jeder muss die Verantwortung dafür übernehmen, wie er sich entscheidet, also ob er sich als kompetent oder als unfähig und unwichtig einstuft. Die einzige Kontrolle, die Menschen ausüben können, ist die Kontrolle des eigenen Erlebens. Mental fit zu sein oder zu werden, heißt in diesem Sinn, die Aufmerksamkeit für innere Prozesse zu schärfen und die Vorstellungskraft für die Steuerung des eigenen Verhaltens zu nutzen.

Optimisten leben länger und erreichen mehr als Pessimisten. Pessimisten haben meistens Recht und machen weniger Fehler als Optimisten – und machen damit weniger aus ihrem Leben.

Der Königsweg zu mentaler Gesundheit führt über die Selbstwirksamkeitserwartung, die Zuversicht, auf Dinge, die einen zentral bewegen, immer Einfluss nehmen zu können.

Innere Dialoge sind Ausdruck der Beziehung zu uns selbst

(Sven Tönnies,
Mentales Training für die geistig-seelische Fitness)

8. Die grundlegende Entscheidung: Sich selbst der beste Freund sein

„Mach Dir keinen Kopf darüber ...“ ist eine häufig gebrauchte Redewendung. Andererseits machen wir uns ständig Gedanken – zum Glück nicht nur negative, sondern auch positive. In inneren Dialogen kommentieren wir ständig, was wir gerade tun, mit selbstbewertenden Gedanken: häufiger mit selbst-bestrafenden Äußerungen („Ich bin vielleicht blöd ...“) und leider seltener mit selbst-belohnenden Gedanken („... das hab ich aber gut hingekriegt!“)

Unsere Sichtweise immer mal wieder in Frage zu stellen, einen Perspektivenwechsel vorzunehmen, ist das Beste, was wir für unsere mentale Fitness tun können.

Was hinter uns liegt und was vor uns liegt, ist winzig, verglichen mit dem, was in uns liegt
(Ralph Waldo Emerson)

9. Wahrnehmen und Wahrgenommen-werden

Die Menschen sprechen schon seit Jahrhunderten von verschiedenen „Standpunkten“, „Sichtweisen“ und „Perspektiven“. Meist glaubt man, diese Ausdrücke seien metaphorisch gemeint; sie bringen jedoch buchstäblich zum Ausdruck, dass wir in der Lage sind, etwas von jedem Punkt im Raum aus zu betrachten. Dann vermittelt uns jeder Standpunkt andere Informationen und letztlich auch ein anderes Bewusstsein. Für mentale Fitness bzw. mentale Gesundheit im Alter ist das besonders wichtig, weil viele sich in der nachberuflichen oder nachfamiliären Lebensphase als „alt-aussehend“ wahrnehmen und darauf eher mit Rückzug als mit Aktivität reagieren. Sie bleiben im Erleben stecken, nun weniger Aufmerksamkeit von anderen zu erfahren, weniger Bedeutung zu haben als in früheren Zeiten. Sie übersehen dabei, dass uns nicht die Lebenssituation, nicht die Dinge, die uns umgeben, beunruhigen, sondern die Bedeutung, die wir den Dingen geben.

Die Fähigkeit, unterschiedliche Wahrnehmungspositionen einzunehmen, und „Reframing“ sind die Wege, sich mental fit zu halten oder mentale Gesundheit zurück zu gewinnen.

„In meinem Geschäft muss man auf alles gefasst sein.“
„Und was für ein Geschäft ist das?“
„Ich helfe Menschen, die Probleme haben.“
„Ein Problemlöser?“
„Ich würde sagen, mehr ein Problembeseitiger.“

(Lizenz zum Töten: James Bond im Dialog mit Franz Sanchez)

10. Stress ist auch nicht mehr das, was er mal war

Stress ist ein selbstverständlicher (und auch notwendiger) Bestandteil unseres Lebens. Stress entsteht immer dann, wenn wir uns einer Hausforderung gegenüber sehen, die wir zu bewältigen haben. Damit ist klar, dass nicht der Stress an sich das Problem für mentale Fitness ist, sondern unser Gefühl, das sich angesichts der Herausforderung einstellt: Zuversicht, die Herausforderung bewältigen zu können, oder Niedergeschlagenheit und das Gefühl, davon überfordert zu sein. Zwischen positivem Stress (Eustress) und negativem Stress (Distress) bewusst unterscheiden zu können, hat einen sehr wohltuenden Einfluss auf unsere mentale Fitness. Eustress trägt dazu bei, dass wir unsere Kräfte spüren und unsere Konzentrationsfähigkeit ebenso gesteigert wird wie unsere Produktivität. Lang andauernder Distress führt nicht nur dazu, dass unsere Leistungsfähigkeit sinkt oder unser Denkvermögen zum Erliegen kommt, sondern zieht ernsthafte Krankheiten nach sich. Um seine mentale Gesundheit im Alter aufrecht zu erhalten oder wiederzugewinnen, ist es zu allererst notwendig, die Ursachen für die Stressempfindlichkeit herauszufinden und dann dafür zu sorgen, eine andere Haltung zu den Ursachen einzunehmen, die nicht geändert oder abgestellt werden können. Dabei helfen eine Vielzahl von Entspannungsmöglichkeiten und Atemtechniken.

Mehr als alles andere ist Konzentration und Aufmerksamkeit ein Akt des sich Verbindens. So schenkt Konzentration und Aufmerksamkeit auch immer Heilung.“
(Julia Margaret Cameron)

11. Die Heilsamkeit wohlgeformter Ziele oder: Geben Sie Ihrem Traum das Ja-Wort

Formulieren Sie Ihre Ziele positiv und achten Sie darauf, dass die Zielerreichung von Ihnen selbst aufrechterhalten werden kann.

Legen Sie fest, woran Sie erkennen werden, dass Sie Ihr Ziel erreicht haben und bestimmen Sie, wann, wo und mit wem Sie Ihr Ziel/Ihre Ziele erreichen wollen.

Visualisieren Sie Ihren Traum, denn positive Visualisierungen erhöhen die Erfolgchancen sprunghaft. Eine zentrale Quelle für unsere inneren Bilder ist die eigene Biographie.

Nicht der Wille ist der Antrieb unseres Handelns, sondern die Vorstellungskraft
(Emile Coué, Begründer der Autosuggestion)

12. Kreativ denken (lernen)

Fünf Arten, die Welt zu sehen und sich dabei selbst im Wege zu stehen:

1. Ich kenne die Frage (vgl. auch Dörner, Die Logik des Mislingens)
2. Ich kenne die Antwort (oder den Weg dahin)
3. Ich bin Pragmatiker (oder Realist)
4. Ich bin Experte
5. Ich weiß, was „ist“ und vermeide das „könnte“

Für Kreativität gibt es keine Regeln, doch die Vermeidung der fünf Stolpersteine macht es wesentlich wahrscheinlicher, auf frische, innovative Ideen zu kommen, die einem helfen, aus einer „Depri-Phase“ herauszukommen und sich wieder mental fit zu fühlen oder zu machen.

Zur Ein-Übung ein Beispiel aus: *mindgym* (2007):

“In einem Raum sind drei Glühbirnen, auf der anderen Seite einer dicken Tür drei Lichtschalter. Von den Schaltern aus können Sie keine der Glühbirnen sehen. Sie dürfen den Raum nur einmal betreten. Wie finden Sie auf Anhieb heraus, welcher Schalter für welche Glühbirne ist?“

Matthias Horx, Zukunfts- und Trendforscher, benennt die „mentale Mobilität“ (=Kreativität) als Kernqualifikation des 21. Jahrhunderts. Die „kreative Klasse“ ist - unabhängig von Berufsgruppen, Sektoren und Altersgruppen – fähig, los zu lassen, umzudenken und weiterzudenken.

Wie geht's, sagte ein Blinder
zu einem Lahmen.
Wie Sie sehen, antwortete der Lahme.
(Georg Christoph Lichtenberg)

Mentale Fitness ist mehr als ein funktionierendes Gedächtnis, mentales Training ist mehr als Gedächtnistraining

Viele Menschen schränken ihre potentiellen Fähigkeiten durch Ängste vor einem möglichen Misserfolg selbst ein. Erwartungsangst ist häufig die Ursache für persönliches Versagen und eine der häufigsten dafür, einen Plan nicht zu verwirklichen. Gedächtnistraining alleine hilft hier nicht weiter, zumal Trainingsmethoden à la Scrabble oder Kreuzworträtsel nicht für die Hirntätigkeit tun, weil sie nur gebahnte Information abrufen, die nicht zu neuen Verschaltungen führt.

Darüber hinaus ist mentale Fitness (oder besser mentale Gesundheit) im Alter nur durch ganzheitliche Ansätze zu gewinnen, die auf Körper, Seele und Geist einwirken.