

# L – EIN ANREGENDER BUCHSTABE

von Monika Kiel-Hinrichsen

«Turne bis in die Urne» – dieser Satz geht mir seit meiner Begegnung mit einer alten Dame in der Seniorenresidenz meiner Mutter nicht mehr aus dem Kopf. Überhaupt verlassen mich die Eindrücke aus dieser Zeit nur schwerlich.

Selbst im Prozess des eigenen Älterwerdens kann der regelmäßige Besuch in solch einer Residenz schon beängstigend wirken und tiefe persönliche Fragen aufwerfen. Doch die Begegnung mit der 98-jährigen Dame hat mich nachhaltig positiv beeindruckt. Jeden Tag ging sie, immer noch aufrecht, an ihrem Rollator die Allee vor der Seniorenresidenz auf und ab. Wie ein Mantra gab sie diesen Satz, den ihr einst ihr Arzt Dietrich Grönemeyer mit auf den Weg gegeben hatte, an Jüngere weiter. So klingt er auch in mir nach – und mahnt mich ab und an, mich mehr zu bewegen.

Doch als ich kürzlich aus dem Regal einer Buchhandlung *Die hohe Kunst des Alterns. Kleine Philosophie des guten Lebens* von Otfried Höffe herauszog, sollte es für mich noch eine Steigerung geben.

Sprechen wir heute ganz selbstverständlich von «Lebenskünstlern», so er von der «Alterskunst» und gibt dazu einprägsame Anregungen, die schon zu den Weisheiten Ciceros in der römischen Antike gehörten. Dieser sprach von körperlichem und geistigem Tätigsein, dem «Sich-Öffnen für größere Räume der Geselligkeit»

und unbeschwerter Lebensfreude. Otfried Höffe, emeritierter Professor für Philosophie, fasst diesen Gedanken in vier «Ls» zusammen, die – rechtzeitig begonnen – zu einer Steigerung des körperlichen, geistigen und emotionalen Kapitals verhelfen. Das gefällt mir!

Das erste L, das *Laufen*, kann verschiedenste Bewegungskunst wie Schwimmen, Rad fahren, Eurythmie, Yoga, Qigong, aber auch die Arbeit im Garten bedeuten und vielfältigen Zivilisationskrankheiten sowie einer körperlichen und seelischen Unbeweglichkeit entgegenwirken. Sogleich muss ich an den Spruch «Wer rastet, der rostet.» denken und nehme mir für morgen vor, endlich mal wieder mit dem Rad an die Ostsee zu fahren.

Das zweite L, das *Lernen*, ist einer der erfolgreichsten Wege, nicht allzu rasch zu altern. Das Lernen einer Fremdsprache, eines Musikinstrumentes oder Kulturreisen erhöhen die «Verschaltungen» im Gehirn und beugen einer Demenz vor. Lesen wir täglich mehr als 30 Minuten, können wir sogar unsere Lebenserwartung um rund zwei Jahre verlängern. Außerdem soll es Ärger und Stress im Beruf, sofern er noch ausgeübt wird, abbauen.

Beim dritten L, dem *Lieben*, nähern wir uns den Beziehungen. «Man sieht nur mit dem Herzen gut, das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar» heißt der bekannte

Satz aus *Der kleine Prinz* von Antoine de Saint-Exupéry. Eine Fähigkeit, die wir im Alter mit schwindender Sehkraft immer mehr benötigen. Je älter ich werde, desto mehr tauchen «kleine Altlasten» aus der Vergangenheit auf. Sie mit liebendem Herzen zu verwandeln, Milde dem mir Fremden gegenüber zu entwickeln oder gar um Verzeihung für Fehlritte zu bitten, scheint mir eine Aufgabe für meine nahe Zukunft zu sein.

Wobei wir bereits beim vierten L, dem *Lachen*, angekommen sind, denn Humor ist ja bekanntlich die kleine Schwester der Liebe. Immer wenn ich so richtig von Herzen lachen muss, kann ich einen unmittelbaren Energieschub erleben, der wesentlich gesünder als Kaffee ist. Außerdem hat Lachen so ganz nebenbei einen Anti-Aging-Effekt. Es kostet nichts und ist die Musik der Seele. Das Ergebnis beim täglichen Blick in den Spiegel zeigt mir dann die Früchte meiner L-Übungen. Und wenn es mal im Leben gerade nichts zu lachen gibt, versuche ich über mich selbst, vielleicht über meine gerade zutage tretende Engstirnigkeit zu lachen. Das ist ja auch eine Form der Liebe – der Selbstliebe! ■

Monika Kiel-Hinrichsen ([www.kiel-hinrichsen.de](http://www.kiel-hinrichsen.de)) ist Autorin und neben ihrer Seminar- und Vortragstätigkeit im In- und Ausland in freier Praxis als Erziehungs- und Paarberaterin sowie in den Bereichen Mediation, Supervision und Biografiearbeit tätig.



Foto: Bart Sadowski / photocase.de