

# Alt werden wie ein Baum

Die Wissenschaft und Kunst  
des achtsamen Älterwerdens

Nils Altner, Birgit Ottensmeier

3. Auflage

# Vorwort

Wie Gesundheit und Vitalität erhalten bleiben können, wenn naturheilkundliche Kenntnisse und Fähigkeiten unser Leben prägen, konnte ich in einer Email von einer 80 Jahre alten Dame lesen, die seit vielen Jahrzehnten Mitglied bei Natur und Medizin ist. Sie bedankt sich darin für die vielen Anregungen aus der naturheilkundlichen Forschung, die sie durch uns erhält. Seit kurzem, so schrieb sie, habe sie, nachdem sie seit langem mit Email und Internet vertraut sei, nun auch gelernt, per Skype mit ihrem Enkel in Griechenland zu sprechen.

Wach und interessiert bleiben, kontinuierlich freudvoll lernen und die eigenen Fähigkeiten entwickeln, dabei lebendige Beziehungen zu nahen Menschen pflegen und fürsorglich mit uns selbst und den anderen umgehen – wenn wir so leben können, stärken und nutzen wir die erstaunlichen selbstregulierenden und selbstheilenden Kräfte unseres Organismus. In diesem Buch sind die wichtigsten Erkenntnisse dazu versammelt und kombiniert mit Anregungen, damit im eigenen Leben zu experimentieren.

In unserer Klinik für Naturheilkunde und Integrative Medizin in Essen vermitteln wir unseren Patientinnen und Patienten diese Fähigkeiten zur Selbstheilung. Neben der europäischen Naturheilkunde beziehen wir dabei auch Wissen aus den traditionellen chinesischen und indischen Medizinsystemen ein. Zudem untersuchen wir im Auftrag der Bundesregierung, wie sich gesundheitsfördernde Lebensweisen präventiv umsetzen lassen. Hier forschen Nils Altner und Birgit Ottensmeier seit Jahren. In diesem Buch stellen sie ihr Wissen und ihre Erfahrungen umfassend einem breiten Publikum zur Verfügung.

# Inhalt

<b>Einführung</b> .....	1
<b>Achtsamkeit</b> .....	5
Schützt Achtsamkeit vor Erschöpfung? .....	6
Im Moment verweilen .....	7
„Verweile doch, Du bist so schön“ .....	9
<b>Ganzheit</b> .....	13
Weltfürsorge betreiben .....	13
Heilige, zeitlose Momente .....	14
<b>Körperliche Alterungsprozesse</b> .....	17
Kulturentwicklung .....	18
Ein nachhaltig gestaltetes Leben .....	20
Ritter Rost oder die Kraft der Antioxidanzien .....	22
Glykämischer Index und Glyx-Kost .....	24
Vollwert-Ernährung .....	26
Obst und Gemüse .....	28
Die Macht der Telomere – Teilen und überleben .....	29
Altern als Summe entzündlicher Prozesse .....	32
Stress, Achtsamkeit und Entzündungen .....	34
Sonne, Vitamin D und Glück .....	35
Weniger ist mehr .....	36
Achtsamkeitsmeditation .....	39
<i>Übung: Atemfokussierung</i> .....	40
Body Scan – Die Reise durch den Körper .....	42
<i>Übung: Die Reise durch den Körper</i> .....	43

Entscheidungen für ein gesundes und achtsames Leben im Alter.....	50
--	----

## **Emotional-geistige Dimension..... 59**

Ruhe und Gelassenheit .....	60
<i>Übung: Sitzen in Stille mit Gedanken und Gefühlen</i> .....	62
AutorIn unseres Lebens werden .....	64
Ruhe, Vertrauen und Offenheit.....	65
<i>Übung: Der innere Hochsitz</i> .....	66
Der frische Blick.....	68
Weisheit, Selbsterkenntnis und Mitgefühl .....	69
<i>Übung: Mitgefühl mit mir selbst</i> .....	71
Lebenslanges Veränderungspotenzial .....	72

## **Die soziale Dimension ..... 77**

Soziale Anerkennung, Kompetenz und Bildung.....	78
<i>Übung: Beziehungen gestalten</i> .....	79
Soziale Integration .....	81
Mensch sein heißt in Beziehung sein .....	83
Authentische Beziehungen pflegen.....	86
<i>Übung: Einander Aufmerksamkeit und Zuwendung schenken</i> .....	87
Einander leibhaftig spüren.....	88
Mitgefühl und liebende Güte .....	89
<i>Übung: Metta-Meditation</i> .....	90
Vergeben .....	91
<i>Übung: Meditation zum Verzeihen</i> .....	92

<b>Die räumliche Lebenswelt .....</b>	<b>97</b>
Leben und Wohnen.....	98
<i>Übung: Wie möchte ich wohnen?</i> .....	101
<b>Ökologie und Natur.....</b>	<b>105</b>
Natur erleben als Gesundheitsressource .....	106
Verantwortung für die Natur.....	109
<b>Transpersonale-integrale Einheit.....</b>	<b>115</b>
<i>Übung: Der weite Blick</i> .....	115
Im Augenblick sein .....	118
Drei Bewusstseinszustände.....	120
Im Moment verweilen .....	122
Engagierte Spiritualität .....	122
<b>Lebenspflege aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin.....</b>	<b>125</b>
<b>Gesundes Älterwerden aus Sicht des Ayurveda.....</b>	<b>135</b>
<b>Der Autor/Die Autorin .....</b>	<b>140</b>

# Einführung

## ***Die Bremer Stadtmusikanten***

*Es hatte ein Mann einen Esel, der schon lange Jahre die Säcke unverdrossen zur Mühle getragen hatte, dessen Kräfte aber nun zu Ende gingen, so dass er zur Arbeit immer untauglicher ward. Da dachte der Herr daran, ihn aus dem Futter zu schaffen, aber der Esel merkte, dass kein guter Wind wehte, lief fort und machte sich auf den Weg nach Bremen; dort, meinte er, könnte er ja Stadtmusikant werden.*

Im Märchen der Brüder Grimm teilen Esel, Hund und Katze ein gemeinsames Schicksal: Sie haben ihre Jugend hinter sich, erfüllen die Erwartungen ihrer Herren an ihre Arbeitskraft nicht mehr und machen sich deshalb auf, eine Lebensform zu finden, die ihren Fähigkeiten entspricht und ihnen gefällt. Sie nehmen noch den Hahn mit, der beinahe im Kochtopf gelandet wäre. Die vier beginnen kurzerhand ein neues Leben, indem sie sich auf ein gemeinsames Ziel ausrichten und so neuen Lebensmut und neue Lebenskraft schöpfen. Vielleicht können die Bremer Stadtmusikanten damit ein Sinnbild für uns sein. Denn auch für uns steht im Alter ein neuer Lebensentwurf an.

Wir leben inmitten radikaler Veränderungen: Noch nie gab es so viele Alte, denn unsere Lebenserwartung hat sich in den letzten 130 Jahren verdoppelt. Sie liegt heute durchschnittlich bei 82 Jahren für einen Mann und bei 85 Jahren für eine Frau, Tendenz steigend. Und je länger wir zu leben haben, desto interessanter wird für jede und jeden von uns die Frage danach, wie wir unser Leben gestalten wollen und können, damit es lange gut ist. Noch nie stand uns so viel Wissen und Erfahrung zur Verfügung dar-

über, was Älterwerden biologisch, psychologisch, sozial und spirituell bedeutet und wie es sich gut gestalten lässt. In unserem Buch bringen wir wissenschaftliche Erkenntnisse und Experimente zum eigenen Erproben dieser Erkenntnisse im Alltag zusammen.

Wie wollen wir die zweite Hälfte oder das letzte Drittel unseres Lebens auf der Erde nutzen? Wie gehen wir gut mit dem Geschenk des Lebens um, wenn wir ab der Lebensmitte spüren, dass der Vorschuss der Jugend an Gesundheit und Vitalität endlich ist und von jetzt an durch angemessene Maßnahmen erhalten werden will? Was heißt angemessen? Wie schaffen wir für uns Lebensbedingungen, die den natürlichen Bedürfnissen unserer Art des *Homo sapiens sapiens*, also des modernen wissenden Menschen entsprechen? Wie ernähren, bewegen, belasten und erholen wir uns „artgerecht“? Und was tun wir mit den gewonnenen Jahren? Was wollen wir erleben und bewegen? Wofür wollen wir uns einsetzen?

In Zukunft wird die Lebensarbeitszeit sehr wahrscheinlich wieder länger werden, da weniger Junge die Rente all der vielen Alten nicht mehr erarbeiten können. Zugleich scheinen die Unterschiede zwischen der Alltagsgestaltung und der Sprache von Jungen und Alten immer größer zu werden. Wie bleiben wir dabei miteinander verbunden?

Es gibt so viel Sinnvolles, drängend Wichtiges und Schönes gemeinsam zu entdecken und zu verwirklichen wie noch nie. Wie wäre es, sich z.B. für Natur- und Klimaschutz einzusetzen? Der Erhalt der Natur und die Suche nach menschen- und lebensfreundlicheren Wertorientierungen und praktischen Umsetzungen im Alltag treiben immer mehr Menschen um. Und obwohl die Zeit gesellschaftlich drängt, haben wir heute individuell deutlich mehr Lebenszeit dafür. Es ist eine wunderbare Zeit zum Älterwerden!

Diese Fragen und Visionen waren für uns Anlass, das vorliegende Buch zu schreiben. Wir schöpfen dabei aus unseren eigenen Erfahrungen mit dem Älterwerden und aus der langjährigen wissenschaftlichen und praktischen Beschäftigung mit den Themen Gesundheit, Achtsamkeit und Entwicklung. Für unsere Lebensgestaltung spielen Stichworte wie Ressourcenorientierung und Selbstfürsorge eine wichtige Rolle. Antworten suchen wir auch in aktuellen, vor allem naturheilkundlichen und mind-body-meditzischen Erkenntnissen. Wir gehen davon aus, dass wir als „System Mensch“ nach Heilung, Ganzwerdung und Ordnung streben, und dass selbst Krankheiten, Behinderungen oder Störungen im Grunde Ausdruck eines nach Balance und Entwicklung strebenden Organismus sind. Unsere „kranken“ Anteile drücken einen noch nicht verstandenen, noch nicht integrierten Anteil unserer Lebensenergie aus, die wir jedoch grundsätzlich in der Lage sind zu verstehen, zu „behandeln“ und mit Sinn zu füllen.

Als Orientierung für unsere Suche dient uns eine Haltung zum Leben, die von Achtsamkeit geprägt ist. So finden Sie diesen Begriff nicht nur in der Überschrift, sondern auch strukturgebend in den Dimensionen des Menschseins, an denen wir uns orientieren möchten.

Diese Dimensionen lassen sich als eine Spirale vorstellen, die sich in immer größer werdenden Kreisen weitet und sich im wahrsten Sinne des Wortes wie ein Farn im Frühling entwickelt. Dabei sehen wir diese Kreise als Aspekte eines integrierten Ganzen, die einerseits deutlich unterscheidbar sind, zum andern aber auch untrennbar miteinander verbunden. Das entstehende Bild, das den Jahresringen eines Baumes ähnelt, begleitet uns durch die Kapitel dieses Buches.





### Dimensionen des Menschseins:

Ganzheit

Körperliche Altersprozesse

Emotional-geistige Dimension

Soziale Dimension

Räumliche Lebenswelt

Ökologie & Natur

Transpersonale-integrale-Einheit