



Nils Altner, Birgit Ottensmeier

Alt werden wie ein Baum

Die Wissenschaft und Kunst
des achtsamen Älterwerdens

KVC | VERLAG

Nils Altner, Birgit Ottensmeier

Alt werden wie ein Baum – Die Wissenschaft und Kunst des achtsamen
Älterwerdens

*Alt möcht ich werden wie ein alter Baum,
mit Jahresringen, längst nicht mehr zu zählen,
mit Rinden, die sich immer wieder schälen,
mit Wurzeln tief, dass sie kein Spaten sticht (...)*

*Alt möcht ich werden wie ein alter Baum,
zu dem die sommerfrohen Wanderer fänden,
mit meiner Krone Schutz und Schatten spenden
in dieser Zeit, wo alles neu beginnt (...)*

(Louis Fürnberg)

Alt werden wie ein Baum

Die Wissenschaft und Kunst
des achtsamen Älterwerdens

Nils Altner, Birgit Ottensmeier

2. Auflage

KVC | VERLAG

KVC Verlag
NATUR UND MEDIZIN e. V.
Am Deimelsberg 36, 45276 Essen
Tel.: (0201) 56305 70, Fax: (0201) 56305 60
www.kvc-verlag.de

Altner, Nils; Ottensmeier, Birgit

Alt werden wie ein Baum – Die Wissenschaft und Kunst des achtsamen
Älterwerdens

Wichtiger Hinweis: Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikations-
formen kann vom Verlag keine Gewähr übernommen werden. Jede Dosierung oder
Applikation erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers.

ISBN 978-3-96562-005-6

© KVC Verlag – NATUR UND MEDIZIN e. V., Essen

2., bearbeitete Auflage 2019

© arlacastagno – Fotolia.com (Cover)

Das Werk mit allen Teilen ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb
der Bestimmungen des Urheberrechts ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlages
unzulässig und strafbar. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche
Genehmigung des Verlages reproduziert werden. Geschützte Warennamen werden
nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines entsprechenden Hinweises
kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Umschlaggestaltung: eye-d Designbüro, Essen
Druck: Union Betriebs-GmbH, Rheinbach

Inhalt

Einführung	1
Achtsamkeit	5
Schützt Achtsamkeit vor Erschöpfung?	6
Im Moment verweilen	7
„Verweile doch, Du bist so schön“	9
Ganzheit	13
Weltfürsorge betreiben	13
Heilige, zeitlose Momente	14
Körperliche Alterungsprozesse	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 Dimension59

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.....	85
<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

Die räumliche Lebenswelt	97
Leben und Wohnen.....	98
<i>Übung: Wie möchte ich wohnen?</i>	101
Ökologie und Natur	105
Natur erleben als Gesundheitsressource	106
Verantwortung für die Natur.....	109
Transpersonale-integrale Einheit	115
<i>Übung: Der weite Blick</i>	115
Im Augenblick sein.....	118
Drei Bewusstseinszustände.....	120
Im Moment verweilen	122
Engagierte Spiritualität	123
Lebenspflege aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin	125
Gesundes Älterwerden aus Sicht des Ayurveda	135
Der Autor/ Die Autorin.....	140

Achtsamkeit

Was meinen wir, wenn wir sagen, das Prinzip der „Achtsamkeit“ sei das zentrale Thema für unser Verständnis von einem glücklichen Leben und Altwerden?

Achtsamkeit bezeichnet für uns eine Geisteshaltung. Dabei geht es um eine bestimmte Art und Weise, mit unserer Aufmerksamkeit umzugehen. Im Alltag wird unsere Aufmerksamkeit ja von äußeren und inneren Ereignissen angezogen, die wir wahrnehmen, interpretieren und uns dann danach richten. Wenn einmal nichts passiert, was selten genug der Fall ist, dann erschafft unser Denken Inhalte, mit denen unsere Aufmerksamkeit sich beschäftigen kann. Unser Geist hält uns gewohnheitsmäßig auf Trapp und versucht, Momente des wirklichen Nichtstuns zu vermeiden.

Dabei erleben wir Glück auf Dauer nur, wenn es uns hin und wieder gelingt, aus dem Tun und Erreichenwollen auch in ein gelassenes und erfülltes Sein zu gelangen.

Das ist eigentlich ganz einfach, und dennoch fällt es uns oft so schwer, diese Momente zuzulassen. Es scheint, als ob wir in uns eine antreibende Kraft haben, die diese glückhaften Momente verhindert. In einer aktuellen Studie zeigen amerikanische Forscher, dass von fast 500 Studienteilnehmern kaum jemand Freude daran hatte, für eine Weile von 6–15 Minuten allein zu sein und nichts zu tun, weder zu Hause, noch in einem Studienraum (Wilson et al. 2014).

Viele unterbrachen diesen Zeitraum auch gegen die Abmachung mit Aktivitäten, z. B., um auf ihr Handy zu sehen. In einem Test mit 55 Personen verabreichten sich in dieser Zeit des Nichts-Tuns sogar 71 % der Männer und 25 % der Frauen aus

Langeweile Elektroschocks, die sie zuvor als deutlich unangenehm bewertet hatten.

Wie kommt es, dass wir immer etwas zu tun brauchen und uns sogar lieber Schmerzen zufügen, als auch nur für eine viertel Stunde einfach nur da zu sein? Entspringt vielleicht sogar unsere ganze „Zuvielisation“ mit all ihren Unterhaltungs- und Beschäftigungsstrategien diesem Drang, der Stille und dem einfach nur Da-Sein zu entkommen? Vielleicht haben sich im Verlauf der letzten 100 000 Jahre besonders die Gene von den Menschen durchgesetzt, die sich immer mit irgendetwas beschäftigt haben, die nicht zufrieden waren mit ihrer Gegenwart? Wenn das so ist, wäre Aktivismus, dauernde Unzufriedenheit und das „Tun“ dagegen ererbt und das simple „Sein“, auch das Glückliche, eine nicht vorgesehene Ausnahmesituation.

Schützt Achtsamkeit vor Erschöpfung?

Überlastung, Burnout, chronische Erschöpfung sind die neuen Epidemien, dabei hatten wir noch nie so viele technische Möglichkeiten, uns das Leben zu erleichtern. Wie soll das weiter gehen, vor allem auch dann, wenn in den nächsten Jahren deutlich weniger vitale junge Menschen heranwachsen?

Im Rahmen einer vom Bundesministerium für Bildung und Forschung in Auftrag gegebenen Studie zum Einfluss des demografischen Wandels auf Kreativität und Leistungsfähigkeit von Forschern und Entwicklern in Deutschland haben wir untersucht, ob Achtsamkeit eine Schutzwirkung auf psychische Belastung, Gesundheit und Arbeitsfähigkeit hat und wenn ja, welche

(www.iai-bochum.de/kreare). Dazu befragten wir 398 Beschäftigte aller Altersgruppen aus Forschung & Entwicklung. Die Auswertung der Antworten zeigte, dass mit 62 % über die Hälfte aller Befragten angaben, Symptome mittlerer und starker Erschöpfung aufzuweisen, d. h. unter Schlafstörungen zu leiden, sich ausgelaugt und lustlos zu fühlen, schnell irritierbar sowie generell erschöpft, müde und ausgebrannt zu sein.

Als Schutzfaktor fanden wir bei den Befragten eine ausgeprägte „Selbstachtsamkeit“. Dies bedeutet, dass die Person sich für ihre eigenen Fehler und Schwierigkeiten nicht verurteilt, dass sie sich selbst freundlich behandelt, wenn Dinge im Leben schief gehen, dass sie mit Humor wahrnehmen kann, wie sie sich manchmal das Leben schwer macht, und dass sie auf die Motive ihrer Handlungen achtet. Die Datenanalyse ergab, dass die befragten Personen, die einen solchen bewussten und freundlich achtamen Selbstbezug aufweisen, geringe Anzeichen für eine vitale Erschöpfung zeigen. Unsere Daten legen nahe, dass Selbstachtsamkeit als eine zentrale Gesundheitsressource vor Überschätzung der eigenen Kraftreserven, vor Überforderung und einer nachfolgenden vitalen Erschöpfung schützt. In weiteren Forschungsprojekten untersuchen wir, wie sich diese Erkenntnisse so in die betriebliche Gesundheitsförderung integrieren lassen, dass die Ressourcen der Beschäftigten für freudvolles, gesundes und kreatives Arbeiten über viele Jahre erhalten bleiben (www.iai-bochum.de/refo).

Im Moment verweilen

Wir möchten mit diesem Buch anregen, die Aufmerksamkeit immer wieder nach innen zu lenken, um wahrzunehmen, was sich

Die Macht der Telomere – Teilen und überleben

In den 1960er Jahren entdeckte der amerikanische Gerontologe Leonard Hayflick, dass Körperzellen bei Menschen und anderen Säugetieren sich nur begrenzt oft teilen können. Geregelt wird diese Begrenzung durch die Länge der Chromosomenenden, der so genannten Telomere, die sich bei jedem Teilungsvorgang verkürzen, bis sie so kurz sind, dass keine weitere Teilung erfolgen kann. Die Telomere sind vergleichbar mit den eingefassten Enden von Schnürsenkeln. Wenn diese Einfassungen aus Metal oder Plastik fehlen, fransen die Schnürsenkel aus und lassen sich zunehmend schwieriger durch die Ösen ziehen. Die teilungsabhängige Telomerverkürzung lässt sich für Zellen in der Haut, im Blut, in Magen und Darm, in den Nieren und Nebennieren sowie in Leber und Milz nachweisen. Verbindungen zwischen starker Telomerverkürzung und dem Auftreten von Krankheiten wurden z. B. für Arteriosklerose, Krebs- und Lebererkrankungen beschrieben (Lin et al. 2012).

Interessant ist, dass sich die Verkürzungsprozesse durch Lebensstilentscheidungen beeinflussen lassen. So konnten Dean Ornish und Kollegen (2013) zeigen, dass eine Umstellung auf vegetarische Ernährung, regelmäßige moderate Bewegung, bewusste Stressbewältigung sowie soziale Unterstützung positiven Einfluss auf die Telomerlänge bei Patienten mit niedrig riskantem Prostatakrebs haben kann. Die Zunahme der für die Telomerlänge entscheidenden Aktivität des Enzyms Telomerase ging in dem dreimonatigen Beobachtungszeitraum mit der Abnahme des schädlichen LDL-Cholesterins sowie mit der Reduktion von psychischem Stress einher.

In einer Untersuchung zur Wirkung eines dreimonatigen Meditationsseminars wurde ebenfalls eine Zunahme der Telomeraseaktivität festgestellt. Gleichzeitig nahmen Stress und Neurotizismus ab (Jacobs et al. 2011). Dabei gaben die Studienteilnehmer auch an, mehr Sinn im Leben und mehr Einfluss auf ihr Lebensgeschehen zu empfinden.

Eine Untersuchung zur Wirkung eines meditativen Achtsamkeitsprogramms auf Zellularerung bei Frauen nach einer erfolgreichen Brustkrebstherapie zeigte, dass in der Achtsamkeitsgruppe die Aktivität des Enzyms Telomerase in Zellen, die für die Immunaktivität wichtig sind (PBMC) über zwölf Wochen kontinuierlich um bis zu 17 % zunahm (Lengacher et al. 2014). In der Vergleichsgruppe war hingegen keine Zunahme zu verzeichnen. Telomerase stellt nach der Zellteilung die dabei verkürzten Telomere wieder her und erhält damit ihre Lebensdauer. Die Autoren interpretieren die Ergebnisse dahingehend, dass die Kultivierung eines achtsamen Lebensstils Alterungsprozesse des Immunsystems auf zellulärer Ebene reduzieren kann.

Die für ihre Entdeckungen der Bezüge zwischen Telomeraseaktivität, Telomerlänge und Gesundheit im Jahr 2009 mit dem Nobelpreis ausgezeichnete Elisabeth Blackburn und ihre Kollegen sehen folgende Zusammenhänge zwischen der Ernährung und ihren Einflüssen auf die Telomeraseaktivität (TA) und Telomerlänge (TL) in Immunzellen (Lin et al. 2012):

- Rauchen, Verzehr verarbeiteten Fleisches und Übergewicht korrelieren mit kurzer TL.
- Eine Ernährung, die optimale Konzentrationen der Vitamine C und E sowie ausreichend Folsäure und Omega-3-Fettsäuren beinhaltet, reduziert oxidativen Stress und wirkt damit sehr wahrscheinlich auch positiv auf TA und TL.

Body Scan – Die Reise durch den Körper

Eine der schönsten Möglichkeiten zur achtsamen Entdeckung der Wunder unseres Lebens ist das Reisen durch den Körper, auch Body Scan genannt. Dabei begeben wir uns auf anfangs bekannt erscheinende Wege, die mit der Zeit immer interessanter werden, da sie voller Entdeckungsmöglichkeiten stecken. Je genauer wir uns dabei spüren und wahrnehmen, desto vertrauter werden wir mit unserer inneren Landschaft. Das Vertrautsein mit uns selbst beruht ja darauf, dass wir uns jenseits der Meinungen über uns immer wieder neu spüren und die Signale unseres Organismus richtig deuten können. Doch diese Form der Vertrautheit bedarf einer gewissen Übung, die für die meisten von uns ungewohnt ist.

Lassen Sie sich im Folgenden einladen, Ihre Aufmerksamkeit zum Körper zu bringen, ganz ohne die sonstigen Anlässe wie Schmerzen, Hunger oder Lust. Dabei greifen wir auf eine einfache und sehr wirkungsvolle Methode zurück, die in den Traditionen des Buddhismus in Burma und Thailand entwickelt wurde. Dort gilt das so genannte „Körperdurchkehren“ als eine zentrale Form der Meditationspraxis. Ziel der Ausübung ist die Erlangung von Einsicht in die Zusammenhänge des Lebens. Wir haben die Methode von Professor Jon Kabat-Zinn gelernt, der sie vielen Patientinnen und Patienten im Klinikum der University of Massachusetts in einer ähnlichen Weise beigebracht hat.

Wenn Sie diese Körper-Meditation interessiert, dann planen Sie am besten für drei Tage hintereinander jeweils 10–15 Minuten Zeit für die folgenden Erkundungen ein.

Bei der Reise durch den Körper führen Sie Ihre Aufmerksamkeit von den Füßen durch Beine, Becken, Rücken, Bauch, Brust und Schultern, durch die Arme bis zu den Fingerspitzen und

dann zum Hals und zum Kopf. Die innere Haltung ist dabei möglichst offen, freundlich und zugewandt. Versuchen Sie, allem, was Sie wahrnehmen, mit Aufmerksamkeit zu begegnen, ohne etwas davon festzuhalten. Dadurch wird es möglich, mit der Wahrnehmung ganz im gegenwärtigen Moment präsent zu bleiben.

- Sie können diese Reise im Sitzen oder im Liegen ausführen. Sorgen Sie dafür, dass Ihre Kleidung Ihnen Bewegungs- und Atemraum lässt und Sie nicht einengt.
- Sie können jemanden bitten, den Text laut vorzulesen oder eine umfangreichere Anleitung zu der Körperreise von der Website www.achtsamkeit.com/audio.htm herunterzuladen. Vielleicht mögen Sie den Reiseplan auch selbst vorlesen und aufzeichnen.

Die Reise durch den Körper

Versuchen Sie, während der Reise zu bemerken, worauf Ihre Aufmerksamkeit sich richtet. Folgt sie den Stationen der Reise durch den Körper, oder begibt sie sich in eigene Gedanken, Erinnerungen und Vorstellungswelten? Oder sinkt das Bewusstsein in einen dämmrigen Schlafzustand?

Begleiten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf ihren Wegen und führen Sie sie immer wieder zurück auf den Weg durch den Körper. Dabei ist es oft interessant, die Übergänge von der wachen Präsenz im Körper hinauf in die Welt der Gedanken und Vorstellungen zu bemerken und die Übergänge aus der Präsenz hinunter in den Schlaf. Bemerken Sie, wie Ihr Geist diese Übergänge vollzieht, wie er zurück findet in die Präsenz, und spielen Sie damit, in den Übergangsphasen zu verweilen und dort damit zu experimentieren, ob und wie es gelingt, bewusst den Geisteszustand zu wählen.

Soziale Anerkennung, Kompetenz und Bildung

Für uns Menschen ist es lebensnotwendig, soziale Anerkennung zu finden. Als Säugling werden wir durch die „Spiegelung“ unserer Bezugspersonen, ihr Lächeln, ihre Resonanz in der Mimik, ihre „Zu-Neigung“ und das Gefühl, immer wieder getragen zu werden, erst zum „Menschen“, zum *Homo sapiens sapiens*. Denn wir kommen aufgrund unseres großen Schädelumfangs unfertig auf die Welt. Würden wir zur völligen Reife im Mutterleib ausgetragen, würde diese den Geburtsvorgang nicht überleben.

Alle anderen Säugetiere können innerhalb relativ kurzer Zeit selbständig überleben. Sie sind aufgrund ihrer artgerechten Reaktionen und Verhaltensweisen schon nach wenigen Tagen „Katze“ oder „Pferd“. Nur wir Menschen brauchen über viele Jahre Spiegelung und Fürsorge, damit sich unser Gehirn so weit entwickelt, dass wir menschengemäß agieren können. Dazu gehören unter anderem eine gesunde Gefühlsverarbeitung und kognitive Leistungen. Unser angeborenes Bedürfnis nach mitmenschlicher Beziehung lässt im Verlauf des Lebens meist etwas nach, erlischt aber nie.

Anerkennung, die in nahen Beziehungen zu anderen Menschen geschieht, vermittelt und fördert gleichzeitig unsere soziale Kompetenz. Soziale Kompetenz wiederum beinhaltet die Fähigkeiten und Fertigkeiten, die zur Aufrechterhaltung eines selbständigen, selbstverantwortlichen und sinnerfüllten Lebens in der Gemeinschaft notwendig sind. Soziale Kompetenzen und soziale Beziehungen hängen stark voneinander ab und bedingen sich gegenseitig. Soziale Kompetenzen werden in der Kindheit und im gesamten Lebensverlauf erworben. Doch oft nehmen die in der ersten Lebenshälfte sich natürlich einstellenden Gelegenheiten für

das Knüpfen und Pflegen von Beziehungen im höheren Alter ab. Dann gilt es, sich aktiv um das eigene „soziale Netzwerk“ zu kümmern.

Etwas zu lernen oder zu lehren schafft ideale Voraussetzungen dafür, denn Bildung und lebenslanges Lernen wirken nachweislich protektiv, d. h. schützend für die Gesundheit und die Leistungsfähigkeit (vgl. Kruse 2002). Die einfache Formel lautet: Je höher die Bildung, desto größer die Gesundheitspotenziale eines Menschen. Bildung formt erwiesenermaßen den Lebensstil eines Menschen und damit auch das Gesundheitsverhalten. Zahlreiche sozialmedizinische Untersuchungen belegen, dass ein höheres Bildungsniveau mit einer geringeren Erkrankungs Wahrscheinlichkeit und auch einer höheren Lebenserwartung einhergeht. Das bedeutet: Nicht die gesellschaftliche Herkunft ist entscheidend für ein gelingendes Leben, sondern Bildung.

Wichtig für die Gesundheit im Alter ist die Fähigkeit zum lebenslangen Lernen – gerade nach der Berentung. Wir Menschen sind nicht passive Opfer äußerer Umstände, sondern vielmehr Gestalterinnen und Gestalter unserer Beziehungen und unseres Lebens.

* * *

Beziehungen gestalten

1. Schritt: Schließen Sie für eine Weile die Augen, wenn das angenehm ist. Nehmen Sie wahr, wie Ihr Atem in Sie hineinströmt und wieder hinausströmt. Nehmen Sie dabei wahr, wie der Atem die Welt in Ihrem Innern mit der Welt um Sie herum ständig verbindet. Bleiben Sie eine Weile so sitzen. Lassen Sie den Atem kommen und gehen und spüren Sie sich als untrennbar von der Welt.

Gesundes Älterwerden aus Sicht des Ayurveda

Syal Kumar im Gespräch mit Dr. Nils Altner

N.A.: Lieber Herr Kumar, sagt die ayurvedische Medizin etwas darüber, was Menschen können tun, um ihre Gesundheit und Lebenskraft auch im Alter zu erhalten?

S.K.: Ayurveda ist ein ganz altes Medizinsystem, ca. 3000 Jahre alt. *Ayur* bedeutet gesund und *veda* bedeutet Information oder Wissen. Ayurveda bedeutet also „das Wissen vom gesunden Leben“. Dabei geht es vor allem präventiv darum, gesund zu bleiben. Trotzdem entwickeln wir Krankheiten. Dafür gibt es im Ayurveda Verfahren zur Therapie. Grundsätzlich stellen wir uns die Welt als aus fünf Elementen aufgebaut vor: Äther oder Raum, Luft, Feuer, Wasser und Erde. Das ist das Fünf-Elemente-Konzept. Daraus bauen sich unsere drei Grundprinzipien auf: Vata, Pitta und Kapha.

So entsteht Vata aus der Kombination von Äther oder Raum und Luft. Aus westlicher Sicht mag das seltsam erscheinen, denn der Raum zählt im Westen nicht zu den Elementen. Aber im Ayurveda oder in der indischen Philosophie wird das so gesehen. Vata steht in erster Linie für Bewegung.

N.A.: Wofür stehen Pitta und Kapha?

S.K.: Pitta ist die Kombination aus Feuer und Wasser. Das bedeutet, die normale Aktivität von Pitta ist Stoffwechsel. Dazu gehört auch die Enzymproduktion im Körper. Und Kapha entsteht

aus der Kombination von Wasser und Erde. Das steht für Kraft, körperliche Kraft und auch für das Immunsystem.

Und wenn diese drei Faktoren in Ordnung sind, dann ist man gesund. Die drei werden auch den Lebensabschnitten zugeordnet. Von der Geburt bis ungefähr zum 12. Lebensjahr dominiert Kapha. In dieser Zeit treten oft Erkältungen auf, d. h. das Immunsystem ist betroffen. Von 12 Jahren bis ungefähr 40 Jahren dominiert Pitta. Und das ist die Jugend, die Zeit von Aktivität, Feuer und Energie. In der Jugend treten z. B. vermehrt Entzündungen und Hautkrankheiten wie Akne auf. Danach, ab 40 Jahren ungefähr, beginnt die Zeit des Vata, in der degenerative Prozesse dominieren. Nach 40 beginnen Abbauprozesse, die zu Erscheinungen wie z. B. Arthrose führen. Diese schränken unsere Beweglichkeit ein. Dem Element Vata ist auch die Nacht zugeordnet. Das Auftreten von Schmerzen in der Nacht ist ein klassisches Vataproblem.

N.A.: Ist gesund lange leben ein Ziel im Ayurveda?

S.K.: Ja natürlich, da spielt zum Beispiel Ernährung eine große Rolle, was esse ich und zu welcher Zeit. Dabei ist der zeitliche Aspekt sehr individuell. Es gibt keine allgemein gültigen Regeln, was zu welcher Zeit gegessen werden sollte. Aber es gibt das Konzept, dreimal am Tag eine Mahlzeit zu sich zu nehmen. Frühstück, Mittagessen, Abendessen – und mittags muss es eine große Portion sein.

Warum muss es mittags eine große Portion sein? Pitta ist mittags aktiv. Draußen ist es warm (zumindest in Indien), die Sonne scheint mittags, und deswegen sind wir aktiv. Und jegliche Aktivität produziert viele Enzyme. Und da können wir eine große Menge essen, denn wir verdauen und absorbieren dann gut.

Alt werden wie ein Baum

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? Und was tun wir mit den gewonnenen Jahren? Was wollen wir erleben und bewegen?

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 den Erhalt der Natur und die Suche nach menschen- und lebensfreundlicheren Wertorientierungen und praktischen Umsetzungen im Alltag einzusetzen? 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 Nils Altner und Birgit Ottensmeier Anlass, das vorliegende Buch zu schreiben. Sie schöpfen dabei aus eigenen Erfahrungen mit dem Älterwerden und aus der langjährigen wissenschaftlichen und praktischen Beschäftigung mit den Themen Gesundheit, Achtsamkeit und Entwicklung.

ISBN 978-3-96562-005-6



9 783965 620056