

# DAS LEBEN BEWUSST VERLÄNGERN

## Über die Psychologie des Jungbleibens

Haben Sie sich schon einmal dabei ertappt, wie Sie versuchten, die Spuren des Lebens zu vertuschen? Etwas Fältchencreme auftragen, die Haare nachfärben, die Zähne bleichen, den Busen straffen oder mit Hyaluron, Botox oder Eigenbluttherapie den Körper aussehen lassen wollen, als wäre er 20 Jahre jünger. Wir wollen alt werden, aber nicht alt sein, richtig? Also helfen wir mit kleinen oder großen Tricks der verwelkten Natur etwas auf die Sprünge. Das Problem: Man sieht es uns an. Jeder merkt es, keiner sagt es.



Man kann es nicht verbergen, ob wir gegen den Alltag kämpfen und eine Zufriedenheit vortäuschen, die nicht vorhanden ist, wahrscheinlich nie vorhanden war, weil man sie uns als Kind schon genommen hat. Kaum einer spricht diese offensichtliche Disharmonie unseres Äußeren an, denn wir wollen ja keinem auf die Füße treten. Wir sind ja höflich. Aber wir verdrehen innerlich die Augen, wenn jemand nicht so aussieht, wie es zu seiner Stimme, seiner Körperhaltung, seinen Augen passt. Man misstraut dem Bluff, denn jeder weiß, dass mit Attraktivitätsbetrügereien irgendetwas nicht stimmen kann.

Man kann allerdings durchaus wieder in Form kommen. Dazu brauchen wir allerdings eine Analyse: Wie alt wollen Sie werden? Neunundneunzig? Hundertzehn? Kein Problem, das Durchschnittsalter in Deutschland ist zwar Mitte achtzig, doch gibt es Menschen, die auch mit 100 Jahren noch vital sind und sogar auf der Bühne oder vor der Kamera stehen. Aber, gestatten Sie mir die Frage, warum eigentlich wollen Sie überhaupt alt werden? Und vor allem: Wie?

Hören wir doch tagein, tagaus, dass zu viel Essen, Tabak, Alkohol und zu wenig Bewegung die Ge-

sundheitskiller schlechthin sind. Glaubt nicht jeder, dass alt werden eigentlich nur möglich ist, wenn man lebt wie ein Mönch, versorgt ist wie ein Millionär und sich fit hält wie Turnvater Jahn persönlich? Falsch gedacht! Schauen Sie sich einmal Menschen an, die wirklich in Würde alt geworden sind und nicht etwa tatterig, demenzhaft und greis: Sie haben alle eines gemeinsam: Einen guten Grund zum Leben!

Bei der Untersuchung von Biografien wirklich betagter, aber agiler Menschen wird schnell deutlich, es gibt einen Unterschied zwischen Altern und Reifen. Wer gegen das Alter

kämpft, der kämpft gegen das Leben. Wer darunter leidet, dass die Probleme drücken, alles Last auf den Schultern liegt, kurzum für wen das Leben schwer ist, der sieht auch bald so aus, als würde er schwere Steine schleppen. Wer ein-

das, was wir erleben und was wir dabei empfinden.

Altern oder Jungbleiben hat also nichts mit Laufbändern und Vitaminpillen zu tun, sondern mit dem, was Sie denken. Wir sind im Bereich der Psychologie! Die

*Wer gegen das Alter kämpft, der kämpft gegen das Leben.*

fach nur altert, wirkt bald verbraucht. Da hilft auch keine Schminke. Wer hingegen Herausforderungen mit Sportsgeist angeht, seine Probleme beizeiten löst, wer Konflikte nicht persönlich nimmt und einfach vom Leben noch etwas will, dessen positive Ausstrahlung funktioniert auch ohne Toupet und Lifting.

### BEGEISTERUNG KONTRA STRESS

Es geht also letztlich darum, Stressfaktoren zu minimieren und Zufriedenheit oder gar Begeisterung Raum zu geben. Stresshormone machen alt und krank, schwächen die Abwehr, beeinträchtigen die Entfaltung und verändern den Körper. Fältchenbildung, Haarausfall, Gelenkschmerzen und dicke Tränensäcke sind Folgen von lebenslangem Kummer, Groll und Wut. Endorphine hingegen helfen dem Körper, das zu sein, was er von Zeugung an versucht – gesund, abwehr- und leistungsstark zu sein. Stresshormone werden durch unsere Emotionen ausgeschüttet, durch

Psyche ist gewissermaßen das Steuerungsprogramm eines Menschen. Sie bewirkt die Hormonausschüttung zur Steuerung des Verhaltens und der körperlichen Erscheinung. Ich höre immer wieder: „Ich kann nichts gegen mein Gewicht, meine Falten, meine Schmerzen machen, mein Körper gehorcht mir nicht, er will nicht.“ Ich entgegne dann jedes Mal: „Ihr Körper besteht aus Kalzium, Kohlenstoff, Wasser, Schwefel, Zink und über 20 weiteren Elementen. Der macht von sich aus gar nichts. Sie organisieren den Körper und sagen ihm, er dürfe nicht abnehmen, nicht würdevoll oder sexy aussehen, nicht funktionieren, weil Sie Angst davor haben, dass es geschieht. Ihr Unterbewusstsein weiß ganz genau, warum es einen gestörten Körper in Kauf nimmt oder sogar erzeugt. Machen Sie sich bewusst, was Sie stresst; verlängern Sie damit Ihr Leben!“ Wenn man nun Klienten befragt, was im Alltag Stress erzeugt, lauten die Antworten: Familien- und Partnerschaftsprobleme, Geldsorgen, Angst vor Krankheit und Kontroll- und

Komfortverlust. Darunter fallen Themen wie Klimaveränderung, Corona und Arbeitslosigkeit.

### WIE WIRD MAN DIESEN STRESS LOS?

Viele glauben, Stress sei so etwas wie Gereiztheit, Wut

oder Ärger. Doch diese Gefühle sind bereits die Folge von Stress. Es gibt sehr viele verschiedene Stresshormone mit unterschiedlichen Funktionen. Sie werden ausgeschüttet, wenn das, was man erlebt, nicht mit dem übereinstimmt, auf das man sich eingestellt oder was man erwartet hat.

*Möchten Sie eine solche Lebensrückschau mit mir online erleben?*

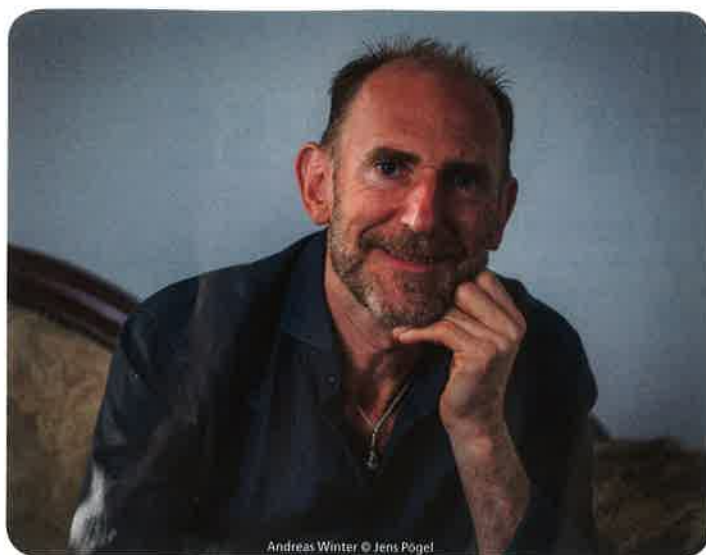
*Am 10. 05. 2022 um 18:00 Uhr haben Sie die Gelegenheit!*

*Schreiben Sie eine E-Mail mit dem Betreff: „Lebensrückschau 2022“ an [buchung@andreaswinter.de](mailto:buchung@andreaswinter.de)*

*Damit erklären Sie sich zur Teilnahme bereit.*

*Bevor das Online-Coaching am 10. 05. 22 um 18:00 Uhr startet, notieren Sie sich bitte in Stichworten 3 Dinge im Leben, die für Sie sehr unangenehm, bedrohlich oder ängstigend waren, und 3 Erlebnisse, bei denen Sie starke Freude oder Glücksgefühle hatten. Diese Daten werden nicht abgefragt und bleiben Ihr Geheimnis, sind aber für die erfolgreiche Traumreise sehr wichtig. Die Teilnahme ist gratis, aber verbindlich.*





Andreas Winter © Jens Pögel

wie Leistungssport, Arbeitseifer, Perfektionismus oder Selbstgerechtigkeit. Eine Lebensrückschau wie bei einem Nahtoderlebnis kann, wenn sie in Hypnose durchgeführt wird, die Wunden der Kindheit heilen lassen und mit der Reife eines Erwachsenen neue Verhaltensmuster schaffen. Das Gehirn lernt dadurch: Ich bin nicht in akuter Gefahr und dadurch sinkt der Stresslevel. Und ohne Stress erholt sich der Körper, spürbar und sichtbar.

### HYPNOTISCHE LEBENS-RÜCKSCHAU

Selbstverständlich kommen in unsere Praxis keine Menschen, die sagen: „Macht mal, dass ich jünger werde!“ Es sind eher solch pragmatische Zielsetzungen wie Abnehmen, Nichttrauen, Angstfreiheit usw., die sich unsere Klienten vornehmen. Doch unser Bestreben ist die Optimierung der gesamten Lebensqualität durch Erkenntnisse und nicht etwa ein bisschen Symptomkosmetik. Wer zu uns kommt, dessen „Keller wird aufgeräumt“, so lautet unser Anspruch. Wenn

ich den Eindruck gewinne, dass ein Kunde sein Leben lang „emotional Steine geschleppt“ und hierdurch den Lebenswillen nahezu verloren hat, wenn er also stets gelitten hat unter Überforderung, Unterschätzung, Misstrauen und Erwartungsdruck, dann hilft nur noch eines: Das ganze Leben mit all seinen Traumata und Katastrophen an einem „roten Faden aufzureihen“.

Diese Coachingtechnik, für die es noch keinen offiziellen Namen gibt – ich nenne sie künstliches Nahtod-Erlebnis oder auch hypnotische Lebensrückschau, habe ich entwickelt, damit ein Mensch sich die Chronologie, den Zusammenhang und die Bedeutung bestimmter Ereignisse bewusst machen kann. Bei einem Nahtod-Erlebnis berichten Menschen oft von einer Lebensrückschau. Erlebnisse und Szenen aus Kindheit und Jugend sind plötzlich wieder präsent. Eine solche Erfahrung ist meist wesensverändernd. Betroffene sind danach nicht mehr dieselben wie vorher. Meistens sind sie verständiger, friedlicher, oft weise. Man kann

die wichtigsten Elemente eines Nahtod-Erlebnisses in eine sogenannte hypnotische Traumreise fassen und dem Klienten präsentieren, als wäre es seine eigene Biografie. Bisherige, schier unlösbar geglaubte Probleme erscheinen dann plötzlich überschaubarer.

Stellen Sie sich vor, in einem Zustand der leichten Entspannung hörten Sie, wie jemand Ihnen Ihr ganzes Leben in Stichpunkten aufzählt und Sie darin entdecken, dass alles, worunter Sie wirklich gelitten haben, immer demselben Muster entspringt. Stellen Sie sich vor, welchen Effekt es auf Ihr Selbstvertrauen hat, wenn Ihnen klar wird, dass Sie Ihr Leben lang eigentlich immer nur an „einer einzigen Baustelle“ gearbeitet haben und Sie alle anderen Probleme etwas leichter nehmen.

Meiner Theorie nach haben nämlich alle Symptome eines Menschen denselben traumatisierenden Ursprung. Es wären damit, bildlich gesprochen, alles „Köpfe desselben Drachens“. Wenn Sie erkennen, ja förmlich spüren, dass Sie den Kampf beenden können,

weil Ihnen Dinge wie ungerechtfertigte Bestrafung oder intellektuelles Unterschätzt-Werden aufgrund der Macht und der Reife eines Erwachsenen nichts mehr anhaben können. Sie können nun passend darauf reagieren, dann werden Sie ein nie gekanntes Gefühl der Entlastung verspüren. Und wie Sie ja wissen, wird sich dieses starke Erleichterungsgefühl körperlich niederschlagen. Kummerfalten, dicke Tränensäcke, ja sogar ergraute Haare verändern sich damit ab diesem Zeitpunkt kontinuierlich zum harmonischen Positiven. Sie werden es merken und man wird es Ihnen ansehen. ■

#### Zum Autor:

Andreas Winter (geb. 1966) leitet als Diplompädagoge und psychologischer Berater eines der größten Coaching-Institute Deutschlands. Seine Ratgeber haben Bestsellerauflage erreicht und behandeln Gesundheitsthemen aus tiefenpsychologischer Sicht. Der Geisteswissenschaftler geht davon aus, dass unterbewusste Emotionen auf den Körper und das Verhalten durch Reflexion steuerbar sind.

Neuestes Werk: Die Psychologie des Jungbleibens, Mankau Verlag  
www.andreaswinter.de



mit Sandra Hartmann



Kochen & Ernährung  
**AYURVEDA**  
Online Video  
**KURSE**  
AUF  
YOGAANDSOCKSACADEMY.com

Unser Gehirn erzeugt mit seinen neuronalen Verschaltungen elektromagnetische Wellen im Millielektronenvolt-Bereich. Rein technisch gesehen ist unser Gehirn ein Frequenzgenerator, ein Sender. Da wir verschiedene Sinne haben und die dazugehörigen Organe, die die äußere Realität wahrnehmen und elektrisch übersetzen können, sodass das Gehirn sie interpretieren kann, ist unser Gehirn auch ein Empfänger. Das Gehirn sendet, empfängt und vergleicht Informationen – ähnlich einer Fledermaus, die mit ihrem Echolot piepsend Ultraschallsignale ausstößt und hört, was zurückkommt.

Und das, was da gesendet wird, sind unsere Absichten bzw. unsere Erwartungen. Das, was zurückkommt, un-

sere Wahrnehmungen und unser Erleben. Nur einmal angenommen, ich möchte einen Schluck Tee aus meiner Tasse trinken. Dann melden meine Augen ans Gehirn: Okay, es sieht aus wie Tee, es wird wohl auch so schmecken wie Tee. Mein Gehirn scannt das alles ab und vergleicht Input mit Output. Trinke ich nun einen Schluck und meine Rezeptoren im Mund sagen: „Der ist ja kalt!“, dann haben wir eine Dissonanz zwischen gesendet und empfangen. Das heißt, was ich da erlebe und wahrnehme, ist nicht das, was ich erwartet habe. Und dieser Unterschied sorgt für die Ausschüttung von Stresshormonen mit dem Befehl „Stopp! Nicht weiter diesen Tee trinken, denn das, was du da erlebst, ist nicht das, was du erleben wolltest! Vielleicht ist

es gefährlich!“ Und je größer der Unterschied ist, desto mehr Stresshormone werden ausgeschüttet.

### TOLERANZ UND AKZEPTANZ

Zumeist lernen wir, bei Stress solle sich das unerwünschte, unerwartete Außen im Wahrnehmen und Erleben verändern. Doch die Welt verändert

einstellen. Wir können aufhören, etwas zu erwarten – und schon haben wir keinen Stress! Selbstsicherheit und Risikobereitschaft sind der Schlüssel.

Wenn sich zwei Menschen über Themen unterhalten, bei denen sie eben nicht einer Meinung sind, bei denen sie denken: „Ach nee, was hast du denn für Ansichten, was liest du denn für Bücher, was

*Machen Sie sich bewusst, was Sie stresst; verlängern Sie damit Ihr Leben!*

sich nicht so einfach. Das stresst uns dann noch mehr. Der Wunsch, etwas zu verändern, wird größer. Wenn die Toleranz, die Akzeptanz und die Flexibilität fehlen und stattdessen Wut hochkommt, dann nenne ich dies Hass. Doch wir haben eine Möglichkeit, anders mit dem Unterschied zwischen Erleben und Erwartung umzugehen. Wir wären in der Lage, uns einfach auf das einzustellen, was wir erleben. Wir könnten einfach unsere Gehirnwellen verändern. Wenn mir nun jemand sagt, der Tee ist kalt, weil das nämlich Eistee ist, dann kann ich mich darauf einstellen, ohne dass meine Wahrnehmung mich stresst. Ich erwarte ja gar nichts anderes! Mehr noch, die Temperatur ist für mich jetzt sogar völlig in Ordnung! Ein Wunder! Wir selbst entscheiden, ob wir gestresst sind oder nicht, allein über unsere Erwartungen. Wir können uns einfach auf etwas

hörst du denn für Musik?“, dann verbraucht deren Gehirn Serotonin, und das stresst – es fühlt sich an wie ein Energieverlust.

Wenn Sie also von Ihren Eltern, Partnern, Chefs gar nichts anderes erwarten, als dass diese genervt, unzufrieden, verständnislos und besserwisserisch sind, dann ist der Stress weg! Das, was Sie Ihr Leben lang gestresst hat: Ablehnung, Unsicherheit, Verlust, ungerechtfertigte Kritik, Disharmonie, Erwartungsdruck und Bevormundung hat eine Ursache in der frühesten Kindheit. Dementsprechend entwickelt man entsprechende emotionale Verhaltensmuster, die bei entsprechenden Auslösern im Alltag aktiviert werden: Rückzug, Depression, Aggression, Voralterung, Zweckpessimismus, Kompensationsverhalten wie rauchen, essen, trinken, aber auch Selbsthärteprogramme



**Kletterurlaub auf Kalymnos 21.-26. Juni 2022**

**Erfahre Deine psychischen Grenzen!**

**Bewege Körper und Geist gleichermaßen! Mache Deine ersten Kletterschritte mit einem spirituell offenen Lehrer!**

**Klettern mit Kurt Bach**  
Terminvereinbarung:  
Tel.: 03135 / 80 90 24  
mobil: 0680 / 120 36 19  
E-mail: kurt.bach@pulsar.at

