

DIE 10

ultimativen Verjüngungstipps

GARANTIERT ALTERSFREI

Wenn man auf Parties die Stimmung verderben will, dann reicht es schon, wenn man nur sanft das Thema Alter andeutet. Dabei gibt es kaum eine selbstverständlichere Tatsache als die, dass wir mit jedem Tag älter werden. Doch so lange es irgendwie geht, hofft man auf eine ewige Jugend und ist stolz darauf, wenn man jünger als die gleichaltrigen Partygäste eingeschätzt wird.

Eine ganze Industrie ist aus dieser Sehnsucht, körperlich jung zu bleiben, entstanden: Die Anti-Ageing-Industrie. Von Kosmetik über Reizstromgeräte bis hin zu geheimnisvollen Behandlungsmethoden, schier unerschöpflich scheinen die meist sehr teuren Mittel zu sein, die frau/man gegen das Alter einsetzen kann. Wem das nicht reicht, der kann natürlich auch chirurgisch nachhelfen lassen. Doch selbst dann bleibt meist doch ein fader Geschmack übrig, spätestens wenn jemand nachfragt, in welcher Klinik diese gelungene Operation gemacht wurde.

Doch warum denken die meisten Menschen hauptsächlich darüber nach, wie man die ganz natürliche biologische Alterung verstecken kann? Sind es wirklich die paar Falten oder Altersflecken, die uns alt wirken lassen? Ist es tatsächlich ein Zeichen von Alter, nur weil man nicht mehr exakt diesselbe Körperform aufweisen kann, die man mit 18 Jahren hatte?

Diplom-Psychologe Simon Groß bietet Ihnen Verjüngungstipps an, über die Sie vielleicht noch nie nachgedacht haben. Sie erfordern nichts als Ihre Bereitschaft, sie direkt und konsequent zu beherzigen. Keine Cremes, kein Sportprogramm und keine Antifaltengurken, die wahre Verjüngung findet in Ihnen statt.



1.

Fordern Sie bitte aufgrund Ihres Alters keine Sonderrechte ein

Auch wenn niemand gerne auf sein Alter angesprochen wird, immer wieder berufen sich Menschen auf ihre langjährige Erfahrung und glauben eine besondere „Lizenz zum Erklären“ zu besitzen. Das kommt aber nur selten gut an, außer man hat vielleicht wie Helmut Schmidt bereits Mitte 90 überschritten.

Doch gerade bei Frauen stößt die ausgeprägte Lust vieler Männer, die Welt erklären zu wollen, auf besonders viel Ablehnung („mansplaining“). Allgemein wirft man ja schon jüngeren Menschen vor, wenn diese sich „altklug“ verhalten. Doch wie soll man dann Ältere nennen, die glauben, es gehe in der zweiten Lebenshälfte vor allem darum, die Umwelt mit ihrer „Weisheit“ zu beglücken, ohne sich für die Erfahrungen der nachfolgenden Generationen zu interessieren?

Daher vertrauen Sie lieber auf Ihre „Jetzt-Kompetenz“ und erwähnen Sie die viel gepriesene Erfahrung nur dann, wenn sie wirklich zum Thema passt.

2.

Vermeiden Sie konsequent stöhnende und summende Geräusche

Niemand kann sagen, in welchem Alter Menschen eigentlich damit anfangen. Doch wer darauf achtet, der kann es hören. Beim Hinsetzen, Aufstehen, beim Warten auf den Bus, während des Autofahrens, plötzlich hört man dieses satte „Aaaah“, „Haachja“ oder ein nicht eindeutig nachvollziehbares „Mm..hmmmm“. Ab und zu kann man auch ein auffälliges Kopfschütteln oder nicht eindeutig identifizierbare Handbewegungen beobachten, die selbst ohne Begleitgeräusche unüberhörbar sind.

Warum man das macht, ist vielleicht genauso

schwer zu erklären, wie die Tatsache, dass sich manche Menschen angewöhnen, nach jedem zweiten Wort „gell“ oder „ne“ zu sagen. Doch glauben Sie mir, diese eigenwilligen Geräusche und auffälligen Bewegungen wirken unheimlich alt. Interessanterweise auch schon bei Menschen mit 20!



3.

Lassen Sie sich nicht gehen und hängen

Niemand kann erklären, warum Menschen glauben, dass der Eindruck von Jugendlichkeit nur durch sportliche Höchstleistungen zu erreichen ist. Dabei ist es nicht die ausgeprägte Muskulatur, die einen jünger wirken lässt. Nein, entscheidend sind eine entspannte, aber aufrechte Haltung und ein bewusster Gang.

Denn wer in unserem bewegungsarmen Alltag nicht aufpasst, lässt wie Inspektor Columbo seine Schultern hängen, schlurft durch die Gegend und schiebt den Kopf nach vorne. Die negativen Auswirkungen einer falschen Körperhaltung erfuhr bereits der tasmanische Sänger Frederick Matthias Alexander vor 120 Jahren. Der verlor sogar seine Stimme. Wenn Sie solche Folgen vermeiden möchten, beginnen Sie so wie er damit, die eigene Haltung bewusster wahrzunehmen anstatt sich hängen zu lassen.

Das ist schwerer als Creme aufzutragen, hält aber gesund und hinterlässt bei Jüngeren einen starken Eindruck.



4.

Bitte keine Komplimente für Ihr Aussehen erbetteln

Sollten Sie zu den glücklichen Menschen gehören, die nicht schon in jungen Jahren zu Haarausfall neigen und auch in der Mitte des Lebens noch rank und schlank sind, vermeiden Sie um Himmelswillen, nach Komplimenten zu fischen.

Es ist keineswegs attraktiv, wenn man ungefragt in den Raum stellt: „Ja, ich bin ja auch schon Ende 50, das hätten Sie bestimmt nicht vermutet, oder?“ Noch schlimmer sind die jammernden Selbstanklagen wie „ich weiß, ich bin ja schon alt“. Das schreit buchstäblich danach, dass sich irgendjemand erbarmt und endlich sagt: „Du doch nicht, Du siehst doch immer noch wie Ende 30 aus“.

Seien Sie sich sicher, spätestens wenn Sie anfangen, anderen beweisen zu wollen, dass Sie jung aussehen, haben Ihre besten Jahre noch gar nicht angefangen oder sie haben diese schon längst hinter sich gelassen.

5.

Leben Sie jetzt und nicht in der Warteschleife



Manche Menschen warten ihr ganzes Leben, um endlich „richtig“ loszulegen. Wenn ich das Haus abbezahlt habe, wenn die Kinder aus dem Haus sind, wenn ich in Rente gehe ... , dann lasse ich es mir so richtig gut gehen, dann reise ich nach Südamerika, dann fange ich ganz neu an.

Obwohl man ständig über die Zukunft redet, erscheint man mit diesen Wenn-Dann-Sätzen so schrecklich alt. Denn das Jetzt scheint dabei immer Nebensache zu sein. Alles was heute passiert, wird zum Lückenbüßer, bis endlich das eigentliche Leben anfangen soll.

Mit angezogener Handbremse quält man sich durch den Alltag und merkt noch nicht einmal, dass man völlig destruktiv alles Neue und Schöne abwertet. Das frustriert nicht nur Ihre Umwelt, sondern beschleunigt Ihr Verfallsdatum ungemein. Wenn Sie dagegen heute anfangen zu leben, dann brauchen Sie nicht darauf zu warten, bis Sie endlich alt sind.

6.

Lassen Sie auch einmal fünfe gerade sein

Wer ein halbes Jahrhundert Lebensjahre hinter sich hat, der hat so manche Erfahrung gewonnen und viele Gewohnheiten entwickelt. Das ist ganz natürlich.

Doch spätestens, wenn Sie das angeregte Gespräch mit einem Nachbarn schlagartig abbrechen, weil jetzt Essenszeit ist, sollten Sie hellhörig werden. Ihr Organismus nimmt keinen Schaden, wenn Sie etwas später essen. Aber Ihr Nachbar wird denken, wenn Sie ihn so stehen lassen: Was für ein alter Spießer. Sicherlich haben viele Gewohnheiten ihre Berechtigung und vereinfachen manches. Wer aber stur auf ihnen beharrt, blockiert sich selbst und wirkt starrsinnig. Daher erhalten Sie sich die Fähigkeit, ausgetretene Pfade in ihrem Alltag auch mal verlassen zu können.

Bestellen Sie doch einfach in Ihrem Stammlokal anstelle Ihres üblichen Biers einen Cocktail. Oder einen Tomatensaft. Das sorgt für Überraschung und hält Sie erstaunlich jung.

7.

Bloß keine Torschlusspanik entwickeln

Heute ist es normal geworden, keine Zeit zu haben. Da kann es dann sein, dass sich der ein oder andere einen bestimmten Zeitpunkt setzt, bis zu dem man eine neue Partnerschaft gefunden oder eine bestimmtes Ziel erreicht haben will. Und je näher dieser Zeitpunkt rückt, desto mehr verfällt man in einen blinden Aktionismus, die berühmte Torschlusspanik. Das passiert bereits in jüngeren Jahren.

Doch auch in späteren Jahren quält manch einer sich und seine Umwelt damit, dass er um jeden Preis zu einem bestimmten Moment seine Wünsche erfüllt sehen will. Wer so das Leben zwingen will, der bestraft sich selbst und übersieht die Chancen des Lebens, die sich jeden Tag neu bieten. Da ist stete Enttäuschung vorprogrammiert.

Das macht nicht nur unglücklich, sondern wirkt unglaublich unbelehrbar und altbacken.

8.

Versuchen Sie auf keinen Fall die Jugend zu kopieren

Schier unendlich erscheint die Anzahl der Bücher über die nachfolgenden Generationen. Ausführlich wird beschrieben, wie die heutigen 20-, 30- oder 40-Jährigen sein sollen, was ihnen wichtig ist und wie sie sich verhalten.

Zum Glück gibt es ja auch die Liste der Jugendwörter des Jahres. Die erklärt einem dann, dass man heute zu einem Chef „Babo“ sagt und junge Leute gerne „rumoxidieren“. Da liegt es nahe, dass vielleicht der ein oder andere lebenserfahrene Mensch glaubt, er könne sich einen jugendlichen Anstrich geben, wenn er sich selbst zum Jugendexperten ernennt, ausgiebig Smileys nutzt, zum „Swaggetarier“ wird und zerissene Hosen trägt. Meistens sagen die nachfolgenden Generationen nicht viel dazu, weniger aus Respekt vor dem Alter.

Vielleicht haben Sie einfach nur Mitleid für Menschen, die so alt zu sein scheinen, dass sie nicht einmal mehr zu sich selber stehen können.



9.

Spielen Sie sich nicht unbemerkt zum Moralapostel auf

Als wir Kinder waren, fanden wir es schrecklich, wenn die Älteren uns vorwurfsvoll darauf hinwiesen, dass wir keinen Respekt mehr hätten, nicht in die Kirche gingen oder einfach frech wären. Vielleicht haben Sie sich damals auch geschworen, dass Sie niemals so werden wollen. Und weil es heute modern ist, ganz anders zu sein als früher, käme wohl kaum einer, der in den 50er oder 60er Jahren geboren wurde, auf den Gedanken, alte Benimmregeln und Konventionen einzufordern.

Eigenartig ist nur, dass man heute beobachten kann, dass vielen Jüngeren nachgesagt wird, sie wären ja ständig nur mit ihrem Smartphone beschäftigt, würden sich viel zu wenig bewegen und wollten immer nur Markenkleidung tragen. Hört sich das tatsächlich besser an als die Vorwürfe der Moralapostel unserer Vergangenheit?

Glauben Sie mir, wem es gelingt, auf solche wohlgemeinten Feststellungen zu verzichten, der wirkt deutlich jünger.

10.

Bewahren Sie sich Ihren Humor und lachen Sie sich jung

Auch wenn es kaum zu glauben ist, wer humorvoll lebt und regelmäßig lacht, macht erstaunlich viel für seine Gesundheit. Lachen stärkt Lungen und Herz, bereits 20-sekündiges Lachen kann das Herzinfarktrisiko deutlich reduzieren. Wer häufiger laut hintereinander lacht, stärkt anscheinend sogar das ganze Immunsystem. Hört sich gut an, deswegen wurde sogar von einem indischen Arzt das sogenannte Lachyoga erfunden.

Doch wenn Sie nicht nur gesünder, sondern auch jünger werden wollen, dann benötigen Sie außerdem die Fähigkeit, über sich selbst lachen zu können. Das ist weniger eine Frage des Alters als vielmehr ein Ausdruck Ihrer Reife. Diese Kompetenz zeigt vor allem Ihre persönliche Größe und hilft Ihnen und Ihrer Umgebung dabei, deutlich unverkrampfter mit den Herausforderungen des Lebens umzugehen.

Das entspannt nicht nur Ihre Gesichtszüge, sondern erweckt den Eindruck zeitloser Attraktivität.

