Level 50+ Entdecke dein starkes inneres Ich

Mit dem Feinschliff deines Lebens auf zu neuen Ufern

„Irgendwer ist immer schöner, irgendwer ist immer klüger, irgendwer ist immer jünger als du. Aber sie werden niemals sein wie du.“ Freddy Mercury

Bei meinen Recherchen wurde eins immer offensichtlicher: *Das Alter hat einfach keinen guten Ruf.* Da das dieser Lebensphase nicht gerecht wird, will ich daran etwas ändern. Mein Aufruf heißt daher, das Alter neu zu denken. Glücklicherweise bin ich damit nicht allein. Seit einigen Jahren gehört der von mir hoch geschätzte Altersforscher Prof. Dr. Andreas Kruse[1]zu denen, dessen breit gefächerte fachliche und menschliche Sicht auf das Alter, meinen eigenen Werten entspricht.

Des weiteren bin ich inspiriert durch mein kinesiologisches Know How. Kinesiologie ist die Lehre von der Bewegung und bezieht sich auf den lebendigen Lebensfluss, ohne den wir krank werden und erstarren. Durch meine Praxisarbeit verfüge ich über differenzierte und generationsübergreifende Erfahrungen mit Menschen nahezu aller Altersklassen.

Wenn über Level 50+ gesprochen wird, ist uns im Vorfeld meist nicht bewusst, mit welchen enormen Kräften wir es zu tun bekommen: Abschiede von Lebensentwürfen, Trauer durch Verluste aller Art, zerplatzte Träume, Kummer und Schuldgefühle. Um nur einige zu nennen.

Auch das gehört dazu: Wenn Kinder aus dem Haus gehen, wenn berufliche Einbrüche zu verdauen sind und älter werdende Eltern zu Problemfällen werden und uns zu guter Letzt die eigene Gesundheit zu schaffen macht, kann das innere Chaos perfekt sein.

Ist das schon eine Krise?

Nicht alles, was uns herausfordert ist auch eine Krise. Deshalb liegt es mir am Herzen, vor allem Anregungen zu geben, wie wir das Alter neu denken können. Was voraussetzt, auch *über* das Alter neu zu denken. Das Kernstück wird sein, das eigene starke innere ICH wieder zu entdecken. Es ist ja nicht weg, sondern über die Jahre durch emotionalem Stress überlagert.

Wird Emotionaler Stress nicht regelmäßig aufgelöst, verändert er unser Denken, Fühlen und Handeln. So nachhaltig, dass sich dadurch Gewohnheiten, sogar das Wesen verändern können. Der sogenannte Altersstarrsinn ist nichts anderes als ein verfestigtes Stressverhalten, das auf alten Ängsten beruht.

1 Andreas Kruse, Leben in wachsenden Ringen, Sinnerfülltes Alter, Kohlhammer Verlag

Das innere Chaos könnte sich allerdings zu einer echten Krise entwickeln. Muss es aber nicht. Meine Aufforderung, sein starkes inneres ICH wieder zu entdecken, ist ein guter Anfang im Sinne des Gerontologen Andreas Kruse*: „Es ist nie zu spät, etwas Neues anzufangen und das Leben bis zum letzten Moment zu gestalten.*"

Was meine ich mit dem Feinschliff des Lebens?

Mein Schlüsselerlebnis hatte ich in einem Telefonat mit einer Freundin, wir beide um die sechzig, als sie meinte, dass wir ja allmählich langsamer würden. Mein erster Gedanke war: Wenn das stimmen sollte, hatte ich zumindest noch nichts davon bemerkt. Aber meine Alarmglocken sagten mir, wenn sich das auf die Art der stillen Post herumspricht, glauben das am Ende alle. Die gute Nachricht ist, wir können Glaubenssätze solange ändern, solange wir sie nicht für Tatsachen halten.

Ich lade ein zu einem neuen Denken: Nicht jung bleiben wollen, sondern echt werden.

Für die meisten ist der Weg bis Level 50+ gepflastert mit Kompromissen, oft auch faulen, mit unüberlegten Entscheidungen, mit Schicksalsschlägen, von denen wir uns eventuell noch nicht erholt haben. Das alles hat Kraft, Mut und Verzweiflung gekostet und zu einem gestressten Nervensystem geführt.

Und gleichzeitig stehen wir Erwartungen gegenüber, von denen wir nichts ahnten: Jung und fit zu bleiben, schlank und schön sowieso, vielleicht sogar einen neuen Beruf, eine neue Sprache zu lernen, sich endlich vom ungeliebten Ehepartner zu trennen und und und ...

Aber viel zu oft fühlen wir uns müde und kraftlos.

Die gute Nachricht ist: Das starke innere ICH wird nicht im üblichen Sinne alt sondern *echt*, wenn der emotionale und negative Stress der letzten Jahre aus dem Unterbewusstsein entfernt wurde.

Das verführerische, goldene Hamsterrad des Ruhestandes

Die Vorfreude auf den Ruhestand ist verständlich. Durch ein hohes Arbeitspensum und viele unerfüllte Bedürfnisse, ist oft ein Nachholbedürfnis enstanden. Meiner Erfahrung nach versteckt sich dahinter allerdings ein großes Ruhebedürfnis und eine tiefe Sehnsucht, endlich selbstbestimmter zu leben.

Wer weiß schon so genau, wann das Alter beginnt? Ich halte es für kontraproduktiv von Lebensmitte zu sprechen, da es unterbewusst suggeriert, das Ende des Lebens schon zu kennen. Gerade in Bezug auf das Alter ist unser Sprachgebrauch voller Fallen, in die wir nicht tappen sollten.

Was hältst du denn davon, dein Gehirn mit dieser Aussage zu überlisten: Es gibt kein Alter, sondern nur ein Leben. Es liegt in der Natur des Lebens, erst nach einer gewissen Zeit des Versuch und Irrtums sicher zu sein, was wirklich wichtig ist für uns und unsere Familie.

Wenn 50+ zu einer magischen Grenze zwischen *alt werden und jung geblieben* geworden ist, haben wir ein Problem: Was wird aus unserem gewonnenen Selbstbewusstsein? Was wird aus unseren mutigen und entschlossenen Erfahrungen? Was wird aus unseren Träumen und Zielen? Verpuffen die jetzt einfach?

Mittlerweile kann ich nachvollziehen, dass sich viele Menschen auf die Pensionierung, bzw. das Rentenalter freuen. Sie verbinden damit eine neue Freiheit, die vielleicht gar keine ist, solange es nur darum geht, irgendetwas nicht mehr zu müssen. In meiner Praxis ist noch etwas anderes zu Tage getreten: Viele sind einfach müde und erschöpft durch ein Übermaß an emotionalem Stress und allzu viel Fremdbestimmung.

Das ehemals starke innere ICH hat nicht alles, was in den Jahren geschehen ist so gut verkraftet, wie es mental und psychisch wünschenswert gewesen wäre. Wer in diesem neuen Lebensabschnitt anfängt zu kränkeln, kann das zunehmende Alter dafür verantwortlich machen. Ich möchte vor diesem Trugschluss warnen, da er die Möglichkeit einschränkt einzugreifen und selbstbestimmt das Leben zu beeinflussen. Und zwar bis zum letzten Atemzug.

„Was kannst du heute tun, was du nicht vor einem Jahr tun konntest?" Unbekannt

Hinter mir liegt eine sehr schwierige Lebensphase, die ich Altersburnout nennen möchte. Es hat nicht an gut gemeinten Bemerkungen gefehlt: „Du bist ja keine zwanzig mehr." Wer will da ab einem bestimmten Alter allen Ernstes widersprechen? Aber das Problem lag woanders und ich wollte mehr, nämlich wieder vollständig zu Kräften kommen.

Dabei ist mir aufgefallen, in welchem Ausmaß Widerstand ausbrennt. Wer regelmäßig die eigenen Bedürfnisse vernachlässigt, lebt im Widerstand gegen sich selbst. Diese Kraft fehlt dann mit zunehmendem Alter, hat aber weniger mit dem Alter als mit der Lebensweise zu tun. In dieser Zeit wuchs in mir die Wichtigkeit, das Alter neu zu denken. Alles beginnt in uns selbst, unser ganzes Leben. Ist es da nicht unsinnig, einen Cut zu machen und das lebendige Leben von einem bestimmten Alter an abzuspalten?

Wenn du in den Spiegel schaust, siehst vielleicht Falten, die dir nicht gefallen. Wenn du aber in dein Herz schaust, was passiert dann? Du schaust in dich hinein und beginnst dich zu fühlen. Ein neu entdecktes, starkes inneres ICH zaubert wieder Lebensfreude ins Gesicht und läßt dich unwiderstehlich strahlen.

Beginnst du vielleicht jetzt schon dein starkes inneres ICH zu spüren?

Der Lebensfreude-Booster

Noch ein persönliches Wort: Was wäre denn, wenn es gar keine *Wechseljahre* gäbe? Was wäre, wenn insbesondere die Hormonumstellung bei Frauen eine sinnvolle Maßnahme wäre, aus dem Hamsterrad der Fürsorge, des ständigen präsent Seins und einer jahrelangen Verantwortung für Hege und Pflege auszusteigen? Was wäre wenn Hitzewallungen danach schrien, deine Energie in eine neue Richtung zu lenken, anstatt sie einfach überfließen zu lassen? Was wäre, wenn diese

Chaosjahre eine direkte Aufforderung wären festzustellen, dass für dich gerade neue Zeiten anbrechen?

„Ich bin Leben, das leben will, inmitten von Leben, das leben will." Albert Schweitzer

Welch wunderbaren Dinge könnten passieren, wenn das abgenutzte Wort *Wechseljahre* ersetzt wird durch *Chaosjahre?* Chaos spricht eine eindeutige Sprache: Hier schreit etwas nach Ordnung. Wird der Weg zu einer neuen Ordnung allerdings mit Ängsten gepflastert, kann ein Wirrwarr entstehen, das erst eine Krise auslöst.

Wohlgemerkt, ich gebe hier nur Denkanreize für die kritische, aufgeklärte Frau und den aufgeklärten Mann, die mehr wissen wollen. Nämlich, wie es hinter den Kulissen von persönlichen Erfahrungen aussieht. Mir sind beispielsweise genug Frauen bekannt, die zwar Chaosjahre, auch heftige, kennen, aber keine Wechseljahre. Einfach weil sie normal sind.

Mit einem starken inneren ICH auf zu neuen Ufern

Unser Leben ist ein ganzheitlicher Prozess, der mit einem tiefen Atemzug und Geschrei beginnt und von dem wir uns mit dem letzten Atemzug, meist still und leise, wieder verabschieden. Dazwischen liegen unsere Möglichkeiten. Für die Entdeckung eines starken inneren ICH spielt Wissen keine Rolle, allein die Liebe zu einem lebendigen, freudigen Leben hat die Kraft, erfolgreich und glücklich durch Dick und Dünn zu führen.

„*Die Krankheit kann den Körper besiegen, aber die Seele kann durch den Willen triumphieren.*" Viktor Frankl

Das kleine Geheimnis ist, emotionalen und negativen Stress und falsche Glaubenssätze aus deinem Unterbewusstsein zu entfernen. Neben meinem Angebot des *Life Coaching zur Entdeckung des starken inneren ICH*, empfehle ich *Dr. Bradley Nelson, Der Emotion Code* als einfache und modernste Selbsthilfe-Methode, die ich kenne.

Last but not least

Wir können nicht über Level 50+ sprechen, ohne auch über das Herz zu sprechen. Natürlich möchten wir, dass es möglichst lange durchhält. Doch da gibt es mehr: Nach Dr. Bradley Nelson ist das Herz der Kern unseres Wesens, der Kern dessen, wer wir wirklich sind.[2] So haben die Forschungen des HeartMath Institute[3] ergeben, dass nicht nur das Herz auf das Gehirn reagiert, sondern auch das Gehirn reagiert kontinuierlich auf das Herz. Aus dieser Interaktion ergeben sich viele Möglichkeiten, die Kräfte des Lebens positiv zu nutzen.
Wurde emotionaler Stress schlußendlich aus dem Unterbewusstsein entfernt, sprudelt die Quelle der Lebensfreude und Lebensenergie und des Lebensvertrauens unaufhörlich. *Das nenne ich den Feinschliff des Lebens.* Er liegt in deiner Hand.

Viktoria Hammon

2 Bradley Nelson, Der Emotions Code S. 279, VAK Verlag

3 www.heartmathdeutschland.de/die-methode

Viktoria Hammon ist ganzheitlicher kinesiologischer Stress Coach und Ernährungsberaterin für intuitives Essen und Trinken. Ihr Schwerpunkt liegt auf der Entfernung von emotionalem Stress im Unterbewusstsein zur Befreiung der individuellen Lebenskräfte.

www.viktoriahammon.de