

## **ALTER – BEWEGUNG, GEIST und KÖRPER**

### **1) Mit Bewegung das Gedächtnis auffrischen und Altes wieder erlernen**

Lernen ist Bewegung. Ältere Menschen kehren in dieser Hinsicht wieder zu den Ursprüngen zurück. Das Kleinkind lernt die Welt mit Bewegung zu erkunden. Im Alter hilft wiederum die Bewegung die Lernfähigkeit zu erhalten. Und es kommt nicht nur auf das Lernen an. Man gewinnt durch Bewegung Freude und Sicherheit. Die körperlichen Übungen sind gleich wichtig wie die Übungen für das geistige Training! Wenn nicht noch wichtiger. Denn der Körper ist die Basis für alle unsere Handlungen. UND: Der Körper ist auch das Organ für die Gefühle. Wir spüren die Gefühle ja nur im Körper. Noch etwas: die Übungen sollten einerseits regelmäßig und wenn möglich Tag für Tag zum gleichen Zeitpunkt durchgeführt werden, damit sie zum Ritual werden.

Andererseits aber kann man sie in den Alltag einbauen: beim Einkaufen, Kochen, Spazieren. Trainieren Sie Ihr Gedächtnis, indem Sie beim Spaziergehen sich an alte Liedtexte oder Gedichte erinnern.

Kennen Sie noch den Text von „Wenn alle Brunnlein fließen“ oder  
„Am Brunnen vor dem Tore  
Da steht ein Lindenbaum  
Ich träumt' in seinem Schatten  
So manchen süßen Traum  
Ich schnitt in seine Rinde  
So manches liebe Wort.....“  
Und so weiter und so fort

Und wenn Ihnen der Text nicht einfällt, rufen Sie eine Freundin oder einen Freund an. Vielleicht erhalten Sie eine gute Auskunft. Gleichzeitig haben Sie jemanden aktiviert und zu seinen Gedächtnisübungen angeregt.

### **2) Mit Schnelligkeit und Beweglichkeit die Reaktionsfähigkeit des Gehirns fördern**

Mit dem Alter werden die Schritte kleiner und man wird allgemein langsamer. Machen Sie von Zeit zu Zeit ein bewusstes Training, indem Sie sich schneller bewegen, mit langen Schritten und den dazu gehörigen langen Armbewegungen. Sie geben sich damit ein Signal für Jugendlichkeit. Die Effekte sind: der Puls steigt, das Immunsystem wird angeregt, das Gehirn wird stärker durchblutet und die geistige Aktivität wird angeregt.

Gehen Sie zwischendurch mit schnellen Schritten durch die Wohnung! Ganz gut ist es, wenn Sie mit den Füßen fest auf den Boden auftreten, wie wenn Sie aufstampfen würden. Und das – wie gesagt – im schnellen Rhythmus. Schnelle Schritte erhalten die Koordinationsfähigkeit und diese brauchen wir auch für unsere Gedanken: denn auch diese sollten koordiniert sein und gleichzeitig auf mehreren Ebenen ablaufen. Tun Sie Folgendes für Ihr Gedächtnis: Machen Sie Ihre großen Schritte und zählen Sie von 99 in Zweier-Schritten runter. Also 99, 97, 95, 93, 91, 89 und so weiter.

Achten Sie darauf, dass die Schritte beim Zählen nicht kleiner werden.

### **3) Mit Kraft die Raumvorstellung trainieren**

Kraftübungen sind ein besonderes Kapitel. Denn die Muskelspannung nimmt mit dem Alter ab. Das ist natürlich. Aber damit geht viel an Beweglichkeit und Sicherheit verloren. Wir können diesem Prozess sehr gut entgegenwirken. Man braucht dafür nicht viel. Wer kann, macht Liegestütz und Sit ups. Die Liegestütz bauen Muskeln in vielen Körperregionen auf: Oberarme, Unterarme, Rückenmuskeln, Lendenbereich, Bauch, Oberschenkel und Unterschenkel. Bei den Sit ups ist es ähnlich. Sie fördern die Bauch- und Lendenmuskeln, und wenn man die Arme hinter den Kopf verschränkt auch die Muskeln des Oberkörpers. Mit den Situps werden auch die Beinmuskeln aktiviert. Wer noch mehr tun will, kann mit Gewichten trainieren, mit Geräten arbeiten oder überhaupt in Fitnesszentren gehen, wo man jede Muskelregion gezielt trainieren kann.

Kräftige Muskeln sehen gut aus. Ästhetik freut einen selbst, und die Umgebung.

Das Muskeltraining bewirkt, dass neue Zellen im Körper aufgebaut werden. Neue Zellen erhalten frisch. Stärkere Muskeln geben dem Körper Spannung, Haltung und damit Sicherheit. Die Gefahr von Stürzen wird geringer. Die Haltung hat aber auch eine psychologische Bedeutung. Denn wir geben uns damit das Signal: ich bin kräftig, ich gehe aufgerichtet durch die Welt.

Kombinieren Sie die Kraftübungen mit der räumlichen Vorstellung. Stellen Sie sich das Geschäft vor, in dem sie einkaufen: Wie Sie durch die Gänge gehen, und spüren Sie, wie Sie kräftig und mit guter Haltung die Äpfel oder das Brot nehmen.

#### **4) Gleichgewicht, Gedächtnis und Konzentration**

Das Gleichgewichtsorgan hängt eng zusammen mit gedanklichen Leistungen

Wenn das Gleichgewicht nicht funktioniert – wenn man zum Beispiel betrunken ist, oder einer Störung des Organs hat, kann man nicht gut, oder überhaupt nicht mehr denken.

Ein gutes Gleichgewicht gibt dem Gehirn das Signal: Ich kann gut denken, ich kann mich gut bewegen – ich bin fit.

Um das Gleichgewicht zu trainieren, brauchen Sie nur immer wieder auf einem Bein stehen. Oder Sie nützen Geräte, auf denen Sie das Gleichgewicht gezielt trainieren können.

Wie trainieren Sie Gleichgewicht und Konzentration?

Stehen Sie auf einem Bein. Geben Sie die Arme nach vor, verschränken Sie die Hände ineinander und beschreiben mit den Händen einen liegenden Achter. Folgen Sie mit den Augen den Bewegungen Ihrer Hände. Mit jedem weiteren Achter versuchen Sie sich mehr auf die Bewegung der Hand zu konzentrieren. Wenn Sie 5 Achter gemacht haben, stellen Sie sich auf das andere Bein und machen weitere 5 Achter mit den vorne ineinander Händen verschränkten Händen.

#### **5) Spannung – Entspannung und Gedächtnis**

Den besten und regelmäßigsten Rhythmus für das Spiel von Spannung und Entspannung gibt uns das Atmen: Einatmen = Anspannung, Ausatmen = Entspannung.

Kinder atmen noch richtig und frei. Sie atmen mit Bauch, Zwerchfell und Brustkorb. Im Laufe des Lebens verlieren viele das natürliche Atmen. Durch Stresssituationen wird der Oberkörper gespannt, es entsteht Druck im Brustkorb und man atmet nicht mehr richtig ein und aus.

Richtiges Atmen liefert dem Gehirn mehr Sauerstoff. Mehr Sauerstoff macht das Denken und das Gedächtnis frischer.

Schon mit einer einfachen Atemübung können Sie dem Gehirn auf die Sprünge helfen. Spüren Sie beim Einatmen, wie sich der Oberkörper dehnt und weitet, und beim Ausatmen, wie er zusammenfällt. Lassen Sie beim Ausatmen die Schultermuskeln locker, machen Sie sie mit jedem weiteren Ausatmen noch lockerer. Nach einigen Atemzügen stellen Sie sich vor, wie Wärme in die Schultermuskeln strömt. Genießen Sie diesen Zustand. Wenn Sie das Ausatmen weiter verstärken, indem Sie die Luft durch die Lippen herauspressen, dann verstärken Sie den Effekt der Entspannung. Im entspannten Zustand können Sie besonders gut denken und das Gehirn fordern.

## **6) Die Schwerkraft (des Denkens) und des Gedächtnisses**

Die Kiefermuskeln sind von ganz besonderer Art. Denn sie widerstehen der Schwerkraft. Völlig automatisch. Wäre das nicht der Fall, würde der Unterkiefer ständig hinunter hängen. Kein unbedingt ästhetischer Anblick.

Wenn wir älter werden, dann passiert es vielen, dass die Kiefermuskeln ständig überspannt sind. Die Schwerkraft wirkt und tut das Ihre. Auch bei unseren Gedanken und Gefühlen wirkt die Schwerkraft des langen Lebens. Sie werden eingeengt, verharren oft in der Vergangenheit, und diese Schwerkraft hindert uns oft, Neues zu denken und zu tun.

Checken und erspüren Sie: Wie steht es um Ihre Kiefermuskeln. Sind Sie verspannt oder locker und entspannt? Wenn Sie gespannt sind, versuchen Sie, sie zu entspannen. Lassen Sie den Unterkiefer einfach fallen. Das sieht nicht gut aus und deshalb sollten Sie diese Übung allein für sich machen. Wenn der Unterkiefer so richtig schön entspannt ist, dann verlassen Sie die Schwerkraft der Vergangenheit und denken Sie an die unmittelbare Zukunft: Was haben Sie heute vor: Schritt eins – ich besuche meinen Freund, Schritt zwei – ich gehe ins Café, Schritt drei – ich gehe in die Bibliothek usw. Beobachten Sie dabei immer wieder Ihre Kiefermuskeln. Wenn Sie angespannt werden, lassen Sie diese wieder bewusst locker und gehen weiter zu Ihrem nächsten Schritt.

Auf diese Weise geben Sie sich immer wieder die Aufforderung: Bleib im Hier und Heute und sei locker!

## **7) Positives Denken und Humor**

Verlassen Sie sich nicht auf positives Denken. Einige körperliche und mentale Ingredienzien des Älterwerdens sind nicht mit Freude verbunden. Die Augen werden schwächer, Haut und Muskeln fühlen sich schlaff an. Das Gedächtnis wird etwas unverlässlich. Schmerzen begleiten das Aufwachen. Die neue Lebensphase gibt uns neue Aufgaben. Eine ist die Auseinandersetzung mit diesen Erfordernissen, die nicht nur positiv sind. Akzeptieren Sie die auch negativen Veränderungen des Körpers und des Geistes. Warum sollten diese nicht ebenso zu bewältigen sein wie die vielen Veränderungen in den bisherigen Lebensphasen.

Man kann im Alter aktiv, kreativ und vital bleiben. Ein wertvolles Werkzeug hierfür ist, stark von sich zu denken und zu akzeptieren, dass man auch in anderen Lebensphasen nicht immer stark war. Es ist in allen Lebensphasen so: Das Starke hat immer neben den Schwächen existiert. Wer sich selbst am absteigenden Ast sieht, befindet sich mental am absteigenden Ast.

Humor gibt die Möglichkeit, sich von den Denk- und Realitätszwängen zu distanzieren und einen anderen Blick auf seine Sorgen zu bekommen. Humor verlängert nicht das Leben, aber er macht es angenehmer.

Autor: Dr. Alois Kogler

e-mail: a.kogler@psychosomatik.at