

## 8samkeit

Wir alle spüren es: Die Zeit bleibt nicht stehen und mit jedem Tag werden wir ein bisschen älter. Aber auch wenn wir älter werden, kann sich die Qualität unseres Lebens mit der richtigen Einstellung verfeinern und verbessern. Ich möchte heute eine bewährte Methode vorstellen, die das Älterwerden nicht nur erleichtert, sondern zu einer bereichernden Erfahrung macht: Achtsamkeit. Inspiriert bei [Rudi Westendorp](#):

### Das Wunder der Plastizität des Gehirns

Stell dir dein Gehirn wie einen Fluss vor, der ständig fließt und sich konstant verändert. Auch wenn wir älter werden, bleibt unser Gehirn anpassungsfähig.

Hirnplastizität bezeichnet die Fähigkeit des Gehirns, sich ständig zu verändern und anzupassen. Das bedeutet, dass das Gehirn in der Lage ist, neue Verbindungen zwischen Nervenzellen zu bilden und bestehende Verbindungen zu verstärken oder abzuschwächen.

Diese Plastizität ermöglicht es uns, Neues zu lernen, uns zu erinnern und uns an neue Situationen anzupassen. Sie spielt eine entscheidende Rolle bei der Entwicklung des Gehirns im Kindesalter, ist aber auch bei Erwachsenen - bis zum letzten Atemzug - vorhanden. Training, Erfahrung und Umwelt beeinflussen die Plastizität des Gehirns und tragen dazu bei, dass wir uns an Veränderungen anpassen, weiterentwickeln können und flexibel bleiben.

### Emotionen im Griff

Das Älterwerden bringt oft emotionale Herausforderungen mit sich. Seien es Verluste, gesundheitliche Einschränkungen oder einfach das Nachdenken über vergangene Entscheidungen - unsere Gefühlswelt kann dabei ins Wanken geraten. Durch Achtsamkeit können wir lernen, mit diesen Gefühlen umzugehen, ohne uns von ihnen überwältigen zu lassen. Meditation und Atemübungen sind dabei goldene Schlüssel zum inneren Frieden.

### Gesünder leben

Die gesundheitlichen Vorteile von Achtsamkeit sind beeindruckend. Vom Abbau von Stresshormonen bis hin zur Stärkung des Immunsystems kann Achtsamkeit viel bewirken. Meditiere zehn Minuten am Tag und beobachte, wie sich gesundheitliche Vorteile bemerkbar machen! Schon nach nur 8 Wochen täglichem meditieren, das haben Studien mehrfach aufgezeigt, werden Veränderungen im Hirn gemessen. Achtsamkeit, so folgern die Forschenden, macht uns selbst zwar glücklicher - aber die Welt wird dadurch nicht automatisch besser. Einfluss haben wir jedoch, wie wir damit umgehen.

### Gemeinsam statt einsam

Mit zunehmendem Alter verkleinert sich der soziale Kreis: Freunde ziehen weg, man verliert den Kontakt zu geliebten Menschen, nahestehende Menschen sterben. Achtsamkeit kann helfen, bestehende soziale Beziehungen zu vertiefen und neue Kontakte zu knüpfen. Wenn wir präsent und achtsam sind, bauen wir tiefere und erfüllende Beziehungen auf.

### Zufriedenheit in jedem Moment

Vielleicht ist einer der größten Vorteile des achtsamen Alterns die größere Lebenszufriedenheit. Wenn wir lernen, im Hier und Jetzt zu leben und jeden Augenblick wertzuschätzen, wächst unser Gefühl der Zufriedenheit und Dankbarkeit für das Leben.

Aber wo anfangen? Beginne mit kleinen Schritten. Vielleicht mit einer kurzen Meditation am Morgen oder einem achtsamen Spaziergang. Und denk daran: Das Älterwerden ist nicht das Problem. Es ist die Einstellung dazu. Und mit Achtsamkeit kannst du diese Einstellung in eine positive, lebensbejahende Perspektive verwandeln.

Wir verlängern zwar unser Leben um Jahre. Aber fügen wir unseren Jahren auch Leben hinzu?

In den kommenden Wochen werde ich dir weitere Tipps und Übungen schicken, die dich auf deinem Weg zum achtsamen Älterwerden unterstützen. Bleib dran.