

Wo bitte ist der Pfad zum Quell ewiger Jugend?

«Wenn der Mensch sein Leben nicht im Griff hat, ist er lebendig.» Steile These? Vielleicht. Doch lesen Sie lieber selbst, wie Michael Lehofer zu dieser Erkenntnis kommt. Ich jedenfalls bin beruhigt.

Alter ist eine Illusion lautet der Titel des Buches, das ich gerade lese. Es geht der Frage nach, ob es wirklich das Älterwerden ist, das uns ängstigt. Oder ob es nicht eher unsere Vorstellung darüber ist, die uns beunruhigt. Natürlich ist das Alter ein Fakt. Aber wie kommt es, dass manch ältere Menschen sich als quicklebendig erleben, während anderen das nicht so gut gelingt?

Die Suche nach dem Quell ewiger Jugend geht bis in die Antike zurück. Jung bleiben wollen heisst leider, rückwärtsgewandt zu leben. Ein rückwärtsgewandtes Leben wiederum macht uns alt. Michael Lehofer sieht die einzige Möglichkeit im Alter jung zu sein darin, das Jungsein zu leben. Indem wir beispielsweise das Gegenwärtige in uns aufnehmen, um uns weiterzuentwickeln. Leben als *Work in progress* sozusagen, denn das Werden sei ein Signum des Jungseins und das Fertigsein eines des Alters. Der Autor schöpft aus einer Fülle von Erfahrungen als Arzt, Psychologe, Psychotherapeut, Führungskräftecoach und Philosoph.

Uns unsere Lebendigkeit bis zum letzten Atemzug zu erhalten, dazu will uns dieses Buch mit einer Fülle von Denkanstössen inspirieren. Liebevoller, einfühlsamer und vorsichtiger lässt sich das, was der Autor zum Thema uns mit auf den Weg geben will, kaum darstellen.

«Reifen und sich auf der Spur des Lebens entwickeln heisst, sich der Liebe zu ergeben. Nur wer dem Pfad der Liebe folgt, bleibt jung und reift dabei. (...) Man kann dem Pfad der Liebe auch Intuition sagen. (...) Es ist wichtig, so zu leben, dass man das Ohr am eigenen Herzen hat.» Dies ist nur eine von vielen Textpassagen, die in mir nachklingen.

Wie der bekannte Neurobiologe, Gerald Hüther, im Vorwort schreibt: Für alle, die noch ein kleines bisschen Lust auf ein spannendes und bereicherndes Leben haben, ist dieses Buch eine Offenbarung.

© 2021 Lyn Fey

Michael Lehofer – **Alter ist eine Illusion** – Wie wir uns von den Grenzen im Kopf befreien

KOLUMNENGRUPPE

GROSSMÜTTER **R**EVOLUTION

Wir sind engagiert