

Kurztext

Prof. Dr. Michael Lehofer

Alter ist eine Illusion

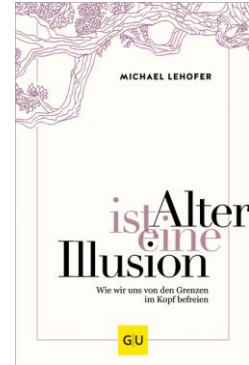
Wie wir uns von den Grenzen im Kopf befreien

160 Seiten

Nicht definiert

19,99 € (D) / 20,60 € (A) / 28,90 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-7042-2



Viele Menschen verschwenden enorm viel Zeit und Energie, um den Anschein ewiger Jugend zu wahren. Damit wird jedoch ihr Leben rückwärtsgewandt und zu einem Vermeidungsprojekt - sie vermeiden das Alter und werden Nachlassverwalter ihrer Kindheit und Jugend. Genau diese konservative Haltung macht uns alt, denn für unser ausgereiftes Gehirn ist es jetzt umso wichtiger, dass wir immer wieder loslassen, in unserem Kopf Platz schaffen für Neues, für das ständige Neuwerden. Nur das hält uns wahrhaft jung. Beispielsweise versuchen wir nach Schicksalsschlägen oft, unser Leben wieder so aufzubauen wie zuvor. Die Verbitterung ist vorprogrammiert, weil sich das Verlorene nicht wiederherstellen lässt. Wenn wir uns jedoch wieder offen und mutig dem Leben aussetzen, so werden wir meist erkennen, dass wir ohne das, was uns unverzichtbar erschien, sehr gut auskommen. Diese Erfahrung macht uns nahezu unverletzlich und innerlich frei. Es erwächst uns daraus eine Weisheit, die sich als heitere Gelassenheit zeigt. In ihr liegt die wahre Reife eines Menschen – und Alter wird zur Illusion.