

Alte Gewohnheiten machen alt, flexible Gewohnheiten erhalten jung

Wie ein flexibler Umgang mit Gewohnheiten zu einem Jungbrunnen werden kann

von Konrad Wiesendanger

„Ich habe das schon immer so gemacht, da werde ich aufs Alter bestimmt nichts mehr ändern!“ Herr S. schaut seinen Feldenkrais Lehrer herausfordernd an, der ihm eine leichtere Art zu gehen zeigen wollte. Im Verlauf der Therapiestunde wird er zunehmend nachdenklich, als er bemerkt, dass sein Schmerz in der Hüfte verschwunden ist. Konnte es tatsächlich sein, dass sein gewohntes Verhalten an seinen Altersbeschwerden mitverantwortlich war?

Gewohnheiten geben Sicherheit. Die meisten Verrichtungen im Alltag werden ohne nachzudenken erledigt. Man weiss, wie es geht, die Abläufe der Handlungen sind automatisiert. Ein Leben ohne Gewohnheiten wäre undenkbar. Wenn man in jedem Moment jede Handlung, jede Bewegung neu überlegen müsste, käme man kaum aus dem Bett heraus.

Gewohnheiten entstehen durch Lernen. Wenn das Gelernte mit Erfahrung und Erfolgserlebnissen gekoppelt wird, verschwinden die einzelnen Details der Handlung aus dem Bewusstsein und es ist kaum vorstellbar, dass man einmal nicht Fahrrad fahren oder lesen konnte.

Gewohnheiten sind aber auch vom Kontext abhängig, in dem sie entstanden sind. Die meisten Gewohnheiten haben ihren Ursprung in der Kindheit und Jugend, wenn der Körper flexibel und kräftig ist. Im Verlauf des Lebens verändert sich jedoch der menschliche Körper. Er verliert an Elastizität und Kraft. Mit regelmässiger Bewegung und Aktivität kann dieser Prozess verlangsamt werden, doch aufhalten lässt er sich nicht. Wenn sich die Gewohnheiten nicht dem Lauf des Lebens anpassen, kommt es über kurz oder lang zu Überbelastung und Verschleisserscheinungen.

Der Prozess des Alterns ist langsam und kaum wahrnehmbar. Er wird auch gerne verdrängt, wer will schon den Prozess seines eigenen Zerfalls beobachten. Erst, wenn etwas nicht mehr geht, oder sich die ersten Silberfäden im Haar zeigen, wird versucht, den Prozess aufzuhalten. Die Kosmetik hat viele Angebote, um wenigstens den äusseren Anschein des Alters etwas zu verringern.

Der Markt an Fitnessangeboten für über 40jährige boomt und erlaubt vielen, ihr jugendliches Körpergefühl länger aufrecht zu erhalten. Doch wenn sich erste Gelenkbeschwerden infolge Abnutzung zeigen, oder die Beweglichkeit sich nach einem Unfall oder einer Krankheit nicht mehr einstellen will, zeigt sich, dass ein Element fehlt, um das Wohlbefinden wieder zu erlangen: Die Fähigkeit, die Bewegungsgewohnheiten an die neuen Umstände anzupassen.

Eigentlich tönt es logisch, dass man sein Verhalten ändern soll, wenn sich die Umstände verändern. Und doch versuchen die meisten erst einmal das, was sie immer gemacht haben, mit mehr Druck und Anstrengung wieder zum Erfolg zu bringen. Es ist nicht einfach einzusehen, dass ein über lange Zeit erfolgreiches Verhalten plötzlich nicht nur keine Wirkung mehr zeigt, sondern sogar kontraproduktiv wirken kann.

Es gibt alte Menschen, die sich elegant und leicht bewegen. Zwar machen auch sie keine grossen Sprünge mehr, doch ihre Bewegungen wirken mühelos. Meist haben diese Menschen auch ihre mentale Beweglichkeit bewahrt. Sie haben einen flexiblen Umgang mit Gewohnheiten gefunden, sie bewegen sich intelligent und ohne Kraftverschleiss.

Gerade bei Beschwerden ist es nicht einfach, die zugrunde liegenden ineffizienten Gewohnheiten zu finden. Eine Begleitung durch eine Fachperson, die mit Bewusstheit und Bewegung arbeitet, ist hilfreich. Diese Begleitung hilft Ängste abzubauen, macht Mut, Neues zu entdecken und zeigt, dass Lernen und Entwicklung das ganze Leben andauern und nicht das Vorrecht der Jungen sind. ■