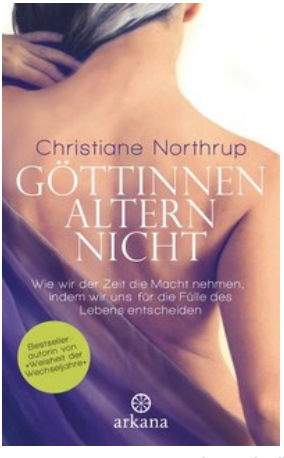
Christiane Northrup
Göttinnen altern nicht

Leseprobe

Göttinnen altern nicht
von Christiane Northrup
Herausgeber: Arkana Verlag



http://www.narayana-verlag.de/b19842

Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
http://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag

Inhalt

Einleitung 9

1 Göttinnen sind alterslos 19
2 Göttinnen wissen um die Kraft der Lust 49
3 Göttinnen nutzen die Heilkraft von innen 83
4 Göttinnen wissen, wie Gesundheit geht 119
5 Göttinnen trauern, toben und machen weiter 177
6 Göttinnen sind sinnlich und sexy 225
7 Göttinnen lieben, ohne sich selbst zu verlieren 279
8 Göttinnen haben Freude am Essen 333
9 Göttinnen bewegen sich gern 379
10 Göttinnen sind wunderbar 409
11 Göttinnen nehmen das Göttliche an 431
12 Das 14-Tage-Programm der alterslosen Göttin 471

Dank 512
Anmerkungen 517
Quellen 528
Register 535

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2014 unter dem Titel
»Goddesses Never Age« im Verlag Hay House Inc. US

Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

Textnachweise
Hafiz-Zitat S. 279 mit freundlicher Genehmigung
des Kamphausen Verlags. Original »We Have Not Come to Take Prisoners«
aus: *The Gift : Poems by Hafiz*, by Daniel Ladinsky, (Penguin)
Copyright © 1999 Daniel Ladinsky
Gedicht »Der Kuss«, S. 282, aus *Make Me Your Own : Poems to the Drivine Beloved*,
Copyright © 2013 by Tosha Silver

Verlagsgruppe Random House FSC® N001967
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier
EOS liefert Salzer Papier, St. Pölten, Austria.

1. Auflage
Deutsche Erstausgabe
© 2015 der deutschsprachigen Ausgabe
Arkana, München
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
© 2014 der Originalausgabe Christiane Northrup
Illustrationen: Scott Leighton, © Christiane Northrup Inc.
Lektorat: Antje Korsmeier
Covergestaltung: Uno Werbeagentur, München
Covermotiv: Irene Lamprakou / Trevillion Images
Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling
Druck und Einband: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-442-34182-5
www.arkana-verlag.de

Einleitung

Eine meiner Freundinnen, so um die 20, sagte einmal zu mir: »Mensch, Mädchen, du bist was Besondres. Jung bist du nicht, alt bist du nicht. Ich weiß überhaupt nicht, was du bist. Du bist einfach etwas anderes!«
— Tosha Silver, *Outrageous Openness*

Kürzlich ging ich in ein Sportgeschäft, um die Bindungen meiner Skistiefel richten zu lassen. Die Verkäuferin, deutlich jünger als ich, fragte mich, wie alt ich sei. Wenn man ein bestimmtes Alter überschritten hat, so die Annahme, sollten sich Bindungen leicht lösen lassen, weil es mit dem Gleichgewicht nicht mehr so klappt und man leichter hinfällt. Nun bin ich aber körperlich aktiv, sogar mehr noch als in jüngeren Jahren. Ich tanze Tango, mein Gleichgewicht ist ziemlich gut. Das sagte ich der Verkäuferin, die gerade auf die Berechnungsformel der Bindung schielte. »Nehmen Sie 40.« So mache ich es auch, wenn ich Trainingsgeräte benutze. Ich will nicht, dass der Stepper mich wie eine gebrechliche ältere Dame behandelt, der man nichts mehr zumuten kann. Wenn sich das nicht richtig anfühlt, dann passe ich den Wert in der Maschine eben nach unten an; das ist mir vollkommen egal. Keinesfalls aber lasse ich zu, dass jemand mit einer Vorstellung von »40«, »50« oder »60« bestimmt, wie ich mich selbst betrachte.

Wenn jemand Sie nach Ihrem Alter fragt, fällt es Ihnen sofort ein? Oder ist es nicht eher so, dass es unwichtig ist, zumindest bis ein »runder« Geburtstag vor der Tür steht? Das Alter ist doch nur eine Zahl, und alterslos zu leben heißt, dass man sich nicht von einer Zahl bestimmen lässt, weder im Hinblick auf den Gesundheitszustand noch das Aussehen noch den Selbstwert. Mit 60 können Sie jünger sein als mit 30, weil Sie vielleicht eine andere Einstellung haben oder einen anderen Lebensstil pflegen. Alterslos zu sein heißt, die Regeln zu sprengen, die angeblich festlegen, was es bedeutet, so oder so alt zu sein. Kurz, es bedeutet, nicht »alt« zu werden, nicht das Gefühl zu haben, die besten Jahre lägen hinter einem und von nun an ginge es bergab.

Lassen Sie mich eines deutlich sagen: Wir werden *älter,* kaum dass wir geboren sind, doch in unserer Kultur wird das Wort »altern« erst dann verwendet, wenn es ungefähr ab 50 mit »Verfall« gleichgesetzt wird. Die Wahrheit ist, dass es Leute gibt, die schon mit 20 oder früher Zeichen des »Alterns« aufweisen: abnehmende Muskelmasse, schwankender Blutzucker, Verlust des Gleichgewichts. Andere dagegen können 70 sein und vor Gesundheit strotzen. Der Wissenschaftlerin und ehemaligen Leiterin der Abteilung Life Sciences der NASA Joan Vernikos zufolge ist Altern eher eine langsame Form des Schwereloswerdens: Denn das passiert, wenn man nicht mehr vom Sessel aufsteht, sich nicht bewegt, kein aktives Leben führt und sich nicht mehr der Schwerkraft stellt. Den 77-jährigen Astronauten John Glenn hat sie denn auch für seine Rückkehr in den Weltraum fit gemacht. Älter werden ist *nicht* gleichbedeutend mit dem Verlust der Gesundheit oder einem Abgleiten in kulturelle Bedeutungslosigkeit.

Göttinnen altern nicht handelt vom alterslosen Leben, das Sie erwartet, sobald Sie keine Angst mehr haben vor dem Fall – keine

Angst zu scheitern. Längst ist ein Paradigmenwechsel hinsichtlich unserer Vorstellung vom Alter überfällig. Hundertjährige etwa sind die am schnellsten wachsende Gruppe in der US-Bevölkerung (mit einer Zuwachsrate von 75 000 pro Jahr).[1] Gegenwärtig gibt es 53 000 Hundertjährige in den USA, im Jahr 2050 werden es 600 000 sein. Ja, Sie haben ganz richtig gelesen: Innerhalb von zwei Generationen wird sich die Zahl der Amerikaner über hundert *verzehnfacht* haben. Das ist eben ein Aspekt jenes weltweiten Phänomens, dass die Menschen immer länger leben. Wenn Sie nun selbst ein langes Leben anstreben, dann wollen Sie die letzten Jahre davon sicherlich nicht bei schlechter Gesundheit verbringen und fortwährend daran denken, wie »alt« Sie sind. Ihre Zukunft können Sie beeinflussen, wenn Sie schon heute eine neue, altersunabhängige Einstellung an den Tag legen, die Sie darin unterstützt, körperlich, emotional, mental und spirituell zu wachsen.

Älter zu werden gibt Ihnen die Gelegenheit, Ihren Selbstwert und Ihre Kompetenz zu steigern, denn die neuronalen Verbindungen im Hippocampus und überhaupt im Gehirn nehmen zu und lassen so die Weisheit eines gut gelebten Lebens in Kopf und Körper Eingang finden. Dadurch können Sie sich von der Angst lösen, andere zu enttäuschen und nicht perfekt genug zu sein. Alterslos leben heißt mutig leben! Es bedeutet, sich nicht von den kleinen Dramen ablenken zu lassen, weil Sie aus Erfahrung wissen, worum Sie sich nicht zu kümmern brauchen und was Priorität hat. Das heißt auch, ein neues Verhältnis zur Zeit zu entwickeln, sie nicht mehr zu fürchten oder sie einholen zu wollen. Als kürzlich in einer Studie Menschen, die älter als 100 sind, gefragt wurden, wie es sei, die volle Dreistelligkeit zu erreichen, waren die drei am häufigsten gegebenen Antworten: »fühle mich gesegnet«, »bin glücklich« und »bin überrascht« – überrascht

deshalb, weil ein altersloses Leben dem Alter, egal welchem, keine Aufmerksamkeit schenkt.[2]

Die Seele ist zeitlos, sie ist Ausdruck der göttlichen weiblichen, schöpferischen Kraft des Universums. Das heilige Weibliche wird traditionell gleichgesetzt mit Dunkelheit, dem Körper, dem Geheimnisvollen, Fruchtbaren, Empfangenden, dem Urschlamm – der Gebärmutter, die alles Leben hervorbringt und nährt. Jede Frau ist eine alterslose Göttin, Ausdruck des heiligen weiblichen Körperlichen. Allzu oft vergessen wir das, weil in unserer Kultur das Alter abgewertet wird. Wir sollten uns dessen bewusster sein und bestimmten negativen Botschaften klar entgegentreten.

Der klinische Neurologe Dr. Mario E. Martinez, Gründer des Biocognitive Science Institute, hat sich mit kulturell vermittelten Erwartungen oder »Biokulturellen Portalen« – Durchgängen, wie er es nennt – befasst, also jenen Zeiten im Leben, wenn es darum geht, die 30, 50 oder 65 zu passieren. Dr. Martinez meint, man solle Vergünstigungen für Senioren unbedingt zurückweisen, weil diese nur die falsche Vorstellung beförderten, man würde älter und schwächer, könne nicht mehr arbeiten und müsse von anderen betreut werden.[3] Mein Bruder hat diese Wahrheit kürzlich am eigenen Leib erfahren. Er buchte einen Flug und wählte den Seniorenrabatt, um 25 Dollar zu sparen. Am Flughafen angekommen musste er zusätzlich anstehen, um zu belegen, dass er tatsächlich Senior sei. Am Ende fühlte er sich wie ein Bürger zweiter Klasse. Das war die Ersparnis von 25 Dollar sicherlich nicht wert.

Meine Mutter, die auf die 90 zugeht, bekam Schwierigkeiten, weil sie sich auf den von Medicare vorgesehenen »Drug Prescription Plan« nicht einlassen wollte. Sie sah dazu keinen Anlass, weil sie keine Medikamente nimmt und es auch nicht

vorhat. Wollen Sie vielleicht Ihren 65. Geburtstag mit der Überlegung verbringen, welche Krankheiten Sie bekommen könnten, um zu entscheiden, welche Medikamente Ihre Versicherung sondervertraglich abdecken soll? Warum ist das das kulturelle Portal, durch das Sie gehen müssen? Es liegt wahrscheinlich daran, dass man im 19. Jahrhundert das 65. Lebensjahr als staatliches Renteneintrittsalter auserkoren hat, weil es damals der allgemeinen Lebenserwartung entsprach. In der Folge haben Sterbetabellen und Statistiken dieses Alter plus minus fünf immer wieder bestätigt, nur dass heute die Lebenserwartung nach dem 65. Jahr noch weitere 24 Jahre beträgt! Warum also sollen wir meinen, mit 65 geht's bergab? Oder mit 75 oder 85 oder überhaupt?

Sollten Sie jetzt noch nicht an Ihr Alter denken, dann werden Sie es vielleicht an einem runden Geburtstag tun oder wenn gleichaltrige Freunde oder Verwandte an etwas erkranken, das mit dem Lebensstil in Zusammenhang steht. Oder Sie werden durch eine Lebenskrise mit der Frage konfrontiert, wie Sie älter werden können, ohne dass es immer nur noch abwärts geht. Viele Frauen rufen in meiner Radiosendung an, um sich Rat zu holen. Sie leiden plötzlich an einer Autoimmunerkrankung, bekommen eine Geschwulst oder Krebs, haben eine Allergie. Wurden sie nicht durch eine gesundheitliche Krise aus der Bahn geworfen, dann durch den Verlust eines Jobs, einer Beziehung, einer Illusion. Manchmal berichten sie von der Entdeckung, dass ihr Ehemann sie betrügt, der Sohn oder die Tochter im College-Alter eine psychische Krankheit hat oder Drogen nimmt. Unsere Seelen ersinnen sich starke Weckrufe, um uns wachzurütteln.

Und dann natürlich »die Wechseljahre«: Sie sind ein natürlicher Übergangspunkt im Leben einer Frau. Um den Zeitpunkt unserer letzten Menstruation herum sind wir für ein neues Leben bestimmt. Unsere Körper wissen darum, unser Bewusst-

sein oftmals nicht. Als ich noch ärztlich tätig war, habe ich oft erlebt, wie hochintelligente, berufstätige Frauen einen Schwangerschaftstest machen ließen. Immer wenn ich ihnen ein positives Ergebnis bekannt gab, meinten sie: »Das kann doch nicht sein. Wie konnte das passieren?« Natürlich kannten sie sich mit Verhütung und dem Monatszyklus aus. Nur wollten sie nicht wahrhaben, dass sie sich eigentlich etwas ganz anderes wünschten, und zwar so sehr, dass sie es mit der Verhütung nicht mehr so genau nahmen. Wäre es nicht leichter, sich den Wunsch nach Neuem einzugestehen und gleichzeitig zu wissen, dass in diesem Zusammenhang Mutterschaft nicht der einzige Weg ist?

Kommen Frauen in die erste Phase der Wechseljahre – einer Übergangsperiode von ungefähr sechs bis zwölf Jahren bis zur eigentlichen Menopause –, dann sind sie oft nicht mehr bereit, ihre Träume aufzuschieben und nach den Erwartungen anderer zu leben. Vielleicht geht es um eine berufliche Veränderung, einen Umzug, das Beenden einer Beziehung oder darum, die eigene Sexualität zu erkunden. Achten Sie auf Ihre Sehnsüchte. Die kreativen Säfte steigen! Die Lebenskraft erwacht. Was Sie erschaffen, sollte Ihr neues Leben sein.

Vielleicht sind Sie aber auch noch nicht so weit. Der natürliche Wechsel in der Ausrichtung kann überraschend kommen – so wie die Wechseljahre. Eine Frau hat mir erzählt, ihre erste Hitzewallung sei so stark gewesen, dass sie ihrem Mann unterstellte, er habe ihr einen normalen Kaffee statt eines entkoffeinierten gegeben. Als er meinte, »du hast vielleicht eine Hitzewallung, bist du nicht im entsprechenden Alter?«, wurde sie ganz still.

Frauen denken oft gar nicht an die Wechseljahre, bis sie oder eine gleichaltrige Freundin oder ihre Schwester mittendrin sind. *Bin ich schon so alt?,* fragen sie sich dann. *Was heißt das nun für*

mich? Was werde ich im nächsten Abschnitt meines Lebens erreichen? Was wird aus mir werden?

Was aus Ihnen werden wird, ist die mächtige, lustvolle, fruchtbare und alterslose Göttin, zu der Sie eigentlich geschaffen sind – Ausdruck der göttlich-weiblichen Lebenskraft, unbelastet von kulturellen Erwartungen, die Sie klein, übervorsichtig und immer darauf bedacht halten, bloß niemanden zu verärgern. Sie sind gerade dabei, die alterslose Göttin in sich zu entdecken, und die kennt viele Wege, um Kreativität, Erfahrung und Lebensfreude auszudrücken – von einem guten Körpergefühl über die Wiederentdeckung der Sexualität bis zum Beginn einer neuen Beziehung, eines neuen Projekts oder Lebensstils.

Göttinnen altern nicht ist ein Buch für Frauen jeden Alters, die ihr Leben schon heute genießen und erfahren wollen, wie es noch ein bisschen besser werden kann. Ich wollte kein Gesundheitsbuch für Frauen schreiben, das ihnen Angst vor dem Älterwerden macht und in dem es nur darum geht, wie man sich auf alle möglichen Eventualitäten vorbereitet, von Erkrankungen der Brust oder des Herzens bis zur Gebärmutter. Ich wollte den Körper nicht zerlegen, um dann den Frauen mit meinen zehn Tipps zu kommen, wie sie dieses oder jenes Stück vor dem Verfall bewahren oder dafür sorgen, dass nichts aus dem Ruder läuft. Diesen Gesundheitsansatz habe ich so dermaßen satt! Wenn Sie guten Rat zur Gesundheit der Brust suchen oder etwas über die Ernährung mit guten, gesunden Lebensmitteln erfahren wollen und es Sie interessiert, wie Sie weiterhin großartig aussehen können, dann finden Sie all das in diesem Buch. Doch Sie werden auch auf Ansichten stoßen, die Ihnen etwas abverlangen: etwa von den Mythen der Weiblichkeit abzulassen, die die Beziehungen, die wir untereinander pflegen, das Ver-

hältnis zu unseren Körpern und zur Erde betreffen – Mythen, die Frauen verinnerlicht haben und die sie alt aussehen lassen.

In der Tat will Ihnen *Göttinnen altern nicht* helfen, das alte Denken hinter sich zu lassen. Etwa, wenn es darum geht zu zeigen, was der Körper schon alles *richtig* macht, wie Sie gesund und ausgeglichen bleiben, unabhängig vom aktuellen Gesundheitszustand – selbst wenn Sie bereits chronisch erkrankt sind. Ganz gleich, wie die Diagnose lauten mag, dieses Buch kann Sie bei Gesundheit unterstützen. Kapitel 1 räumt mit den überholten Mythen des Alterns auf und zeigt Ihnen, was es heißt, alterslos und eine Göttin zu sein. Denn die Wahrheit ist, dass sich unsere Körper nicht von unseren Gedanken und Gefühlen trennen lassen. Sie lassen sich auch nicht von der Erde trennen, der Großen Mutter, oder vom Himmel und den Sternen. Wenn man das einmal verstanden hat, dann wird auch klar, warum es so wichtig ist, sich von negativen Denkmustern und Gefühlen zu lösen. Denn diese verhindern, dass wir wirklich gesund sind und uns wohlfühlen. Und weil die Nr. 1 aller gesundheitsfördernden Maßnahmen ein freudvolles Leben und nachhaltiges Genießen ist, widmet sich das zweite Kapitel diesem Aspekt.

Die Kapitel 3 und 4 werfen ein neues Licht auf den Körper in den Wechseljahren und der Menopause. In Kapitel 5 erfahren Sie, wie Sie alte Gefühle, die Sie möglicherweise krank machen, loslassen. Das sind vor allem Kummer, Wut und Schuldgefühle. Kapitel 6 wird Sie bei der Rückeroberung Ihrer Sexualität – Ihres Aphrodite-Charakters – unterstützen. Sonst meinen Sie am Ende noch, Sie seien nicht sexy, nur weil Sie nicht mehr den Körper einer schlanken 22-Jährigen haben. In Kapitel 7 werden Sie noch einmal Gefühle wie Scham oder Perfektionismus loslassen, damit diese nicht Ihrem Verhältnis zu sich und den wichtigen Menschen in Ihrem Leben im Wege stehen. In

Kapitel 8 geht es um ein neues Verhältnis zu Ernährung und dem Körper. Hier schließen Sie Frieden mit dem Bauch. Kapitel 9 handelt davon, wie frau sich lustvoll bewegen kann, statt sich zu zwingen, »Sport zu machen«. Kapitel 10 handelt vom Sich-schön-Finden, von Selbstbewusstsein, Sich-Schmücken oder optischen Veränderungen, ganz nach Bedarf. In Kapitel 11 erfahren Sie, wie Sie auf Ihre innere Weisheit nach Art der Göttin hören und die Ausschläge eines fein justierten »Bullshitomaten« wahrnehmen. Hier lernen Sie auch, wie Sie ein neues Band mit der Erde und ihren Bewohnern schmieden, weil Sie ganz zur alterslosen Göttin geworden sind. Im Kapitel 12 schließlich bekommen Sie eine praktische Handreichung, um die Ideen dieses Buches in einem 14-tägigen »Programm der alterslosen Göttin« umzusetzen. Im Anschluss gibt es noch eine Liste nützlicher Links, die Ihnen helfen, die Göttin in Ihnen weiter zu hegen und zu pflegen.

Nun aber sind Sie an der Wegscheide. Jetzt entscheiden Sie, wie Ihr Leben in den nächsten Jahren aussehen soll. Der Umstand, dass Sie das hier lesen, ist schon Beweis genug: Die Göttin in Ihnen ist bereit, die Führung zu übernehmen. Dies sage ich mit Nachdruck, denn ich lebe lang genug, um zu wissen, dass es keinen Zufall gibt. Wenn es Ihnen nicht ernst damit wäre, Ihr Leben zu ändern, würden Sie jetzt nicht diese Zeilen lesen.

Wollen Sie also mit Leidenschaft älter werden oder im Laufe der Jahre immer weiter abbauen? Wollen Sie sich an die alte Losung halten, wonach man gegen den Körper angehen muss, damit er nicht über die Stränge schlägt? Wollen Sie weiterhin die Bedürfnisse anderer vor Ihre eigenen stellen und sich selbst unter Einsatz von industriell verarbeiteten Lebensmitteln, Zucker und Koffein, Angst und schierer Willenskraft am Laufen halten? Oder wollen Sie den Absprung finden von einem Weg,

der zu Krankheit, Gebrechlichkeit und schlechter Lebensqualität führt, um wirklich und wahrhaft mutig zu leben?

Älter werden muss man nicht fürchten. Das hier ist kein Anti-Aging-Buch, das Sie im Kampf gegen das Altern mit Munition versorgen soll – wobei die Kriegsmetapher auch gar nicht angebracht wäre. Wann immer Sie sich *gegen* etwas stellen, verleihen Sie ihm Macht. Anstatt also Angst vor dem Älterwerden zu haben und sich zu verkrampfen, denken Sie an den geheimnisvollen Umstand, wonach etwas beim Namen zu nennen Ermächtigung bedeutet – aber nicht Macht dar*über,* sondern Macht da*mit.* So jedenfalls sieht es die Autorin Starhawk. Werden Sie zu einer neutralisierenden Kraft. Machen Sie etwas anderes aus dem Älterwerden. Dann sind Sie weder alt noch jung, sondern »jenseits davon«: eine alterslose Göttin.

KAPITEL EINS

Göttinnen sind alterslos

Wir verfechten nicht das lange Leben, sondern das glückliche. Wenn Sie freudvoll leben, dann liegt das lange Leben nicht fern. Der Erfolg eines Lebens bemisst sich nicht nach Länge, sondern nach Freude.
— Abraham

Meine Mutter geht auf die 90 zu, fährt aber immer noch gern. Bei ihr zuhause kurvt sie mindestens einmal die Woche auf ihrem Sitzrasenmäher herum, umschifft alle Unebenheiten auf ihrem 3000 Quadratmeter großen Grundstück. Hinter dem Steuerrad ihres Wohnmobils hat sie sich zu unserem Mittagessen den Weg durch die Straßen Bostons gebahnt. Noch vor wenigen Jahren hat sie den Camper quer durch die USA gelenkt, zusammen mit ihrer Freundin Anne, die ein wenig älter war (und kürzlich mit 91 starb). Die Redwood Mountains waren ihr Ziel, und beide hatten keine Angst, auf einem Campingplatz zu übernachten. Ich überlasse Rasenmähen und Berufsverkehr lieber anderen, aber ich weiß, dass ich im Alter

meiner Mutter genauso aktiv sein werde. Auch wenn wir in vielerlei Hinsicht unterschiedlich sind, so ist sie doch mein Vorbild, wenn es darum geht, aus dem Vollen zu schöpfen, mit Sinn für Freude und Abenteuer. Von ihr habe ich gelernt, wie wichtig Gymnastik und körperliche Pflege sind, damit ich später leben kann, wie ich will, statt mich von einer Krankheit zur nächsten zu hangeln. Um mit Esther Hicks und Abraham zu sprechen, lautet meine Formel für später: »Glücklich und gesund sterben«.[1] Wir sind nämlich nicht dazu verdammt, die letzten Monate mit Sauerstoffzufuhr in der Nase zu verbringen. Noch können wir das Drehbuch ändern.

Als Ärztin und Gesundheitsberaterin weiß ich, dass Sie das Risiko für degenerative Erkrankungen und vorzeitiges Altern reduzieren können, wenn Sie sich für einen guten Lebensstil entscheiden. Gesundheit ist kein seltenes Gut. Sie ist ein *Geburtsrecht.* Deshalb können Sie die Sorge, Ihr Körper könne Sie jederzeit verraten, getrost fahren lassen. Gewinnen Sie stattdessen ein natürliches und harmonisches Verhältnis zu Ihrem Körper zurück und erfahren Sie Tag um Tag Wohlgefühl und Freude. Dann werden Sie ein altersloses Leben führen und vital sein wie die Göttin. Ihrem Körper und Ihrer Seele wird man es ansehen.

Zellalterung, Zellregeneration

Auch wenn die meisten Menschen davon nichts mitbekommen, findet im Körper fortwährend eine Erneuerung statt. Zellen regenerieren sich, alte sterben und neue entstehen. Von all den Organen des Körpers erneuert sich zwar die Haut am schnellsten, doch die anderen Organe tun es auch. Ihr Körper heute ist nicht der, den Sie noch vor fünf Jahren hatten. Alle Zellen wurden erneuert.

In gewissem Sinne hat unser Leben ein Ablaufdatum. Die Strukturen auf den Spitzen unserer Chromosomen heißen Telomere. Sie sind wie Dochte auf Dynamitstangen. Wenn die Dochte kurz geworden sind, bekommen die Zellen keine Reproduktionsanweisung mehr. Sie sterben ab. Es ist jedoch so, dass die Telomere nicht unbedingt so schnell kurz werden müssen. Die Forschung hat gezeigt, dass das Enzym Telomerase sie reparieren und leicht verlängern kann, was den Schluss nahelegt, dass wir das Altern tatsächlich umkehren können, indem wir unsere Telomere reparieren und verlängern.[2]Achtsamkeitsmeditation, körperliche Bewegung und eine bestimmte Einstellung stehen alle in dem Ruf, das Altern zu verlangsamen.[3] Studien wie die von Richard Davidson von der University of Wisconsin zeigen, dass Achtsamkeitsübungen das Gehirn neu verdrahten, was die Immunlage[4] und den Umgang mit Stress und Emotionen verbessert.[5] Und eine Langzeitstudie, die über acht Jahre hinweg an Menschen über 50 durchgeführt wurde, hat ergeben, dass bereits eine Stunde pro Woche an moderatem Training das Risiko, chronisch zu erkranken, um das Siebenfache verringert. Wobei »moderates« Training nicht mehr meint, als eine Stunde

in der Woche herumzutanzen, das Auto zu waschen oder spazieren zu gehen. Und selbst die Teilnehmer, die bis Studienbeginn die meiste Zeit des Tages sitzend verbrachten, konnten noch ähnliche Ergebnisse vorweisen wie die, die sich schon immer viel bewegt hatten.[6] Möchten Sie also quicklebendige neue Zellen, dann pflegen Sie sie durch einen guten Lebensstil und eine positive Einstellung im Hinblick auf die Gesundheit und Ihren Selbstwert.

Es ist der Zerfall der Zellen, der die physischen Veränderungen hervorruft, die wir mit Altern in Verbindung bringen, seien es Falten oder leichte Schmerzen und Zipperlein. Der körperliche Niedergang vollzieht sich zum größten Teil durch die Anreicherung von Giftstoffen oder den Verschleiß von Bindegewebe und Organen. Der Effekt dieser Anreicherung zeigt sich vor allem durch die Ausbildung verhärteter Faszien, also dem Verkleben von Bindegewebe, hervorgerufen durch körperlichen, emotionalen und mentalen Stress (dazu später mehr). Und wie ich schon in der Einleitung sagte, beschleunigt zu viel Sitzen und Liegen den Alterungsprozess. Deshalb sollten Sie sich bewegen und die Schwerkraft der Erde erfahren, indem Sie herumlaufen, drücken, ziehen und sich bewegen. Ein Grund dafür, dass Bewegung so wichtig ist, ist der, dass dadurch Giftstoffe schneller zu den abbauenden Organen transportiert werden. Tatsächlich wird Inkontinenz durch langes Sitzen verstärkt, das Gleiche gilt für Erektionsstörungen, weshalb sich auch Männer bewegen sollten. Wenn die Gifte im Körper nicht abgebaut werden, kommt es zu Zellschädigungen.

Es gibt Gifte im Essen und der Umwelt, die wir nach Möglichkeit vermeiden sollten, aber viele der Gifte, die zum Altern beitragen, produziert unser Körper selbst. Stresshormone wie Cortisol oder Adrenalin etwa sind eigentlich für die Reaktion

bei körperlicher Gefahr gedacht. Sie versorgen uns schnell mit Energie, um zu fliehen oder um unser Leben zu kämpfen. Wenn diese Hormone jedoch durch emotionalen und körperlichen Stress dauerhaft erhöht sind, dann rufen sie Entzündungen auf der Zellebene hervor, und das ist die Hauptursache aller chronischen und degenerativen Erkrankungen, inklusive Krebs.

Als einmal ein Freund von mir einen medizinischen Notfall erlitt, fuhr ich ihn zur Notaufnahme und blieb viele Stunden mit ihm dort, während Ärzte und Schwestern ihn versorgten und Tests machten. Seine Blutwerte waren alle normal, und nach langen, stressigen Stunden in der Notaufnahme wurde er mit Schmerzmitteln entlassen. Am nächsten Morgen hatte ich drei Pfund zugelegt. Mein Körper hatte Wasser zurückgehalten, um das Cortisol und Adrenalin vom Tag zuvor als Teil einer Entzündungsreaktion zu verringern. Mit der Zeit können derlei Stressoren, genau wie schlechter Schlaf, dazu führen, dass wir an Gewicht zunehmen und es nicht mehr loswerden, weil sich der Stoffwechsel verlangsamt. In gewisser Weise schleppen viele Frauen das Gewicht der Welt mit sich herum, indem sie empathisch den Stress anderer aufnehmen. So beschreibt es Colette Baron-Reid in ihrem Buch *Weight Loss for People Who Feel Too Much.*

Oxidativer Stress ist noch so ein Vorgang, der unsere Körper mit der Zeit schädigt. Freie Radikale, Nebenprodukte des Zellstoffwechsels, sind Moleküle, denen ein Elektron fehlt. Sie sind ständig auf der Suche nach Zellen, denen sie eins wegschnappen können. Zurück bleiben die beschädigten Zellen, die sich ihrerseits auf die Suche nach Elektronen begeben. Wenn es Ihrem Körper nun an Antioxidantien mangelt, um den Schaden auszugleichen, wird er irgendwann seine Reparaturkraft einbüßen.

Sobald Sie zu zuckerhaltigen Nahrungsmitteln greifen, um

dadurch Sorgen, Wut, Traurigkeit, Schmerz und Unlust zumindest kurzfristig zu lindern, heizen Sie Entzündungen und oxidativen Stress zusätzlich an. Ich spreche nicht von frischen Früchten, die Ballaststoffe, viele Nährstoffe und Antioxidantien enthalten. Doch sehr wahrscheinlich beruhigen Sie Ihre Sorgen nicht, indem Sie zu einer Schale frisch gepflückter Blaubeeren greifen. Unter Stress greifen wir im Allgemeinen zu raffinierten Zuckern. Das sind Zucker in Nahrungsmitteln, denen es an Proteinen oder Ballaststoffen mangelt, die die biochemischen Wirkungen von Zucker im Körper verlangsamen. Die schnell verfügbare Energie des industriell verarbeiteten Zuckers führt zwar dazu, dass Sie sich im Moment wohlfühlen, doch der Riegel, der Cupcake oder das Glas Wein kurbelt möglicherweise Ihre Insulinausschüttung an, und das schadet dem LDL-Cholesterin (Low-Density Lipoprotein [im Gegensatz zum High-Density Lipoprotein]). Das klebrige, beschädigte LDL reist nun durch Ihre Blutgefäße, um dort weitere Entzündungen hervorzurufen, bis es an den Gefäßwänden hängen bleibt, wo es Ablagerungen bildet, die Hindernisse erzeugen und irgendwann das Risiko erhöhen, an Alzheimer, Diabetes, Arthritis, Herzinfarkt und Schlaganfall zu erkranken. Glykämischer Stress aus sogar nur leicht erhöhten Blutzuckerwerten führt zur Freisetzung von inflammatorischen Botenstoffen, wie Zytokinen aus den Immunzellen, die die Blutgefäße beschädigen können.

Auch überschüssiges Viszeralfett (Bauchfett) ruft Entzündungen hervor, die zu genau den Schmerzen führen, wegen derer Sie den Spaziergang sausen lassen und es sich auf dem Sofa mit einer großen Portion Eis gemütlich machen. Die Aufnahme von raffiniertem Zucker setzt Beta-Endorphine frei, die Schmerzen lindern und Sie sich kurzfristig gut fühlen lassen. Doch die Angewohnheit, zu naschen und vor allem zu sitzen, schafft einen

Teufelskreis von Entzündung und Oxidation. Der sich rundende Bauch hat nichts mit dem Alter zu tun, sondern mit Zuckerkonsum und zunehmenden Entzündungen. Doch das alles ist ein Zeichen, dass Sie reif sind für ein neues Selbst: eine alterslose Göttin, der es so gut geht, dass sie den niederen und kurzlebigen Gelüsten von Zucker und Alkohol widerstehen kann.

Nun ist schnell erkennbar, dass regelmäßiges Trinken Alterungseffekte nach sich zieht; ein Großteil des Schadens spielt sich allerdings tief im Körperinneren ab. Die Signalwege des Dopamins im Gehirn, zuständig für natürliche Schmerzlinderung und Wohlbefinden, funktionieren nicht mehr so gut. Mit der Zeit fühlen Sie sich nüchtern schlechter als in der Zeit vor dem regelmäßigen Trinken. »Das eine Glas« Wein oder Bier hebt zwar die Stimmung vorübergehend, aber schon bald beginnt der Kreislauf wieder von vorn. Natürlich werden Sie durch ein paar Süßigkeiten oder ein wenig Alkoholkonsum nicht umkommen. Es ist sogar so, dass gesunde Rituale, die mit Wohlgefühl zu tun haben (etwa ein Stück gute Schokolade zu essen oder ein gutes Glas Wein zu trinken) zu einem guten Leben gehören. Aber gedankenlose Völlerei als ein Weg, Schmerzen zu lindern, ist etwas ganz anderes. Wollen Sie Zucker oder ein schöneres Leben? Suchen Sie das Hochprozentige am Wodka oder suchen Sie Höheres? Unterdrücken Sie »unliebsame« und schwierige Gefühle durch Selbstmedikation? Viel besser wäre es da, emotional zu entgiften und sich von ihnen zu lösen, um wirkliche Freude zu erfahren wie ein kleines Kind!

Entgiftung ist klasse. Sie befördert Gesundheit und erinnert uns daran, wie gut es sich anfühlt, wenn der ganze Müll entsorgt wird und wir wieder zu unserem natürlichen Wohlbefinden gelangen. Allerdings fassen die meisten Menschen Entgiftung als eine Art Strafe auf, weil sie »böse« waren; das

aber ist nicht die Einstellung eines alterslosen Menschen. Der Gedankengang geht in etwa so: *Ich war »böse«, weil ich mich zu sehr verwöhnt habe mit Süßem, und deswegen muss ich mich jetzt mit einer üblen Entgiftungskur bestrafen.* Sie müssen aber nicht das viertägige Fastenprogramm durchziehen, bei dem sich Migräne und Erkältungssymptome einstellen. Sie können stattdessen einfach entscheiden, wieder vernünftig zu essen und genussvoll zu leben. Dann werden Sie sich allenfalls in den ersten Tagen ein bisschen neben der Spur fühlen, weil all die Gifte aus Ihrem Körper entweichen. In dieser Phase des leichten Unwohlseins können Sie sich schon einmal auf die Veränderung freuen, darauf, dass Sie sich nicht mehr aufgeschwemmt und schlapp fühlen, sondern voller Energie. Entgiftung ist keine Strafe, sondern Freude am Sich-Verwöhnen, daran, die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und frische, gesunde Dinge zu essen. Denken Sie daran, wie gut es sich anfühlt, wenn Sie einen übervollen Schrank aufräumen und sich über den Platz freuen, den Sie gewonnen haben. Das Gleiche passiert im Körper, wenn Sie den ganzen Dreck entsorgen.

Der ganze Müll, den Sie essen, dazu all die ungesunden Botschaften, die Sie ständig runterbeten, fordern ihren Preis. Dann sollten Sie sich eingestehen, dass es Zeit ist, wirklich für sich einzustehen, und die alten adrenalin-getriebenen Pfade zu verlassen. Sie werden merken, dass Sie viel mehr in der Hand haben, als Sie dachten. Der Gerontologe Dr. Michael F. Roizen hat nachgewiesen, dass Sie durch eine positive Einstellung Ihr Leben in jeder Hinsicht verbessern können, wobei schon die Verwendung von Zahnseide ihre Wirkung tut![7] Auch wenn manche Veränderungen schwierig anmuten, weil sie in Ihren vollen Zeitplan eingebaut werden müssen, überwiegen bei Weitem die Vorteile.

Nie mehr Alzheimer-Verdacht

Jeder Mensch wünscht sich ein langes, aber auch ein gesundes Leben. Viele Frauen sind nicht nur in Sorge, ihre Gesundheit, Kraft und ihr gutes Aussehen zu verlieren, sie fürchten auch die Demenz – eine Degeneration des Gehirns. Tag für Tag kommen neue Berichte heraus, wonach ältere Leute, die sich ansonsten guter Gesundheit erfreuen, kognitiv nachlassen und Alzheimer bekommen. Weniger bekannt hingegen ist die Tatsache, dass wir unser Gehirn schützen können, indem wir unseren Lebensstil ändern. Es gibt zwar viel Forschung zu Demenzerkrankungen, aber warum sollten wir erst auf eine Therapie warten? Warum nicht schon heute unseren Lebensstil so gestalten, dass wir Demenz von vornherein vorbeugen?

Was wir gemeinhin als Stress bezeichnen – ob mentaler, körperlicher, emotionaler oder spiritueller Stress –, führt in Wahrheit zur Freisetzung von inflammatorischen Botenstoffen in Körper und Hirn, die wiederum eine Verminderung der Gedächtnisleistung bewirken. Ob der Stress nun von zu viel Zucker im Essen, chronischen Sorgen oder Schlafmangel herrührt: Fest steht, dass er zur Degeneration von Zellen führt. Glücklicherweise können wir diesen Prozess umkehren. Doch es nützt nichts, darüber zu lesen, wie man Stress »in den Griff« bekommen kann, und sich vorzunehmen, das irgendwann einmal anzugehen. Was Sie brauchen, sind tägliche Rituale, um das Immunsystem zu pushen, die Cortisolspiegel und Entzündungen zu senken, das Gehirn zu stärken; dann fühlen Sie sich einfach gut. Eine solche Praxis geht einher mit regelmäßiger Bewegung, mit dem Immer-wieder-zwischendurch-Aufstehen

bei einer sitzenden Tätigkeit, dem Essen mit guten Freunden, mit Tanzen und tiefen Atemzügen, damit, Antioxidantien etc. einzunehmen, durch Yoga und andere Übungen die Faszien zu dehnen oder durch Meditation seine Gefühle auszubalancieren und die gedankliche Aktivität zu drosseln. Doch man kann noch viel mehr tun, um das Gehirn fit zu halten (dazu später mehr).

Wenn Sie wieder mal nach Ihrem Handy suchen, dann sagen Sie bitte nicht: »Oh, ich hab schon Alzheimer.« Denn kognitives Nachlassen ist kein normaler Bestandteil des Älterwerdens. Was Sie da wahrscheinlich gerade erleben, ist eine mentale Überlastung, weil zu viel auf einmal ansteht und Sie zu wenig erholsamen Schlaf bekommen (auch dazu später mehr). Worte haben Macht. Reden Sie sich nicht ein, Ihr Gehirn verwandle sich zu Brei, nur weil Sie über 40 sind! Bleiben Sie alterslos und gesund, damit es Ihnen Ihre Zellen gleichtun.

Alterslos denken

Geistige Gewohnheiten spielen für unsere Gesundheit und unsere Lebensdauer eine große Rolle. In der berühmten Langzeitstudie Ohio Longitudinal Study of Aging and Retirement (OLSAR) der Gerontologin und Epidemiologin Dr. Becca Levy kam heraus, dass Menschen mit positiven Erwartungen an das Älterwerden im Durchschnitt sieben Jahre länger leben als Menschen, die weniger positiv denken. Tatsächlich haben die Erwartungen an das Altern mehr Einfluss auf die Langlebigkeit bei Gesundheit als niedriges Cholesterin oder niedriger Blut-

druck (die vier Jahre mehr bringen) oder ein niedriger Body Mass Index (BMI). Das gilt im Positiven wie im Negativen. Die Erwartungen übertrafen sogar noch den Effekt des Nichtrauchens (der drei Jahre ausmacht).[8]

Mit anderen Worten beeinflusst der Glaube an die positiven Aspekte des Alterns die Biologie und damit Ihr Überleben. Wenn dieses Wissen ein Medikament wäre, müsste es allgemein verschrieben werden! In einer anderen Studie mit Menschen zwischen 60 und 90 ging es um die »Schrittwechsel-Zeit«, das ist die Zeit, während derer der Fuß beim Gehen nicht den Boden berührt. Die Schrittwechsel-Zeit bemisst die Balance und kann anzeigen, dass jemand gebrechlich wird. Zwei Gruppen wurden zunächst gebeten, hin- und herzulaufen, um ihre Basis-Schrittwechsel-Zeit zu bestimmen. Dann sollten alle Teilnehmer ein einfaches, ihnen unbekanntes Computerspiel spielen. Im Spiel der einen Gruppe gab es unterschwellig positive Begriffe wie »weise«, »clever« und »erfahren«. Bei der zweiten Gruppe fanden sich Begriffe wie »senil«, »abhängig« und »krank«. Diese zweite Gruppe verlor nach dem Spiel an Schrittwechsel-Zeit. Sie gingen, als ob sie tatsächlich »senil«, »abhängig« und »krank« wären. Der Wandel war anscheinend ausschließlich auf ihre unbewussten Gedanken zurückzuführen und den unmittelbaren Effekt dieser auf ihre körperlichen Funktionen.[9]

Wie sieht es nun also mit unserer Einstellung zum Alter und dem Älterwerden aus, wie einflussreich ist dies? Die Harvardprofessorin Ellen Langer erinnert sich in ihrem klassisch gewordenen Buch *Mindfulness,* das 1989 herauskam, wie sie eine berühmt gewordene Studie an Männern, die in ihren 70ern und 80ern waren, durchführte. Eine Gruppe sollte so leben wie in den 1950er-Jahren, als sie in der Blüte ihres Lebens waren: Sie sollten Fernsehserien aus der Zeit sehen, Fotos von sich aus die-

ser Zeit aufhängen, Zeitungen aus jener Zeit lesen und so weiter. Die Kontrollgruppe lebte ganz normal weiter ohne die ständige Erinnerung daran, wie das Leben in ihrer Jugend war. Vor Studienbeginn wurden alle Männer im Hinblick auf ihre Hörfähigkeit, ihren Blutdruck, Sehfähigkeit und Lungenfunktion untersucht. Auch wurden sie fotografiert. Nach zwei Wochen wurden die Tests wiederholt. Die Männer, die so wie in ihrer besten Zeit gelebt hatten, sahen durchschnittlich 10 Jahre jünger aus. Ihre Hörfähigkeit, Sehvermögen und Lungenfunktion hatten sich nebst anderem deutlich verbessert. Sie fühlten sich insgesamt wohler. Als sie schließlich die Örtlichkeiten der Studie verließen, schulterten sie ihr Gepäck so wie die jungen schneidigen Typen, die sie in ihrer Erinnerung gewesen waren. Die Kontrollgruppe zeigte keinerlei Veränderung.

Und schließlich noch ein Beispiel aus der Forschung, das die These vom zeitlosen Bewusstsein unterstützt: Es handelt sich um jene berühmte Langzeitstudie mit Nonnen, durchgeführt von der University of Minnesota. 1986 begonnen, dauert sie bis heute an. Dabei werden Frauen untersucht, die mit Anfang 20 ins Kloster gegangen waren und von denen einige mit 80 an Alzheimer erkrankten, andere jedoch nicht. Was war der Unterschied zwischen ihnen? Jede Nonne hatte bei Eintritt ins Kloster mit Anfang 20 einen Aufsatz über ihr Leben verfasst. Nur zehn Prozent derer, die in ihren Aufsätzen elegante Formulierungen, lebhafte Beschreibungen und komplexe sprachliche Strukturen verwendet hatten, bekamen Alzheimer. Bei der Gruppe mit einem schlichten Schreibstil waren es immerhin 80 Prozent, die erkrankten. Daraus folgt, dass Lebendigkeit, Engagement bei dem, was wir tun, und Freude an Kreativität gut für das Gehirn sind.[10] Es ist toll, dass wir so viel an unserer Gesundheit und an unserem Wohlbefinden beeinflussen können! Und

jetzt noch eine andere Überraschung aus der Studie: Autopsien haben nämlich ergeben, dass die genussfreudigen Nonnen ohne Demenz-Marker genauso viele Ablagerungen im Gehirn hatten wie die weniger lebensfrohen Nonnen, die vor ihrem Tod deutliche Anzeichen von Demenz zeigten. Bitte lesen Sie diesen letzten Satz noch einmal! Das belegt, dass ein gesunder Geist auch in einem nicht perfekten Körper leben kann. *Darin* zeigt sich die Kraft der alterslosen Einstellung.

Überzeugungen und Biologie

Das Wichtigste, was Sie in puncto Gesundheit wissen sollten, ist, dass diese nicht unabhängig von Ihren Gefühlen, Gedanken, kulturellen Prägungen und Ihrer spirituellen Weltsicht besteht. *Ihre Gedanken und Bilder sind der wichtigste Gradmesser für Ihren Gesundheitszustand.* Das ist eine ziemlich gute Nachricht, denn Gedanken und Bilder unterliegen der bewussten Kontrolle und können, wenn nötig, dem heilenden Geist anvertraut werden (viel mehr dazu später). Diesen Aspekt der Gesundheit lässt die westliche Medizin leider außen vor, aber glauben Sie mir, genau darin liegt Ihre wahre Kraft, ausnahmslos. Ihre Vorstellungen und Gedanken sind mit Ihrer Biologie verwoben. Sie werden zu Zellen, Geweben und Organen. Es gibt keine Nahrungsergänzung, keine Diät, kein Trainingsprogramm, das es mit ihnen aufnehmen können. Als Erstes müssen Sie auf Ihre Überzeugungen schauen, wenn etwas mit Ihrem Körper nicht in Ordnung ist.

Lassen Sie mich eins klarstellen: Wenn etwas mit Ihrem Körper gesundheitlich nicht in Ordnung ist, dann wissen Sie sehr wahrscheinlich nicht, warum. Wären Sie sich der Sache bewusst, dann müsste es sich nicht körperlich zeigen. Versuchen Sie sich dieser Wahrheit zu stellen, so gut es geht. Haben Sie den Mut, in sich zu gehen und sich das Folgende zu fragen: »Was geht in meinem Leben vor, meinen Gedanken und Ansichten? Was kann ich aus dieser Situation lernen? Was soll meine Seele lernen? Wie kann ich daran wachsen?«

Ärzte der ayurvedischen und fernöstlichen Tradition sind sich der energetischen Verbindung zwischen verschiedenen Systemen im Körper sehr bewusst, doch westliche Ärzte schauen nur auf ein System. Tatsächlich ist die Trennung zwischen Leib und Seele tief in unserer Kultur verankert. Kein Podologe wird danach schauen, wie Sie Gewicht auf Ihre Füße verteilen, und Sie fragen, ob Sie irgendwelche unverarbeiteten Gefühle oder Stresssituationen haben, die mit Trauer, Wut oder Kummer einhergehen. Wenn er oder sie das täte, würden Sie wahrscheinlich zurückschrecken und sich verteidigen wollen, um einer möglichen Erkenntnis auszuweichen. Doch selbst wenn Sie Probleme mit Ihrer Hand hätten, die sich nicht auf einen ungünstigen Arbeitsplatz zurückführen lassen, oder wenn Sie Ihre Hand bei einem Unfall verletzt hätten: Mit den verborgenen Emotionen in Kontakt zu kommen, die vielleicht in den Geweben von Arm und Hand gespeichert sind, könnte Ihre Schmerzen lindern und dem Körper bei der Selbstheilung helfen. Bedenken Sie dabei, dass Sie womöglich erst im Nachhinein erkennen, was Sie lernen sollten, *dann,* wenn alles schon gelöst ist.

Bei mir kamen die wichtigsten Lektionen für die Seele – diejenigen, die mich wirklich weiterbrachten und am Ende auch mit Freude erfüllten – auf ganz unterschiedliche Weise. Einmal hatte

ich einen riesigen Abszess in der Brust, der gegen meine Brustwand drückte und in die untere Hälfte meiner rechten Brust austrat. Ich wurde einer Notoperation unterzogen. Das hat mir eine Lektion in Selbstsorge erteilt, obwohl ich ein Baby aufzog und 80 Stunden in der Woche arbeitete. Bei einer anderen Gelegenheit bekam ich ein Myom an der Gebärmutter, so groß wie ein Fußball. Auch das musste operativ entfernt werden. Das hat mir klargemacht, dass ich meine kreative Energie in einen Job und eine Beziehung, die beide nichts brachten, verschwendet hatte. Einmal hatte ich auch eine seltene Infektion an der Hornhaut des linken Auges, durch die ich fast erblindet wäre. Gemäß der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) liegt das Auge am Leber-Meridian (in den Meridianen fließt die Lebensenergie), und dieser ist mit dem Gefühl der Wut verbunden. Die ganze Sache hatte sich entwickelt, als ich dabei war, die kindliche Wut auf meine Mutter zu verarbeiten. Die entsprechenden Erinnerungen kamen hoch, als ich anfing, *Mutter-Tochter-Weisheit* zu schreiben – die Behandlung in einer renommierten Augenklinik hatte keinen Erfolg. Die Infektion ging erst weg, als ich hohe Dosen Vitamin C nahm, das ich gerne »Vitamin *Seh*« nenne. Ich war so wütend auf meine Mutter wegen der Dinge, die in der Kindheit passiert waren, dass ich mich ganz vergraben und im wahrsten Sinne des Wortes »keinen Durchblick« mehr hatte.

Weil unsere Körper verschiedene, miteinander verbundene Systeme aufweisen, hat es weder Sinn, sich auf dies oder jenes Problem zu stürzen und zu tun, als bestehe es unabhängig von unseren Emotionen, noch auf irgendeine Wundertherapie oder Erfindung zu warten. Zwar haben wir gelernt, Krankheiten mit unseren Genen in Verbindung zu bringen, aber das ist eine veraltete Vorstellung, die nicht mehr den heutigen wissenschaftlichen Erkenntnissen entspricht. Entscheidend ist, dass unsere

Immunität und unsere Resilienz von den starken Emotionen des Mitgefühls, der Liebe oder Ehre gestärkt werden, die uns damit mehr als alles in die Lage versetzen, Bakterien und Viren zu bekämpfen. Aber berechtigter Ärger und das Einstehen für sich selbst haben auch etwas mit Gesundheit zu tun! Wenn Sie erst einmal die Kraft erkannt haben, die aus der Wahrnehmung der eigenen Gefühle oder dem Ändern der Gedanken, Bilder und schließlich auch des Handelns entspringen, dann merken Sie auch, dass Sie Ihre Gesundheit und das Immunsystem durch gelebte Freude, Beschwingtheit, Leidenschaft, Wohlgefühl oder berechtigten Zorn stärken können. Zugleich können Sie chronische Entzündungen vermindern, die, wie ich schon sagte, die Ursache aller chronisch degenerativen Erkrankungen sind. Dazu gehören Krebs, koronare Herzerkrankungen, Arthritis und Diabetes. Wohlbefinden und Kraft kommen zuallererst über die Verbundenheit mit der Seele. Möge Ihnen dieses Buch als Wegweiser zur Lebenskraft dienen.

In der Einleitung habe ich bereits Mario Martinez' Modell des biokulturellen Durchgangs angesprochen beziehungsweise die Erwartungen, die wir mit verschiedenen Altersstadien verbinden. Doch biokulturelle Durchgangsportale können auch positiv sein. Eine meiner Patientinnen reiste nach China und berichtete, dass ihre Hüftschmerzen – die man im Allgemeinen mit dem Altern in Verbindung bringt – während ihres Aufenthaltes dort verschwunden seien. Sie führte es darauf zurück, dass alte Menschen in China sehr angesehen sind und sich durch diesen Umstand ihre Selbstwahrnehmung und damit auch die Biochemie verändert habe. Dr. Martinez bringt das Beispiel der Hitzewallungen im Vergleich zwischen Peru und Japan. In Peru bedeutet der Begriff für Hitzewallungen »Scham«, während Hitzewallungen und die Menopause in Japan als Anzeichen eines

zweiten Frühlings gelten und eine Frau mehr Weisheit erlangt. Die Entzündungszeichen, die Peruanerinnen mit Hitzewallungen haben, sind höher als die der Japanerinnen wegen der negativen Bedeutung. Bei den !Kung im südlichen Afrika gibt es überhaupt kein Wort für Hitzewallungen. Der Status einer Frau erhöht sich bei ihnen nach der Menopause. Deshalb sollten wir im Westen die Wechseljahre wieder neu und positiv besetzen und diese Erfahrung nicht als Übergang in den Verfall deuten.[11]

Alpha-Göttinnen

Wir befinden uns im Zeitalter der Alpha-Göttin, die Frau in den Wechseljahren und danach besinnt sich auf sich selbst. Die Werbung erkennt langsam, dass Frauen in ihren 50ern und 60ern zunehmend Geld für sich selbst und ihre Lieben ausgeben, ohne Schuldgefühle, Peinlichkeit oder Vorbehalt. Es waren Frauen über 50, die die ersten E-Reader kauften und damit den Buchmarkt veränderten, und sie stellen nach wie vor die größte Gruppe unter den Buchkäufern. Sie wissen, was sie wollen, sind offen für Neues, und ihre Kaufkraft hat einen ziemlich großen Einfluss auf die Wirtschaft.[12] In einem kürzlich erschienenen Leitartikel mit dem Titel »Smart Money setzt auf die Generation 50+« schrieb Robert Love, Chefredakteur von *AARP: The Magazine:* »Wir, die Leute über 50, zählen 100 Millionen. Bald stellen wir mehr als 70 Prozent des verfügbaren Einkommens hierzulande. Wir kaufen zwei Drittel aller Neuwagen, die Hälfte aller Computer und ein Drittel aller Kinokarten. Wir geben 7 Milliar-

den Dollar pro Jahr im Online-Handel aus. Reisen? Mehr als 80 Prozent der Ausgaben im Premiumsegment werden über unsere Kreditkarten abgewickelt. Zusammengerechnet heißt das: US-Bürger über 50 lassen die Kasse klingeln. Sie sind die drittgrößte Ökonomie der Welt, gleich hinter dem Bruttoinlandsprodukt der USA und China.«[13]

Frauen, die finanziell nicht so gut gestellt sind, geben ihr Geld nicht unbedingt für einen Tabletcomputer oder für Edelparfüm aus, aber sie zögern nicht, wenn es darum geht, sich zu verwöhnen. Selbstfürsorge und Weiterbildung erhalten Priorität, sobald Frauen in den zweiten Frühling kommen. Frauen gehen zur Massage und zur Akupunktur oder werden selbst Masseurin und Akupunkteurin. Sie machen sich am Sonntagmorgen mit ihren Freundinnen zum Meditationszentrum auf oder übers Wochenende in ein Wohlfühl-Spa, wo sie reden, wandern und Wein probieren. Alpha-Göttinnen finden Gleichgesinnte. Auch wenn sie nichts mit den anderen Frauen im Schwimmbad verbindet, das sie täglich aufsuchen, dann genießen sie doch ein Schwätzchen in der Umkleide. Sie können die Gruppe der Gleichgesinnten jederzeit erweitern und es mit dem alten Spruch im Poesiealbum halten: »Neue Freunde kannst erhalten, doch vergesse nicht die alten.« Allerdings sollten Sie alten Freundschaften nur so lange treu bleiben, wie diese lebendig sind und Sie nicht auslaugen. Alpha-Göttinnen sind *alterslose Göttinnen.*

Und Alpha-Göttinnen sagen: »Jetzt bin ich dran.« Sie wollen etwas geben, aber nicht um den Preis, die eigenen Bedürfnisse zurückzustellen; sie wollen sich selbst ausdrücken, ohne ständig Angst zu haben, jemand anderen vor den Kopf zu stoßen. Sie folgen ihren Gefühlen und ihrer Leidenschaft. Sie kennen ihre Stärken, weil sie schwere Verluste gemeistert haben. Die Angst, es alleine nicht zu schaffen, verschwand zusammen mit dem ers-

ten Mann, dem ersten Job, bei dem ihnen gekündigt wurde. Sie kennen ihre Schwächen und haben sich damit versöhnt, haben herausgefunden, wie sie mit ADHS, mit Ungeduld, Schüchternheit, der Unlust auf Small Talk, kurz alldem klarkommen, von dem sie seit der Pubertät gehört haben, es würde sie unbeliebt machen oder keinen Mann finden lassen. Oder wie eine Frau sagte: »Mir wurde klar, dass selbst verschrobene Frauen Sex haben.«

Manche Alpha-Göttinnen geraten in finanzielle Schwierigkeiten, aber heute sehen sie sich mehr als früher in der Lage, für sich selbst zu sorgen. Vielleicht kennen sie andere Frauen, die finanziell besser dastehen, und stellen fest, dass sie auch gern ein Haus ohne Hypotheken oder ein abbezahltes Auto oder einen privaten Rentenfonds hätten. Und doch fühlen sie sich unabhängiger, klüger und kompetenter als jemals zuvor. Was man braucht oder möchte, ist nicht mehr nur ein Traum. Sie genießen ihre eigene Kraft und brauchen keinen äußeren Erfolg für ihr Wohlbefinden. Die verpassten Gelegenheiten und die Verluste, die anfänglich so riesig wirkten, erweisen sich im Nachhinein als gar nicht so furchtbar. Der treulose Liebhaber hat sich mit einer Jüngeren davongemacht, die ihn nun daran erinnert, seinen Blutzucker überprüfen zu lassen, und die fortan mit seinen Launen und seinem Wunsch nach Aufmerksamkeit wird klarkommen müssen. Unser zweiter Frühling bringt oft eine Neubewertung der Vergangenheit mit sich, aber auch von Gegenwart und Zukunft.

Alpha-Göttinnen haben eine andere Perspektive: Ob es nun das Auto ist, das einen Totalschaden hat oder gestohlen wurde, oder die Begegnung mit einer Person, die – bei der Arbeit oder in der Familie – Streit nur deshalb vom Zaun bricht, um Aufmerksamkeit zu erhalten. Was sie früher schnell hat zum Hörer greifen, die Freunde besuchen oder seitenlang ins Tage-

buch hat schreiben lassen, lässt sie heute kalt. Sie sagen sich: »Ja, so ist das Leben« oder »Das geht auch vorbei« oder mein Lieblingsspruch – altes polnisches Sprichwort –: »Nicht mein Zirkus, nicht meine Affen.« Vor vielen Jahren habe ich meine Schwester durch einen Unfall verloren. Seitdem sage ich mir, sobald jemand eine schlechte Nachricht verkündet: »Hey, niemand aus der Familie ist tot. Es ist doch gar nicht so schlimm.« Wenn wir über 50 sind, haben wir genug Erfahrung, um sofort zu wissen, was wichtig ist und was nicht.

Mit den Jahren wird auch unser Bullshitomat immer besser. Wir merken, wenn sich jemand hinsichtlich der Verantwortung für seine oder ihre Probleme etwas vormacht. Wenn diese Person dann von uns gerettet werden will oder uns Schuldgefühle macht, nur weil wir angesichts der neusten Krise nicht gleich alles stehen und liegen lassen, fällt es uns heute leichter, der emotionalen Erpressung zu widerstehen. Wir erkennen: Ein »Nein« muss reichen. Wie befreiend!

Das sehe ich zum Beispiel oft bei Frauen mit alternden Müttern oder Vätern, die viel zu viele Forderungen an sie richten. Jetzt heißt es erkennen, dass eine gute Tochter sein nicht gleichbedeutend damit ist, sich von den Eltern aussaugen zu lassen. Zwar haben diese Sie in die Welt gesetzt und versorgt, doch Ihr Leben nach den Bedürfnissen Ihrer Eltern auszurichten bekommt *beiden* Seiten nicht. Was alte Eltern indessen wirklich wollen, ist das Gefühl, unabhängig und nützlich zu sein. Wenn Sie »nein« sagen oder sie bitten, Ihnen bei etwas zu helfen, egal wie unbedeutend die Hilfe sein mag, dann ist die Balance wiederhergestellt. Es ist wichtig zu erkennen, dass Sie auf einer anderen Reise sind als Ihre Eltern. Wohl kreuzen sich Ihre Pfade, aber Sie sind nicht verantwortlich für deren Leben. Das Gleiche gilt für erwachsene Kinder.

Alpha-Göttinnen erkennen ihren Wert in der »Stammesgesellschaft«. Auch wenn unsere Kultur das Alter nicht mehr so stark diskriminiert wie noch vor zwei Generationen, hat der uralte Spruch, wonach der Einfluss einer Frau nach der Menopause beziehungsweise der fruchtbaren Phase abnimmt, immer noch Gewicht. Das haben wir oft genug gehört, und es hat mit der Vorstellung zu tun, die Frau sei ein leeres Gefäß, einzig dazu bestimmt, die nächste Generation auszubrüten und großzuziehen. Wenn wir das nicht mehr können, was ist dann unsere Bestimmung? Auch wenn die meisten ihren Wert nicht an den Zustand ihrer Eizellen binden, haben doch viele von uns die Botschaft verinnerlicht, wonach sich unser Wert am Tun für andere bemisst. Folglich haben wir Schuldgefühle, sobald wir nicht mehr Zeit, Kraft und Geld in unsere erwachsenen Kinder und ihre offenen Rechnungen investieren oder in unsere Kinder in der Pubertät, die die emotionalen Wirrungen der Mittelstufe durchlaufen. Die Probleme anderer Leute geraten immer wieder ganz oben auf unsere To-do-Liste, weil wir unseren Wert unter Beweis stellen wollen. Doch wenn wir uns nicht auch ausruhen oder Hilfe von anderen annehmen, brennen wir aus. Der sichere Weg dahin ist es, allen beweisen zu wollen, was für eine gute Mutter, gute Nachbarin, gute Tochter man ist. In den Worten von Tosha Silver, Autorin von *Outrageous Openness: Letting the Divine Take the Lead:* »Akzeptieren Sie sich ganz und gar, ohne Wenn und Aber. In unserer verrückten Kultur, die tatsächlich von Ihrem Selbsthass profitiert, gehört das zu den radikalsten Schritten.«[14]

Wenn wir dabei sind, die alterslosen Jahre anzutreten, können wir uns endlich davon frei machen, uns ständig zu beweisen. Wir schauen zurück und sehen, dass wir gar nicht so schlecht waren. Vielleicht bedauern wir etwas oder sind von manchen

Leuten enttäuscht, aber das gehört zum Menschsein dazu. Nun ist es an der Zeit, uns mehr auf uns selbst zu besinnen, anstatt uns immer nur um andere zu sorgen. Gemäß der chinesischen und der ayurvedischen Medizin beenden Frauen um die 60 ihr häusliches Leben und fangen an, ihre Seele weiterzuentwickeln. Unsere Fruchtbarkeit dreht sich nicht mehr um Kinder, sondern darum, etwas zu schaffen, was für uns gut ist, ebenso wie für andere.

Kreative Göttinnen

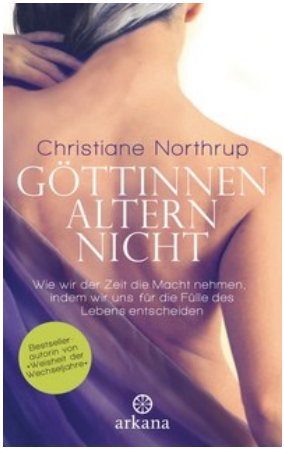
Die neue Kreativität bedeutet, überall und jederzeit neue Möglichkeiten zu erkennen. Alterslose Göttinnen sind alles andere als abgestumpft. Sie wissen, dass es immer Neues zu lernen und zu entdecken gilt. Das gilt auch für Beziehungen. Sie freuen sich des Lebens, sind neugierig und spielerisch. Eine Freundin von mir ist zum Beispiel auf eine tropische Insel gefahren, wo es eine türkisblaue Lagune gab. Sie war quasi außer sich und ist natürlich sofort in das nächste Boot geklettert, um mit der Gruppe am Korallenriff schnorcheln zu gehen. Zwei Frauen, die neben ihr saßen und ungefähr 20 Jahre jünger waren, hatten indessen nichts Besseres zu tun, als sich über den lauten Bootsmotor und den Fahrtwind zu beschweren, darüber, dass es schwierig sein würde, in den Wellen am Riff zu navigieren, wenn sie ins Wasser springen würden. Hallo? – Ihr seid gerade in einer funkelnden Lagune und haltet mit den Fischen Zwiesprache! Wenn ihr das nicht genießen könnt, dann solltet ihr

mal in euch gehen und euch für die weltlichen Freuden von Mutter Erde öffnen.

Alterslos leben hat vor allem mit Lebenskraft zu tun, mit dem Schöpferischen, das neues Leben hervorbringt, mit der heiligen Weiblichkeit. Unter dem Pflaster liegt der Strand, Gras sprießt überall, die Natur will hoch hinaus und immer weiter, wenn es sein muss. Lebenskraft liegt in unserer Natur. Allerdings nutzt es nichts, wenn man lediglich Nahrungsergänzungsmittel zu sich nimmt, Pillen schluckt und immer brav seine Übungen macht; das allein ist nicht der Weg zum Anti-Aging. Nur das alterslose Leben bringt Spannkraft und Jugendlichkeit zurück.

Ich bin wirklich sehr für körperliche Bewegung und gesundes Essen. Aber Sie werden bestimmt nicht jünger, wenn Sie sich in einen schlecht beleuchteten Übungskeller zwingen und auf dem Crosstrainer in Schweiß geraten, während Sie auf eine Wand starren oder einen News-Channel gucken. Auch auf all die leckeren Dinge zu verzichten, die Sie so gern mögen, bringt Sie keinen Schritt weiter. »Bekämpfen« Sie das Altern nicht, wenn Sie stattdessen einfach den Tanz des Lebens tanzen und den Körper lustvoll bewegen können. Auch eine ideale Kombination aus Krafttraining, leichter Aerobic und Intervalltraining wird Sie nicht alterslos werden lassen. Wenn Sie an Ihrer Trainingszeit feilen, tun Sie's, aber glauben Sie nicht, es sei die Glücksformel. Der wahre Quell der Jugend ist das Glück und die Verbindung zu dem, was Tosha Silver das »Göttlich Geliebte« nennt (oder wie auch immer Sie es nennen wollen – Gott, die Göttin, die Quelle, die höhere Kraft, das Universum, Alles, was ist). Die Anti-Aging-Formel heißt: das Leben lieben, neue Dinge probieren und Erlebnisse genießen. Freude stellt sich ein, wenn wir uns mit der Lebenskraft verbunden fühlen.

Auch wenn Ihre Haut nicht mehr so strahlt wie mit 20, kön-



Christiane Northrup

Göttinnen altern nicht

Wie wir der Zeit die Macht nehmen, indem wir uns für die Fülle des Lebens entscheiden

544 Seiten, geb.
erschienen 2015

bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de