

# Spieglein, Spieglein, lach doch mal

**KÄRNTNERIN-EXPERTIN** und Haltungstrainerin Andrea Latritsch-Karlbauer gibt ab sofort in jeder Ausgabe Anregungen, die unser Leben betreffen. Diesmal hat sie sich dem Thema „Älterwerden“ angenommen: ein Plädoyer fürs Altern mit Stil, Würde und Humor.



**Knapp vor meinem 30. Geburtstag** wurde ich etwas unruhig, da ich das Gefühl hatte, erwachsen werden zu müssen. Nach dem 40er wiederholte sich diese undefinierbare Angst vor dem Phantom „Alter“, doch dann war ich geheilt. Ich traf meinen Großonkel Willi. Er war damals 104 Jahre alt und er liebte und lebte jeden Tag ganz bewusst. Er war 60 Jahre älter als ich, bewunderte die Natur, das stete Kommen und Gehen der Jahreszeiten und freute sich darüber. Ich war perplex und mir wurde bewusst, wie sehr ich in dem unsäglichen Spiel um den Kampf der ewigen Jugend mitgespielt hatte, ohne zu erkennen, dass ich nur verlieren konnte.

In meiner Arbeit als Trainerin und Vortragende für Körpersprache als auch im täglichen Leben begegne ich ständig Menschen, die ihrer Vergangenheit nachtrauern und sagen: „Ich bin halt keine 30 mehr“, und sich dafür nonverbal entschuldigen, indem sie mit den Schultern zucken und seufzen. Tiefe Sorgenfalten graben sich in ihre Gesichter, die Lippen werden schmal, die Augen sorgenvoll und ein Ausdruck der Wehmut umspielt ihr Gesicht. Täglich wird uns vorgespiegelt, dass das einzige Wohl dieser Welt in der ewigen Jugend und Schönheit liegt, und wir kämpfen gegen jede Falte, indem wir sie wegspritzen, aufspritzen, glätten, wegbügeln, Kapseln schlucken und

uns unter das Messer legen. Die Ergebnisse sehen wir täglich in den Medien und wir glauben fest daran, dass ein faltenloses Gesicht unsere Jugend erhält. Welch fataler Irrtum. Gefällt uns das wirklich, oder vergessen wir dabei nicht zu leben, im Hier und Jetzt?

Es gibt doch nichts Schöneres als ein lachendes Gesicht, mit ein paar hübschen Augenfältchen. Die Neurobiologie erforscht schon lange die Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche, und es ist erwiesen, dass unsere Mimik permanent Informationen an das Gehirn sendet. Ziehen Sie eine Minute die Mundwinkel hoch, wird Ihr Gesicht durchblutet und Sie werden belohnt mit einem Cocktail an guter Laune und einem strahlenden Gesicht. Wenn Sie mit den Lippen flattern, oder Grimassen schneiden, entspannen Sie sich psychisch als auch mimisch. Was passiert dann eigentlich, wenn genau diese Muskulatur durch faltenglättendes Botox gelähmt wird? Botox, glatte Stirn, lahmes Hirn? Ich wage nicht, mir das auszumalen. Das erinnert mich an die Geschichte „Das Bildnis des Dorian Gray“ von Oscar Wilde, wo ein junger schöner Mann den Alterungsprozess aufzuhalten versucht, indem er ein Bildnis von sich malen lässt, das statt ihm altert. So bleibt er ewig jung, was fatale Folgen für ihn hat, da er von der Gesellschaft ausgestoßen wird.

Wollen wir das? Wenn wir uns entscheiden, zu uns zu stehen, unabhängig davon, ob wir einem Schönheits- oder Altersideal entsprechen, dann wird der Umgang mit dem Älterwerden völlig natürlich und wir ersparen uns eine Menge Geld und Stress. Es ist erwiesen, dass eine Minute Lachen ein 45-minütiges Entspannungstraining ersetzt. Also lachen Sie, gehen Sie in die Natur, lieben Sie sich selbst und genießen Sie Ihr Alter, das Sie unvergleichlich macht. Und wenn das auch nichts nützt, dann halten Sie es wie die Krimiautorin Agatha Christie. Sie sagte: „Nehmen Sie sich einen Archäologen als Ehemann. Je älter Sie werden, desto interessanter werden Sie für ihn.“

## Infobox

**Andrea Latritsch-Karlbauer** ist Schauspielerin, Trainerin, int. Vortragende, Kulturmanagerin und Bestsellerautorin des Buches „Wer geht gewinnt - Wie Ihr Gehen Ihr Handeln bestimmt“. Goldegg Verlag, 19,95 Euro

