

# Achtsamkeit Experiment

- Ein Antiaging Experiment, das die Welt verändert hat -

## Inhalt

Antiaging: Was deine innere Haltung mit dem Älterwerden zu tun hat	2
Ein Experiment mit erstaunlicher Wirkung	2
- Eine Zeitreise der anderen Art -	2
- Die Zimmermädchen-Studie -	4
- Die Diabetes-Studie -	5
Einschränkende Denkweisen helfen uns nicht, gesund und fit zu bleiben	6
Eine andere Sichtweise auf körperliche Beschwerden	6
Fazit: achtsames Denken	6

## **Antiaging: Was deine innere Haltung mit dem Älterwerden zu tun hat**

Älterwerden ist Ansichtssache. Dieses schräge Experiment gibt Hinweise auf ein Antiaging-Konzept der ungewöhnlichen Art.

Im Jahr 1979. Vor einem Kloster. Männer und Frauen stehen zusammen. Sie sind unscheinbar gekleidet und wirken, als würden sie auf etwas warten. Um sie verteilen sich eine Menge Koffer und Taschen.

Eine wartende Reisegruppe? Arbeitskollegen bei einem Team-Meeting?

Keine dieser Kategorien scheint zu passen. Dazu ist die Gruppe zu ungewöhnlich. 16 alte Männer und eine Reihe jüngerer Frauen und Männer. Offensichtlich sind sie miteinander vertraut. Die Stimmung ist gelöst und entspannt.

Ein jüngeres Gruppenmitglied packt einen Football aus und beginnt, sich den Ball mit anderen jüngeren Teilnehmern der Gruppe zuzuwerfen. Nach einer Weile kommen einige der alten Männer hinzu. Gemeinsam spielt die Gruppe mit dem Ball und hat eine Menge Spaß.

### **Ein Experiment mit erstaunlicher Wirkung**

Die gesamte Gruppe ist Teil eines ungewöhnlichen Experiments, einer wissenschaftlichen Studie der Harvard-Professorin Ellen J. Langer. Die jüngeren Männer und Frauen sind die Versuchsleiter. Und die alten Männer die Versuchsteilnehmer.

Die Alten sind um die 80 Jahre alt. Und noch zwei Wochen zuvor hätte sich kaum einer zugetraut, alleine eine Treppe hochzukommen. Und mit Sicherheit konnte keiner aus dieser Gruppe erwarten, an diesem Tag Bälle zu werfen und zu fangen.

Was ist geschehen, dass diese alten Männer so viel vitaler und beweglicher geworden sind?

Die Versuchsteilnehmer dieser Studie haben **weder Medikamente noch Vitalstoffe** bekommen. Sie haben lediglich eine Zeitreise unternommen.

Sie sind zwanzig Jahre zurück in die Vergangenheit gereist.

### **- Eine Zeitreise der anderen Art -**

Natürlich nicht wie Marty McFly mit Hilfe von Doc Brown in „Zurück in die Zukunft“. Aber ein bisschen erinnert der Versuchsaufbau der Studie schon an diesen bekannten Film. Denn die Gruppe alter Männer wurde in eine Umgebung gebracht, in der alles möglichst so war, wie sie es aus der Zeit zwanzig Jahre zuvor kannten. Eben so, wie es im Jahre 1959 war. Möbel, Bilder, Bücher ... alles sollte so sein wie im Jahr 1959.

Täglich trafen sich die Versuchsleiter mit den Teilnehmern in ungezwungener Atmosphäre, um über Ereignisse des Jahres 1959 zu sprechen.

Man sprach über die Notwendigkeit, Luftschutzräume einzurichten. Diskutierte Castros Einzug in Havanna und den Kommunismus. Man sah Fernsehsendungen aus dem Jahr 1959 auf einem Schwarz-Weiß-Gerät. Sprach über Ian Flemings Buch „Goldfinger“ oder Leon Uris' „Exodus“. Nat King Cole sang im Radio und gemeinsam sah man „Ben Hur“, „Der unsichtbare Dritte“ und „Manche mögen's heiß“.

Mit Hilfe dieses aufwändigen Versuchsaufbaus wurde die psychologische Uhr für die Teilnehmer zurückgedreht.

Die Versuchsgruppen

Die alten Männer, die das Forscherteam für dieses Experiment gesucht hatte, waren alle Ende 70, Anfang 80. Bei der Zusammenstellung achtete man darauf, nur Männer zu nehmen, die, für ihr fortgeschrittenes Alter typisch, entweder bei Angehörigen oder in einem Heim wohnten. Es waren allesamt Menschen, denen viele Belastungen im Alltag abgenommen wurden. So brauchten sie normalerweise nicht selbst zu kochen und ihre Zimmer waren „altersgerecht“ eingerichtet.

Während des Experiments entfielen diese Erleichterungen. So mussten die alten Männer bei der Ankunft im Quartier selbst ihre Koffer auf die Zimmer tragen. Auch, wenn es zum Teil sehr lange dauerte und die Teilnehmer die Koffer zum Teil nur ein paar Schritte am Stück tragen konnten. Am Ende hatten alle Teilnehmer ihre Koffer selbst in ihr Zimmer geschafft.

Echte Herausforderungen für die Versuchsteilnehmer

Kochen, Geschirr abwaschen, Treppen steigen, Heruntergefallenes aufheben, waschen, anziehen ... alles mussten die Versuchsteilnehmer selbst bewältigen. Auch, wenn es lange dauerte und zum Teil sehr mühsam war. Aber bereits im Laufe der ersten Woche stellte man bei allen Teilnehmern Verbesserung ihres körperlichen Befindens fest.

Die Gruppe wurde in zwei Hälften unterteilt. Beide lebten in der „Welt“ von 1959. Der Unterschied zwischen beiden Gruppen bestand darin, dass die erste Gruppe sich rückblickend mit der vergangenen Lebensphase befassen sollte. Die zweite Gruppe hingegen sollte so tun, als wäre sie wirklich in dieser Zeit.

So wurden die Teilnehmer der zweiten Gruppe angewiesen, in der Gegenwartsform über die Ereignisse aus dem Jahr 1959 zu sprechen. Bereits als die Versuchsleiter dieses Konzept vorgestellt hatten, wurde deutlich, dass die alten Männer sich freuten und Lust darauf hatten. Ellen J. Langer berichtet in ihrem Buch „Die Uhr zurückdrehen?\": „Ich löste einen regelrechten Begeisterungssturm aus, als ich sagte: ‚Deshalb werden wir gemeinsam einen wunderschönen Ort aufsuchen und dort leben wie im Jahr 1959.‘ ... Ein paar der Männer lachten nervös, einer kicherte enthusiastisch, und einige zuckten nur zynisch die Achseln.“

Die physiologische Befindlichkeit der Versuchsteilnehmer wurde sowohl vor als auch nach dem Experiment untersucht.

## Die Ergebnisse

Bei beiden Gruppen veränderte sich während dieser zwei Wochen vieles, was für die Lebensqualität von älteren Menschen entscheidend ist:

- Die Hörfähigkeit wurde besser.
- Das Gedächtnis funktionierte besser.
- Die Sehfähigkeit wurde gesteigert.
- Bei Intelligenztests schnitten die Teilnehmer besser ab.
- Die körperliche Kraft nahm zu.
- Die manuelle Geschicklichkeit, z. B. Greiffähigkeit, wurde besser.
- Die Gehfähigkeit wurde stärker.
- Das Geschmacksempfinden wurde besser.
- Bei allen Teilnehmern wurden bessere Werte hinsichtlich Größe, Gewicht, Gehfähigkeit und Körperhaltung gemessen.
- Der Gesamteindruck der Teilnehmer war vitaler und energievoller: Sie standen aufrechter, gingen schneller und sprachen selbstbewusster.
- Auf Fotos, die am Ende der Woche aufgenommen worden waren, beurteilten Außenstehende die Teilnehmer der Studie als deutlich jünger im Vergleich zu den Aufnahmen, die vor der Woche entstanden waren.

## Verbesserungen auf ganzer Linie

Bei beiden Gruppen zeigten sich diese Veränderungen. Bei der zweiten Gruppe waren Verbesserungen jedoch deutlich stärker. Es war die Gruppe, die wirklich in einer Art Zeitkapsel gelebt hatte. Also diejenigen, die dazu angehalten worden waren, die zwei Wochen so zu erleben, als wäre gerade jetzt das Jahr 1959. Also diejenigen, für die Dwight D. Eisenhower der Präsident der Vereinigten Staaten war und Ronald Reagan immer noch ein Schauspieler.

Liest man die Bücher von Ellen J. Langer oder sieht man sie im Interview, wird ihre eigene Begeisterung für diese Untersuchungsergebnisse spürbar. So erstaunt es nicht, dass sie das Thema nicht mehr losließ.

Sei 1979 hat Ellen J. Langer viele weiterführende Untersuchungen durchgeführt. Immer geht es ihr darum, mehr über den Einfluss unserer Wahrnehmung auf unseren Körper herauszufinden. Zwei ihrer Untersuchungen möchte ich hier hervorheben, weil sie wirklich bemerkenswert sind.

## - Die Zimmermädchen-Studie -

Ellen Langer stellte mit ihrem Team eine Gruppe von 84 Zimmermädchen zusammen. Einheitlich war bei diesen Frauen, dass sie angaben, keinen Sport zu machen.

Bei der gesamten Gruppe wurden bestimmte physiologische Merkmale festgehalten. So wurden sie gewogen, der Body-Mass-Index bestimmt und der Blutdruck gemessen.

Die Gruppe wurde nun in zwei Hälften unterteilt. Eine Versuchsgruppe und eine Kontrollgruppe.

## **Zimmermädchen-Job ist wie Gerätetraining**

Den Frauen in der Versuchsgruppe wurde gesagt, dass ihre Arbeit vergleichbar mit der sportlichen Aktivität sei, der man in einem Fitness-Studio nachgehen würde. Bettenmachen sei ähnlich wie das Gerätetraining im Studio.

Der Kontrollgruppe wurde nichts weiter mitgeteilt. Beide Gruppen arbeiteten nun wie üblich drei Monate als Zimmermädchen.

Nach drei Monaten wurden Body-Mass-Index und Blutdruck in beiden Gruppen wieder gemessen. In der Kontrollgruppe gab es keine Veränderungen dieser Werte. In der Versuchsgruppe hingegen hatten sich sowohl der Body-Mass-Index als auch der Blutdruck verbessert.

Diese Wirkung wurde allein durch die Veränderung der Einstellung hervorgerufen. Die Zimmermädchen sahen ihre Arbeit als Fitness-Training an. Und nur diese veränderte Einstellung ihrer Arbeit gegenüber wirkte sich so positiv auf ihre Gesundheit aus.

Diabetes-Studie

## **- Die Diabetes-Studie -**

In der so genannten Diabetes-Studie musste eine Gruppe von Diabetikern einige Aufgaben an einem Computer lösen. Rechts unten am Bildschirm konnten die Teilnehmer dabei auf einer Uhr sehen, wie die Zeit verging.

Der Versuch bestand nur darin, dass die Gruppe in drei Gruppen unterteilt wurde, denen jeweils unterschiedliche Uhren angezeigt wurden.

Bei einer Gruppe verlief die Zeit doppelt so schnell wie in der Realität.

Bei einer anderen Gruppe verlief die Zeit halb so schnell wie in Wirklichkeit.

Und in der dritten Gruppe wurde die reale Zeit angezeigt.

Normalerweise steigt oder sinkt der Blutzuckerspiegel in einem bestimmten Zeitraum.

In diesem Experiment wurde nun untersucht, ob der Blutzuckerspiegel der realen Zeit oder der angezeigten Zeit folgte. Ob sich also der Blutzuckerspiegel abhängig davon veränderte, wie ein Diabetiker die Zeit subjektiv wahrnahm.

Nachgewiesen werden konnte, dass der Blutzuckerspiegel sich veränderte, je nachdem wie die Versuchsperson die Zeit wahrgenommen hatte. So sank der Blutzuckerspiegel bei der „beschleunigten“ Gruppe stärker als bei der Gruppe mit der realen Zeit, während er bei der „verlangsamten“ Gruppe weniger stark sank. Bei allen Teilnehmern gab es eine Korrelation zwischen dem Fallen des Blutzuckerspiegels und der wahrgenommenen verstrichenen Zeit. Man kann auch sagen, dass der Blutzuckerspiegel der wahrgenommenen Zeit folgte.

## **Einschränkende Denkweisen helfen uns nicht, gesund und fit zu bleiben**

Diese drei Studien zeigen, dass unsere Wahrnehmung viel damit zu tun hat, wie gut es uns körperlich geht.

Doch woran liegt das?

Wir leben mit vielen einschränkenden Vorstellungen. Ab 40 lässt die Sehkraft nach. Mit 80 bin ich alt und unbeweglich. Ich habe viel Stress, deswegen habe ich bestimmt einen hohen Blutdruck.

Wie ist das, wenn du an dich selbst denkst? Oder an Freundinnen oder Bekannte in deinem Umfeld? Wie oft redet „man“ sich da alt, krank und leidend?

## **Eine andere Sichtweise auf körperliche Beschwerden**

Wie wäre es, wenn man überhaupt nicht auf die Idee käme, dass das Zwicken heut Morgen etwas mit dem Alter zu tun hätte? Wenn wir dächten, es wäre absolut unlogisch und totaler Quatsch, vergesslicher zu werden? Wenn wir vielleicht sogar wüssten, dass unser Kopf umso besser funktionieren würde, je älter wir werden ...?

Diese Studien und viele weitere zeigen, dass unser Denken über uns selbst und darüber, wie unser Leben und unser körperliches Wohlbefinden verlaufen sollte, viel damit zu tun hat, wie es wirklich verläuft.

Oder wieso sollte ein Blutzuckerspiegel ansteigen, nur weil eine Uhr auf einem Bildschirm schneller abläuft als in der Wirklichkeit? Oder wieso sollten Zimmermädchen nach kurzer Zeit einen besseren Blutdruck und Body-Mass-Index haben, nur weil man ihnen gesagt hat, dass ihre Tätigkeit ein gutes Fitness-Training ist?

Aber was nützt uns das?

Wir sind ja leider nicht Dauerversuchsteilnehmer in einem Experiment, das uns hilft, vitaler, fitter und gesünder zu werden.

Oder zum Glück ... Ich möchte auch gar keine Dauerversuchsteilnehmerin sein. Außer vielleicht in meinem eigenen Experiment „Leben“.

## **Fazit: achtsames Denken**

Ellen Langer hat viel geforscht und herausgefunden, dass es unser Denken ist, was uns im Wege steht. Aber dass unser Denken uns auch helfen kann, gesünder zu sein.

### **Ihre These ist:**

Unsere Aufmerksamkeit und unsere Bewusstheit machen den Unterschied. Je flexibler wir im Denken sind, je offener für Neues und Besonderes, desto leichter können wir vitaler und gesünder bleiben. Denn damit hebeln wir unsere einschränkenden Haltungen aus.

## Ändere dein Denken

Dazu brauchen wir eine andere Art zu denken. Ellen Langer verwendet für diese Art des Denkens den Begriff „Achtsamkeit“ oder „achtsames Denken“.

Sie beschreibt drei Merkmale dieses achtsamen Denkens:

- **Bildung neuer Kategorien**, d. h., sein Schubladendenken im Kopf aufzubrechen
- **Offenheit für neue Informationen**, d. h. interessiert daran zu sein, Neues zu erfahren, auch über Themengebiete, bei denen man eine feste Meinung hat
- **Bewusstmachung dessen, dass es mehr als eine Perspektive gibt**, d. h., sich immer wieder klarzumachen, dass es keine alleinige Wahrheit gibt, sondern dass es zu jedem Standpunkt, in jeder Situation unterschiedliche Perspektiven gibt

Alle drei Merkmale gehen mit größerer Offenheit, mehr Flexibilität und Differenzierung einher. Achtsames Denken in dein Leben bringen

### Wie kultivierst du diese Merkmale in deinem Leben?

Ein erster Schritt besteht oftmals darin, dein Denken aus seinem Schubladensystem herauszuholen. Und zwar in allen möglichen Bereichen. In ihren Büchern nennt Ellen Langer ganz unterschiedliche Beispiele.

Unser Denken über andere Menschen ist häufig sehr eingeschränkt. Die Doris ist doof. Ich finde den Holger sehr eingebildet. Ansgar ist echt ein nerviger Besserwisser. Larissa ist eine Dramaqueen. Alles Schubladen, in die wir unsere Mitmenschen, natürlich aus guten Gründen, packen. Aber eben einschränkende Schubladen.

### Prüfe dein Schubladendenken

Achtsam zu denken kann bedeuten, diese Menschen aus deinen Schubladen, aus ihren Kategorien herauszuholen. Dieses Aufbrechen der Kategorien und Schubladen hilft dabei, flexibler und offener zu werden. Und das wirkt sich nach Ellen Langer positiv auf dein Wohlbefinden aus.

### Möglichkeit 1 dazu:

Du kannst z. B. den Besserwisser Ansgar ganz neu beschreiben. Du entwickelst neue Kategorien für ihn. Zum Beispiel: „pedantisch“, „verlässlich“, „interessiert“, „gebildet“ ... Du kannst deine Kategorien aber auch auf ganz andere Weise aufbrechen.

## **Möglichkeit 2 dafür:**

Schreibe auf, was du gestern alles getan hast. Gehe dabei möglichst ins Detail.

Vielleicht hast du zuerst den Punkt „Gefühstück“ im Kopf. Auch das ist wieder eine Kategorie. Auch diese kannst du aufbrechen, indem du sagst: „Ein Brot geschmiert“, „Abgebissen“, „Gekaut“ ...

## **Weitere Anregungen gefällig?**

Als kurze Impulse für ein achtsameres Denken habe ich dir hier einige Reflexionsfragen zusammengestellt. Stell sie dir immer mal wieder. Und lass dich von ihnen zu neuen eigenen Fragen inspirieren. Alles, was dein Denken achtsamer, offener und bewusster macht, hilft dir, dich jünger und gesünder zu fühlen.

## **Reflexionsfragen**

- Was an einem Menschen, der mir unangenehm ist, könnte ich mögen?
- Welchen Standpunkt, welche Meinung vertrete ich im Allgemeinen sehr vehement? Wie würde ich den entgegengesetzten Standpunkt vertreten?
- Wofür fühle ich mich zu alt? Was hindert mich daran, es trotz meines Alters einfach zu tun?
- Welche Routinen haben sich in meinem Leben ausgebildet? Welche würde ich durchbrechen wollen?
- Was mag ich an mir selbst nicht? Wie könnte ein positiv besetzter Begriff für diese Eigenschaft lauten?
- Über wen habe ich mich kürzlich geärgert? Welche Gründe könnte diese Person für ihr Verhalten gehabt haben?
- Ich denke an eine Phase in meinem Leben, in der ich voller Energie war. Was habe ich genau gefühlt?
- Wofür fühle ich mich zu jung? Was hindert mich daran, es trotz meines Alters einfach zu tun?
- Ich erinnere mich an eine Konfliktsituation, die ich beobachtet habe. Ich versetze mich nacheinander in jeden Standpunkt der beteiligten Personen.

Quellen Angabe:

<https://zeitzuleben.de/antiaging/>