

Gesundheitsvortrag: Referat über „Ikigai – gesund und zufrieden bis ins hohe Alter“ / Große Resonanz

Ein Grund, morgens aufzustehen von 26.1.19

HIRSCHBERG. Mieko Nagaoka ist eine der besten Schwimmerinnen der Welt; 2015 schaffte sie in ihrer Altersklasse den Weltrekord über 1500 Meter Freistil – eine Sportlerkarriere eben, denkt man. Das Besondere daran ist aber, dass die Japanerin ihren Rekord im Alter von 100 Jahren aufstellte. Bis sie 82 war, konnte Nagaoka überhaupt nicht schwimmen. Doch als sie es einmal gelernt hatte, hörte sie gar nicht mehr damit auf und sagte: „Es ist nicht gut, in meinem Alter herumzusitzen. Ich möchte weiter schwimmen, bis ich 105 bin – und darüber hinaus.“

Claudia Steudle zeigt bei ihrem Vortrag ein Bild der wunderschön lächelnden Siegerin, und man kann gar nicht anders als sich mitfreuen. „Ikigai – gesund und zufrieden bis ins hohe Alter“ ist das Thema, über das die Entspannungstherapeutin und Trainerin im Rahmen der Gesundheitsvorträge von AWO und Volkshochschule spricht – das Wort stammt wie die Schwimmerin aus Japan, und es zeigt sich, dass sich viele Menschen davon angesprochen fühlen: Der Raum in der Alten Villa ist voll, die Gastgeber um AWO-Vorsitzende Ingrid Scholz haben um die 40 Besucher gezählt.

Die meisten Hundertjährigen, hat Steudle bei ihren Recherchen festgestellt, leben auf Inseln. Man findet sie in Okinawa (Japan), auf Sardinien, Ikaria bei Samos, bei Kalifornien und auf der Halbinsel Nicoya in Costa Rica. „Ikigai“, erklärt sie den Begriff, „ist ein Grund, für den es sich lohnt, morgens aufzustehen, ein Lebenssinn.“ Leidenschaften, Aufgaben, Berufungen könnten das sein, Tätigkeiten, die die Menschen lieben, worin sie gut seien, die die Welt brauche. Aber auch, ganz schlicht: „Wofür man sie

bezahlen kann.“ Haus- oder Gartenarbeiten, Kinder oder Tiere versorgen, Engagement für die Mitmenschen – jeder kann diese Liste beliebig erweitern. Vor knapp zwei Jahren stieß die Referentin auf die Philosophie des Ikigai, war sofort fasziniert von dem Buch der Autoren Francesc Miralles und Hector Garcia, „Gesund und glücklich hundert werden“ und beschäftigte sich mit den im Grunde verblüffend einfachen Regeln, die dieser Lebensweise zugrunde liegen.

Moderate Bewegung gehöre dazu und eine gesunde Ernährung mit Obst, Gemüse, Fisch, Nüssen, wenig Zucker, Salz oder Fertigprodukten. Spaziergänge in der Natur oder auch ein bestimmter Umgang mit Stress sind weitere Zutaten zu dem Rezept, gesund alt zu werden: Viele Besucher beziehen sich auch darauf, und Steudle zeigt ihnen eine einfache Entspannungsübung. Bald ist überall im Raum ruhiges Atmen zu hören, die Trainerin fordert sie auf, sich einen schönen Ort vorzu-

stellen, und schließlich werden sie wieder zurückgeholt in den Alltag. „Solche Übungen können Sie überall zwischendurch machen.“

Gelassenheit und Zufriedenheit gehören ebenfalls zu einem langen, glücklichen Leben, ebenso wie Familie oder Freunde; Steudle sagt: „Umgeben Sie sich mit angenehmen Menschen.“ Zum Stichwort Achtsamkeit zeigt sie in ihrer Beamerpräsentation das Bild eines Schmetterlings, erklärt, der Begriff bedeute, im Augenblick zu leben, sich an Kleinigkeiten zu erfreuen, aber auch, auf eigene Bedürfnisse zu achten. Zur Dankbarkeit zählt sie Religion, Spiritualität, Bescheidenheit, und am Ende kommen noch Freude und Zufriedenheit. „Bescheren Sie sich selbst Glücksmomente“, ermuntert Steudle ihr Publikum. „Leben Sie Ihre Träume.“ Das tun die Besucher gerne, nur mit dem Verzicht auf Zucker lassen sie es erstmal langsam angehen: Die Helferinnen von der AWO haben nämlich eine Kaffeetafel gedeckt. *stk*



Claudia Steudle (links stehend) war die Referentin beim sehr gut besuchten Vortrag für Senioren „Gesund und zufrieden bis ins hohe Alter“ in der Alten Villa. BILD: MARCO SCHILLING