

## BUCH MACHT FURORE

# Steirischer Experte: Alter ist nur eine Illusion!



Michael Lehofer

**Noch bevor sein neues Buch zum Älterwerden am Markt ist sorgt es schon für Furore: Für den Grazer Psychiater, Primar und Führungskräftecoach Michael Lehofer birgt das Alter ungeahnte Möglichkeiten: „Ich bin heute glücklicher, als ich es früher gewesen bin.“**

*„Krone“: Sie sind eine anerkannte Größe in Ihrer Heimat, gar keine Frage. Aber wie haben Sie es denn sogar in die deutsche „Bunte“ geschafft?*

**Michael Lehofer:** Die Initialzündung erfolgte über den Verlag. Dieser hat eine Information rausgeschickt, dass mein Buch ab 4. Februar am Markt ist. „Bunte“ hat das Thema interessiert, mich kontaktiert.

*Über Sie und von Ihnen gibt es zahlreiche Publikationen, schmeichelt einem so etwas dennoch?*

Schmeicheln? Nein. Ich freue mich, dass darüber berichtet wird, denn so finden Interessierte auch zu meinem Buch. Und, ganz ehrlich: Natürlich

wünsche ich mir, dass es ankommt. Man schreibt kein Buch, damit es nicht gelesen wird.

*„Alter ist eine Illusion - Wie wir uns von den Grenzen im Kopf befreien“ ist der Titel. Wie kommt man auf das Thema? Haben Sie selbst Probleme mit dem Alter?*

Nein, gar nicht. Weil ich in Summe heute glücklicher bin, als ich es früher war.



Michael Lehofer

*Warum?*

Weil das Leben eine Schule ist. Natürlich versucht man, so viele Einser wie möglich einzufahren. Aber es kommen auch Fünfer. Situationen, in denen wir versagen, in denen etwas misslingt, in denen uns etwas weggenommen wird. Das sind Auslöser für Krisen. Wie man mit ihnen umgeht, davon hängt ab, wie glücklich man später ist.

*Bitte ein Praxisbeispiel.*

Wenn eine Ehe misslingt, die Scheidung ansteht, dann besteht für den einen die Gefahr der Verbitterung. Der andere lernt: Nie mehr werde ich in die exakt gleiche Situation kommen. Dafür habe ich jetzt andere Möglichkeiten. Und wenn man das erkennt, ergibt sich eine heitere Gelassenheit.



*Und die ist der Schlüssel zum glücklichen Älterwerden?*

Ja. Wenn ich bei Dingen, die mir das Leben weggenommen hat, erkenne, dass ich auch ohne sie glücklich bin, hat man einen Punkt von Freiheit erreicht. Und diese Freiheit macht frei von Ängsten. Nicht von Ängsten bestimmt zu sein, ist der Schlüssel zum Glück.

*Als hätte man im Alter keine Sorgen...*

Um das geht es nicht. Natürlich kann man im Alter Probleme haben. Aber es gibt auch sehr unglückliche Kindheiten. Das hat ja nichts mit einer Jahreszahl zu tun. Wenn einem menschliche Reife gelingt, hat man weniger Ängste.

*Wenn ich Ihnen jetzt sage, ich habe mit den Falten zu kämpfen, die ich jetzt nach und nach kriege, was antworten Sie mir dann?*

Ich werde Sie fragen, was Sie damit verbinden? Warum Sie ein Problem mit einer Falte haben? Das Problem vieler ist, dass sie der Jugend hinterher hecheln, statt sich in jeder Lebenslage zu optimieren. Sie müssen nicht mehr 25 sein, um sich wohl zu fühlen. Glauben Sie mir, Sie möchten auch gar nicht mehr 25 sein. Wir nehmen die Jugend als Sinnbild dafür, dass die Welt offen steht. Aber denken wir darüber nach - das stimmt so ja nicht. Wir haben mit dem Älterwerden ganz andere, neue Möglichkeiten!

Gelassenheit ist nicht, dass man die Ist-Situation leugnet. Sondern das Beste aus ihr herausholt.



Michael Lehofer

*Aber die Gesellschaft schreibt einem die Jugend- und Schönheitsnorm ja vor.*

Tut sie das? Schreiben wir uns sie nicht selbst vor? Das Schöne am Älterwerden ist ja grad auch, dass so viel an Druck abfällt! Man muss sich nichts mehr beweisen. Man muss vielfach keine Karriere mehr machen. Und starke Persönlichkeiten sind solche, die zu sich stehen, Gelassenheit ausstrahlen.

*Kluge Worte, neue Zugänge. Und wenn jetzt trotzdem immer noch jemand Probleme mit dem Älterwerden hat, was raten Sie?*

Dass das oft nur ein vordergründiges Thema ist und Probleme dahinter stehen.

*Und man einen Psychiater braucht?*

Nicht zwingend, das Gespräch mit dem Psychologen kann sicher helfen. Oder grundsätzlich jemand zum Reden, der einem zuhört.