

Was zeichnet vitale Menschen aus?

Statt einer sperrigen Definition möchte ich Vitalität anhand von vier Merkmalen beschreiben. Sie werden mir immer dann bewusst, wenn ich leistungsbewusste Menschen auf einem Stück ihres Lebensweges begleiten darf: als Gesprächspartner, Mentor oder Ermutiger. Diese vier Merkmale sind *Ausdauer*, *Lernfähigkeit*, *Robustheit* und *Zuversicht* (Bild 1). Die Ausdauer steht an der Spitze des Quartetts. Sie ist die Voraussetzung für die anderen drei Merkmale. Wer über eine hohe Ausdauer verfügt und dadurch bereit ist, momentane Bedürfnisse aufzuschieben, um etwas Wertvollereres in der Zukunft zu erhalten, wird durch diese Erfahrung lernfähiger, robuster und zuversichtlicher.

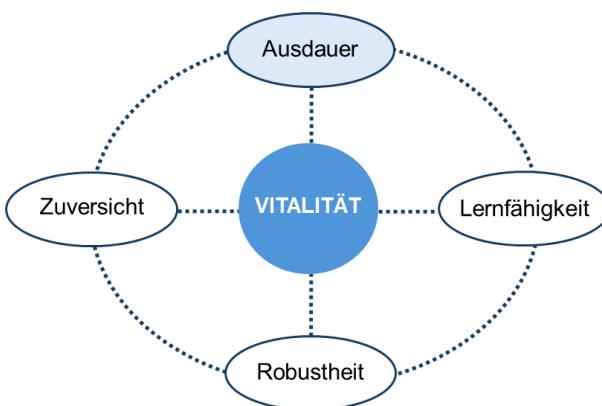


Bild 1: Vier Merkmale der Vitalität

Vitalität als Ausdauer

Vitale Menschen setzen sich immer wieder Ziele, die erst nach Ablauf einer längeren Zeitspanne erreicht werden können. Sie sind beharrlich, aber nicht stur. Denn sonst würden sie gar nicht erst bemerken, dass sich die Welt um sie herum verändert hat und sie in eine falsche Richtung laufen. Je länger es dauert, zum erstrebten Ziel zu gelangen, desto größer ist die Gefahr, sich davon ablenken zu lassen. Etwa durch andere Ziele, die plötzlich attraktiver scheinen. Oder weil die Hoffnung, das gesetzte Ziel zu erreichen, schwindet. Oder auch weil Geduld für die kleinen Dinge des Lebens nie geübt wurde. Ausdauer widersteht diesen Ablenkungen.

Üben heißt hier das Stichwort. Eine durch regelmäßiges Üben erworbene *körperliche* Ausdauer stärkt durch die Einheit von Körper und Geist auch das *mentale* Durchhaltevermögen. Beide zusammen bilden den wichtigsten Strang der Vitalität. Erkennbar ist diese Form der Vitalität vor allem an einem belastbaren Herz-Kreislauf-System und an einer gestärkten Immunabwehr. Krankheiten und medizinische Eingriffe werden dadurch gerade im Alter besser überstanden. Zur Vitalität gehört auch eine Portion emotionaler Gelassenheit, die Stressfaktoren wie Schmerzen, Zeitdruck, zu hohe Ansprüche oder Verlustängste nicht sofort wirksam werden lässt. Genau das leistet *Geduld*, die zur Ausdauer gehört. Geduld ist die Fähigkeit, schwierige Situationen in Ruhe zu akzeptieren. Sie macht auch verträglicher. Ein unschätzbarer Vorteil, um zwischenmenschliche Konflikte abzumildern und soziale Beziehungen zu stabilisieren.

Vitalität als Lernfähigkeit

Der Weg zu einer soliden Ausdauer ist gepflastert mit Herausforderungen. Es müssen äußere Einflüsse wie Hitze, Kälte, Lärm, Hektik, Verzögerungen und Pannen bewältigt werden. Innere Engpässe wie Unlust, Furcht, Müdigkeit oder Frust kommen hinzu. In all diesen Situationen ist Lernfähigkeit gefragt. Die erfolgreiche Suche nach Auswegen und Lösungen wird im Langzeitgedächtnis als Erfahrung abgespeichert. Erfahrung schützt zwar nicht vor Fehlern, aber sie kann uns zumindest vor Leichtsinn durch Selbstüberschätzung oder Betrug aufgrund übergroßer Naivität bewahren.

Mit der Lernfähigkeit gekoppelt ist die Offenheit für Neues. Vitale Menschen haben kein Problem, bewährte Regeln über Bord zu werfen, um zu improvisieren. Taucht plötzlich eine neue Technik oder Arbeitsweise auf, so begegnen sie ihr nicht abwartend, skeptisch oder ablehnend. Sie versuchen vielmehr, mithilfe des Neuen die eigenen Möglichkeiten zu erweitern. Sie gehören zu den „frühen Anwendern“. Und das selbst im Spätherbst des Lebens. Vitale Menschen widerlegen das Vorurteil, im Alter dem Fortschritt hoffnungslos hinterherzuhinken.

Vitalität als Robustheit

Dem lateinischen Wort *robur* folgend, ist jemand robust, wenn er aus widerstandsfähigem Holz geschnitten ist. Unfälle, Krankheiten, Todesfälle, Trennungen, Verlust des Arbeitsplatzes, Zahlungsunfähigkeit – alles Ereignisse, die sich zum Glück nicht am Fließband ereignen, aber uns Menschen immer wieder aus den Angeln heben können. Robustheit besitzt, wer auf solche Einschnitte mit körperlichen, mentalen, emotionalen und sozialen Reserven zu reagieren vermag. Robustheit ist somit die Fähigkeit, nach Katastrophen wieder aufzustehen.

Die *körperlichen* Reserven lassen sich mithilfe gesunder Ernährung und regelmäßiger Bewegung anlegen. Wer sein Gehirn nicht schont, sondern vielmehr bei unterschiedlichen Gelegenheiten herausfordert, darf mit einem soliden *mental*en Reservepolster rechnen. Dieser beugt zum Beispiel gegen ein wehrloses Einknicken in katastrophenartigen Situationen vor. *Emotionale* Stabilität ist zwar etwa zur Hälfte angeboren, kann jedoch durch ausdauerorientierte Bewegung, Achtsamkeitsübungen oder, für besonders Anspruchsvolle, mithilfe von Meditation erhöht werden. Die *sozialen* Reserven sind schließlich das Ergebnis einer konsequenten Beziehungspflege. Der Freundeskreis, ausgewählte Verwandte und Nachbarn, Vereine, Selbsthilfegruppen und so fort verleihen uns ein Gefühl der Zugehörigkeit. Dessen Wert weiß zu schätzen, wer, besonders im Alter, soziale Isolation ertragen muss.

Vitalität als Zuversicht

Zuversicht ist mehr als Hoffnung. Wer hofft, wendet viel psychische Energie auf, um sich vor den abträglichen Gefühlen zu schützen. Zuversicht unterscheidet sich auch vom Optimismus. Der Optimistische geht mit der Haltung durchs Leben, dass am Ende alles gut wird. Dafür riskiert er, enttäuscht zu werden. Wer hingegen zuversichtlich ist, befreit sich von Illusionen. Er blickt nüchtern in die Zukunft und schützt sich so vor den Folgen eines naiven Überoptimismus. Die Zuversichtliche reflektiert über ihre Stärken bewusst, dank derer sie die Zukunft mitgestalten kann.

Wie etwa der Astrophysiker STEPHAN HAWKING. Seine Muskelerkrankung *Amyotrophe Lateral-sklerose* (ALS) reduzierte ihn auf Rollstuhl, Sprachcomputer und seinen rechten Wangenmuskel, mit dem er dem Computer Befehle gab. HAWKING beschäftigte sich nicht ständig mit all dem, was er nicht mehr tun konnte, sondern vielmehr mit dem, was ihm noch möglich war. Durch diese innere Freiheit, sein Leben zu bestimmen, gewann er Zuversicht. HAWKING starb nach einem erfüllten Leben mit 76 Jahren. Eine zuversichtliche Grundhaltung ist ein typisches Merkmal ausgeprägter Vitalität.