

Unsere Erwartung bestimmt unsere Wahrnehmung

Unsere Lebenszeit steigt und steigt. Heute leben wir 20 bis 30 Jahre länger als die Generationen vor uns. Lange war es undenkbar, dass ein Mann mit 70 anfängt, Marathon zu laufen – so wie Fauja Singh (inzwischen 106 Jahre alt). Oder dass eine 80-Jährige ihr Debut als DJane feiert, wie DJ Sumirock in Tokyo. Wir werden nicht nur älter – wir sind auch länger fit.

Dass wir daran oftmals selbst nicht glauben, hat vor allem damit zu tun, dass wir keine Bilder vom „neuen Älterwerden“ haben. Wenn wir an ältere Menschen denken, dann sehen wir vor unserem inneren Auge die Generation unserer Großeltern – und die wurden völlig anders alt als wir heute. Es lohnt sich deshalb unsere Vorstellungen auf den neuesten Stand zu bringen. Unsere negativen Altersbilder sind echte Spielverderber.

Denken neu justiert

Psychologische Studien untermauern das sehr deutlich: Forscher ließen beispielsweise zwei Gruppen von Beschäftigten die gleiche Aufgabe erledigen: Sie sollten den Inhalt von Paketen so flott es geht, mithilfe einer Packliste checken. Vorher mussten die Studienteilnehmer Wörter-Rätsel lösen. Im Rätsel der einen Gruppe fanden sich viele positive Altersstereotype wie weise, aktiv oder erfahren. Im Puzzle der anderen Gruppe versteckten sich negative Stereotype, wie langsam und gebrechlich. Das Ergebnis: Die positiv eingestimmte Gruppe erledigte die Aufgabe signifikant schneller und besser. Warum ist das so? Aus der Hirnforschung ist das Phänomen bekannt: Wer hört, dass er mit 50 weniger leistet als mit 30, wird genau das tun. Und umgekehrt: In einer Umgebung, die auch Menschen mit 50 oder 60 noch viel zutraut, steigt die Leistungskraft, folgern die Psychologinnen.

(Ähnliche Ergebnisse kennt man aus Experimenten mit Mädchen und Mathe: Wenn die Mädchen vor dem Lösen von Matheaufgaben einen (gefakten) Vortrag hörten, dass sie genetisch bedingt mathematisch weniger begabt als Jungen seien, rechneten sie schlechter. Hörten sie einen Vortrag, der wissenschaftlich erklärte, warum Mädchen und Jungs in Mathe gleich gut sind, rechneten sie besser.)

Die folgende Übung hilft Ihnen, Ihr Denken neu zu justieren.

Übung: Denken neu justiert

Vermutlich haben Sie so etwas Ähnliches auch schon erlebt: Etwas lief besser, weil Ihr Umfeld Ihnen viel zutraute. Beschreiben Sie kurz diese Situation:

.....
.....

Wie erklären Sie sich diese Wirkung? Warum kann man in einer positiven Atmosphäre des Gelingens besser arbeiten?

.....
.....

Stoppen Sie sich, wenn Sie sich das nächste Mal dabei erwischen, dass Sie zu sich selbst sagen: „Oh Mann, dass klappt nicht mehr so gut, weil ich zu alt bin.“ Formulieren Sie stattdessen einen Satz, der Ihnen Mut macht und Sie stärkt.

.....
.....

Ich freue mich sehr, wenn Sie Ihre Erkenntnisse mit mir teilen möchten. Unter kontakt@carolakleinschmidt oder instagram [@carolakleinschmidt](https://www.instagram.com/carolakleinschmidt) Liebe Grüße.

Carola Kleinschmidt