Gesprächskreis: Gemeinsam Gut Altern - aus psychosomatischer Sicht

Ort: FAGö e.V., Am Goldgraben 14, 37073 Göttingen.
Beginn: Mittwoch, 15. 04. 2026: 10;15 – 11; 45 Uhr

(nach dem Gesprächsvortrag am 17. 10. 2025, Übersicht für den Moderator Dr. H. Wolter)

Mit: Dr. med. Hans-Jürgen Dallmeyer und Moderator Dr. Hartmut Wolter

Eigene Kurz-Vorstellung: In der Vergangenheit u. a. mehr als 30-40 Jahre Fachpraxis mit AKJP Ursula Dallmeyer unter einem Dach. Unser primäres Anliegen war und ist: Entwicklungsmöglichkeiten für jedes Alter und für die jeweils individuellen Bedingungen aufzuzeigen …
H. J. D.: vor 6 J. Ausbildung zum e. a. Hospizmitarbeiter. Aus der landesweiten Hospiz-Leitidee „Was ist ‚gutes Sterben'?" entstand die Frage zum „Davor":

Was wäre gutes Altern?

Bild: „Snoopy" und seine Zukunfts-Vision: „*Eines Tages werden wir alle sterben – ja, aber an allen anderen Tagen nicht!!*"

1. These über eine zentrale Problematik des Alterns:
Im Lauf unserer Lebens-Jahrzehnte erweitert sich unmerklich von Tag zu Tag ein Abgrund des Leib-Seele-Konflikts: Einerseits lassen die körperliche Säfte und Kräfte nach, entmutigen uns. Andererseits erfreuen uns unverändert Triebkräfte und Wünsche an das Leben, für die wir endlich Zeit haben.

Aus dieser psychosomatischen Dynamik können zahllose akute und chronische Stress-Krankheiten resultieren (Schlafstörungen, Essentielle Hypertonie, Magen- Darm-Erkrankungen, Schmerzsyndrome, Burnout, Depressionen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Infektions- und generell Immun-Krankheiten …).

Diese sind zunächst funktionelle, komplexe, vegetativ-autonome und hormonelle Syndrome aufgrund von chronifizierenden **Dys-Balancen.**
Im weiteren Verlauf entwickeln sich u. U. schwere organische Krankheitsbilder.

Anthony Quinn (1915-2001): „Auch mit 60 kann man noch 40 sein – aber nur noch eine halbe Stunde am Tag"!

Was können wir kreativ für ein „Gutes Altern“ und Lebensende tun?

Zur Orientierung: Ein wohltuendes **Maß,** und entsprechende **Maß-nahmen,** neu er-finden! Aber wie? Welche Bedürfnisse spüre ich? Wen spreche ich an?

1. Fühlen - (Offen-werden für emotionale und körperliche Reaktionen in mir selbst).
Gesundheitsmesser: Blutdruck; Gewicht; Fitness; kritische SELBST-Wahrnehmung! …

*Liebe als Sensibilität: für sich SELBST und für das ‚DU‘! Gleichzeitig die Grenzen der „Offenheit“ bedenken. Selbstschutz. Entspannungspausen (*z. B: 4 7 11)

Unvermeidliche Konflikte achtungsvoll im gegen-seitigen Gedanken-Austausch betrachten. Selbstreflektion: Nach-Denken über Erlebtes und Gefühltes.

Alltag: Gesunde Ernährung! Wirksame, angepasste Bewegtheit!

2. Gespräche + Begegnungen als seelische Stütze – Hilfe – kultivieren: achtsame, würdigende, pflegliche Betrachtungen anderer spiegeln uns!!
Mit Nahestehenden über Phantasien sprechen: Seilschaften bilden …

3. Visionen erfinden (Tag-Träume und Alb-Träume: für eine erfreuliche Zukunftsgestaltung). Welcher Lebensweg ist der beste für mich?
„Der Geist aus der Flasche“! Beispiel für einen Albtraum, aus dem ein berühmtes westliches und orientalisches Reifungs-Märchen wurde!

4. Orthomolekulare Medizin mit einbeziehen (empfehlenswert: Burgerstein: „Handbuch Nährstoffe. Mikronährstoffe richtig einsetzen.“ 14. Aufl. 2023).

5. Letztlich: Epigenetische Betrachtungen erörtern: Prägungen durch unser „Erbgut“ lassen sich steuern und verändern durch „Lebensstiländerungen“: betr.: Art des Denkens; Ernährung; Bewegungs-Aktivitäten; Qualität des Schlafes/Ruhephasen; Atemtraining …

6. Beispiel: Psychosomatik des Herzens als 1. biochemisch regulierte, mechanische "Pumpe"; 2. koordinierendes "Herz-Hirn"; 3.interaktives Sinnesorgan! - Die integrierend-bezogene "Sprache des Herzens" als Leit-Bild verinnerlichen (vgl.: R. Friedl: Der Takt des Lebens. 2019).

2. These zum Altern: Die Fähigkeit zu einem positiven seelischen Gefühls-Wachstum kann sich bis zum letzten Atemzug entwickeln. Trotz des Schwindens der mentalen Substanz. Dies gilt nicht für kognitive Prozesse eines bw. Erkennens und Denkens.

Ziele: Lebens-Mut + Lebens-Freude! Wunschtraum: in „Frieden“ sterben!

EMail: h.j.dallmeyer@t-online.de (14. 01. 2026)