

Was wir vom Leben lernen können

## „Mit dem Alter nimmt die Weisheit zu“

Prominente verraten die vier Lebensregeln, die ihnen wirklich am Herzen liegen.

Diesmal: **Ärztin und Buch-Autorin Yael Adler (47)**

**E**ine Motivation für mich, den Arztberuf zu ergreifen, war, dass ich damit weltweit arbeiten und Menschen helfen kann: Krankheiten und Heilbedarf gibt es überall, Mensch und Körper sind überall gleich.

**Heilen und helfen** Meine Eltern haben mir immer gesagt, dass es wichtig ist, Gutes zu tun. Es passt aber auch zu meiner Neugier, was Körper und Gesundheit angeht. Außerdem bin ich Hypochonder und dachte mir: Wer weiß, was ich da so alles lerne. Als Arzt kann man besser verstehen, wie man Krankheiten vermeiden oder austricksen kann. Das ist übrigens auch meine Motivation, mein Wissen mit anderen zu teilen.

**Heiter weiter** Nach vorne schauen, sich durchbeißen, den Optimismus auch in Krisen nicht verlieren – danach lebe ich. Es gibt immer einen Weg, man muss nur darauf vertrauen und sollte sich nicht zu lange grämen. Die schwierige Phase hinter sich lassen und dann auf zu neuen Ufern! Meist geht man daraus dann gestärkt hervor.



**Jeden ernst nehmen** Mir ist es wichtig, mit anderen Menschen eine qualitativ gute Beziehung einzugehen. Das bedeutet für mich, den anderen nicht als oberflächlichen, durchlaufenden Posten zu nehmen, sondern ihn ernst zu nehmen, und zwar jeden. Zu einer wertschätzenden Beziehung gehören für mich Respekt, Offenheit, Neugier aufeinander und, ganz wichtig, Augenhöhe. Ich mag keine asymmetrischen Beziehungen.

### **Demut und Dankbarkeit**

Die schöne Seite des Älterwerdens ist, dass die Weisheit zunimmt. Man kann schon viele Geschichten erzählen, versteht besser, wie alles zusammenhängt. Es gehen also nicht nur Dinge verloren, sondern man gewinnt auch viel. So wird man zum Beispiel dankbarer und demütiger, lernt, sich an den kleinen, schönen Dingen des Lebens zu freuen.

**Yael Adlers aktuelles Buch heißt „Wir müssen reden, Frau Doktor!“, Droemer, 18 Euro**

