

niemandes Pfeife mehr tanzen. Diese Freiheit – warum gönnen wir uns die eigentlich erst im Alter? Das Glück im Hier und Jetzt ist alterslos. Und schenkt uns einen unerwarteten Zugang zu dem Thema, das wir so erfolgreich vermeiden, Sie wissen schon ...

Ich habe viel gelesen, vor allem die »Bibel« aller am Alter Interessierten, den Bericht über »Die Berliner Altersstudie«, in dem Spitzenwissenschaftler eine tolle Studie an einer Gruppe alter und sehr alter – dass das nicht dasselbe ist, habe ich gelernt – Berliner Menschen beschreiben¹. Vorurteile, die wir über das Alter pflegen, sind zum großen Teil falsch, aber im hohen Alter gibt es Alterslasten, auch bei denen, die aktiv geblieben sind und das Beste aus sich gemacht haben.

Meine aufregendste Entdeckung ist die Individualität: Auch wenn wir alle Menschen sind, ist keiner wie der andere, sind Sie nicht wie

ich, jeder ist einzigartig, jede kann ihren eigenen Weg gehen und überraschende Inseln und Erdteile entdecken. Was mich schon lange bewegt: Wie kann ich, wie können wir uns die Individualität, unsere Entfaltungsmöglichkeiten und Begrenzungen, wie können wir Einzelnen unseren einzigartigen Weg gerade im Alter bewahren?

Wie wird dieses Experiment »Leben« ausgehen? Jetzt, im Alter? Und wie werden andere diese Frage beantworten?

That's why!

Alter ist Ihre Chance!

Respekt! Oder: Das Paradies ist nicht verloren!

Ja, ich habe Respekt vor Ihnen, denn Sie haben das Buch mit diesem Wort auf dem Cover in die Hand genommen: »alt«! Und jetzt blättern Sie sogar darin. Sie haben Courage! Nicht umsonst hat Joachim Fuchsberger getitelt: »Alt werden ist nichts für Feiglinge«²

Viele sind lieber feige und vermeiden die Auseinandersetzung mit ihrem Alterungsprozess ein Leben lang. Ein Leben lang? Sie sind doch jetzt gerade erst alt – pardon! – älter geworden!

Naturwissenschaftlich gesehen stimmt das nicht. Wir altern fast seit Beginn unseres Lebens.

Bei der Geburt haben wir ein Überangebot an Nervenzellen. Wenn wir anfangen, mit der Umwelt zu kommunizieren, und zwar vom ersten Tag an, werden Nervenzellen drastisch reduziert, das heißt, sie sterben ab. Bei Neugeborenen! Warum? Um dem Gehirn zu ermöglichen, sich zunächst effektiver um das Überleben zu kümmern. Zu viel ist nicht effektiv. Wenn Kleinkinder sich dann nach und nach ihre Welt erobern, gewinnt der Prozess eine neue Dimension: Es bilden sich aufgabenspezifische Netzwerke aus Nervenzellen, und Zellen, die nicht gebraucht werden, gehen unter.

In der Pubertät fluten die Hormone an – und ganze Netzwerke verschwinden oder werden neu strukturiert, vor allem solche, die mit unseren sozialen Fähigkeiten zu tun haben. Das merkt man am Sozialverhalten pubertierender Jugendlicher. Dieser Zustand hat übrigens

einiges mit Ihrer heutigen Lebensphase zu tun, lediglich mit umgekehrten Vorzeichen.

Ihr Körper und Ihr Gehirn, damit auch Ihre geistig-seelischen Fähigkeiten, stellen sich also immer wieder um, und zwar in Abhängigkeit von den Herausforderungen, mit denen wir uns auseinandersetzen müssen. Nervenzellen verschwinden, können aber auch neu gebildet werden, wenn sie gebraucht werden.

Zum Beispiel, wenn Sie jonglieren lernen. Sie sind kein Clown? Würde vielleicht nichts schaden. Es gibt da eine interessante Studie:³ Hamburger Neurowissenschaftler haben verglichen, was im Gehirn von 20-Jährigen und von 65-Jährigen passiert, wenn sie etwas lernen. Und weil die Forscher sichergehen wollten, dass das zu Lernende für die Teilnehmer neu war, haben sie das Jonglieren ausgesucht. Das macht man ja eher nicht täglich.

Was kam raus? Die Jungen lernten wie zu