

Inhalt

Einführung	9
1 Alles fließt	11
2 Erfolgreich altern?	18
3 Brauch's oder du verlierst es!	26
4 Leben ist Lernen	33
5 Lernen im Alter	42
6 Eine Quelle, die nie versiegt.	51
7 Lehre uns beten!	60
8 Beziehungen prägen unser Leben	70
9 Die Ehe ist kein Fertighaus	77
10 Das Herz des Vaters.	85
11 Etwas vom Besten: Freunde	93
12 Der uralte Turm.	103
13 Sinnfinsternis	114
14 Das Leben hat ein Verfalldatum	123
15 Vergehen und Werden	132
16 Ein Gespür für das Ewige	144
Literatur	155

Einführung

Die westliche Zivilisation hat sich zur Langlebigkeitsgesellschaft entwickelt. Die durchschnittliche Lebenserwartung hat das biblische Lebensalter von 80 Jahren längst überschritten. Die Zeit nach der Pensionierung beträgt fast die Hälfte der Lebensarbeitszeit. Die allermeisten sind noch viele Jahre fit und leistungsfähig. Da stellen sich unwillkürlich wichtige Fragen: Wie nutzen wir die vielen geschenkten Jahre sinnvoll? Wie bekommt das Älterwerden Inhalt und Bedeutung?

Am einfachsten ist es vermutlich für freiberuflich Tätige und selbstständige Unternehmer. Sie können ihre Tätigkeit über das übliche Rentenalter hinaus fortsetzen oder beliebig drosseln. Schwieriger ist es für zwangsweise Verrentete, für die die Berufstätigkeit an einem bestimmten Datum endet. Einige freuen sich auf die Zeit der Muße und sie genießen diese wohl auch eine Zeit lang, aber auf die Länge hält das nicht an. Manche stehen vor einem schwarzen Loch und sind ratlos. Andere flüchten

sich in den Ausbau ihrer Hobbys, treiben Sport und unternehmen ausgedehnte Reisen. Das alles gibt aber den geschenkten Jahren letztlich keinen tieferen Sinn.

Was können wir denn tun, damit das Älterwerden schön und bejahenswert bleibt? Ein weites Tätigkeitsfeld bietet die ehrenamtliche und freiwillige Arbeit in verschiedensten Organisationen. Dazu gehört die bewusste Pflege von Beziehungen sowie das lebenslange Lernen. Das Leben ist und bleibt bis zuletzt ein Lernprojekt.

Doch nicht das Leben an sich ist das vorgegebene Ziel, sondern unser Leben hat ein Ziel, das über die Lebenszeit hinaus reicht. Deshalb betet der Psalmist: „Herr, lehre mich doch, dass es ein Ende mit mir haben muss und mein Leben ein Ziel hat und ich davonmuss“ (Psalm 39,5). Es zeugt nicht von Lebensweisheit, wenn wir die Fragen nach Sterben, Tod und dem Nachher vor uns herschieben oder gar verdrängen. Das Lebensziel ist nicht das Vergehen, sondern das Werden. Darüber nachzudenken und immer wieder dazuzulernen macht Sinn.

1

Alles fließt

Im Jahr 2001 brachte die Deutsche Post eine Sondermarke heraus. Diese zeigte den Lehrer Lämpel aus *Max und Moritz* mit dem Text:

*Also lautet ein Beschluss,
dass der Mensch was lernen muss.
Lernen kann man, Gott sei Dank,
aber auch sein Leben lang.*

„Lebenslanges Lernen“ ist kein billiges Schlagwort, sondern ein unbestrittenes Bildungsprogramm. Je schneller sich die Welt verändert, desto wichtiger ist es zu lernen, umzulernen und weiter dazuzulernen. Was heute gilt, kann morgen schon falsch sein. Alles fließt, alles verändert sich. Das einmal angeeignete Wissen stirbt immer früher. So haben sich die Bilder von der Welt im Laufe der Jahrtausende wie folgt verändert:

- › In 7.000 Jahre alten Mythen aus Indien und China ist die Erde eine Scheibe. Sie wird von Elefanten getragen, die auf einer Schildkröte stehen.
- › Im gleichen Zeitraum stellen sich die Sumerer in Mesopotamien die Erde als flache Scheibe inmitten des Ozeans vor.
- › Im 2. Jahrhundert n. Chr. glaubte Ptolemäus, die Erde sei eine Kugel in der Mitte des Universums, umkreist von Sonne, Mond und Sternen.
- › 1507 erklärte der Astronom Nikolaus Kopernikus (1473–1543) das ptolemäische Weltbild als falsch und rückte die Sonne ins Zentrum des Systems.
- › 1785 entdeckte Friedrich Wilhelm Herschel (1738–1822) die spiralförmige Milchstraße. Die Sonne mit ihren Planeten ist nur einer der Milliarden Sterne in dieser Galaxie.
- › Heute weiß man, dass die Milchstraße nur eine von Milliarden anderer Galaxien ist.

Was gestern Fakt war, wird heute als Irrtum entlarvt. Unser Wissen hat ein beängstigend kurzes Verfalldatum. In seinem 2012 erschienenen Buch *The Half-Life of Facts* (dt.: „Die Halbwertszeit von

Fakten“) erzählt der amerikanische Mathematiker und Publizist Samuel Arbesman die Geschichte des Eisengehalts im Spinat. 1870 stellte der deutsche Chemiker Erich von Wolf nämlich fest, dass 100 Gramm Spinat 5 Milligramm Eisen enthalten. Dann passierte ihm aber ein dummer Übertragungsfehler. Statt 5 notierte er 50 Milligramm, was dem Eisengehalt von 100 Gramm Fleisch entspricht. Mit einem Federstrich wurde Spinat zur ultimativen Kraftnahrung mit traumatischen Erfahrungen für Generationen von Kindern. Inzwischen kam eine schwedische Studie zu dem Schluss, dass nicht das Eisen, sondern die im Spinat enthaltenen Nitrate das Wachstum der Muskeln fördern.

Forscher täuschen sich viel öfter, als man denkt. Am Beispiel des Spinat-Irrtums entwickelte Arbesman die These von den Halbwertszeiten. Die Halbwertszeit ist die Zeit, in der die Hälfte einer Menge, z. B. einer radioaktiven Menge, zerfällt. Halbwertszeiten kann man auch andern Dingen zusprechen. Hier ein paar Beispiele, die allerdings daumengepeilt und gemittelt sind:

Plutonium 239: 24.000 Jahre

Kohlenstoff: 5.700 Jahre

Auto: 2 Jahre

Computer: 1 Jahr

Banane: 2 Tage

TV-Nachrichten: 3 Stunden

Neues Wissen hat es schwer, weil Irrtümer sich hartnäckig halten. Hätten die österreichischen Ärzte 1840 den Erkenntnissen ihres Kollegen Ignaz Semmelweis (1818–1865) die gebotene Beachtung geschenkt, wären nicht Hunderttausende von Wöchnerinnen den Infektionstod gestorben. Semmelweis führte das starke Auftreten von Kindbettfieber auf mangelnde Hygiene bei Ärzten und Pflegepersonal zurück. Zu seinen Lebzeiten wurde seine Entdeckung nicht anerkannt und als „spekulativer Unfug“ abgelehnt.

Für die Ablehnung von neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen, welchen etablierte Überzeugungen entgegenstehen, hat jemand den Begriff „Semmelweis-Reflex“ geprägt. Mark Twain (1835–1910) hat solches Verhalten auf den Punkt gebracht: „Das Verdrießliche an der Welt ist nicht, dass die Leute so wenig wissen, sondern dass sie so viele Dinge wissen, die nicht so sind.“

Seit 300 Jahren wächst die Menge wissenschaftlicher Daten ungebremst. Die täglich produzierte Datenmenge beträgt weltweit 7.355 Gigabytes. Das entspricht 72.500 Büchern von jeweils 350 Seiten. Die Zahl der neuen Publikationen verdoppelt sich alle 15 Jahre. Weltweit forschen sechs Millionen Wissenschaftler, entwickeln neue Theorien und prüfen Thesen. Veraltete Dateien landen auf dem Misthaufen überholten Wissens. Alles, was wir heute zu wissen glauben, kann morgen schon antik sein.

Besonders das medizinische Wissen ist im Fluss. Die Behandlungsmethoden ändern sich manchmal schneller als Modetrends. Angehenden Ärzten gibt man deshalb gerne folgenden Rat mit auf den Weg: Bis in fünf Jahren sei die Hälfte ihres Wissens veraltet – leider wisse man nie, welche Hälfte.

Gesichertes Wissen lässt sich nicht leicht identifizieren; es verschwindet in einer riesigen Datenwolke, vernebelt von unwichtigen Daten und Fakten. Das gilt speziell für alles Google-Wissen. Nach Norbert Blüm (*1935), ehemaliger Bundesminister, gilt es deshalb immer wieder, zwischen kreativem Wissen, Lagerwissen und Wissensmüll zu unterscheiden. Die Zeit der Universalgelehrten ist vorbei. Stattdessen gibt es immer mehr Spezialisten, die immer mehr von immer weniger wissen.

Was können wir tun, um im ständigen Fluss neuer Erkenntnisse nicht unterzugehen? Die Antwort muss lauten: sich dem Wandel stellen, statt ihn zu bekämpfen. Es geht jedoch nicht darum, möglichst viel in unserem Gehirn abzuspeichern. Unser erweitertes Gedächtnis sind die Printmedien und in zunehmendem Maß auch die elektronischen Medien. Das Internet ist zwar ein zweifelhafter Assistent, aber mit der nötigen Portion Skepsis kann man doch einigen Nutzen daraus ziehen. Das Entscheidende ist, dass man weiß, wie und wo zu suchen ist, und das Gesuchte dann auch bewerten kann.

Computer- und Softwarekenntnisse gehören bei der heranwachsenden Generation zum Standardwissen. Wenn wir mit den Jungen in Kontakt bleiben wollen, kommen wir nicht drum herum, uns ständig dem Neuen zu stellen. Unser Wissen muss laufend aktualisiert und angepasst werden. Es geht nicht nur um Faktenwissen, sondern um Methoden-, Sozial- und Kommunikationskompetenzen. Von der Wiege bis zum Grab gilt es zu lernen. Je schneller sich die Welt verändert, desto wichtiger ist es, umzulernen und weiterzulernen. Nur eins ist unveränderlich: das Wort von Gott. Es ist und bleibt eine ewig gültige Wahrheit. Aber davon später.

Zum Lernen sind wir nie zu alt, auch wenn es mit dem Älterwerden schwerer fällt. Lernende sind Menschen mit Eigenantrieb, Suchende und ewig Neugierige. Der amerikanische Evangelist Billy Graham (*1918), Witwer und an Parkinson leidend, schreibt in seinem Buch *Vom Segen der späten Jahre*: „Ich vermisse die Tage, an denen ich noch Auto fahren konnte; aber ich bin dankbar, dass immer jemand da ist, der mich dorthin bringt, wo ich hin muss. Meine Schmerzen erinnern mich daran, dass ich nicht mehr so jung bin, wie ich gerne wäre; aber es erfüllt mich mit großer Dankbarkeit, dass ich noch hier bin und über sie reden kann – und dass es Menschen gibt, die so freundlich sind, mir geduldig zuzuhören. Auch im Alter von 93 Jahren ist

es noch mein Wunsch zu lernen, zufrieden zu sein.
Wir sollten nie zu alt werden, um zu lernen – und
nie zu alt, um zu lächeln!“

So weit Billy Graham. Ich schließe dieses Kapitel
mit einem Wort des deutschen Philosophen Man-
fred Hinrich (*1926): „Sei kein Genie, lerne!“