EVANGELISCHES RUNDFUNKREFERAT NRW / KIRCHE IM WDR

Ev. Rundfunkreferat NRW / Kirche im WDR - Hans-Böckler-Str. 7 - 40476 Düsseldorf
TELEFON: 0211-41 55 81-0 - buero@rundfunkreferat-nrw.de - www.kirche-im-wdr.de

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Ev. Rundfunkreferat NRW. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Kirche in 1Live | 02.07.2019 floatend Uhr | Maike Siebold

# Bastelsatz im Kopf

Gestern habe ich gelesen, dass unsere Lebenszeit nicht allein in unseren Genen festgeschrieben ist. Unser Erbgut beeinflusst unsere Lebenserwartung nur zu 25 Prozent*, alles andere ist selbstgemacht, laut wissenschaftlicher Studien. Wie schnell wir altern hat viel mehr mit unseren Denkweisen, Gewohnheiten und Stereotype zu tun.

Alle Bilder und Verknüpfungen, die wir in unserer Umgebung über das Altern sammeln, ergeben unser ganz persönliches Bild vom Altern: Speichern wir nur ältere Menschen aus der Werbung, die mit Vergesslichkeit oder schmerzenden Gelenken kämpfen und Treppenlifte empfehlen, dann verbinden wir das Alter mit Schmerzen und Pflegebedürftigkeit.
Aber es gibt einen einfachen Trick: Einfach Ausschau nach attraktiven Beispielen halten. Entweder in meiner direkten Umgebung und da fällt mir auch schon meine coole 78jährige Tante ein, oder ich schaue mir berühmte Menschen an. Goethe schrieb Faust II mit 80 Jahren, Michelangelo vollendete die Sixtinische Kapelle mit 71 Jahren die amerikanische Malerin Grandma Moses hatte ihren Durchbruch erst mit über 80 Jahren.
Jung ist, wer sich begeistern kann, wer neugierig bleibt und sich am Spiel des Lebens freut. Bleiben wir jung, - dann werden wir alt!

Sprecher: Daniel Schneider

* https://www.sueddeutsche.de/wissen/genetik-lebenslang-aktiv-1.2715544
* https://www.mpg.de/604800/pressemitteilung201007211