

„Ey Alter“

*Manuskript der Ansprache vom 22.7.2018 in Oberweidbach. Onlinefassung 2.
Überarbeitung 1.5.2020*

**Wo ich hinhöre, wird mit dem Alter kokettiert und geschäkert.
Ich kann es nicht mehr hören.
Hört auf damit, denn:**

**Kurz nach der Geburt war ich schon ein Jahr alt.
Es gibt kein Alter, in dem man alt ist.
Es gibt kein Alt, nur älter und jünger.
Man ist nicht alt, man ist mehr oder weniger reich an Jahren.
In jedem Lebensalter kann man Dinge besser als in anderen.
Man muss sich immer im Leben an Dinge gewöhnen, lernen, sich anpassen
und neu orientieren.**

**Als Christ sage ich: Werde gerne Tag für Tag älter mit Jesus,
der Tag für Tag dabei ist („Ich bin bei euch alle Tag.“)
Werde gerne Tag für Tag älter mit Gottesliebe, Selbstliebe und Nächstenliebe**

Aber noch einmal von vorne:

Ich treffe viele Menschen, die mit ihrem Alter hadern oder kokettieren.
Viele kokettieren mit ihrem Alter, viele nehmen ihr Alter als Ausrede.
Beispiele:

- Im Alter wird man vergesslich.
- Im Alter wird man dumm.
- Die ist ganz schön alt geworden.
- So sieht der jetzt aus. Er hat ein Bäuchlein bekommen.
- Komm du mal in mein Alter.
- Du bist noch jung, du kannst das.
- Wer nicht alt werden will, muss jung sterben.
- Ich bin zu jung zum Sterben.
- Älter werden ist schön, alt sein ist nicht schön.
- Kennste mich noch?
- So jung kommen wir nicht mehr zusammen.
- Wenn ich die Nacht durchmache, bin ich neuerdings am nächsten Tag müde.
- 50 ist das neue 30.

Wer so kokettiert, denkt für meine Begriffe etwas knapp.
Und das Alter als Ausrede taugt nicht.

1. Jünger zu sein ist selten sehr schön

Jünger zu sein ist selten schön.

Ich meine nicht die Vorstellung der Normschönheit, was die Haut angeht.

Jugend gilt heute vielen älteren als Traum, aber fragen sie mal Jugendliche, wie es ist, wenn man jung ist:

Die Jugend als Lebensabschnitt geht bis zum Alter von 27 und Jugend bedeutet:

- Zerrissenheit.
 - Einsamkeit: Jugend ist am Smartphone connected und trotzdem einsam.
 - Widersprüche.
 - Identitätssuche.
 - Kein Geld.
 - Unsicherheit.
 - Verunsicherung.
 - Narzissmus.
 - Gemobbt werden und mobben.
 - Jugend ist unzufrieden, depressiv und unglücklich.
-
- Jugend feiert gern, aber sie weiß oft nicht, warum.
 - Jugend will Aufmerksamkeit und preist sich in der Einsamkeit potentiellen Partnerinnen und Partnern mit allen Mitteln an.
 - Jugend hat mit Ablehnung zu kämpfen.
 - Jugend muss damit umgehen, dass der Hype, dem man heute anhängt, morgen vorbei ist und durch einen neuen Hype übertroffen wird.
 - Jugend ist die Angst, ständig das Bessere zu verpassen: die bessere Party, den besseren Club, den besseren Partner, das bessere Handy.
 - Jugend erlebt die Welt am Screen, das ist überschaubarer als die Welt in echt zu erleben. Dafür hat man ja kein Geld.
 - Jugend hat den Drang, alles digital zu dokumentieren.
 - Jugend erlebt die Welt und das Leben als unübersichtlich.
 - Jugend erlebt vieles zum ersten Mal und muss sich darin orientieren.
 - Als Jugendlicher muss man viele Dinge verarbeiten, z.B. Tod naher Menschen, Scheidung, Bindungsprobleme, Kommunikationsprobleme, Depression, Isolation, Minderwertigkeitsgedanken.
 - Jungsein ist für viele bedrückend, ein hoher Druck. Was soll man mit dem Berg an Lebenszeit anfangen?
 - Jugend erlebt Jugenddiskriminierung und wird oft nicht ernst genommen.
 - Jugendliche müssen bis zum Alter von 25 ein Selbstbild, eine Identität entwickeln. Dazu probieren sie vieles aus: Talente, Vorlieben, Freunde, Kleidung, Symbole. Das ist eine Suche. Wer bin ich? Wer will ich sein? Bin ich normal? Dabei spielen die Gene eine Rolle, vor allem aber die Familie, Schule, Freunde und Umwelteinflüsse. Es ist die Suche nach Rollen, Milieus, Partnerinnen und Partnern, die einem entsprechen.
 - Viele Jugendliche wohnen zuhause, sind in der Ausbildung, in befristeten Arbeitsverhältnissen (und daher auch knapp bei Kasse).
 - Die Suizidrate ist bei Jugendlichen hoch.

In dem Lebensabschnitt der Jugend gibt es Vorteile:

- Jüngere sind idealistischer.
- Jüngere wünschen Veränderungen.
- Jüngere sind gegenüber Neuerungen aufgeschlossener und sind innovativer. Sie sind dynamischer und risikobereiter.

Jugendliche haben meist aber auch weniger Verantwortung und ihre innovativen Gedanken müssen sich an der Realität, also den Umständen, der Konkurrenz, dem Menschenbild erst bewähren.

Ältere haben meist mehr Erfahrung.

2. Es gibt kein Alt und kein Jung, es gibt nur älter oder jünger

Die eigenen Lebensjahre gibt es immer nur in Beziehung zu den Lebensjahren der anderen.

Ich bin nicht alt. Ich bin älter als meine Kinder und jünger als meine Eltern.

- Ich bin ganz schön alt geworden. Neugeborenen sah ich viel kleiner und sah anders aus.
- Ich bin älter geworden. Wunderbar. Ich durfte leben.

„Die/der ist aber ganz schön alt geworden.“ Das heißt: Ich habe sie/ihn lange nicht gesehen. Denn Tag für Tag verändert sich Aussehen langsam. Das fällt jedoch erst auf, wenn man sich eine Zeitlang nicht gesehen hat. Das Altern ist ein lebenslanger Prozess. Menschen verändern sich kontinuierlich in sehr kleinen Schritten. Altern ist der Prozess des stetigen Veränderns, stetige Veränderung.

3. Alt schreibt man sich in seinem Kopf selbst zu. Alt ist eine sich selbst erfüllende Prophezeiung.

Alt ist bei vielen eine sich selbst erfüllende Prophezeiung.

Alt ist man erst im Kopf, alt im Körper kommt sehr viel später.

Viele jüngere sind im Kopf steinalt.

Viele ältere sind im Kopf blutjung.

Das Alter ist eine Sache, die man im Kopf hat.

Man schreibt sich selbst das Altsein zu.

- Trau keinem über 30.
- Mit dem jungen Gemüse will man nichts zu tun haben, sagen die Zweitklässler zu den Erstklässlern.

Im Kopf hat man Bilder, wie ein Mensch mit 20, 30, 40, 50, 60, 70 Jahren ist.

Die Bilder entstehen in jungen Jahren – und dann sind die 20, 30 usw. alle irgendwie sehr alt und oft ungewöhnlich.

Man entwickelt in jungen Jahre eine Vorstellung, was man in der jeweiligen Altersphase zu tun und zu lassen hat.

Wenn man selbst in diese Altersphase kommt, setzt man sich mit den eigenen Vorstellungen auseinander und will diesen Bildern entsprechen – oder auch nicht. Viele verhalten und fühlen sich dann wie ihre Bilder. Und man fühlt sich bei Gleichaltrigen wohler.

Richtig ist:

- Das Älterwerden bringt Veränderungsprozesse und das macht traurig und kann narzisstisch kränken.
- Menschen kommen, sie werden geboren.
- Menschen gehen, sie verlassen oder sterben.

Richtig ist:

- Nicht nur jüngere Menschen werden diskriminiert, auch ältere.
- Zu dem älteren Menschen gibt es Klischees: Der alte weiße Mann als alter Sack und als Hassfigur. Die alte Frau, die drängelt und meckert. Die Alten, die an der Kasse im Supermarkt nicht abwarten können.
- Das Image der Älteren ist schlecht.
- Heute gibt es ein bashing der Älteren.
- Die TV-Werbung mit Älteren ist oft falsch.
- Den Älteren wird wenig Respekt entgegen gebracht.
- Es gibt viele Vorurteile.
- Das Mobbing der Älteren setzt den Älteren zu.
- Das kann zur sich selbst erfüllenden Prophezeiung werden.

Richtig ist:

- Irgendwann ist Alter nicht nur im Kopf, sondern auch im Körper.
- Einschränkungen und Krankheiten kommen im Leben hinzu.

Aber Einschränkungen und Krankheiten sind nicht an Lebensjahre gebunden.

Älter sein heißt nicht gebrechlicher sein.

Es gibt sehr junge Menschen, die sehr krank sind.

Es gibt jüngere, die sehr eingeschränkt und gebrechlich sind.

Der Tod kommt in jedem Alter.

Wenn jüngere Menschen sterben – also vor Eintritt des Rentenalters – ist die Betroffenheit sehr groß.

Richtig ist:

- Das Gefühl, alt zu sein, hängt meist nicht (nur) an der Lebensphase.
- Viele junge fühlen sich sehr alt.

Man fühlt sich dann alt,

- wenn die Lebensumstände unerfreulich sind.
- wenn man durch eine Krankheit eingeschränkt ist (physisch oder psychisch).
- wenn man nicht mehr gebraucht wird oder das Gefühl hat, nicht mehr gebraucht zu werden.
- wenn man arbeitslos ist.

- wenn man einem Milieu angehört, in dem man sich früher alt fühlt, dies betrifft öfters untere Schichten.

Die Weltgesundheitsorganisation teilt die Älteren so ein:

- Menschen im Alter von 61-75 Jahre sind ältere Menschen.
- Menschen im Alter von 76-90 Jahren sind alte Menschen bzw. Hochbetagte.
- Menschen über 91 Jahren sind sehr alte Menschen bzw. Höchstbetagte.

Die Alterungsprozesse im Körper beginnen mit ca. 15 Jahren:

- **Augen:** Mit ungefähr 15 Jahren nimmt die Elastizität der Linse ab, mit etwa 40 Jahren lässt die Sehkraft in der Nähe merklich nach. Im hohen Alter bekommen viele den grauen Star.
- **Ohren:** Etwa ab 20 Jahren nimmt die Zahl der für die Wahrnehmungen von Tönen wichtigen Haarzellen in der Gehörschnecke ab. Oft setzt ab 60 Jahren eine Altersschwerhörigkeit ein.
- **Lunge:** Mit 20 Jahren nimmt die Produktion von Lungenbläschen ab. Dadurch dass auch die Elastizität der Lunge abnimmt, wird das Luftvolumen kleiner, das ein- und ausgeatmet werden kann.
- **Reproduktionsorgane:** Etwa ab 25 Jahren nimmt die Fruchtbarkeit der Frau ab. Beim Mann sinkt der Testosteronspiegel.
- **Gelenke:** Ab 30 Jahren verliert der Knorpel des Bewegungsapparats an Elastizität und Verformbarkeit. Die Bandscheiben werden zunehmend steifer.
- **Haut:** Mit 30 Jahren sieht man erste Spuren des Alterns. Die Haut kann weniger Feuchtigkeit binden und verliert an Elastizität.
- **Haare:** Ab Mitte 30 ergrauen die Haare, weil die Produktion des für die Haarfarbe entscheidenden Farbstoffs Melanin erst nachlässt und dann ganz aussetzt.
- **Knochen:** Zwischen ungefähr 30 und 40 Jahren beginnt der Knochenabbau den Knochenaufbau zu überwiegen. Ein 80-jähriger hat noch etwas 50 Prozent der maximalen Knochensubstanz.
- **Muskeln:** Ab 40 Jahren beginnt der Abbau der Muskeln. Ein 65-jähriger hat etwa zehn Kilogramm weniger Muskelmasse als ein 25-jähriger.
- **Stoffwechsel:** Ungefähr ab 40 Jahren wird mehr Fett eingelagert. Der Energieverbrauch sinkt. Das Gewicht kann um ein bis zwei Kilogramm pro Jahr steigen, trotz Beibehaltung der Essgewohnheiten.
- **Nieren:** Mit 50 Jahren lässt die Filtrationsleistung nach. Die Blutreinigung dauert länger und ist weniger effektiv.
- **Gehirn:** Ungefähr ab 60 Jahren sinkt die Reaktionsfähigkeit, Gedächtniseinbußen machen sich bemerkbar, das Koordinationsvermögen verschlechtert sich.
- **Geschmackssinn:** Ab 60 Jahren schwächeln die Geschmacksknospen. Man braucht mehr Würze im Essen, um Geschmacksrichtungen auseinanderhalten zu können.
- **Herz:** Mit 65 Jahren kann das Herz Zeichen einer Altersschwäche aufweisen, weil beispielsweise die Blutgefäße verkalken. Dann muss das Herz gegen einen höheren Widerstand anpumpen.
- **Immunsystem:** Mit 65 Jahren erhöht sich die Anfälligkeit für Infekte, weil die Zahl der Abwehrzellen im Blut abnimmt.

(Die Aufstellung ist übernommen aus: Der Spiegel, Nr. 48/23.11.2019, 106-109.):

4. Ältere können manches besser als Jüngere. In jedem Lebensalter kann man Dinge besser als in anderen.

Lebensjahre sagen wenig über den Verstand eines Menschen.

Die kognitiven Fähigkeiten eines Menschen werden von den Psychologen in mehrere Aspekte eingeteilt.

1. Kurzzeitgedächtnis z.B. für Geschichten, Wortlisten
2. Langzeitgedächtnis
3. Vokabular
4. Arbeitsgedächtnis für Zahlen, z.B. Telefonnummern
5. Rechnen
6. Allgemeines Verständnis z.B. für Ereignisse, Gründe, Situationen
7. Soziale Intelligenz für Gedanken, Gefühle am Blick erkennen.

Die kognitiven Funktionen sind immer alle da, aber es gibt Lebensalter, in denen sie eine Leistungsspitze haben. In der Leistungsspitze ist das Gehirn in diesem Bereich am stärksten, am leistungsfähigsten. Zu diesem Thema gibt es Untersuchungen von Psychologen.

Hier nur ein grober Überblick zu den komplexen Forschungen (die Publikationen dazu sind im Internet veröffentlicht):

Lebensalter ca. 5-20 Jahre: Die Spitze für das Kurzzeitgedächtnis

Lebensalter ca. 15-25 Jahre: Die Spitze für das Langzeitgedächtnis

Lebensalter ca. 32-40 Jahre: Die Spitze für das Arbeitsgedächtnis

Lebensalter ca. 35-55 Jahre: Die Spitze für das Rechnen

Lebensalter ca. 42-60 Jahre: Die Spitze für die soziale Intelligenz

Lebensalter ca. 45-55 Jahre: Die Spitze für allgemeines Verständnis

Lebensalter ca. 62-68 Jahre: Die Spitze für Vokabular, Information, Verständnis

Wichtig ist:

Bis an das Lebensalter von ca. 70 Jahre heran gibt es Bereiche, in denen das Gehirn kognitive Spitzen hat und sehr stark ist.

Es gibt also keinen allgemeinen Abfall der kognitiven Leistungen ab ca. 30 Jahren.

Tatsächlich ist es so, dass einzelne kognitive Leistungen erst deutlich später ihre Spitze haben.

Ältere können manches besser.

In jedem Lebensalter kann man Dinge besser als in anderen Lebensaltern.

Anders gesagt:

- Ältere sind kognitiv leistungsfähig, innovativ und produktiv.
- Die Verarbeitungsgeschwindigkeit lässt im Lauf des Lebens nach, aber das Gehirn arbeitet effektiver.
- Die soziale Kompetenz wächst im Lauf des Lebens.
- Man wird umgänglicher, verlässlicher und emotional stabiler. Das ist sozialer Kit.

- Ältere sind weniger kompetitiv.
- Sie organisieren sich besser, weil sie sich selbst gut kennen.
- Sie bleiben gelassener, wenn andere schon hyperventilieren.
- Sie sind assoziativ-kreativ. Ihr Gehirn baut neue Informationen in bestehende Wissensnetze ein. Neue Ideen bilden sich in einer originellen Kombination von bereits vorhandenem.

5. In keinem Alter ist man mit seiner Persönlichkeit fertig

Mit 30 Jahren ist auch die Persönlichkeit noch nicht fertig, diese Meinung herrschte lange. Diese Meinung ist falsch, denn die Persönlichkeitsentwicklung eines Menschen ist niemals fertig.

Die Persönlichkeit eines Menschen ist bis ins hohe Alter wandelbar.

Die Einstellungen ändern sich immer wieder im Leben.

Die Persönlichkeit entwickelt sich weiter.

Manche Menschen verändern sich sogar radikal, wenn sie älter werden.

Viele, die älter werden, verändern sich zum Guten, manche zum Schlechten.

Manche werden verträglicher, nachsichtiger, altersmilde, die anderen altersradikal.

Nur wenige werden altersweise.

Um altersweise zu werden braucht man zugleich Lebenserfahrung und eine große Offenheit für neue Erfahrungen. Beide Eigenschaften sind oft nicht gleichzeitig wirksam.

Auslandserfahrungen fördern die Persönlichkeitsentwicklung meist zum Positiven.

Sie machen meist verträglicher, emotional stabiler und offener.

Das Geschlecht spielt angeblich eine Rolle:

Angeblich sind unter dem Strich Männer emotional stabiler und ältere Männer glücklicher als ältere Frauen.

Angeblich neigen Frauen etwas zu Ängstlichkeit und Sorgen.

Angeblich sind ältere Frauen unglücklicher als jüngere Frauen.

Negative Erfahrungen spielen eine Rolle:

Wenn man Schlimmes erlebt hat, dann macht einen das nicht hart, sondern verletzlicher, sorgenvoller und ängstlicher.

Wenn man Schlimmes erlebt hat, dann sinkt das allgemeine Wohlbefinden.

Man kann sich jedoch von schlimmen Dingen erholen.

Manchmal braucht das viel Zeit.

Richtig ist:

Die Gruppe der älteren hat eine große Vielfalt, Heterogenität und Unterschiedlichkeit.

Je älter Menschen werden, umso mehr unterscheiden sie sich körperlich und geistig.

Die einen sind fit, die anderen hilfsbedürftig.

Dafür sind viele Faktoren verantwortlich, z.B. genetische Faktoren,

Lebensbedingungen, Erfahrungen und Erkenntnisse.

Bei den Älteren zeigt sich, wie die Selbstgestaltung ihres Lebens war und wie sie die Fähigkeit zur Selbstgestaltung genutzt haben.

Die einen haben ihre Talente gefördert, die anderen nicht.

Es zeigen sich die unterschiedlichen ökonomischen und sozialen Lebensbedingungen.

Der Vorteil des Älterwerdens:

Wahrnehmungen und Erfahrungen werden in einen neuen Zusammenhang gestellt.

Das bringt neue Einsichten und Möglichkeiten.

Es findet eine Verschmelzung kognitiver und emotionaler Prozesse statt.

Damit können schöpferische Talente im Alter gefördert werden.

Es findet eine Auseinandersetzung mit dem Selbst statt.

Sie ist Quelle der Kreativität und Schöpferkraft.

Das kann schöpferische Kräfte ausstoßen.

Man will in der begrenzten Zeit bewusst leben.

6. Impulse für Menschen die leben und älter werden

- Begreife das Älterwerden als Chance. Es hat Vorteile.
- Achte auf dein Immunsystem. Pflege das, was das Immunsystem stärkt: Körperliche Bewegung. Ausreichend Schlaf. Gesunde Ernährung (z.B. Obst und Gemüse). Jeden Tag an einem Ort spazieren gehen, wo die Luft sauber ist (z.B. Park). Vermeide das, was das Immunsystem schädigt, z.B. Alkohol, Übergewicht. All dies verzögert die natürliche Alterung merklich.
- Habe den Mut, auf andere Menschen zuzugehen und den Austausch zu suchen. Der soziale Kontakt bringt Seiten unserer Persönlichkeit zum Schwingen. Das ist gut für die Psyche und das fördert die kognitiven Fähigkeiten. Kontakte bringen Anregungen.
- Suche früh Aufgaben und Herausforderungen, die dich ansprechen.
- Nutze die Möglichkeiten, Neues zu lernen.
- Bewahre die Fähigkeit, dich an den schönen Dingen im Alltag zu erfreuen.
- Pflege Liebe und Zärtlichkeit.
- Setze dich rechtzeitig mit der Vergänglichkeit, der Endlichkeit und der Geschöpflichkeit des eigenen Lebens auseinander. Lerne mit der begrenzten Lebenszeit umzugehen. Das ist die Aufgabe, die das Leben stellt. Die Auseinandersetzung mit dem Ende ist ein Antrieb. Lebe so, als sei es dein letzter Tag. Wir müssen das Sterben gestalten, um Abschied nehmen zu können.
- Lerne mit Einschränkungen und Krankheiten zu leben.
- Gib Erfahrungen und Wissen weiter, die du als älterer Mensch angesammelt hast.
- Das Leben besteht aus Denken, aus Fühlen, Empfinden, Reden, das körperliche Erleben, das Verrichten alltäglicher Dinge. Da gibt es viele Inseln des Selbst.
- Es braucht Lernfreude, Neugier und Mitschwingungsfähigkeit.
- Und dabei nicht denken, man wisse alles besser.
- Offenheit nimmt mit dem Alter ab, aber in unterschiedlichem Maß.
- Suche verpflichtende Aktivitäten und Herausforderungen. Ein Ruhezustand ohne verpflichtende Aktivitäten und Herausforderungen verschlechtern die geistige, seelische und körperliche Gesundheit

7. Generativität: Älter und jünger gemeinsam

Der neue Weg:

Ältere und jüngere leben und arbeiten gemeinsam.

Sie gestalten gemeinsam diese Welt.

- Ältere können über den Tellerrand des persönlichen Wohls hinausblicken.
- Sie wollen Sinnhaftes zur Allgemeinheit beisteuern.
- Sie wollen sinnvoll ihre Zeit verwenden. Frauen leben durchschnittlich nach Renteneintritt noch 22 Jahre, Männer 18 Jahre.
- Sie wollen materielle und ideelle Güter weitergeben an Jüngere.
- Sie wollen sich fröhlich in die Welt verströmen.
- Sie wollen Aufgaben und Verantwortung übernehmen.
- Sie wollen ehrenamtlich arbeiten und mitgestalten. Die Zahl der Ehrenamtlichen ab 60 steigt seit Jahrzehnten.
- Sie haben mit Humor und Besinnung ihr Leben gelebt. Das können Sie weitergeben.
- Die Anwesenheit von Älteren verbessert und stabilisiert das Zusammenleben in einer Gruppe.
- Ältere möchten in Beziehung leben, in denen sie Fürsorge und Unterstützung geben. Unser Gehirn fühlt sich am wohlsten, wenn es in einer Gemeinschaft mit anderen Gehirnen ist.
- Sie wollen sich öffentlich engagieren.
- Sie möchten Spuren hinterlassen.
- Ältere können Jüngeren Halt und Perspektive geben.
- Ältere Menschen haben vielfach das Talent, jüngere Menschen zu motivieren.
- Junge Menschen suchen Halt und Perspektive, Ältere können dabei Partnerschaft und Begleitung sein.
- Jüngere schätzen oft das Wissen der Älteren und den souveräne Umgang mit täglichen Anforderungen.
- Ältere sind oft interessante und gefestigte Persönlichkeiten.
- Ältere reagieren oft mit einer größeren Ruhe. Sie können hier und da eher den Überblick behalten.
- Ältere haben ihre besondere Kreativität. Die Kreativität von alten und jungen ist unterschiedlich. Die Jüngeren wollen Neues finden, die Älteren wollen vervollkommen und in die Tiefe gehen. Sie streben nach künstlerischer Vollkommenheit.

8. Tag für Tag älter werden mit Gottesliebe, Selbstliebe und Nächstenliebe. Tag für Tag älter werden mit Jesus, der dabei ist: „Ich bin bei euch alle Tage...“. Tag für Tag verantwortlich leben und genießen.

Wir haben etwa 28.000 Tage auf diesem Planeten, am Ende wird es für viele beschwerlicher, davor lagen oftmals 60 bis 90 Jahre.

Älter werden ist für viele eine Kränkung und es ist zugleich eine Chance.

Wir sind weiter auf dem Weg.

Wir machen keinen Punkt, sondern ein Komma.

Ich gehe am liebsten dahin, wo ich noch nie gewesen bin (nach Diane Arbus).

Ich bin nicht alt. Ich bin reich an Lebensjahren, jung und lernwillig.

Quellen

Dieser Aufsatz enthält

- eigene Lebenserfahrung,
- Gedanken nach Geburtstagsbesuchen, Krankenbesuchen und nach Besuchen in mehreren hundert Sterbehäusern
- Gedanken aus der Bibel, insbesondere Gedanken aus den weisheitlichen Schriften wie Kohelet und einigen Psalmen.
- Gedanken aus Büchern, Zeitungen und Fortbildungen.
- An einigen Stellen wurden Gedanken von Andreas Kruse übernommen.
- Die Studie „When does cognitive functioning peak?“ von Joshua K. Hartshorne und Laura T. Germine ist eingeflossen.
- Andrea Böhnke, Corinna Schöps: Die Säulen des Lebens. Junge und alte Menschen leben gesünder und länger, wenn sie sich zusammentun. Mediziner entdecken den Glücksfaktor Generativität. In: DIE ZEIT DOCTOR, März 2020, Nr. 1, 6-13.