



Forever young

## Description

## Zeichen der Zeit



Foto:pixabay.com

"Gott hat meinem Leben einen guten Anfang gegeben, indem er mir seine unschätzbare Gnade schenkte", so beginnt die Novizin Cecilia O'Payne ihren Lebenslauf, den sie anlässlich ihres Ordenseintritts im Jahr 1932 verfasste. Im gleichen Jahr trat auch Marguerite Donnelly in den Orden der "Armen Schulschwestern von Unserer Lieben Frau" in Milwaukee ein. Sie gibt in ihrem Schreiben an, sie sei 1909 geboren worden "als altstes von sieben Kindern; fünf Mädchen und zwei Jungen."

Der Epidemiologe David Snowdon und sein Team interessierten sich Jahrzehnte später für diese Nonnen. Mit 600 weiteren Schwestern wurden sie einbezogen in eine Studie zu Glück und Langlebigkeit. Die Forscher wollten herausfinden, welche früh feststellbaren Faktoren mit einem langen Leben einhergehen würden. Haben Sie eine Idee, welche der Schwestern länger gelebt hat und warum das wohl der Fall war?

Richtig: Schwester Cecilia! Sie war zum Zeitpunkt der Untersuchung noch am Leben und 98 Jahre alt. Schwester Marguerite verstarb dagegen mit 59 Jahren an den Folgen eines Schlaganfalls. Was war der Grund für diesen Unterschied? Es sei der Grad der Positivität gewesen, der aus den frühen Formulierungen hervorgeschimmert habe, sagt Snowdon. Schwester Cecilia drückte in ihrem Lebenslauf-Text eine überschäumende Fröhlichkeit aus. In den Zeilen von Schwester Marguerite fanden die Forscher dagegen nur nachterne Aufzählungen.

Ein anderer Barometer für positive Emotionen ist der Gesichtsausdruck einer Person. Die Forscher Ernest Abel und Michael Kruger schauten sich alte Fotografien von Sportlern an, die dem Baseball-Register von 1952 entnommen wurden. Sie stufte die Baseball-Spieler danach ein, ob sie "kein Lachen", "teilweises Lachen" und "volles Lachen" zeigten.

zeigten. Die bereits verstorbenen Baseball-Spieler, die einst emotionslos in die Kamera geblickt hatten, wurden durchschnittlich 73 Jahre alt. Spieler, die auf den Jahrgangs-Fotos ein herzhaftes Lachen zeigten, wurden fast 80 Jahre alt.

Langlebigkeit hat offenbar nicht nur mit den Genen zu tun. Auch ein positives Lebensgefühl kann dazu beitragen. Jeder und jedem, der 100 Jahre alt werden möchte, kann ich wünschen: "Möge Gott dich segnen und beschützen! Mögest Du für immer jung bleiben, für immer jung!" Jener Musiker, der diese Zeilen einst in seinem Song "Forever Young" schrieb, gehört mittlerweile auch zu den "Älteren" mit seinen 78 Jahren: Bob Dylan.

[Klaus Glas](#)