

GÜTERSLOHER
VERLAGSHAUS



Für unsere
Kinder und Enkelkinder

Horst W. Opaschowski

Das
Abraham
Prinzip
Wie wir gut
und lange leben

Unter Mitarbeit von
Irina Pilawa

Gütersloher Verlagshaus

»Wir müssen in den nächsten 30 Jahren
ganz neu lernen zu altern
oder jeder Einzelne der Gesellschaft
wird finanziell, sozial und seelisch gestraft.«

Frank Schirrmacher

(1959 bis 2014, Publizist, aus »Das Methusalem-Komplott«, 2004, S. 12)

Inhalt

Vorwort 8

1. Das Abraham-Prinzip

»Auf dass es dir wohlgehe
und du lange lebest auf Erden!« 10

2. Am besten mehrere Leben leben?

Die Vision einer langlebigen Gesellschaft 13

3. Von Siebzig auf Hundert

Durchstarten in ein langes Leben 20

4. So geht Langlebigkeit!

Das Leben bejahen, sich jünger fühlen 29

5. Den Geist nicht aufgeben

Geistige Fitness als lebenslange Herausforderung 40

6. Wohlfühlen in der eigenen Haut

Gesundsein als Lebenselixier 45

7. Auf Nummer Sicher gehen

Für finanzielle Absicherung sorgen 54

8. Beziehungsreichtum

Die Familie als beste Lebensversicherung 59

9. Freunde als zweite Familie

Nachbarn als Wahlverwandte 65

10. Zusammenhalt mit Zukunft

Die neue Solidarität der Generationen 71

11. Generation Superior

Leben im Zeitwohlstand 82

12. Länger arbeiten können

Leben ist die Lust zu schaffen 94

13. Zuhause sein im Vertrauten

Selbstbestimmt wohnen bis ins hohe Alter 100

14. Gemeinsam statt einsam

Öfter das Schneckenhaus verlassen 106

15. Gebraucht werden

Wer eine Arbeit hinter sich hat,
soll eine Aufgabe vor sich haben 111

16. Bestzeit

Das Beste aus dem machen,
was man am besten kann 124

17. Lebensunternehmer

Das Leitbild der Zukunft 128

18. Wissen, wofür man lebt

Von der Flucht in die Sinne
zur Suche nach dem Sinn 136

19. Gut leben statt viel haben

Vom Wohlleben zum Wohlergehen 146

»Erfüllt leben«: Wie geht das wirklich?

Das Generationengespräch
zwischen der Tochter Irina Pilawa (44)
und dem Vater Horst Opaschowski (75) 156

Empirische Grundlagen der Studie

»Das Abraham-Prinzip« 174

Anmerkungen 180

Stichwortverzeichnis 187

Vorwort

Abraham soll 175 Jahre alt geworden sein. Das ist biblisch überliefert. Im Vergleich zu ihm bin ich mit meinen 75 Jahren geradezu ein Jugendlicher, weil mir hundert Lebensjahre fehlen. Damit Sie es gleich wissen: Ich bin wirklich 75. Mir geht es gut. Und ich bereue nichts – privat nicht und beruflich auch nicht. Ein ganzes Forscherleben lang aber beschäftige ich mich mit den Veränderungen in den Generationenbeziehungen zwischen Jung und Alt.

Schon als 29-Jähriger brandmarkte ich in meiner ersten Buchveröffentlichung den »Jugendkult in der Bundesrepublik« (1970) und kritisierte den Jugendwahn in den Betrieben (»Mit 50 zum alten Eisen«). Mitte der achtziger Jahre (1984) machte ich mir frühzeitig Gedanken über die Folgen der »demografischen Veränderungen« und die wachsende Diskrepanz zwischen dem »subjektiven Sich-alt-Fühlen und dem objektiven Alt-Sein«. Und ich prognostizierte schließlich für die nahe Zukunft: »Wir entwickeln uns zu einer langlebigen Gesellschaft!«

Jetzt sind wir auf dem besten Weg dorthin. Und Mitautorin Irina Pilawa, meine Tochter, bemerkt lakonisch: »Wer kennt schon dein Forscherleben? Viel wichtiger ist doch die Frage: Wo bleiben deine Forschungsergebnisse? Wenn sie nicht als Datenfriedhöfe in den Archiven verstauben sollen, musst du sie auf den Punkt bringen und gebündelt und persönlich bewertet veröffentlichen.« Recht hat sie – wieder einmal.

Denn seit wir gemeinsam vor zwei Jahren ein eigenes Institut für Zukunftsforschung in Hamburg gegründet haben, macht sie sich zur engagierten Anwältin für die nächste Generation, damit auch sie eine lebenswerte Zukunft vor sich hat.

So entstand relativ spontan das Vater-Tochter-Gespräch, das sich in diesem Buch wiederfindet (Seite 156).

Von hier aus war es nicht mehr weit zur Entwicklung und praktischen Umsetzung der Buch-Idee, die meine Tochter mit begleitet hat. Was wir – leicht biblisch erhöht – das »Abraham-Prinzip« nennen, ist nur eine symbolische Umschreibung für das menschliche Streben, ein langes Leben auch zu einem guten Leben werden zu lassen. Wie sagt Irina Pilawa? »Gut und lange leben wollen: Das betrifft doch uns alle – die Enddreißiger in der rush-hour des Lebens genauso wie die Mittfünfziger in der nachelterlichen Lebensphase, von der Generation 65plus ganz zu schweigen.«

Da schließt sich der Lebenskreis. Wir müssen uns nicht neu erfinden, wohl aber ernsthafter über die Qualität eines immer länger werdenden Lebens nachdenken. Eins ist doch klar: Wer gut und lange leben will, sollte nicht den Arzt oder Apotheker fragen, sondern seinen Lebensstil ändern – mental und auch sozial.

1. Das Abraham-Prinzip

»AUF DASS ES DIR WOHLERGEHE
UND DU LANGE LEBEST AUF ERDEN ...«

Die Bibel kann uns viel erzählen. Aber hat Abraham je gelebt? Es gibt doch keinen Nachweis für seine Existenz. Warum – um Gottes willen – berufen sich gleich drei Religionen auf ihn: das Judentum, das Christentum und der Islam. Für diese drei nach ihm benannten »abrahamitischen« Religionen ist er ein Stammvater und eine Symbolfigur zugleich.

**Abraham gilt als Vorbild
für ein gutes und langes Leben.**

Im biblischen Gleichnis vom reichen Mann und dem armen Lazarus lässt das Lukas-Evangelium Lazarus am Ende von den Engeln in »Abrahams Schoß«¹ tragen. Johann Sebastian Bach hat diese Symbolik an den Schluss seiner Johannes-Passion gesetzt: »Ach Herr, lass dein lieb' Engelein / Am letzten End' die Seele mein / In Abrahams Schoß tragen.« Selbst in Friedrich Schillers »Wallenstein« wird gefragt: »Wie machen wir's, dass wir kommen in Abrahams Schoß?«

Auch im bekannten Kinderspiel von der goldenen Brücke, in dem sich das gefangene Kind zwischen Himmel und Hölle, für Engel oder Teufel entscheiden muss, spiegelt sich die Vorstellung von Abrahams Schoß wider. Und Seeleute, die in der Mecklenburgischen Bucht einen guten Ankerplatz finden, sagen voller Stolz: »Nu liggen wi as wenn wi in Abrahams Schot liggen.« Das Bild von Abrahams Schoß findet sich in vielen

Sprachen wieder: Im Englischen heißt es »Abrahams bosom«, im Französischen »le Sein d'Abraham« und im Italienischen »il Seno di Abramao«.

Wer in Abrahams Schoß ruht, kann sicher und geborgen leben.

Und wer heute – wie die Große Koalition in Berlin – gar programmatisch über das »gute Leben« in Deutschland nachdenkt, kommt in diesen Krisenzeiten nicht ohne den Hinweis auf Sicherheit und Stabilität des Lebens aus – symbolisiert in den »4F«: Frieden, Freiheit, Freunde und Familie.

Das Abraham-Prinzip gilt als Chiffre für ein erfülltes Leben.

Nach dem Abraham Prinzip leben, heißt im biblischen Sinne: im »Gelobten Land« ankommen! Erst dann bewahrheitet sich das Buch Hiob: »Und er starb – alt und lebenssatt«. Bis dahin aber dominiert der Lebenshunger, damit es sich auch lohnt, so lange zu leben. Die Erfahrung zeigt: Nur wer gut zu leben versteht, kann auch länger leben.

Wir müssen uns nicht ständig neu erfinden, um das lange Leben als Herausforderung und Aufgabe zu begreifen. Bis ins hohe Alter mit Leib und Seele an sich arbeiten und für andere da sein, heißt: abrahamitisch leben und dem Leben einen Sinn geben. Wer aber kann schon erfülltes Leben konkret beschreiben? Davon gibt es doch kein Bild und kein Foto, allenfalls Sinnelemente, die als Ganzes das Mosaik eines guten und langen Lebens zusammenhalten.

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Horst W. Opaschowski

Das Abraham-Prinzip

Wie wir gut und lange leben

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 192 Seiten, 12,5 x 20,0 cm

ISBN: 978-3-579-08647-7

Gütersloher Verlagshaus

Erscheinungstermin: August 2016

Die Deutschen leben immer länger – und besser!

Noch nie hatten wir eine so hohe Lebenserwartung wie heute: Alle zwei Wochen verlängert sich unser Leben um ein langes Wochenende. Die Karten des Lebens werden neu gemischt.

Mit diesem Buch gibt Opaschowski Antworten auf die Frage: Wie können wir den Jahren mehr Leben und nicht nur dem Leben mehr Jahre geben?

Immer mehr ältere Menschen fühlen sich fit und gesund. Eine Revolution auf leisen Sohlen kündigt sich an: Die Ära des Alterspessimismus geht zu Ende! Eine langlebige Gesellschaft mit alterslosen Zügen entsteht. Jedes Lebensalter zählt. Die Zukunftsformel lautet: durchstarten in ein langes und gutes Leben!

 [Der Titel im Katalog](#)