ter erreichen. Der Autor sieht das Geheimnis in einer Kombination aus verschiedenen Faktoren, wobei die jeder auch für sich selbst nutzen könne. „Selbst wenn man nicht auf der Insel lebt, kann man sich einiges vom Lebensstil der Mallorquiner abgucken. Zum Beispiel sind sie Meister der Gelassenheit“, meint der 63-Jährige, der auch selbst außerordentlich entspannt und lebenslustig wirkt. „Die Mallorquiner sind es gewohnt, nicht nur mit Stress umzugehen, sondern ihn sogar zu vermeiden. Das ist in der heutigen Zeit eine wunderbare Eigenschaft”, sagt er, während er einen *cortado* trinkt.

Wir als Deutsche hätten oft gelernt, erst einmal alles zu hinterfragen und das schlimmste Szenario durchzuspielen. Im Gegensatz dazu denke der Mallorquiner grundsätzlich positiv. Anstatt sich in der Smartphone-App vorab über das Wetter zu informieren, gehe er ohne Schirm los, und sollte es mal regnen, warte man den Schauer halt in einer Bar ab. Allerdings müsse man das positive Denken trainieren. Auch er musste es, räumt der Autor ein.

Mit einem Gleichnis veranschaulicht Johannes, was er damit meint: „Schiffe gehen raus und bestehen die heftigsten Stürme. Ein Schiff sinkt nur, wenn Wasser eindringt. Das gilt auch für uns: Lasse dir nie Gedanken eintrichtern, die du nicht willst. Habe stattdessen Sonne im Herzen, egal ob es stürmt oder schneit.“



Ein perfektes Buch zum Verschenken. FOTO: NELE BENDGENS

Die Gelassenheit der Mallorquiner sei bereits geschichtlich verankert, so Johannes. Phönizier, Römer, Vandalen, Byzantiner, Mauren und Aragonesen haben die Insel durch die Jahrhunderte überrannt, aber die Mallorquiner bewahrten sich ihre Identität durch Folklore und einen Charakter von hoher Resilienz. Das gelte bis heute, sogar gegenüber den aktuellen Invasoren, wie der gelernte Steuerberater und Wirtschaftsprüfer die Touristen schmunzelnd nennt.

Johannes erhebt keinen wissenschaftlichen Anspruch bei den persönlichen Beobachtungen, die er in seinem selbst herausgegebenen Buch zusammengefasst hat. Er leitet ähnlich wie der amerikanische Bestsellerautor Dan Buettner Alltagsprinzipien wie natürliche Bewegung, eine mediterrane Ernährung, Stressabbau und enge soziale Bindungen als förderlich für ein langes und gesundes Leben ab. Buettner ist weltweit für seine Arbeiten zu den sogenannten Blauen Zonen wie Okinawa, Kalifornien, Sardinien und Griechenland bekannt. Auch hier erreichen besonders viele Menschen ein sehr hohes Alter und Buettner leitete aus ihrem Lebensstil Empfehlungen ab, die helfen sollen, ebenfalls lange zu leben. Kritiker zweifeln die statistische Einzigartigkeit der von Buettner erforschten Regionen stark an. Jedoch sind sich fast alle Experten einig, dass unabhängig vom Mythos die zusammengetragenen Tipps nachweislich gesund sind.

Genauso könnte man der Vielzahl der mallorquinischen Hundertjährigen entgegenhalten, dass auch in Deutschland die Anzahl der Menschen in dieser Altersgruppe von 2011 bis 2024 um knapp 24 Prozent gestiegen sei, so das Statistische Bundesamt. Trotzdem lesen sich die Impulse von Johannes wie authentische Erinnerungshilfen, was ein gutes Leben wirklich ausmacht. Besonders prägnant sind die Zitate seiner hundertjährigen Interviewpartner, die jedes einzeln wie eine universell anwendbare Weisheit klingen: „Je weniger, desto besser.“, „Ich bin nie gerannt.“, „Ich habe immer mit jemandem zu Mittag gegessen.“

Der Autor, der auf einer Finca zwischen Campos und Felanitx lebt und sein Brot mit Mallorca-Touren für kleine Gruppen verdient, fügt hinzu: „Wer wie ich viele Jahre bleibt und hier keine Eintagsfliege ist, dem erzählen die Mallorquiner auch ein bisschen mehr.“ So wurden aus Interviews Freundschaften und aus Freundschaften Kapitel. Das nächste Buch über 124 lokale Wein-Bodegas ist bereits in Arbeit und wird vor Weihnachten erhältlich sein.

INFO

BUCH: ALT WERDEN WIE EIN MALLORQUINER
Autor: Michael Johannes, 20 Euro, 141 Seiten, michaeljohannes.com
IG: michaeljohannesautor

