



Sinn im Alter – Anregungen zu einer Lebenskunst des Alterns

Dr. Heinz Rüegger

Seniorennetzwerk Region Oberdiessbach
30. Oktober 2017



Langlebigkeit

- Langlebigkeit:

Lebenserwartung bei Geburt

<u>im Jahr</u>	<u>für Männer</u>	<u>für Frauen</u>
1900	46,2 Jahre	48,9 Jahre
2016	81,5 Jahre	85,3 Jahre

- > in *einem* Jahrhundert Steigerung der Lebenserwartung von über 30 Jahren!



- Ausgerechnet in dieser Zeit demografischer Alterung und neu gewonnener Langlebigkeit ist festzustellen:
 - letztlich will gar niemand wirklich alt sein.
 - es findet eine generelle Abwertung des Alters statt: „Je länger wir leben, desto weniger sind wir wert“ (James Hillman).
- Darum wollen viele zwar lange leben, aber nicht alt werden.



- **Monika Maron:**

«Natürlich will ich, was alle wollen: Ich will lange leben; und natürlich will ich nicht, was alle nicht wollen: Ich will nicht alt werden. Ich würde auf das Alter lieber verzichten. Einmal bis fünfundvierzig und ab dann pendeln zwischen Mitte Dreissig und Mitte Vierzig, bis die Jahre abgelaufen sind; so hätte ich die mir zustehende Zeit gerne in Anspruch genommen.»



Anti-Aging

- Eine weltweite Anti-Aging-Bewegung kämpft unter dem Motto „Forever young!“ gegen das Altern an.
- In einer moderaten Form gewinnt Anti-Aging auch in Europa zusehends in der universitären Schulmedizin an Boden.
Ziel ≠ wirkliches Anti-Aging, sondern „Good Aging“ oder „Better Aging“ oder „Healthy Aging“.



Pro-Aging: die grosse Herausforderung

- Es ist gesellschaftlich schizophren, Langlebigkeit und demografische Alterung gezielt zu produzieren, den Erfolg dieses Projekts dann aber als ‚Überalterung‘ zu problematisieren und Alter generell zu disqualifizieren.
- Eine neue Wahrnehmung von **Alter als Chance und Herausforderung** ist nötig (= Pro Aging).
= Perspektive der Gerontologie



Altern als Entwicklungsprozess

- Zwei zentrale Erkenntnisse:
 - Altern ist ein nie abgeschlossener **Entwicklungsprozess** der beides beinhaltet: Gewinne + Verluste
 - Altern ist plastisch. Das heisst: Der Prozess des Alterns ist nicht einfach schicksalhaft festgelegt, sondern durch eigenes Verhalten und unsere innere Einstellung beeinflussbar.
- **Bewusst und selbstverantwortlich altern**
= eine **Lebenskunst des Alterns** entwickeln!



Alter als eigenständige Lebensphase bejahen

- **Leben heisst altern.** Nicht älter werden wollen heisst, sich dem Leben verweigern (Dorian Gray-Syndrom).
- Alter ist eine eigenständige Lebensphase.
Unterscheidung von
 - **jungem Alter** (ca. 65-85) = sog. Drittes Alter
(fit, aktiv, mobil, selbstständig)
 - **altem/hohem Alter** (ca 85+) = sog. Viertes Alter
(verletzlich, Risiko chronischer Erkrankungen,
Verluste, steigender Unterstützungsbedarf)
> gilt heute als eigentliches Alter



- Biografie als Abfolge von Lebensphasen.
Gleichwertigkeit aller Lebensphasen.
Alle haben
 - spezifische Chancen
 - spezifische Schwierigkeiten/Grenzen
 - spezifische Herausforderungen/Aufgaben
- Zentral ist: die jeweilige **Lebensphase bewusst annehmen, bejahen und ausleben.**
 - nicht tun, als wäre man in einer anderen Lebensphase, als man ist!
 - sich nicht jünger geben, als man ist!
 - selbstbewusst die Person sein, die man ist!



- Hermann Hesse:

„Das Greisenalter ist eine Stufe unseres Lebens und hat wie alle andern Lebensstufen ein eigenes Gesicht, eine eigene Atmosphäre und Temperatur, eigene Freuden und Nöte. Altsein ist eine ebenso schöne und heilige Aufgabe wie Jungsein – vorausgesetzt, dass sie mit Ehrfurcht vor dem Sinn und der Heiligkeit alles Lebens vollzogen wird. Um als Alter seinen Sinn zu erfüllen und seiner Aufgabe gerecht zu werden, muss man mit dem Alter und allem, was es mit sich bringt, einverstanden sein. Man muss Ja dazu sagen. Ohne dieses Ja geht uns der Wert und Sinn unserer Tag verloren.“



Lebenskunst des Alterns als Weg der Sinn-Findung im Alter

- Menschen als sinnbedürftige Wesen.
- Sinn = meist unbewusstes Gespür für das, was das Leben bejahenswert macht
- Im Alter können frühere Sinnquellen versiegen.
- Alter kann aber auch spezifische **Sinn generierende Einstellungen** ermöglichen > sie machen eine **Lebenskunst des Alterns** aus.
- Im Folgenden ein paar Hinweise dazu:



Auseinandersetzung mit Schwierigem

- Realistisches Annehmen von Erfahrungen von Grenzen/Verlusten/Abnehmen.
- Bereitschaft zu innerer Auseinandersetzung (statt sich als hilfloses Opfer zu fühlen!).
Viktor E. Frankl: «aufrechtes Leiden» als höchste Form menschlicher Verwirklichung von Werten
- Entdeckung von seelischen Widerstands- und Adaptations-Kräften (Resilienz)



Fokussierung auf das Positive

- Bewusste Fokussierung auf das Positive, auf Ressourcen, auf das, was dem Leben gut tut:
 - Achtsamkeit im Blick auf das Naheliegende, Kleine
 - Dankbarkeit (gerade im biografischen Rückblick)
 - Offenheit/Neugier für das Fremde (statt es abzuwerten und zu kritisieren)

Defizite/Beschwerden ernst nehmen, aber nicht zum Zentrum der eigenen Beschäftigung/Kommunikation machen!



- Erika Horn (91-jährig):

«Wir müssen uns bemühen um ein Offenbleiben auf Lebensfreuden hin, die sich leicht in dieser Lebensphase verdunkeln können. Gerade in den sich verkleinernden Lebensräumen werden die ganz einfachen Lebensfreuden noch intensiver, noch tröstlicher. Etwa das Stück Wiese vor dem Haus und ihr tiefes Grün, der Duft der Rosen, eine Grusskarte der jüngsten Enkelin, ein liebes Telefongespräch, ein unerwarteter Besuch. Wir müssen alles ganz bewusst wahrnehmen, es ‘auskosten’.»



Gelassenheit

- **Loslassen** lernen, abschiedlich leben (V. Kast); frei werden von bisherigen Möglichkeiten
- **Zulassen** von dem, was uns im Alternsprozess widerfährt: offen werden für die passiven Dimensionen des Lebens, für das, was mit uns geschieht – was wir nicht selber bestimmen und kontrollieren können.
L. Rosenmayr: «ergriffenes Ergreifen»
- **Sich überlassen:** andern Menschen, dem Schicksal, Gott; sich aus der Hand geben können



Abhängigkeit akzeptieren

- Weit verbreitete Angst vor der Abhängigkeit von anderen
- Schwierigkeit, Hilfe anzunehmen
- Angst, anderen zur Last zu fallen und so in eine 'unwürdige' Situation zu geraten
- Wir müssen neu erkennen, dass Angewiesensein auf andere ein grundlegendes Kennzeichen allen menschlichen Lebens ist.
 - > Wir leben immer im Modus des Verwiesenseins auf andere, des Gebens *und* des Empfangens.



- Daniel Callahan:

„Das Ziel, stets unabhängig zu sein, kann nur für begrenzte Zeit erreicht werden. Früher oder später, für längere oder kürzere Zeit, werden wir von anderen abhängig sein. Zumindest begleitet uns dieses Risiko immer, ist ein unent-rinnbarer Teil unseres Lebens.“ „Es ist ein ganz schwer-wiegender Irrtum zu glauben, dass unser Wert als Person sinkt, weil Abhängigkeit unser Teil sein wird. Ein Selbst lebt in der ständigen Spannung zwischen Abhängigkeit und Unabhängigkeit. Beide sind ein Teil von uns. Die Unabhängigkeit mag uns ein besseres Gefühl geben. Trotzdem bleibt sie nur die halbe Wahrheit unseres Lebens.“



Generativität

- Bedürfnis, für andere etwas sein/bedeuten zu können (Generativität), bleibt auch im hohen Alter wichtig.
- Möglichkeiten spezifisch hochaltriger Generativität:
 - wohlwollender, fördernder Umgang mit Jüngeren
 - dankbares Annehmen von nötiger Hilfe
 - Selbstverantwortung im Umgang mit dem eigenen Leben (medizinische Entscheidungen!)
- Vorleben, wie man die Chancen des hohen Alters kreativ leben und seine Herausforderungen konstruktiv meistern kann



Sich mit Sterben und Tod befreunden

- Zu einer Lebenskunst des Alterns gehört nach einer langen abendländischen Tradition auch eine Kunst des Sterbens (*ars moriendi*), des Sich-Anfreundens mit der eigenen Endlichkeit.
- „Wer den Tod verdrängt, verpasst das Leben“ (M.Lütz).
- „*Memento mori*“/Todesgedenken und „*carpe diem*“/ Lebensgenuss gehören zusammen (Ps 91,12).
- Ziel ist: so zu leben und alt zu werden, dass man dereinst „lebenssatt“ sterben kann = eine besondere Aufgabe einer Lebenskunst des Alters (Werner Kramer).



Lebenskunst des Alterns als Beitrag zur Humanisierung der Gesellschaft

- Eine Gesellschaft des langen Lebens kann nur lebensfreundlich sein, wenn sie ein positives Verhältnis zum Prozess des Alterns findet.
- Paradigmenwechsel von Anti-Aging zu Pro-Aging
- Ein solcher Paradigmenwechsel bedarf der geistigen Grundlage einer Lebenskunst des Alter(n)s als Herausforderung der dominierenden Werte unserer Gesellschaft.



- Ein solcher Paradigmenwechsel braucht alte Menschen,
 - die nicht „Jugend spielen“,
 - sondern ihr Alter bejahen
 - und das spezifische Potenzial des Alters selbstbewusst ausschöpfen
 - als Beitrag zum gesellschaftliche Leben in seinem intergenerationellen Miteinander.



Zum Schluss

- Darum möchte ich Sie ermutigen:
 - Sagen Sie JA zum Prozess des Alterns und zur Lebensphase des Alters!
 - Nutzen Sie seine spezifischen Möglichkeiten!
 - Stellen Sie sich den Schwierigkeiten und Herausforderungen des Alters!
 - Nehmen Sie auch im Alter Selbstverantwortung für Ihr Leben wahr – auch in der Bereitschaft, Hilfe anzunehmen.
 - Leben Sie Ihr Alter(n) so, dass Sie durch Ihr Beispiel Jüngeren Mut machen im Blick auf deren eigenes Älterwerden.



Besten Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Dr. Heinz Rüegger
Institut Neumünster
Neuweg 16, 8125 Zollikerberg
heinz.rueegger@institut-neumuenster.ch
Tel. 044 397 30 02



Buchhinweise

- Heinz Rüegger,
Das eigene Sterben. Auf der Suche nach einer neuen Lebenskunst.
Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht 2006
(vergriffen, beim Autor noch zu beziehen)
- Heinz Rüegger,
Alter(n) als Herausforderung. Gerontologisch-ethische Perspektiven.
Zürich: TVZ 2009
- Heinz Rüegger,
Vom Sinn im hohen Alter. Eine theologische und ethische Auseinandersetzung.
Zürich: TVZ 2016