



Seelsorge mit alten Menschen: Ermutigung zum Leben durch eine Vielfalt von Akteuren

Dr. theol. Heinz Rüegger MAE
Institut Neumünster

Forum Seelsorge im Alter
Stuttgart
31. Januar 2012



Themenstellung

- Ich verstehe Seelsorge als Ermutigung (empowerment) zum Leben. (U.H.J. Körtner)
- Im Fokus steht Seelsorge an hochbetagten, hilfe- und pflegebedürftigen Menschen (= die demographisch am stärksten wachsende Bevölkerungsgruppe!).
- Altenseelsorge in diesem Sinn ist kein Privileg von PastorInnen, sondern geschieht auch durch Angehörige, Pflegende, Betreuende, Besuchende, also durch viele verschiedene Akteure.



- Ziel einer Altenseelsorge ist es, alte Menschen zu ermutigen, den Prozess des Alterns und die biografische Lebensphase des Alters
 - **bewusst anzunehmen** (Pro-Aging statt Anti-Aging),
 - **selbstbewusst zu leben** (statt sich jung zu geben),
 - **verantwortlich zu gestalten** (statt bloss dem Schicksal zu überlassen) und
 - **getrost zu ertragen** (statt zu bejammern).
- Altenseelsorge ermutigt also zu einer Haltung des **Pro-Aging**, des guten, bejahten Alterns, das zu den schwersten und letzten Lebensaufgaben gehört. (W.Schulte)



- Solche Ermutigung zum Leben bei Hochaltrigkeit und Pflegebedürftigkeit fordert zur Auseinandersetzung mit zentralen Themen heraus:
 1. Langlebigkeit + Plastizität des Alterns
 2. Abwertung des Alters (Anti-Aging)
 3. Vulnerabilität + Resilienz
 4. Abhängigkeit + Autonomie
 5. Würde + Entwürdigung im Alter
 6. Generativität + Leistungsdruck
 7. Lebensbilanz
 8. Endlichkeit + Tod



1. Langlebigkeit + Plastizität des Alterns

- Langlebigkeit als zivilisatorische Errungenschaft
- Alter macht heute rund einen Drittel der Lebenszeit aus (20 bis >30 Jahre)!
- Frühere Vorstellungen von Ruhestand, Retraite, Lebensabend treffen nur noch auf die Hochaltrigkeit (80/85+) zu.
- Plastizität des Alterns bedeutet Freiheit + Verantwortung.
- Alter wird zu einer biographischen Gestaltungsaufgabe, wird vom Schicksal zum ‚Machsal‘. (O. Marquard)



- Alter kommt unter den normativen Druck moralischer Bewertung: „**erfolgreiches Altern**“ (successful aging)
- Seelsorge soll Menschen ermutigen, ihr Altern in Freiheit + Verantwortung so zu gestalten, dass es ihnen gut + sinnvoll erscheint. (**Lebenskunst des Gestaltens**)
- Seelsorge soll hochbetagte Menschen auf der Suche nach tragenden Sinnperspektiven auch in der Phase multimorbider Pflegebedürftigkeit am Ende eines langen Lebens begleiten. Dabei geht es u.a. um die Integration von Erfahrungen von Verlusten, Grenzen, Abhängigkeit. (**Lebenskunst der Hinnahme**)



2. Abwertung des Alters / Anti-Aging

- Unsere gesellschaftliche Mentalität ist von einer Schizophrenie geprägt: Wir tun alles, um immer älter zu werden, aber niemand will wirklich alt sein.
- „Je älter wir werden, desto weniger sind wir wert.“
(J. Hillman)
- Eine breite **Anti Aging**-Strömung im Zeichen eines Juvenilitätskults („forever young“) pathologisiert das Alter(n) und fördert durch negative Altersstereotype den **Agismus**.
- In einem solchen Kontext alt zu werden, ist schwierig und unerfreulich.



- Seelsorge soll Menschen Mut machen,
 - den Prozess des Alterns als konstitutiv zum Leben gehörig zu akzeptieren,
 - Alter als eigenständige Lebensphase mit eigenem Entwicklungspotenzial und eigenen Herausforderungen zu bejahen und
 - das Altsein selbstbewusst zu leben, statt sich jünger zu geben, als man ist.

- Seelsorge soll hochbetagten, pflegebedürftigen Menschen Mut machen, die Auseinandersetzung mit Verlusten, Grenzen, Abhängigkeit als eminent wichtiges Thema jedes Menschseins wahrzunehmen.



- Dazu braucht es ein seelsorgliches/gesellschaftliches Umfeld, das diese Auseinandersetzung würdigt und als gesellschaftlich-kulturell bedeutsam anerkennt.



3. Vulnerabilität und Resilienz

- Der heute verbreitete Gesundheits-Kult (M. Lütz) vernebelt den Blick auf Vulnerabilität, Leiden und die Erfahrung von Grenzen als konstitutiv zu jedem sinnhaften Menschsein gehörig. Auch solche Negativ-Erfahrungen sind Lebenssinn-konstitutiv. (Th. Rentsch)
- Sie fordern dazu heraus, **Ressourcen der Resilienz** (innere Widerstandskräfte) zu entdecken und im „aufrechten Leiden“ Möglichkeiten wahrzunehmen, zu tiefst menschliche Werte zu verwirklichen. (V. Frankl)



- Seelsorge soll hochbetagten Menschen helfen, die **pathischen Fähigkeiten** in sich zu entdecken, die ihnen ermöglichen, sich zugemutetem Leiden aktiv zu stellen und es auszuhalten (statt sich ihm nur ohnmächtig als Opfer ausgeliefert zu fühlen).
- Seelsorge soll Menschen helfen, auch das Schwierige, auch Erfahrungen von Verlust und Grenzen als zu einem sinnhaften Leben dazugehörig zu erkennen.
- Seelsorge soll chronisch kranke Menschen beim Entwickeln von akkomodativen Coping-Strategien unterstützen.



4. Abhängigkeit + Autonomie

- Selbstständigkeit und Unabhängigkeit von anderen ist heute zum Inbegriff individueller Freiheit geworden. Abhängigkeit von der Pflege, Hilfe oder Unterstützung anderer wird als gravierend, oft als entwürdigend empfunden.
- Demgegenüber wäre wieder zu entdecken, dass Abhängigsein von anderen und Verwiesensein auf andere zur unaufgebbaren condition humaine gehört.
- Abhängigkeit schliesst Autonomie (Selbstbestimmung und Selbstverantwortlichkeit) nicht aus!



- Menschen haben einen unverlierbaren Anspruch auf Selbstbestimmung – selbst dann, wenn sie diesen Anspruch nicht mehr selber durchsetzen können.
- Auch bei abnehmender **empirischer Autonomie-Fähigkeit** bleibt der **normative Autonomie-Anspruch** intakt.
 - > Frage nach dem mutmasslichen Willen.
- Seelsorge soll pflegebedürftigen hochaltrigen Menschen Mut machen, Abhängigkeit als zu vollem Menschsein gehörig zu akzeptieren.



- Seelsorge soll alte Menschen ermutigen, auch bei Pflegeabhängigkeit ihren Willen zu äussern und ihren Anspruch auf Autonomie wahrzunehmen.
- Dazu braucht es ein pflegerisch-betreuendes Umfeld, das die Autonomie alter Menschen soweit wie möglich unterstützt und respektiert.



5. Würde + Entwürdigung im Alter

- Seit einiger Zeit vollzieht sich ein Wandel im Würde-Verständnis:
weg von einer
 - normativen
 - unbedingten
 - unverlierbaren
 - allen Menschen immer zukommenden
 - im bleibenden Personstatus gründenden Würdehin zu einer
 - empirischen
 - bedingten
 - verlierbaren
 - verschiedenen Menschen unterschiedlich zukommenden
 - vom Zustand der Persönlichkeit abhängigen Würde



- Dadurch kommt es bei krankheitsbedingter Veränderung der Persönlichkeit (z.B. Demenz) oder der Lebensqualität (z.B. Pflegeabhängigkeit) zu einer Entwürdigung hochbetagter Menschen („menschenunwürdiges Dahinvegetieren“...!).
- Beispiel: Paul B. Baltes
„Demenzen bedeuten den schleichenden Verlust vieler Grundeigenschaften des Homo sapiens wie etwa Intentionalität, Selbstständigkeit, Identität und soziale Eingebundenheit – Eigenschaften, die wesentlich die menschliche Würde bestimmen.“ Darum steht unsere Gesellschaft vor „einer neuen und beängstigenden Herausforderung: die Erhaltung der menschlichen Würde in den späten Jahren des Lebens.“



- Seelsorge an pflegebedürftigen Hochbetagten soll diese in ihrer unverlierbaren Würde vergewissern – gerade wenn sich alte Menschen selbst in einer für sie subjektiv unwürdigen Situation empfinden! Würde soll gegen empfundene Würdelosigkeit zugesprochen werden – in Worten und im betreuenden Handeln.
- Dazu braucht es ein seelsorgliches Umfeld, das aus Pflegenden, Betreuenden, pastoraler Seelsorge und gesellschaftlicher Werthaltung besteht.



6. Generativität + Leistungsdruck

- Menschen haben ein tiefes Bedürfnis, **für andere bedeutsam zu sein** und etwas Positives bewirken zu können (= **Generativität**).
- Das spitzt sich noch zu in einer **Leistungsgesellschaft**. Wert und Anerkennung werden einem hier aufgrund von Leistungen zuteil. Nicht mehr leisten und produktiv sein können, macht einen wertlos.
- Klassische Not pflegebedürftiger Hochbetagter: ‚ich werde von niemandem mehr gebraucht‘; ‚ich bin nur noch eine Last‘; unproduktive Alte als Belastung der arbeitenden Jungen...



- **Geben ist eben seliger als nehmen!**
- „Alte Menschen fühlen sich häufig nicht ernst genommen, es wird von ihnen auch nichts Ernstzunehmendes erwartet, allerdings bemühen sie sich oft selbst nicht um eine ernst zu nehmende Lebensgestaltung. Es wird gefragt, ‚was können wir für die Alten tun?‘, kaum jedoch ‚was können die Alten für uns tun?‘ Wenn jedoch niemand mehr etwas von einem erwartet, ist man im sozialen Sinne tot.“ (J. Willi)
- **Generativität im Alter soll altersspezifisch sein, nicht an der Produktivität des jungen Erwachsenenalters gemessen werden.**



- **Mögliche Formen von Altersgenerativität:**
 - Haltung der Selbstbescheidung und Selbstverantwortlichkeit (F. R. Lang & M. Baltes)
 - exemplarisch vorgelebtes, angenommenes *Alt-Sein*
 - dankbar-respektvolles Umgehen mit denen, die einem im Alter Pflege + Betreuung angedeihen lassen
(L. Montada)
 - wohlwollende Einstellung gegenüber Jüngeren und ihrer Andersartigkeit



- Seelsorge an Hochbetagten soll diesen Menschen Wert zusprechen jenseits aller Leistungsfähigkeit.
- Gleichzeitig soll sie wahrnehmen helfen, wie selbst pflegebedürftige Hochbetagte – solange sie kognitiv noch einigermaßen ansprechbar sind – generativ sein können, und sie soll alte Menschen ermutigen, Generativität zu leben.



7. Lebensbilanz

- Das Lebensende lässt unweigerlich zurückblicken und drängt die Frage nach der Lebensbilanz auf. Ihr Ziel:
 - durch Erinnerung zu Lebenssättigung gelangen;
 - zur Integrität des eigenen Lebens finden (E. H. Erikson) und das eigene Lebensganze als sinnhaft bejahen können;
 - sich dankbar mit der Fragmenthaftigkeit und Fragwürdigkeit des eigenen Lebens zufrieden geben;
 - die Vollendung des eigenen Lebens dem gnädigen Handeln Gottes überlassen können.



- Seelsorge soll alte Menschen ermutigen,
 - durch Erinnerung an vergangene Erlebnisse dankbar und lebenssatt zu werden,
 - das eigene Leben mit seinen hellen und dunklen Seiten anzunehmen, wie es (gewesen) ist: ‚das war ich‘ – ‚das bin ich‘ – ‚ich darf der sein, der ich geworden bin‘,
 - sich mit der Fragmenthaftigkeit und Unvollkommenheit des eigenen Lebens abzufinden und seine Vollendung dem gnädigen Handeln Gottes zu überlassen (gegen den Krampf der Vollendungsillusion).



8. Endlichkeit + Tod

- Im Alter wird deutlicher, was unser Leben immer schon ist: endlich, ein „Sein zum Tode“. (M. Heidegger)
- Nach einer langen Tradition gehört das Todesgedenken zu jeder Lebenskunst. *Ars moriendi* und *ars vivendi* sind nicht voneinander zu trennen. Das *memento mori* ist die Kehrseite des *carpe diem*.
- Eingedenk des Todes leben wir bewusster, wesentlicher, intensiver, weiser. Darum gilt die philosophische Maxime: „Philosophieren heisst: sterben lernen“ (M. de Montaigne), und der religiöse Grundsatz: Todesgedenken verhilft zu einem weisen Herzen (Ps 90,12).



- Anders gesagt: „Wer den Tod verdrängt, verpasst das Leben.“ (M. Lütz)
- Seelsorge an Hochbetagten ist immer auch Ermutigung,
 - sich mit dem Zugehen auf das eigene Sterben anzufreunden,
 - im Lichte des kommenden Todes das gegenwärtige Leben auszukosten, es weise zu nutzen und sich auf Wesentliches auszurichten.
- Seelsorge im Kontext des heutigen Gesundheitswesens soll alte Menschen ermutigen, ihre Anliegen im Blick auf das eigene Sterben rechtzeitig zu artikulieren.



- Zur Hausaufgabe einer Altenseelsorge gehört die kritische Revision des dogmatisch verbindlich gewordenen negativen christlichen Todesverständnisses:
 - Der Tod als Lohn/Strafe für die Sünde (Rö 6,23)
 - und als letzter Feind (1Kor 15,26).
 - Der Tod als widernatürlich, als Fluch (E. Jüngel) und
 - als „das schlechthin Nichtseinsollende“ (O. Weber).

- Demgegenüber gilt es wieder zu entdecken: Adam ist aus adamah (Staub des Ackerbodens) und ist wesentlich dazu bestimmt, wieder zu Staub zu werden (Gen 3,19), nachdem er alt und lebenssatt geworden ist. (Gen 25,8)



Das seelsorgliche Umfeld

- Eine hilfreiche Seelsorge im Alter – im Sinne von: Ermutigung zum Leben als alter Mensch – ist eine Aufgabe, die nicht allein PastorInnen angeht, sondern die im Zusammenspiel vielfältiger Akteure geschehen muss: Angehörige, Pflegende, sonstige Betreuende, PastorInnen.
- Zum **seelsorglichen Umfeld** gehört auch die **gesellschaftliche Mentalität** mit ihren **Wertvorstellungen** und ihrem **Menschenbild**. Ihre Mitbeeinflussung gehört zu den wichtigen ethischen Aufgaben der Altenseelsorge.



Anfragen an unser Menschenbild

- Dabei sind etwa kritische Anfragen an das derzeit bei uns vorherrschende reduktionistische Menschenbild mit seiner Fokussierung auf
 - Jugend
 - Rationalität
 - Selbstständigkeit
 - Leistung
 - Gesundheit / Fitness / Wellnesszu richten.



- Zu menschlichem Leben in seiner Fülle und Ganzheit gehört grundsätzlich die Integration vielfältiger Polaritäten:
 - Wachstum *und* - Abnahme
 - Selbstständigkeit - Abhängigkeit
 - aktives Gestalten - mit sich geschehen lassen
 - geben - empfangen
 - Aktivität - Passivität
 - Gesundheit - Krankheitwobei der jeweils zweite Pol im hohen Alter besonders in den Vordergrund treten kann und bewältigt werden muss.



- Der Bedarf an Seelsorge an pflege- und hilfebedürftigen Hochbetagten nimmt zu,
 - weil dieses Bevölkerungssegment am stärksten zunimmt,
 - weil hochbetagte, unterstützungsbedürftige Menschen physisch, psychisch und sozial besonders vulnerabel sind, und
 - weil sie angesichts der dominanten Werte unserer Gesellschaft besonders Gefahr laufen, entwürdigt zu werden und unter Druck zu geraten.



- Sie zu ermutigen, den Prozess des Alterns und die biografische Lebensphase des Alters
 - bewusst anzunehmen,
 - selbstbewusst zu leben,
 - verantwortlich zu gestalten und
 - getrost zu ertragenist eine entscheidend wichtige Aufgabe, wenn menschliches Leben gelingen und unser persönliches und gesellschaftliches Miteinander human bleiben soll.



- Das setzt allerdings voraus, dass die, die hochbetagte Menschen pflegen, betreuen, unterstützen und seelsorglich begleiten, selber
 - ihre Altersbilder,
 - ihre gefühlsmässige Einstellung zum Prozess des Alterns und
 - ihr Menschenbild mit seinen impliziten Werten geklärt haben.



➤ **Besten Dank für Ihre Aufmerksamkeit!**

Dr. Heinz Rüegger
Institut Neumünster
Neuweg 12, CH-8125 Zollikerberg
heinz.rueegger@institut-neumuenster.ch