

# Altern im Spannungsfeld von „Anti-Aging“ und „Successful Aging“

## Gerontologische Perspektiven einer seelsorglichen Begleitung älterer Menschen

Heinz Rügger

[erschienen in: Ralph KUNZ (Hg.), Religiöse Begleitung im Alter. Religion als Thema der Gerontologie, Zürich 2007]

---

<b>1.</b>	<b>Altern im Zeichen der Gestaltbarkeit</b> .....	<b>1</b>
1.1.	Altern als biologisches und gesellschaftlich-kulturelles Phänomen.....	1
1.2.	Prägende gesellschaftliche Faktoren in der Erfahrung des Alterns.....	2
1.3.	Die Bedeutung der Plastizität des Alterns.....	4
1.4.	Beratung und Begleitung von Menschen im Prozess des Alterns.....	4
<b>2.</b>	<b>Anti-Aging</b> .....	<b>5</b>
2.1.	Anti-Aging – ein weites Feld.....	5
2.2.	Der negative Altersbegriff von Biologie und Medizin.....	6
2.3.	Verdrängung des Alterns als eines konstitutiven Wesenszuges des Menschen.....	8
<b>3.</b>	<b>Successful Aging</b> .....	<b>9</b>
3.1.	Der positivere Begriff des Alterns in den Humanwissenschaften.....	9
3.2.	Ideologiekritische Rückfragen an den Begriff des erfolgreichen Alterns.....	10
<b>4.</b>	<b>Die Suche nach einer dem Menschen gemässen Lebenskunst des Alterns</b> .....	<b>12</b>
4.1.	Altern als Lebenskunst ( <i>ars senescendi</i> ).....	12
4.2.	Lebenssatt werden.....	13
4.3.	Generativität: etwas sein für andere.....	14
4.4.	Freiheit zum Fragment – Abschied von der Vollendungssillusion.....	16
4.5.	Offenheit für die Passivität menschlichen Lebens.....	17
4.6.	Ars moriendi als Teil einer Ars vivendi.....	19
4.7.	Reifung als Werden zu sich selbst.....	20
<b>5.</b>	<b>Die Aufgabe der seelsorglich-lebensweisheitlichen Begleitung älterer Menschen</b> .....	<b>22</b>
5.1.	Pro-Aging: Ermutigung, das Altern zu bejahen.....	23
5.2.	Unterstützung beim Entwickeln einer Lebenskunst des Alterns ( <i>ars senescendi</i> ).....	24
5.3.	Gesellschaftliche Rahmenbedingungen mitgestalten.....	25
	Verwendete Literatur.....	26

## 1. Altern im Zeichen der Gestaltbarkeit

### 1.1. Altern als biologisches und gesellschaftlich-kulturelles Phänomen

Altern ist ein Prozess, der einerseits durch biologische, andererseits durch gesellschaftlich-kulturelle Faktoren geprägt ist.<sup>1</sup> Durch den ersten Aspekt werden wir weitgehend bestimmt; den zweiten bestimmen wir – individuell als einzelne alternde Menschen und kollektiv als gesamte Gesellschaft – in erheblichem Masse selbst. Dabei beeinflussen die gesellschaftlichen Rahmenbedingungen, etwa die Möglichkeiten des Gesundheitswesens, die Arbeitsbedingungen oder die Ernährungsgewohnheiten, den biologischen Prozess des Alterns in beträchtlichem Masse. So hat, wie viele Studien aufgezeigt haben, der soziale und bildungsmässige Status einer Person einen Einfluss auf den gesundheitlich-biologischen Verlauf ihres Alterns.

Betrifft das eben Gesagte primär einmal die ‚objektive‘, empirische Seite des Alterns, gilt es natürlich erst recht im Blick auf die ‚subjektive‘, existenzielle Seite des Älterwerdens. Wie

---

<sup>1</sup> Grundlegend dazu ist immer noch der Aufsatz von Paul B. BALTES: *Alter und Altern als unvollendete Architektur der Humanontogenese*, in: M. FRIEDENTHAL-HAASE et al. (Hg.), *Alt werden – alt sein. Lebensperspektiven aus verschiedenen Wissenschaften*, Frankfurt 2001 (Studien zur Pädagogik, Andragogik und Gerontagogik, Bd. 50), 327-357.

jemand das eigene Altern erlebt, hängt in hohem Masse von den Bildern und sozialpsychologischen Stereotypen ab, die in einer Gesellschaft im Blick auf das Alter vorherrschen und die jemand verinnerlicht hat.<sup>2</sup> Dass unsere Haare durch das Altern grau bzw. weiss werden und unsere Haut Falten bekommt, ist eine biologische, empirische Gegebenheit, die an und für sich vollkommen ohne Belang ist. Was diese Veränderungen für eine Person aber positiv oder negativ bedeuten (faktisch bedeuten sie meist erstaunlich viel!) und wie sie dementsprechend damit umgeht, hängt von subjektiv verinnerlichten gesellschaftlichen Wertungen ab, die mit dem Ergrauen der Haare und der Entwicklung von Hautfalten verbunden werden.

So erfahren wir das Altern immer als beides zugleich: als ein biologisch fortschreitender Prozess, der sich an uns vollzieht, und als gesellschaftlich-biographisches Phänomen, das wir durch unser Handeln, Deuten und Bewerten, also durch unsere eigene Einstellung mit bestimmen.

## 1.2. Prägende gesellschaftliche Faktoren in der Erfahrung des Alterns

In einer westlichen Industriegesellschaft zu Beginn des 21. Jahrhunderts n. Chr. zu altern, ist vor allem durch fünf Faktoren besonders geprägt:

Erstens durch eine an einem Jugendlichkeitskult orientierte negative Einstellung zum Altern<sup>3</sup>, die dazu führt, dass die meisten Leute möglichst nicht (biologisch) alt werden, sondern am liebsten bis ins hohe Alter jung bleiben möchten.<sup>4</sup>

Zweitens durch eine dank zivilisatorischem Fortschritt immer mehr erfüllbare Sehnsucht, lange zu leben.<sup>5</sup> Die statistischen Daten sind bekannt: In der Schweiz etwa lag die durchschnittliche Lebenserwartung bei Geburt im Jahr 1900 für Männer bei 49,3 und für Frauen bei 52,2 Jahren; im Jahr 2005 lag sie bei 78,7 bzw. bei 83,9 Jahren.<sup>6</sup> Der Demographie-Historiker Arthur E. IMHOF hat aufgezeigt, wie in unseren Breitengraden etwa 1920 ein „Wandel von der

---

<sup>2</sup> Zur Frage der Altersbilder generell und des Ageism-Konzeptes im Besonderen vgl. Eric SCHMITT, *Altersbild – Begriff, Befunde und politische Implikationen*, in: A. KRUSE & M. MARTIN (Hg.), *Enzyklopädie der Gerontologie*, Bern 2004, 135-147; ferner: Leopold ROSENMAYR, *Wandlungen der gesellschaftlichen Sicht und Bewertung des Alters*, in: M. M. BALTES et al. (Hg.), *Erfolgreiches Altern. Bedingungen und Variationen*, Bern 1989, 96-101.

<sup>3</sup> Die Idealisierung der Jugend setzte in unserem Kulturraum mit dem ausgehenden 19. Jahrhundert ein; vgl. zur Geschichte der unterschiedlichen Wertungen des Alters in der Gesellschaft Peter BORSCHIED, *Der alte Mensch in der Vergangenheit*, in: P. B. BALTES et al. (Hg.), *Alter und Altern: Ein interdisziplinärer Studientext zur Gerontologie*, Berlin 1994, 35-61; ferner Domenica TÖLLE, *Altern in Deutschland 1815-1933. Eine Kulturgeschichte*, Graftschaft 1996 (Marburger Forum zur Gerontologie, Bd. 2), dort insbesondere Kapitel F: Die gesellschaftliche Abwertung des Alters als Konsequenz des neuzeitlichen Jugendkultes (223-274). Heute ist der Jugendlichkeitskult kein rein ästhetisches oder geistig-psychologisches Phänomen, sondern in hohem Masse eine ökonomische Kraft, „ist der Jugendlichkeitskult heute (doch) zu einer milliardenschweren Branche geworden“ (S. Jay OLSHANSKY & Bruce A. CARNES, *Ewig Jung? Altersforschung und das Versprechen vom langen Leben*, München 2002, 13).

<sup>4</sup> „Forever young“ ist das Motto, das über einem Grossteil der Anti-Aging-Bewegung steht.

<sup>5</sup> Zwischen den beiden Wünschen, lange zu leben und möglichst nicht biologisch alt zu werden, besteht natürlich eine Spannung, die die Schriftstellerin Monika MARON so auf den Punkt bringt: „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 gern in Anspruch genommen“ (*Ich will, was alle wollen. Gedankengänge eines alten Kindes*, in: Thomas STEINFELD [Hg.], „Einmal und nicht mehr.“ Schriftsteller über das Alter, Stuttgart 2002 [dtv, Bd. 13030], 22-27, dort 22.26). In der Gerontologie wird dieses ambivalente Verhältnis zum Alter u.a. als „Januskopf des Alters“ oder als „Hoffnung mit Trauerflor“ bezeichnet (P. B. BALTES, a.a.O. [FN 1], 348).

<sup>6</sup> Angaben des Bundesamtes für Statistik BFS.

unsicheren zur sicheren Lebenszeit“<sup>7</sup> eintrat, der uns seither zunehmend eine Art „Unsterblichkeit auf Zeit“ bescherte.<sup>8</sup>

Drittens durch eine enorm starke Betonung von Autonomie und Selbstständigkeit, die das Abhängigwerden von anderen, wie es sich im Stadium des Hochbetagtheits aufgrund chronischer Erkrankungen und Multimorbidität mit zunehmender Wahrscheinlichkeit einstellt,<sup>9</sup> als entwürdigend erscheinen lässt.<sup>10</sup>

Viertens durch die wissenschaftlich fundierte Einsicht, dass der Alternsprozess über eine grosse Plastizität verfügt<sup>11</sup>, wir ihn also massgeblich beeinflussen können.

Und fünftens durch die Hochstilisierung eines durch Fitness und Wellness akzentuierten Gesundheitsideals („Gesundheit als höchstes Gut!“), das jede psychisch-somatische Beeinträchtigung als Infragestellung von Lebenswert und Lebenssinn versteht.<sup>12</sup>

Die Art, wie der Prozess des Alterns – insbesondere im Bereich der Hochaltrigkeit – in der Selbst- wie in der Fremdperspektive erfahren und bewertet wird, hat unumgänglich mit diesen geschichtlich-kulturellen Einstellungen und Annahmen zu tun. Sie sind tief im dominanten Mentalitätsmuster westlicher Gesellschaften eingraviert und stellen das Alter und den Prozess des Alterns vor schwierige Herausforderungen.

---

<sup>7</sup> Arthur E. IMHOF, *Ars Moriendi. Die Kunst des Sterbens einst und heute*. Wien 1991 (Kulturstudien/Bibliothek der Kulturgeschichte, Bd. 22), 13. Er schreibt: „Die relative Sicherheit menschlichen Lebens bis hoch in die Siebziger, Achtziger, ja Neunziger hinein, wie sie heute die meisten von uns schon für selbstverständlich halten, ist ein sehr neuer Sachverhalt – so neu und dabei so einmalig und erstmalig, dass wir uns noch gar nicht richtig daran gewöhnt haben, geschweige denn in unserem Verhalten angemessen damit arrangiert hätten“ (ebd., 160).

<sup>8</sup> A. E. IMHOF, a.a.O. (FN 7), 163

<sup>9</sup> François HÖPFLINGER & Valérie HUGENTOBLE, *Pflegebedürftigkeit in der Schweiz. Prognosen und Szenarien für das 21. Jahrhundert*, Bern 2003; P. B. BALTES, *Das hohe Alter – mehr Bürde als Würde?* MaxPlanckForschung 2/2003, 15-19; DERS., *Hoffnung mit Trauerflor. Lebenslänge contra Lebensqualität – von der Menschenwürde im hohen Alter*. NZZ Nr. 257 vom 4./5. November 2006, 73. Alle diese Titel bestätigen die Aussage von S. Jay OLSHANSKY & Bruce A. CARNES: „Leider sind Krankheitsanfälligkeit und Gebrechlichkeit im höheren Alter nicht die Ausnahme, sondern die Regel“ (a.a.O. [FN 3], 91).

<sup>10</sup> Der Altmeister amerikanischer Medizinethik, Daniel CALLAHAN, hat einmal festgestellt, dass in den westlichen Gesellschaften das Streben nach Autonomie und Kontrolle „in den letzten Jahren fast die Qualität einer Besessenheit angenommen hat“ und gibt demgegenüber zu bedenken: „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 unentrinnbarer Teil unseres Lebens. (...) 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, sie schmeichelt uns stärker. Trotzdem bleibt sie nur die halbe Wahrheit unseres Lebens“ (*Nachdenken über den Tod. Die moderne Medizin und unser Wunsch, friedlich zu sterben*, München 1998, 18, 174, 176).

<sup>11</sup> Mit Plastizität wird die Eigenschaft von Organismen bezeichnet, „über die gesamte Lebensspanne hinweg weitgehend modifizierbar und formbar zu sein (plastisch). Diese Fähigkeit zur Veränderbarkeit ermöglicht es, adaptiv auf neue und wechselnde Anforderungen der Umwelt zu reagieren.“ Der Begriff der Plastizität bezieht sich in der Forschung auch „auf das Potential von Individuen, unterschiedliche Verhaltensformen und Entwicklungswege zu realisieren.“ Im Blick auf die Gerontologie hat die Plastizitätsforschung, die sich vor allem mit der Entwicklung der kognitiven Leistungsfähigkeit bei zunehmendem Alter beschäftigt hat, ein „differenziertes und dynamisches Bild kognitiven Alterns bestätigt und erhellt, indem sie gezeigt hat, dass auch ältere Erwachsene über ein beträchtliches Ausmass an Lernfähigkeit verfügen. (...) In diesem Sinne hat die Plastizitätsforschung dazu beigetragen, ein realistisches Bild der Möglichkeiten und Grenzen von Entwicklungspotentialen im Alter zu zeichnen. Sie hat damit einen Grundstein für eine Kultur des Alterns gelegt, die die Aktivierung vorhandener Potentiale fördert und die somit präventiv, korrektiv und optimierend wirken kann“ (Tanja SINGER & Ulman LINDENBERGER, *Plastizität*, in: H.-W. WAHL & C. TESCH-RÖMER [Hg.], *Angewandte Gerontologie in Schlüsselbegriffen*, Stuttgart 2000, 39-43, dort 39, 42f.).

<sup>12</sup> Manfred LÜTZ, *Vom Gesundheitswahn zur Lebenslust*, in: S. J. LEDERHILGER (Hg.), *Gott, Glück und Gesundheit. Erwartungen an ein gelungenes Leben*, Bern 2005 (Linzer Philosophisch-Theologische Beiträge, Bd. 11), 32-54.

### 1.3. Die Bedeutung der Plastizität des Alterns

Im Vergleich mit früheren Generationen oder mit Menschen in weniger entwickelten Gegenden der Welt verfügen wir heute über beachtliche Möglichkeiten, den Prozess des Alterns und die Bedingungen des Altseins zu beeinflussen. Sie eröffnen uns ein Mehr an Freiheit, das Altern nach eigenen Vorstellungen und Wünschen zu gestalten. Damit verbunden ist zugleich ein höheres Mass an Verantwortung, weil der Alternsprozess nicht mehr einfach unter feststehenden, von der Natur oder den Lebensbedingungen vorgegebenen Bedingungen verläuft. Wir können vielmehr durch selber zu verantwortende Entscheidungen, Massnahmen und Interventionen auf ihn Einfluss nehmen. Oder anders gesagt: Wurde Altern früher vornehmlich als einfach hinzunehmendes Schicksal verstanden, nimmt es zunehmend Züge eines „Machsals“ (O. MARQUARD) an, das unserem Gestaltungswillen unterliegt und in unsere Verantwortung gestellt ist.

Eine Folge dieser Entwicklung ist, dass Altern immer mehr einer bewertenden Beurteilung unterzogen wird: Es gibt gesundes Altern und krankhaftes, pathologisches Altern; es wird über erfolgreiches und weniger erfolgreiches Altern diskutiert; Menschen machen sich Gedanken über sog. würdiges und sog. unwürdiges Altern. In solchen Bewertungen ist meist – ob explizit oder bloss implizit – eine moralische Forderung oder zumindest ein moralisches Desiderat enthalten, nämlich den Alternsprozess durch entsprechende Vorkehrungen so zu gestalten, dass er ‚gesund‘, ‚erfolgreich‘, ‚würdig‘ verlaufe – was immer im Einzelnen unter diesen Qualifizierungen verstanden werden mag. Dass solche Bewertungen, vor allem wenn sie plakativ erfolgen und nicht kritisch reflektiert werden, problematisch sein und das Altwerden unter einen fragwürdigen normativen Druck setzen können, ist offensichtlich.<sup>13</sup>

Die Tatsache der Beeinflussbarkeit oder Plastizität des Alterns hat zu einer Vielfalt von Idealvorstellungen wünschbaren Alterns geführt, die alle entsprechende wissenschaftliche oder populäre Empfehlungen und Interventionen nach sich ziehen, um den Prozess des Alterns in der jeweils als erstrebenswert angesehenen Idealrichtung zu beeinflussen. Diese Idealvorstellungen lassen sich idealtypisch verorten auf dem Spannungsbogen zwischen den beiden heute in vielfältigen Variationen gängigen Alterns-Paradigmen des „Anti-Aging“ auf der einen Seite und des „erfolgreichen Alterns“ (Successful Aging) auf der anderen.

### 1.4. Beratung und Begleitung von Menschen im Prozess des Alterns

Angesichts der Plastizität des Alterns und der damit einhergehenden Vielfalt an Möglichkeiten, das eigene Altern verantwortlich im Sinne der eigenen Wertvorstellungen und Ideale zu gestalten, eröffnet sich ein weites Feld der multidisziplinären Beratung, Begleitung und Ausbildung von Menschen im Blick auf ihr Älterwerden. Eine breite Palette von sich immer mehr ausdifferenzierenden Disziplinen hat sich den hier gegebenen Aufgaben und Bedürfnissen angenommen: Von der theologischen Seelsorge über die psychologische und neuerdings auch philosophische Beratung, die Ernährungs- und Bewegungswissenschaft bis hin zur Medizin und Pharmakologie oder der Geragogik im Bildungsbereich.

Begleitung und Beratung von Menschen im Alter gehört traditionellerweise zu den klassischen Aufgaben der Theologie resp. der Seelsorge. Bedenkt man, dass unter den Menschen, die in den grossen Volkskirchen am kirchlichen Leben teilnehmen, das Segment der alten Menschen überproportional stark vertreten ist, erstaunt, dass die Theologie sich nicht viel früher und stärker am Aufbruch der Gerontologie als interdisziplinärem Zweig der Wissenschaften beteiligt hat. Seelsorgliche Begleitung alter Menschen ist heute nicht mehr denkbar ohne Kenntnisnahme elementarer gerontologischer Einsichten. Dazu gehört insbe-

---

<sup>13</sup> Darauf hat Gunda SCHNEIDER-FLUME, *Leben ist kostbar. Wider die Tyrannei des gelingenden Lebens*, Göttingen <sup>2</sup>2004 (Transparent, Bd. 66) eindringlich aufmerksam gemacht.

sondere, die durch das Phänomen der Langlebigkeit entstandene neue Bedeutung des Alters in seinen unterschiedlichen Phasen und Herausforderungen<sup>14</sup> in Rechnung zu stellen, den Stellenwert des Alterns in der Planung der eigenen Biographie zu berücksichtigen<sup>15</sup> und entgegen früheren paternalistisch-betreuungsorientierten, letztlich defizitgesteuerten Paradigmen der Altersarbeit ein ressourcenorientiertes, am autonomen Subjektsein alter Menschen ausgerichtetes Paradigma ins Spiel zu bringen.

Dabei sollte die Seelsorge ihre Aufgabe primär weder in einem kerygmatischen, noch in einem therapeutischen Sinn, sondern in der lebensweisheitlich-philosophischen Beratung und Begleitung von Menschen im Blick auf den Prozess des Alterns verstehen und sie so in einer Lebenskunst des Alterns, einer *ars senescendi*, unterstützen.<sup>16</sup> Dazu gehört heute stärker als früher, Altern als umfassenden, wichtigen, facettenreichen biographischen Prozess verstehbar zu machen,<sup>17</sup> Menschen zur bewussten, eigenverantwortlichen Gestaltung dieses plastischen Prozesses zu ermutigen (*empowerment*), und eine kritische Auseinandersetzung mit den mentalen, sozialen und gesellschaftlichen Rahmenbedingungen des Alterns zu führen.

## 2. Anti-Aging

### 2.1. *Anti-Aging – ein weites Feld*

Anti-Aging ist ein relativ weiter und diffuser, jedoch gesellschaftlich prägender und erfolgreicher Begriff, der sich zu einer Flagge entwickelt hat, unter der heute ganz unterschiedliche Phänomene segeln wie: wissenschaftliche Forschung im Bereich von Biologie und Medizin, Verkaufsstrategien der pharmazeutisch-kosmetischen Industrie, medizinische Dienstleistungen, Ernährungs- und Life-style-Beratung, Angebote im Fitness- und Wellnessbereich. Diese

---

<sup>14</sup> François HÖPFLINGER weist mit guten Gründen darauf hin, dass wir von zwei sehr verschiedenen Alterskulturen ausgehen müssen: derjenigen des jungen Alters als der Zeit der grossen Freiheit, die viele ältere Menschen heute bei guter Gesundheit, in gesicherten materiellen Verhältnissen und mit einem hohen Mass an Aktivität und Mobilität erleben (das sog. *3<sup>e</sup> age* etwa zwischen 60/65-80/85), und der Zeit der Fragilität und zunehmenden Vulnerabilität (dem sog. *4<sup>e</sup> age* etwa ab 80/85), das stärker durch erfahrbar werdende körperliche und geistige Beeinträchtigungen und einen entsprechenden Unterstützungsbedarf gekennzeichnet ist (*Lebens- und Wohnkultur für verschiedene Phasen des Alters*, in: M. FURGER & D. KEHL [Hg.], *Alt und geistig behindert. Herausforderung für Institutionen und Gesellschaft*, Luzern 2006, 33-46).

<sup>15</sup> Hans BRAUN weist zu Recht auf das Neue unserer heutigen Situation hin, das darin besteht, dass „heute auch von einem jungen Menschen das eigene Alter realistischerweise in die Lebensplanung einbezogen werden muss. Ja, Lebensplanung selbst wird zur Aufgabe“ (*Gesellschaftliche Folgen veränderter Lebenszeit*, in: E. HERRMANN-OTTO [Hg.], *Die Kultur des Alterns von der Antike bis zur Gegenwart*, St. Ingbert 2004, 181-194, dort 184). In die gleiche Richtung weist Leopold ROSENMAYR, wenn er darauf hinweist, dass „to expand life expectation (and healthy life expectation) calls for an extension and deepening of interests in ego development, as well as intensified self-control. (...) The future will call for a conscious life design“ (*The culture of aging. Individual and societal models in historico-sociological perspective*, *Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie* 34 [2001] 2-8, dort 7).

<sup>16</sup> Hier folge ich theologisch dem inspirierenden und gerade auch unter gerontologischen Gesichtspunkten fruchtbaren Ansatz von Christiane BURBACH, *Weisheit und Lebenskunst: Horizonte zur Konzeptualisierung von Seelsorge*, *Wege zum Menschen* 58 (2006) 13-27, die die (u.a. biblische) Weisheitstradition als Horizont zur Formulierung einer Lebenskunst, also einer Kunst des gelingenden Lebens, versteht und hierin die Grundlage einer „Art von philosophisch-praktischer Theologie“ sieht (17, 20). Wie dringend gerade die Praktische Theologie (und in ihr die Poimenik) einer Korrektur des einseitig entweder kerygmatisch-soteriologisch auf Schuld und Vergebung/Heil fixierten oder therapeutisch auf Krankheit und Heilung fokussierten Ansatzes durch einen lebensweisheitlich-philosophischen Ansatz bedarf, macht Wilfried ENGEMANN, *Aneignung der Freiheit. Lebenskunst und Willensarbeit in der Seelsorge*, *Wege zum Menschen* 58 (2006) 28-48 deutlich: „Die protestantische Anthropologie z.B. interessiert sich für den Menschen v.a. als Menschen in der Krise... Über eine gesunde Persönlichkeit, die sich – der Sünde, dem Tod und der Krankheit entronnen – nur noch dem Leben zuzuwenden braucht, gibt es nichts zu sagen. Geheilt, gerettet und befreit ist der Mensch kein ergiebiges Thema mehr. Es fehlt an Perspektiven für eine über die Bewältigung von Krisen hinausreichende Lebenskunst“ (36).

<sup>17</sup> Die Psychologin Doris LIER (2006), 4 unterstreicht, dass Altern „zu einer anspruchsvollen Lebensaufgabe“ geworden ist

Bestrebungen sind mehr oder weniger miteinander vernetzt, fügen sich aber zu einem weltweiten, stark expandierenden Mega-Trend zusammen, der durch eine gemeinsame Grundperspektive und ein entsprechendes Handlungsziel bestimmt ist. Die gemeinsame Grundüberzeugung dieser in sich sehr heterogenen Strömung besteht darin, dass Altern etwas Negatives, etwas Pathologisches ist, gegen das man – wenn man es denn nach dem gegenwärtigen Stand von Wissenschaft und Technik noch nicht überwinden kann – durch Prävention und Therapie ankämpfen muss. Mit dieser Sicht des Alterns greift Anti-Aging auf uralte, archaische Wunschträume der Menschheit zurück<sup>18</sup>, jung zu bleiben oder im Alter durch die verwandelnde therapeutische Kraft eines Jungbrunnen wieder jung zu werden. Zugleich übt es eine prägende Wirkung auf das Bild des Alters bzw. des Alterns aus, das westliche Gesellschaften heute prägt.<sup>19</sup> Dass es inzwischen auch Literatur zum Thema Anti-Aging für Haustiere gibt<sup>20</sup> und die Klosterbrauerei Neuzelle das erste Anti-Aging Bier der Welt lancieren konnte,<sup>21</sup> zeigt, wie populär diese Anti-Aging-Kultur mittlerweile geworden und wie gross der Markt ist, der die von der Anti-Aging-Ideologie angesprochenen und hervorgegerufenen Wünsche bedient.

## 2.2. Der negative Altersbegriff von Biologie und Medizin

Anti-Aging basiert wesentlich auf einem negativen Alternsverständnis, wie es der Biologie und der Medizin eigen ist. Biologisch-medizinisch gesehen ist Altern in der Tat als ein Prozess zu beschreiben, der vor allem durch ein Nachlassen von Kräften und eine Reduktion der Funktionsfähigkeit des Organismus bestimmt ist.<sup>22</sup> Es ist nahe liegend, dass die Medizin auf solche degenerativen Phänomene dadurch reagiert, dass nach präventiven Massnahmen und therapeutischen Interventionen gesucht wird.

In diesem Zusammenhang – also in medizinischer Perspektive – ist auf die von John W. ROWE & Robert L. KAHN eingeführte Unterscheidung zwischen normalem, pathologischem und optimalem Altern hinzuweisen.<sup>23</sup> Sie erklärt nicht das Altern *per se* zu einem pathologischen Phänomen, sondern unterscheidet innerhalb der verschiedenen Phänomene des Al-

---

<sup>18</sup> Vgl. Michael FUCHS, *Biomedizin als Jungbrunnen? Zur ethischen Debatte über künftige Optionen der Verlangsamung des Alterns*, Zeitschrift für medizinische Ethik 52 (2006) 355-366, dort 358f.; sowie Gerald J. GRUMAN, *A History of Ideas About the Prolongation of Life. The Evolution of Prolongevity Hypothesis to 1800*, Transactions of the American Philosophical Society, New Series Vol. 56, Part 9, Philadelphia 1966.

<sup>19</sup> Giovanni MAIO macht diesen Punkt und seine moralische Fragwürdigkeit deutlich: „Mit den Anti-Aging-Massnahmen und der entsprechenden Werbung dafür in ‚medizinischen‘ Handbüchern verstärkt die Medizin die modernen Tendenzen, das Altsein als etwas Defizitäres zu betrachten. (...) Indem die Medizin mehr oder weniger unreflektiert Mittel anpreist, durch die die Älteren noch jugendlich aussehen und leistungsfähig werden sollen, macht sich die Medizin zur Komplizin einer Gesellschaft, die im Altsein nur noch eine Schwundstufe des Menschen sieht. (...) Indem ältere Menschen von der Medizin äusserlich wie innerlich fit gemacht werden, werden diese alten Menschen gerade nicht in ihrem Altsein respektiert, sondern nur insofern sie noch so geblieben sind wie die Menschen in der mittleren Lebensphase. Mit allen Mitteln nicht alt aussehen und nicht gebrechlich sein wollen ist somit Ausdruck einer Ideologisierung der mittleren Lebensphase“ (*Die Präferenzorientierung der modernen Medizin als ethisches Problem. Ein Aufriss am Beispiel der Anti-Aging-Medizin*, Zeitschrift für medizinische Ethik 52 [2006] 339-354, dort 348f.).

<sup>20</sup> Vgl. John M. SIMON & Steve DUNO, *Anti-aging for dogs*, New York 1998.

<sup>21</sup> [www.klosterbrauerei.com](http://www.klosterbrauerei.com)

<sup>22</sup> So definiert Dietrich Otto SCHACHTSCHABEL das Alter in humanbiologischer Sicht als „gekennzeichnet durch stetig fortschreitende, nicht-umkehrbare Veränderungen (im Allgemeinen: Einschränkungen) der Funktionen und Strukturen von Organen des Organismus. Dieser Prozess geht einher mit einer zunehmenden Anfälligkeit für insbesondere chronische Krankheiten ... und führt unausweichlich zum Tod.“ Entsprechend sind „physiologische (biologische) und pathologische Prozesse im Alternsgang eng verwoben“ (*Humanbiologie des Alterns*, in: A. KRUSE & M. MARTIN [Hg.], *Enzyklopädie der Gerontologie*, Bern 2004, 167-181, dort 167+178).

<sup>23</sup> *Human aging: Usual and successful*, Science 237, (1987) 143-149. Ausführlicher hierzu: Wolfgang GEROK & Jochen BRANDTSTÄDTER, *Normales, krankhaftes und optimales Altern: Variations- und Modifikationsspielräume*, in: P. B. BALTES et al. (Hg.) *Alter und Altern: Ein interdisziplinärer Studententext zur Gerontologie*, Berlin 1994, 356-385.

terns solche, die pathologisch sind, und andere, die es nicht sind. Grundannahme dieser Unterscheidung bleibt immer, dass Altern grundsätzlich zum normalen Verlauf des menschlichen Lebens gehört. Nicht darum geht es hier, das Altern zu überwinden, sondern das selbstverständlich zum Leben gehörende Altern so zu gestalten, dass seine pathologischen Phänomene nach Möglichkeit vermieden oder minimiert und die Voraussetzungen für einen möglichst optimalen, d.h. für einen möglichst lange bei guter Gesundheit sich vollziehenden Alternsprozess geschaffen werden können.

Wenn demgegenüber immer mehr Alters- und Präventionsmediziner heute ihre Tätigkeit generell unter den Oberbegriff einer sog. Anti-Aging-Medizin stellen, wie das exemplarisch im Lehrbuch von Bernd KLEINE-GUNK<sup>24</sup> geschieht, scheint mir das sachlich undifferenziert, irreführend und problematisch zu sein. Denn inhaltlich kann es einer seriösen, wissenschaftlichen Medizin ja nur um die Verhinderung oder therapeutische Behandlung eines ‚pathologischen‘ Alterns bzw. um die Unterstützung eines möglichst gesunden, ‚optimalen‘ Alterns, nicht aber um die Verhinderung des Alterns selbst gehen, wie das KLEINE-GUNK selber zugeht.<sup>25</sup> Dass manche Präventionsmediziner ihre Arbeit unter den Oberbegriff des Anti-Aging stellen, halte ich inhaltlich gesehen für unsinnig. Aussagen wie die, die Alexander RÖMMLER als Präsident der Deutschen Gesellschaft für Anti-Aging-Medizin formuliert haben soll, nämlich: „Altern ist unnormale“,<sup>26</sup> werfen ein eher dubioses Licht auf eine Medizin, die sich in den Dienst der Anti-Aging-Ideologie meint stellen zu müssen. Präventions- und Altersmedizin tut also gut daran, sich klar von der Anti-Aging-Kultur abzugrenzen, Altern und Sterben als zu menschlichem Leben gehörig anzuerkennen und sich allein dem Dienst an einem möglichst beschwerdearmen Altern zu widmen. Dazu ist es allerdings unerlässlich, dass sich die Medizin ein reflektiertes Verständnis des Alterns zu eigen macht, das weiter gefasst ist als es die rein humanbiologisch fokussierten, negativen Alternsdefinitionen nahe legen. Die Medizin wird ernst nehmen müssen, woran der Historiker und Demographieforscher Arthur E. IMHOF mit Bezug auf das menschliche Altern und Sterben erinnert: „Wir bleiben sterblich, und das ist gerade nicht ein medizinisches Problem. Es ist überhaupt kein Problem, sondern ein Teil unseres Menschseins. (...) Wenn die medizinische Wissenschaft versuchen wollte, den Tod (und wir dürfen hier ergänzen: und das Altern! H.R.) zu verhindern, wäre sie unmenschlich.“<sup>27</sup>

---

<sup>24</sup> *Anti-Aging – moderne medizinische Konzepte*, Bremen 2003.

<sup>25</sup> B. KLEINE-GUNK, ebd. 6f. präzisiert: „Nicht die Steigerung der Lebenserwartung, sondern der Erhalt von Lebensqualität steht im Vordergrund. Gesundes Altern – ohne Osteoporose, Arteriosklerose und Alzheimer – heisst die Herausforderung. Anti-Aging-Medizin ist die Antwort darauf. Denn all diese Erkrankungen sind – zumindest in Massen – präventiv beeinflussbar.“ Insofern kann man seriöse Anti-Aging-Medizin heute sachgerechter als eine Form von Präventiv- und Altersmedizin bezeichnen. Dass sich diese Medizin heute selbst auf universitärer Stufe den nur negative Konnotationen zum Altern mitführenden Begriff des Anti-Aging überstülpt, halte ich für ein Zeichen gerontologischer, sprachlicher und ideologischer Insensibilität, deren fragwürdige Auswirkungen in einer breiten Öffentlichkeit nicht zu unterschätzen sind.

<sup>26</sup> Zit. in Christiane GREFE, *Immer noch! Mitteilungen aus der Anti-Aging-Gemeinde*, in: *Das Alter*. Kursbuch 151, März 2003, 132-140, dort 133.

<sup>27</sup> *An Ars Moriendi for Our Time: To Live a Fulfilled Life, to Die a Peaceful Death*, in: H. M. SPIRO et al. (Hg.), *Facing Death. Where Culture, Religion, and Medicine Meet*, New Haven 1996, 114–120, dort 116. Darum ist daran festzuhalten, dass „ärztliches Handeln dem Patienten die Erfahrung und die Last des Altwerdens nicht abnehmen oder zudecken kann und darf“ (Hanfried HELMCHEN et al., *Ethik in der Altersmedizin*. Stuttgart 2006 [Grundriss Gerontologie, Bd. 22], 29). Demgegenüber richtet sich an die Anti-Aging-Medizin die kritische Frage, ob es denn die Medizin wirklich verantworten kann, „den Bereich des Alterns – wie dies über die Anti-Aging-„Medizin“ geschieht – zu medikalisieren. In medizinethischer Hinsicht ist ... zu problematisieren, inwiefern Anti-Aging-Massnahmen einer Medikalisierung des Alterns Vorschub leisten, indem Phänomene des Alterns der Definitions- und Behandlungsmacht der Medizin unterworfen werden“, was unweigerlich „eine Pathologisierung von Alternerscheinungen mit all ihren pejorisierenden Auswirkungen auf die Wahrnehmung des Alternsprozesses zur Folge hat“ (G. MAIO, a.a.O. [FN 18], 346). Zur Kontroverse über den Status des Alterns zwischen Krankheit und natürlichem Prozess vgl. M. FUCHS, a.a.O. [FN 17], 360-363.

### 2.3. Verdrängung des Alterns als eines konstitutiven Wesenszuges des Menschen

Anti-Aging ist zu einem an Buntheit kaum mehr zu überbietenden Tummelfeld aller möglichen seriösen und unseriösen Anbieter von angeblich hilfreichen Strategien gegen das Altern geworden, die einen boomenden Markt bedienen, dessen Nachfrage durch zentrale Merkmale des gesellschaftlichen Zeitgeistes am Leben erhalten wird (s. o. Pkt. 1.2.). Dabei zeichnen sich zahlreiche Anti-Aging-Publikationen etwa von Ärzten durch geradezu mythologisch-religiöse Heilsversprechen aus wie: „Für immer jung!“<sup>28</sup> oder „Zehn Schritte zur Unsterblichkeit.“<sup>29</sup> Dies wiederum hält offenbar viele seriöse Vertreterinnen der Geisteswissenschaften davon ab, sich ernsthaft mit dem Phänomen Anti-Aging und seiner weltweit erfolgreich vermarkteten *message* auseinanderzusetzen, die lautet: Altern ist krankhaft; es ist eines normalen, verantwortlichen Menschen nicht würdig und ist deshalb zu bekämpfen, wenn möglich sogar zu überwinden; wer aber sichtbar altert und sich mit den Mühen des Alters herumschlagen muss, ist eine Art Betriebsunfall, der eigentlich nicht sein sollte...!

Anti-Aging muss auf weite Strecken wahrgenommen und kritisch diskutiert werden als eine Verweigerung, das Leben in all seinen Phasen wahrzunehmen und ernstzunehmen als das, was es unweigerlich ist: ein fortlaufender Prozess des Alterns. Insofern ist Anti-Aging „im Kern nichts anderes als die Ausweitung des Jugendlichkeitswahnes auf die Alten, die sich unter dem Druck sehen, den Nachweis zu erbringen, dass sie gar nicht alt sind, sondern mit den Jungen (noch) mithalten können.“<sup>30</sup> Menschliches Leben ist aber wesensmässig alternendes Leben. Auch wenn der lebenslange Alternsprozess über grosse Plastizität verfügt, bleibt er ein Alternsprozess, der in seinen Chancen und seinen Defiziten zu würdigen ist, wenn menschliches Leben human bleiben und sich reifend erfüllen soll. Darum kann Anti-Aging mit seiner Parole „forever young“ keine sinnvolle, menschenwürdige Option sein.<sup>31</sup> Sich dem Prozess des Alterns zu stellen, gehört zu den zentralen Aufgaben des Menschseins, ohne die so etwas wie Reifung und Mensch-Werdung in einem ganzheitlich-biographischen Sinn nicht denkbar ist.

Eine sachkritische Beschäftigung mit dem Phänomen Anti-Aging als Beitrag zu einer fundierten Kultur des Alterns ist deshalb dringend zu fordern und zu fördern, wobei insbesondere die Disziplinen der Medizin, der Philosophie und der Theologie gefragt sind. Ich stimme Regina AMMICHT-QUINN zu: Statt Anti-Aging bräuchten wir einen Gesundheitsbegriff und eine Medizin, mittels derer „das Älterwerden, ... die Sterblichkeit nicht als zu bekämpfender Feind..., sondern als Teil der Würde des Menschen betrachtet werden könnten.“<sup>32</sup> Seelsorglich-lebensweisheitliche Begleitung alter und älter werdender Menschen wird heute in kritischer, expliziter Auseinandersetzung mit der Ideologie des Anti-Aging erfolgen müssen mit dem Ziel, Menschen zu ermutigen, ihr Altern bewusst anzunehmen, selbstbewusst zu leben und kreativ-verantwortlich zu gestalten.<sup>33</sup> In dieser Auseinandersetzung im Dienste eines

<sup>28</sup> Michael KLENTZE, *Für immer jung durch Anti-Aging*, München 2001.

<sup>29</sup> Margaretha ALRAM, *Zehn Schritte zur Unsterblichkeit. So verlängern Sie Ihr Leben, ohne zu altern*, Bentwisch/Rostock 2001.

<sup>30</sup> Siegfried KANOWSKI, *Alter: Kult oder Kultur*, in: P. BÄURLE et al. (Hg.), *Spiritualität und Kreativität in der Psychotherapie mit älteren Menschen*, Bern 2005, 89-99, dort 93.

<sup>31</sup> Der Hinweis Anselm Winfried MÜLLERS scheint mir bedenkenswert, dass „der Wunsch nach Lebensverlängerung sogar ein Hindernis sein kann, wenn es gilt, den besonderen Aufgaben gerecht zu werden, vor die das Alter den Mensch stellt. (...) Für den alten Menschen gehört zu einer Konzeption (vom Sinn des Lebens) die Konzentration auf Dinge, die unter altersspezifischen Verlustbedingungen ihren Sinn behalten oder gar jetzt erst so recht entfalten. Im Zusammenhang einer solchen Orientierung dürften die explizite Bemühung um Lebensverlängerung – und manchmal bereits der Wunsch danach – wohl eher Störfaktoren bilden“ (*Lebensverlängerung durch die Medizin? Ein Beitrag zur Ethik des Alters*, in: E. HERRMANN-OTTO [Hg.], *Die Kultur des Alterns von der Antike bis zur Gegenwart*, St. Ingbert 2004, 161-180, dort 178f.).

<sup>32</sup> Regina AMMICHT-QUINN, *Jung, schön, fit – und glücklich?* In: Severin J. LEDERHILGER (Hg.), *Gott, Glück und Gesundheit. Erwartungen an ein gelungenes Leben*, Bern 2005 (Linzer Philosophisch-Theologische Beiträge, Bd. 11), 72-88, dort 87.

<sup>33</sup> Entsprechend könnte die Medizin sich „dafür einsetzen, einen gesunden Umgang mit dem Altwerden zu unterstützen. Sie könnte ... den Altgewordenen aufzeigen, dass man auch und gerade in seiner äusseren wie inneren

durchaus ideologiekritisch-emanzipatorisch zu verstehenden Selbstverständnisses älterer Menschen liegt eine neue, wichtige Aufgabe der Seelsorge an und der Beratung von älteren Menschen.

### 3. Successful Aging

#### 3.1. *Der positivere Begriff des Alterns in den Humanwissenschaften*

Dem negativen Altersbild von Biologie und Medizin haben vor allem gerontologische Forschungen der Soziologie und der Psychologie ein neues, positiveres Bild vom Altern als einem Entwicklungsprozess mit eigenen Möglichkeiten entgegengesetzt.<sup>34</sup> Ausgehend von der Einsicht, dass man bei entsprechenden Vorkehrungen auch im (jedenfalls jüngeren) Alter noch lange gesund, aktiv und selbstständig sein, am gesellschaftlichen Leben teilnehmen und sich weiter entwickeln kann, zielen die Bemühungen dieser Disziplinen darauf, herauszufinden, wie man möglichst gut, gesund, aktiv – kurz: ‚erfolgreich‘ altern kann. All diese Bestrebungen werden in einer breiten gerontologischen Diskussion unter dem Motto „Successful Aging/Erfolgreiches Altern“ zusammengefasst.<sup>35</sup> Die Vorstellungen darüber, an welchen Kriterien ein erfolgreiches Altern gemessen werden könnte, variieren natürlich beträchtlich. Es werden eine Vielzahl innerer und äusserer, objektiver und subjektiver Faktoren genannt: etwa körperliche und psychische Gesundheit, materielle Absicherung, soziale Einbindung und intergenerationelle Kontakte, geistige, soziale und kulturelle Aktivitäten. Das alles sind Faktoren, die zu so etwas wie *Lebenszufriedenheit im Alter* führen können, wobei zu bedenken ist, dass gemäss dem in der Gerontologie immer wieder diskutierten Zufriedenheits-Paradox<sup>36</sup> das subjektive Mass an Zufriedenheit oder Wohlbefinden im Alter nur bedingt mit dem Grad an positiven äusseren, objektiven Faktoren zusammenhängt.

Insofern die Rede vom erfolgreichen Altern in Erinnerung ruft, dass man viel für ein – wie auch immer – als gut empfundenenes Altern tun kann und tun soll, macht sie tatsächlich auf etwas Wesentliches aufmerksam. Vor allem fordert sie alle, die in der Begleitung und Beratung alternder Menschen engagiert sind – also zum Beispiel Pfarrerinnen und Pfarrer sowie sozial-diakonische Mitarbeitende in Kirchengemeinden –, dazu auf, ihre Gegenüber zu befähigen und zu ermutigen, das zu tun, was unser aller Aufgabe im Blick auf das eigene Altern ist: einerseits rechtzeitig Verantwortung wahrzunehmen und Grundlagen für ein Alter zu legen, das möglichst befriedigend gestaltet und gelebt werden kann; andererseits sich den Veränderungen, die der Alternsprozess mit sich bringt, offen zu stellen und konstruktiv mit den Herausforderungen umzugehen, die er uns im Verlauf der Zeit zumutet.

Eine empirische Grösse wie Wohlbefinden oder Zufriedenheit mag aus sozialwissenschaftlicher Sicht eine brauchbare Kategorie sein, um so etwas wie ‚erfolgreiches‘ Altern zu bestimmen. Aus theologischer und philosophischer Sicht wäre dem allerdings beizufügen,

---

Gebrechlichkeit ein lebenswertes Leben führen kann, sofern man es schafft, sich von den Ideologien der Jugendlichkeit und Leistungsorientiertheit der mittleren Lebensphase zu lösen“ (G. MAIO, a.a.O. [FN 18], 349f.).

<sup>34</sup> Hans Rudolf SCHELLING, *Vom Defizit des Alters zum Lebenslauf als systemischem Prozess. Paradigmenwechsel in der sozialen Gerontologie*, in: J.-P. FRAGNIÈRE et al. (Hg.), *Generationenfrage: Dimensionen, Trends und Debatten*, o.O. 2002 (= Pädagogisches Dossier des Institut Universitaire Ages et Générations INAG), 91-94.

<sup>35</sup> Der Begriff des „Successful Aging“ wurde durch Robert James HAVIGHURST & Ruth ALBRECHT eingeführt (in: *Older People*, New York 1953) und zwar im Sinne von Lebenszufriedenheit, von der Fähigkeit, Schwierigkeiten zu bewältigen und sozialen Rollenanforderungen gerecht zu werden. Zur Diskussion dieses Konzeptes vgl. Margret M. BALTES et al. (Hg.), *Erfolgreiches Altern. Bedingungen und Variationen*, Bern 1989. In ähnlichem Sinne wird z.T. von „produktivem Altern“ gesprochen, vgl. Margret BALTES & Leo MONTADA (Hg.), *Produktives Leben im Alter*, Frankfurt 1996 (ADIA-Schriftenreihe, Bd. 3).

<sup>36</sup> François HÖPFLINGER, *Lebenszufriedenheit und Wohlbefinden im höheren Lebensalter*, in: B. BOOTHE & B. UGOLINI (Hg.), *Lebenshorizont Alter*, Zürich 2003, 69-88. HÖPFLINGER hält fest: „Die subjektiven Einschätzungen von Lebensbereichen erweisen sich allgemein als stärkere Einflussfaktoren des Wohlbefindens bzw. der Lebenszufriedenheit als die objektiven Indikatoren derselben Lebensbereiche“ (84f.).

dass auch ein tragisch verlaufendes Leben oder ein Altern, das mit herben Schicksalsschlägen belastet ist und nicht unbedingt einen subjektiven Eindruck von Wohlbefinden nahelegt, durchaus in mancherlei Hinsicht fruchtbar und von beeindruckendem menschlichem Gehalt sein mag (man denke nur etwa an das Leben von Menschen wie der alttestamentliche Prophet Jeremia oder Jesus von Nazareth!). Das lässt es jedenfalls geraten erscheinen, vorsichtig mit dem Begriff des erfolgreichen Alterns umzugehen und die Relativität von Kriterien wie Zufriedenheit und Wohlbefinden kritisch zu bedenken.

### 3.2. Ideologiekritische Rückfragen an den Begriff des erfolgreichen Alterns

Abgesehen von der Schwierigkeit, eindeutige Kriterien eines erfolgreichen Alterns zu bestimmen, kann die Rede vom erfolgreichen Altern leicht Gefahr laufen, Altern als Leistungsakt misszuverstehen<sup>37</sup>, von dessen erfolgreichem Bestehen womöglich gar die Würde des Alters abhängen soll, wie das etwa P. B. BALTES suggeriert.<sup>38</sup>

Angesichts einer einseitig auf Leistung, Funktionalität, Selbstständigkeit, Gesundheit und Wellness fokussierten gesellschaftlichen Mentalität gilt es in der Tat – gerade im Blick auf das Alter –, das gängige, reduktionistische Menschenbild kritisch zu hinterfragen und zu korrigieren, eine Aufgabe, angesichts derer besonders Theologie und Philosophie gefordert sind, die aber für die Gerontologie insgesamt weitreichende Konsequenzen hat.

Klarzustellen wäre dabei vor allem zweierlei: zum einen dies, dass die Würde des Alters nicht – wie ein immer gängiger werdender, bei Paul B. BALTES sehr deutlich werdender Sprachgebrauch es suggeriert – vom Ausweis irgendwelcher noch vorhandener empirischer Fähigkeiten oder gesundheitlicher Standards abhängig ist (die womöglich noch vom heutigen durchschnittlichen Befinden der fitten, selbstständigen sog. Jungen Alten abgeleitet werden!).<sup>39</sup>

Zum andern ist daran zu erinnern, dass zur Ganzheit, zur Reifung und Würde eines menschlichen Lebens notwendigerweise auch Negativerfahrungen wie Leiden, Behinderungen, Verluste und das Abnehmen der Kräfte gehören. Von „erfolgreichem Altern“ – wenn denn überhaupt davon gesprochen werden soll – kann nur unter Einschluss bzw. durch konstruktive Integration solcher medizinisch-psychisch-sozialer Negativerfahrungen in die eigene heranreifende Identität die Rede sein. Eine Definition erfolgreichen Alters wie die von Paul B. BALTES greift deshalb entschieden zu kurz. Er meint: „Erfolg im Alter bedeutet, möglichst viel von dem zu erreichen, was man anstrebt, und möglichst wenig von dem zu erleiden, was im Alter als Negatives und Unerwünschtes auf uns zukommt.“<sup>40</sup> Das ist eine sehr oberflächliche, menschlich, philosophisch und theologisch nicht sehr tiefgründige Sicht dessen, was Menschsein im Alter ausmachen könnte; eine Sicht, die ganz von den anthropologischen Prämissen einer heute weit verbreiteten utilitaristischen Mentalität geprägt ist,<sup>41</sup> nach der grösstmögliche Steigerung des Erfolgs eigener Pläne bei möglichst umfassender Ausschaltung von Leiden und Schwierigkeiten die oberste Maxime ist. R. GRONEMEYER hat darauf hingewiesen, dass „das Bild vom erfolgreich Alternenden ... dazu führen muss, dass Pflegebedürftigkeit zum Inbegriff des Altersschreckens wird. Je länger die Alten sich erfolgreich am

<sup>37</sup> Auf diesen Punkt weist in polemischer Schärfe Reimer GRONEMEYER, *Integration und Segregation – Spezielle oder altersübergreifende Massnahmen in Einrichtungen für alte Menschen*, in: M. M. BALTES et al. (Hg.), *Erfolgreiches Altern. Bedingungen und Variationen*, Bern 1989, 113-117, hin.

<sup>38</sup> S. die beiden in FN 9 genannten Aufsätze.

<sup>39</sup> Heinz RÜEGGER, *Würde im Alter. Eine kritische Besinnung auf das Verständnis menschlicher Würde, Wege zum Menschen* 59 (2007) 137-151; zum Würdeverständnis generell vgl. DERS., *Sterben in Würde? Nachdenken über ein differenziertes Würdeverständnis*, Zürich <sup>2</sup>2004.

<sup>40</sup> *Über die Zukunft des Alterns: Hoffnung mit Trauerflor*, in: M. BALTES & L. MONTADA (Hg.), *Produktives Leben im Alter*, Frankfurt 1996 (ADIA-Schriftenreihe Bd. 3), 29-68, dort 62.

<sup>41</sup> Auf den Zusammenhang der Rede vom erfolgreichen Altern mit der Tradition des Utilitarismus machen auch R. GRONEMEYER, a.a.O. (FN 36), 113f. und L. ROSEN MAYR, a.a.O. (FN 2), 100f. aufmerksam.

Riemen reissen, je verbissener sie den Rüstigkeitswettbewerb durchhalten, desto furchtbarer ist der Sturz in die Hinfälligkeit.“<sup>42</sup>

Auch Leopold ROSENMAYR hält das Konzept eines erfolgreichen Alterns für fragwürdig. Er meint: „Erfolg liegt doch dann vor, wenn die Bilanz zwischen Zielvorgabe und Zielerreichung (zwischen Soll- und Istwerten) positiv ist, das Ziel ganz oder teilweise erreicht wurde. Altern im Lebendigen ist jedoch ... kein Prozess, dem eine positive (Erfolgs-)Bilanz zwischen Zielvorgabe und -erreichung zugeschrieben werden könnte.“ Denn Leben und Altern sind „nicht *insgesamt planbar* oder *lenkbar*. Das jeweilige Lebens-Ergebnis ... kann ... nicht nach einer umfassenden, von Misserfolg zu Vollerfolg reichenden Skala bewertet werden.“<sup>43</sup>

Wenn man gutes Altern hingegen nicht als erfolgreiches Altern, sondern als Reifung versteht, als Fähigkeit zum konstruktiven Umgang mit Herausforderungen und Schicksalsschlägen oder als Verwirklichung von Lebenssinn durch alle Herausforderungen und Zumutungen des eigenen Lebensverlaufs hindurch, so kann das erfolgreiche Erreichen all dessen, was man sich gewünscht und vorgenommen hat, resp. die Vermeidung dessen, „was im Alter als Negatives und Unerwünschtes auf uns zukommt“, sicher kein sinnvoller, hinreichender Massstab für ein gutes Altern sein.

Sehr viel fruchtbarer, menschlich tiefgründiger wäre es da etwa, im Nachdenken über die Zielvorstellung eines guten Alterns auf den anthropologischen Ansatz der auf Viktor E. FRANKL zurückgehenden Logotherapie und Existenzanalyse zurückzugreifen, derzufolge es nicht der *homo faber*, der Macher-Mensch ist, der die höchsten Werte und das höchste Mass an Sinn verwirklicht, sondern der *homo patiens*, also gerade der leidende Mensch. Er erweist sich durch aktive, innere Auseinandersetzung mit dem Schicksal, durch die Fähigkeit zu „aufrechtem Leiden“ in der Lage, auch in schwierigen äusseren Situationen, etwa angesichts einer unheilbaren, zum Tode führenden Krankheit, Sinn und Erfüllung zu finden.<sup>44</sup>

So fragt sich tatsächlich, ob die Rede vom „erfolgreichen“ Altern hilfreich ist oder ob sie die Perspektive nicht allzu sehr auf das Empirisch-Vordergründige reduziert, das natürlich durchaus sein beschränktes Recht hat, als gerontologische Gesamtperspektive für gutes Altern aber wenig hilfreich sein dürfte.

Aufs Ganze des Alternsprozesses gesehen wäre wohl angemessener, die Zielrichtung mit „erfülltem Altern“<sup>45</sup> oder „Sinn-vollem Altern“<sup>46</sup> anzugeben, was rein sprachlich etwas anderes meint als erfolgreiches Altern. Erfülltes Altern würde jedenfalls das, „was im Alter als Negatives und Unerwünschtes auf uns zukommt“ (P. B. BALTES), gerade nicht als zu Vermeidendes ausschliessen, sondern es vielmehr als zum Leben gehörend akzeptieren und es deshalb konstruktiv in die eigene Biographie zu integrieren versuchen.

Aufgabe aller Berufe, die in der Begleitung und Betreuung älterer Menschen tätig sind, wäre dann, alternde Menschen durch entsprechende Angebote oder Interventionen zu befähigen, ihr Altern – *jenseits von Anti-Aging und Successful Aging* – als erfüllenden, zu menschlicher

---

<sup>42</sup> R. GRONEMEYER, a.a.O. (FN 36), 116.

<sup>43</sup> L. ROSENMAYR, a.a.O. (FN 2), 100. Er kommt zum Schluss: „Man kann, scheint mir, nicht ‚erfolgreich‘ altern. Vielleicht kann man ... ‚hoffnungsvoll‘ oder vielleicht (Selbsttäuschungen eingeschlossen) sich selber und anderen gegenüber *verantwortungsvoll sein Altern gestalten* und dem *Altern anderer verantwortungsvoll beistehen*“ (ebd., 101).

<sup>44</sup> Viktor E. FRANKL, *Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie*, Bern <sup>3</sup>2005, 202-216; Wolfram KURZ, *Die Bedeutung der Logotherapie für die Gerontagogik*, in: H. BLONSKI (Hg.), *Ethik in Gerontologie und Altenpflege. Leitfaden für die Praxis*, Hagen 1998, 179–192, dort 186f.

<sup>45</sup> Pasqualina PERRIG-CHIELLO, *Altern bewältigen, erfolgreich meistern oder sinnvoll gestalten?* NOVA 9/2005, 8-10.

<sup>46</sup> Den Ersatz der Zielgrösse „Erfolg“ durch diejenige des „Sinns“ schlägt auch R. GRONEMEYER, a.a.O. (FN 36), 114 vor.

Reifung führenden Prozess der Veränderung in der letzten Phase der eigenen Biographie zu erleben und zu gestalten.

#### 4. Die Suche nach einer dem Menschen gemässen Lebenskunst des Alterns

##### 4.1. Altern als Lebenskunst (*ars senescendi*)

Altern, so haben wir in Kap. 1 festgestellt, ist ein Vorgang, der heute mehr als früher durch eine beträchtliche Plastizität bestimmt ist. Das gilt nicht nur für den biologischen, medizinischen und psychologischen Aspekt des Alterns, sondern ebenso für den sozialen, kulturellen und existenziellen Bereich. Wir können mit anderen Worten entscheidend Einfluss nehmen auf die Art und Weise, wie wir altern und wie wir die heute meist lang gewordene Phase des Alters in unserer Biographie gestalten und erleben. Ja, die Tatsache einerseits, dass viele sozial normierende Stereotypen des Alters<sup>47</sup> im Verlauf der gesellschaftlichen Entwicklung verschwunden sind oder an Bedeutung verloren haben, und der Umstand andererseits, dass die Phase des ‚jungen Alters‘ (nach der Pensionierung) „gesellschaftlich weitgehend unbestimmt und konturlos“ geworden ist,<sup>48</sup> legen es nahe, sich über Gestaltungsperspektiven des Alterns Gedanken zu machen und die Lebensphase des Alters entsprechend, das heisst in Wahrnehmung der mit dieser Lebensphase gegebenen Freiheit und Möglichkeiten, verantwortlich zu gestalten. Darin liegen Aufgabe und Bedeutung einer Lebenskunst des Alterns, die man als eine *ars senescendi* bezeichnen kann. Denn Wolfgang WELSCH ist zuzustimmen: „Sollte es ein eigentümliches *menschliches* Altern geben, so müsste es *reflexiv*, nicht einfach *biologisch* bestimmt sein.“<sup>49</sup> Und um genau ein solches reflexives Altern geht es einer recht verstandenen Lebenskunst. Sie steht im Dienst einer bewussten Lebensführung, die sich im eigenen Leben nicht einfach von zufälligen inneren und äusseren Impulsen treiben und (fremd-)bestimmen lässt, sondern das Leben in die eigene Hand nimmt und es selbstbestimmt führt.<sup>50</sup> Es geht, wie Wilfried ENGEMANN es formuliert, darum, „nicht nur am Leben zu *sein*, sondern in relativer Autonomie auch ein Leben zu *führen*“<sup>51</sup> – gerade auch im Blick auf das Altern. Darin liegen unsere spezifisch menschliche Freiheit und Verantwortung.

Wolfgang WELSCH hat die Rede von einer ‚Kunst des Alterns‘ grundsätzlich in Frage gestellt.<sup>52</sup> Er versteht darunter ein simples Loblied auf das Altern, das die mit dem Altern unweigerlich einher gehenden Probleme billig überspielt. Darum kann es bei einer reflektierten Lebenskunst des Alterns selbstverständlich nicht gehen. Wenn hier bewusst von Altern als Lebenskunst gesprochen wird, so geschieht dies vielmehr im Sinne von Wilhelm SCHMID, für den Lebenskunst eine Lebensführung bezeichnet, die darauf abzielt, das Leben – und als Teil davon auch das Altern – so zu gestalten, dass es mit seinen Höhen *und* Tiefen, mit seinen Chancen *und* Grenzen schön, d.h. bejahenswert wird. SCHMID macht deutlich, dass das

---

<sup>47</sup> Vgl. Bertolt BRECHTS Erzählung: *Die unwürdige Greisin*, in: Th. KARST (Hg.), Generationen. Geschichten und Gedichte über Junge und Alte, Stuttgart 1999 (Reihe: Arbeitstexte für den Unterricht; Universal-Bibliothek 15042), 36-41.

<sup>48</sup> F. HÖPFLINGER, a.a.O. (FN 14), 34.

<sup>49</sup> *Kunst des Alterns?* In: M. FRIEDENTHAL-HAASE et al. (Hg.), Alt werden – alt sein. Lebensperspektiven aus verschiedenen Wissenschaften, Bern 2001 (Studien zur Pädagogik, Andragogik und Gerontagogik, Bd. 50), 19-45, dort 21.

<sup>50</sup> Wilhelm SCHMID, der in neuerer Zeit besonders intensiv Fragen einer philosophischen Lebenskunst thematisiert hat, versteht unter Lebenskunst „die bewusste, überlegte Lebensführung“ (*Mit sich selbst befreundet sein. Von der Lebenskunst im Umgang mit sich selbst*, Frankfurt a.M. 2004, 9). Und Wilfried ENGEMANN definiert Lebenskunst näherhin als „Kunst, unter vorgegebenen Bedingungen ein nicht vorgegebenes Leben zu führen, indem ich in Auseinandersetzung mit meinen Möglichkeiten und Grenzen einerseits und meinen Wünschen andererseits einen Spielraum erkenne und auf der Basis eigener Urteile freie Entscheidungen treffe, die meinen Willen widerspiegeln und mich in meinem Verhalten bestimmen“ (a.a.O. [FN 16], 32).

<sup>51</sup> Ebd., 35.

<sup>52</sup> A.a.O. (FN 48).

Ziel einer so verstandene Lebenskunst „nicht unbedingt das (ist), was man ein leichtes Leben nennt, eher eines, das voller Schwierigkeiten ist, die zu bewältigen sind, voller Widerstände, Komplikationen, Entbehrungen, Konflikte, die ausgefochten oder ausgehalten werden... Ein Leben auch, das möglicherweise über seine Endlichkeit hinaus zu einer Transzendenz hin geöffnet ist. Dazu zu befähigen, das Leben unter Abwägung all der grundlegenden Aspekte richtig zu führen, ist das Anliegen einer philosophischen Lebenskunst.“<sup>53</sup> Und es müsste zugleich das primäre Anliegen jeder seelsorglich-lebensweisheitlichen Begleitung von älteren Menschen im Sinne einer von BURBACH geforderten philosophisch-praktischen Theologie<sup>54</sup> sein. In einer solchen zeitgemässen Seelsorge an und Lebensbegleitung von älteren Menschen kommen Theologie, Philosophie und Psychologie zusammen und verbinden sich in einer gemeinsamen gerontologischen Perspektive.

Wenn es stimmt – wie SCHMID behauptet –, dass „das Signum der Moderne die fehlende Lebenskunst ist“,<sup>55</sup> so gehört zweifellos zu den kollektiven und individuell-biographischen Aufgaben, die uns eine Gesellschaft des langen Lebens stellt, die Entwicklung einer unserem kulturellen Kontext angepassten *ars senescendi*. Dabei ist darauf zu achten, den Prozess des Alterns weder durch ein einseitig negatives Altersbild zu perhorreszieren (Gefahr des *Anti-Aging*), noch ihn durch ein einseitig positives Altersbild zu glorifizieren (Gefahr des *Successful Aging*), sondern ihn im Blick auf Chancen wie auch auf Grenzen realistisch-differenziert wahrzunehmen, anzunehmen und sich mit ihm zu befreunden.<sup>56</sup>

#### 4.2. *Lebenssatt werden*

Im Alten Testament heisst es von Abraham (Gen 25,8), Isaak (Gen 35,29), David (1Chr 23,1), Jojada (2Chr 24,15) und Hiob (Hi 42,17), sie seien „alt und lebenssatt“ gestorben. Diese Redeweise beinhaltet eine zutiefst positive Bewertung des Alterns und des Sterbens: Leben und Altern werden hier verstanden als Chance, durch vielfältige Erfahrungen seinen Lebenshunger zu stillen und irgendwann einmal lebenssatt zu werden!<sup>57</sup>

Zu einer Lebenskunst des Alterns gehört, so zu leben, dass man so etwas wie Lebensättigung erreicht,<sup>58</sup> dass man am Ende seines Lebens also nicht unter dem Eindruck stehen muss, das Leben verpasst zu haben, und auch nicht das Bedürfnis verspürt, immer noch länger leben zu können.<sup>59</sup> In unseren Breitengraden, wo die meisten Menschen sozial abgesichert an einem beträchtlichen Wohlstand partizipieren können, hängt die Frage der Lebensättigung meist nicht von quantitativen, sondern von qualitativen Gesichtspunkten ab: von der Fähigkeit, achtsam zu leben; von der Offenheit für das, was einem begegnet und was sich einem an Möglichkeiten auftut; von der Fähigkeit, Gutes dankbar zu geniessen und sich daran zu freuen; aber auch von der Bereitschaft, Schwierigkeiten und Zumutungen des

---

<sup>53</sup> *Was ist philosophische Lebenskunst? Auf dem Weg zur Selbstfreundschaft*, Wege zum Menschen 58 (2006) 3-12, dort 9.

<sup>54</sup> S. FN 16.

<sup>55</sup> *Schönes Leben? Einführung in die Lebenskunst*, Frankfurt a. M. 2000, 23.

<sup>56</sup> W. SCHMID, a.a.O. (FN 49), 416 sieht die Aufgabe einer Lebenskunst im Alter darin, „sich zu befreunden mit den Phänomenen des Alterungsprozesses.“ Das geschieht nicht einfach von selbst; das bedarf der bewussten inneren Auseinandersetzung und der äusseren Gestaltung – mit anderen Worten: einer Lebenskunst.

<sup>57</sup> Zum Satt-Werden am Leben als Teil einer *ars moriendi* und einer *ars vivendi* vgl. Heinz RÜEGGER, *Das eigene Sterben. Auf der Suche nach einer neuen Lebenskunst*, Göttingen 2006, 73-76.

<sup>58</sup> Werner KRAMER sieht im Lebenssatt-Werden das Hauptziel und den Sinn der dritten Lebensphase, also der Phase des sog. jungen Alters (*Was sind die spirituellen Ziele im Alter aus Sicht des Christentums und wie können sie erreicht werden?* in: P. BÄUERLE et al. [Hg.], *Spiritualität und Kreativität in der Psychotherapie mit älteren Menschen*, Bern 2005, 126-135, dort 127-130).

<sup>59</sup> Ursula M STAUDINGER & Freya DITTMANN-KOHLI weisen darauf hin, dass „das Erreichen eines möglichst langen Lebens um jeden Preis im persönlichen Sinnsystem vieler älterer Menschen kein Lebensziel zu sein scheint. Man hat das Gefühl, das Leben gelebt zu haben, genug davon zu haben, genug erlebt und gesehen zu haben“ (*Lebenserfahrung und Lebenssinn*, in: P. B. BALTES et al. [Hg.], *Alter und Altern: Ein interdisziplinärer Studententext zur Gerontologie*, Berlin 1994, 408-436, dort 427).

Schicksals anzunehmen, sich engagiert mit ihnen auseinanderzusetzen und sie so zu bewältigen – auch das kann zu dem Gefühl beitragen, lebenssatt zu werden.<sup>60</sup>

Wilhelm SCHMID spricht in diesem Zusammenhang davon, dass es darum geht, die spezifischen „Lüste des Alters“ zu pflegen und zu geniessen: etwa die Lust des Gesprächs, die Lust der Erinnerung, die Lust der Musse oder die Lust der selbstvergessenen und zweckfreien Hinwendung zu Menschen oder Aktivitäten.<sup>61</sup> Solch bewusstes, auskostendes Geniessen von positiven Erfahrungen – und zwar bereits im Kleinen, Alltäglichen – trägt, wenn es Teil einer grundlegenden Einstellung zum Leben geworden ist und immer wieder neu eingeübt wird, massgeblich zur Lebensättigung bei. Und diese ist Voraussetzung dafür, auch mit den Erfahrungen des Abnehmens und Loslassen-Müssens zurecht zu kommen, die unweigerlich Teil der Lebenserfahrung im Alter sind.<sup>62</sup>

Es ist allerdings zu bedenken, dass die Aufgabe, so zu leben, dass einen das Leben sättigt, nicht erst im fortgeschrittenen Alter begonnen werden kann. Sättigung will in allen Lebensphasen gesucht und erfahren werden. Gerade im Alter, in dem der erinnernde Rückblick auf frühere Lebensphasen mit ihren Erfahrungen besondere Bedeutung bekommt, macht es einen grossen Unterschied, ob intensiv gelebtes, sättigendes Leben erinnert werden kann, oder ob sich der bittere Geschmack unter die Erinnerung mischt, am eigentlichen Leben vorbeigelebt, das wirkliche Leben verpasst zu haben. Dass das, was eine Lebenskunst des Alterns ausmacht, keine Exklusivität des Alters ist, sondern – wie der Prozess des Alterns selbst! – ein Aspekt von Lebenskunst schlechthin, der im Blick auf die Phase des Alters nur eine besondere Akzentuierung erfährt, gilt allerdings für alle Aspekte, die im folgenden noch zur Sprache kommen sollen.

#### 4.3. *Generativität: etwas sein für andere*

In seinem Stufenmodell der Wachstumskrisen einer gesunden Persönlichkeit geht der amerikanischen Entwicklungspsychologe Erik H. ERIKSON davon aus, dass das mittlere Erwachsenenalter vor der psychosozialen Herausforderung steht, *Generativität* zu leben und so der Stagnation durch Selbstabsorption entgegenzuwirken. Generativität meint dabei die Erzeugung und Erziehung der nächsten Generation, kann aber auch in einem allgemeinen Sinne materielle, soziale oder kulturelle Produktivität und Kreativität beinhalten, also das Erbringen schöpferischer Leistungen vielfältiger Art. Für die letzte Lebensphase, die des Alters, sah ERIKSON die Aufgabe darin, angesichts möglicher Verzweiflung und Lebensüberdrusses zur *Integrität* des eigenen Lebens zu gelangen und die eigene Biographie anzunehmen, so wie sie nun einmal ist.<sup>63</sup> ERIKSON wusste allerdings, dass diese Entwicklungsphasenspezifischen Herausforderungen sich nicht auf die jeweilige Stufe beschränken lassen, sondern in späteren Phasen wirksam bleiben. So kann die Aufgabe der Generativität auch für das Alter als ein bedeutsames Thema verstanden werden.<sup>64</sup>

Diesen Gesichtspunkt nahm die Psychogerontologie auf und entwickelte in neuerer Zeit Vorstellungen über die spezifische Generativität älterer Menschen, in der zugleich deren psychisches Entwicklungspotenzial und deren soziale Aufgabe zum Ausdruck kommen sollte. Generativität hat es also mit lebensphasenspezifischen Möglichkeiten und Aufgaben zu tun, die der Ausgestaltung eines erfüllten Alters dienlich sind.

---

<sup>60</sup> Dass die Vorstellung vom Lebenssatt-Werden nicht nur im Blick auf ein leichtes, „erfolgreiches“ Alter gemeint ist, machen schon die erwähnten biblischen Beispiele deutlich (W. KRAMER, a.a.O. [FN 57], 127).

<sup>61</sup> W.SCHMID, a.a.O. (FN 49), 419-421.

<sup>62</sup> W. KRAMER sieht in der Aufgabe, mit dem Abnehmen leben zu lernen, die grosse Herausforderung der vierten Lebensphase, der Phase der Hochaltrigkeit (a.a.O. [FN 57], 131).

<sup>63</sup> Erik H. ERIKSON, *Identität und Lebenszyklus. Drei Aufsätze*, Frankfurt 1966 (Suhrkamp-Taschenbuch Wissenschaft, Bd. 16), 117-120; vgl. auch DERS., *Der vollständige Lebenszyklus*, Frankfurt 1988 (Suhrkamp-Taschenbuch Wissenschaft, Bd. 737), 36f. die Tabelle 1 mit den acht psychosozialen Entwicklungsphasen.

<sup>64</sup> Ebd. (1988), 81: „Ohne Frage können und sollten alte Menschen eine würdevoll-generative Funktion beibehalten.“

Generativität im Alter ist eine Lebenshaltung, die sich produktiv in die Gesellschaft einbringt und Werte realisiert, die für andere von Bedeutung sind: in der eigenen Familie oder im grösseren gesellschaftlichen Kontext, im sozialen, politischen, kulturellen oder religiösen Bereich. Frieder R. LANG & Margret BALTES nennen drei Formen solcher Altersgenerativität: 1. das Schaffen von Werten, die das eigene Leben überdauern, 2. die Wahrung und Vermittlung kultureller Identität, und 3. das Verwirklichen einer Haltung, die durch Selbstbescheidung und Selbstverantwortlichkeit geprägt ist.<sup>65</sup> Während die ersten beiden Formen stärker aktiven und nach aussen gerichteten Charakter haben, geht es bei der dritten Form eher um eine innere Haltung oder Einstellung, um das, was man traditionellerweise ‚Tugend‘ nannte. Diese letztgenannte Form scheint mir deshalb von besonderem Interesse zu sein, weil sie eine Haltung gegenüber den Mitmenschen bezeichnet, die auch dann gelebt werden kann, wenn aus Gründen altersbedingter Einschränkungen die Möglichkeiten aktiven Handelns für andere abnehmen.

Für andere etwas bedeuten und bewirken zu können, entspricht einem tiefen menschlichen Bedürfnis, das, wenn es gelebt werden kann, wesentlich zur Lebenszufriedenheit beiträgt. Jürg WILLI hat aus psychotherapeutischer Sicht die gängige Art, das Verhältnis der Jüngeren zu den Älteren zu sehen, in Frage gestellt: „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.“<sup>66</sup> Das Konzept der Altersgenerativität könnte genau dieser Problematik begegnen und den Älteren zeigen resp. von ihnen erwarten, dass sie durch eine generative Lebenshaltung ihre Verantwortung für sich selbst und für andere wahrnehmen und gerade so Sinn, Lebenssinn generieren durch sinnvolles Tun.<sup>67</sup> Allein schon im Blick auf die Solidarität zwischen den Generationen<sup>68</sup>, die angesichts der demographischen Alterung der Gesellschaft Gegenstand heftiger politischer Diskussionen geworden ist, stellt Generativität einen zentralen Aspekt der Verantwortung der Älteren für die Jüngeren resp. für das Leben der Gesellschaft insgesamt dar.

Bedeutsam ist man aber nicht nur dadurch, dass man äusserlich aktiv und produktiv ist. Bedeutsamkeit für andere erlangt ein alter Mensch nicht zuletzt durch die Art, wie er sein Altsein lebt und die ihm durch das Leben in dieser Phase gestellten Herausforderungen annimmt. Vielleicht könnte man das eine innere, existenzielle Form von Produktivität und Kreativität nennen.

So weit als möglich Verantwortung für sich selbst zu übernehmen, bedeutet zugleich, andere zu entlasten, sich anderen nicht mehr zuzumuten, als dies unumgänglich ist. Gerade darin erweist sich Selbstverantwortung als Einsatz für die anderen, für die Jüngeren, auf deren Hilfe der ältere Mensch gegebenenfalls angewiesen ist. Wenn es ein Kennzeichen ‚generativer‘ älterer Personen ist, „dass sie für nachkommende Generationen Sorge tragen, sich ihrer Verantwortung für jüngere Personen ... und ... ihrer Einflussmöglichkeiten auf andere be-

---

<sup>65</sup> *Brauchen alte Menschen junge Menschen? Überlegungen zu den Entwicklungsaufgaben im hohen Lebensalter*, in: L. KRAPPMANN & A. LEPENIES (Hg.), *Alt und Jung. Spannung und Solidarität zwischen den Generationen*, Frankfurt 1997, 161-184, dort 173-177.

<sup>66</sup> *Sich im Alter brauchen lassen – ein notwendiger Einstellungswandel*, in: B. BOOTHE & B. UGOLINI (Hg.), *Lebenshorizont Alter*, Zürich 2003, 91-108, dort 91+98.

<sup>67</sup> Die Möglichkeit, auf irgendeine Weise Generativität zu leben, ist umso bedeutsamer, als „das Gefühl, nicht mehr gebraucht zu werden und nicht mehr nützlich zu sein, eines der typischen Sinnprobleme älterer Menschen sein kann“ (U. M. STAUDINGER & F. DITTMANN-KOHLI, a.a.O. [FN 58], dort 427).

<sup>68</sup> Diese Frage intergenerationeller Solidarität wird meist unter dem – allerdings nicht unproblematischen und auf ökonomische Aspekte der Sozialversicherung verengten – Begriff des sog. Generationenvertrags diskutiert (vgl. zum Konzept eines Generationenvertrages François HÖPFLINGER, *Generationenfrage. Konzepte, theoretische Ansätze und Beobachtungen zu Generationenbeziehungen in späteren Lebensphasen*, Lausanne 1999, 88-90).

wusst sind,<sup>69</sup> so kann das z.B. für eine pflegeabhängige Heimbewohnerin heissen, dass sie sich – soweit sie das von ihrer psychisch-mentalenen Verfassung her kann – darum bemüht, dem (jüngeren) Heimpersonal bei seinen Verrichtungen so zu begegnen, dass es sich wertgeschätzt vorkommt, dass es in seinem persönlichen und beruflichen Selbstbewusstsein wie auch in seiner Arbeitsmotivation gestärkt wird.<sup>70</sup> Zu einer solchen generativen Haltung würde auch gehören, die eigene Situation mit ihren Einschränkungen und mit dem Angewiesensein auf fremde Hilfe anzunehmen. LANG & BALTES unterstreichen: „Der Sorge um andere steht gegenüber, dass der ältere Mensch herausgefordert ist, auch von anderen benötigte Hilfe und Pflege anzunehmen und dies in einer Form zu tun, die in sich selbst wiederum Sorge für die anderen trägt“,<sup>71</sup> denen er nicht mehr als nötig zur Last fallen soll.<sup>72</sup>

So gesehen zeigt sich Generativität als dynamisches Wechselspiel von Aktivität und Rezipitivität, von Geben und Empfangen. In dieser Verantwortung gegenüber sich selbst liegt nach LANG & BALTES das Besondere der Generativität des Alters gegenüber der Generativität des mittleren Erwachsenenalters.<sup>73</sup> Solche Generativität zu entfalten, scheint mir eine zentrale ethisch-moralische Verantwortung älterer Menschen zu sein und ein Beitrag nicht nur zu ihrem eigenen sinnvollen Altern, sondern ebenso zum Gelingen des Lebens der Jüngeren, die auf ihr Alter noch zugehen.

#### 4.4. *Freiheit zum Fragment – Abschied von der Vollendungsillusion*

Sprechen wir von der Lebenskunst des Alterns, ist dem Missverständnis vorzubeugen, es gehöre zur Aufgabe eines erfolgreichen Alterns, das eigene Leben wie ein Kunstwerk abzuschliessen und gleichsam zur Vollendung zu bringen. Es gehört im Gegenteil zu einer Lebenskunst des Alterns, sich von der „Vollendungsillusion“ zu befreien und sich mit der unaufhebbaren Fragmentarhaftigkeit menschlichen Lebens abzufinden; denn „wir sind alsbald ohne Rücksicht auf Vollendungen am Ende. Wir sind stets mehr unsere Endlichkeit als unsere Vollendungen; unsere Mortalität besiegt unsere Finalität.“<sup>74</sup>

Norberto BOBBIO hat diesen Aspekt in seinem Buch über das Altern stark betont und deshalb von einem „melancholischen Alter“ gesprochen, „wobei Melancholie als das Bewusstsein um das Unerreichte und das nicht mehr Erreichbare zu verstehen ist. (...) Das Alter wird dann – so BOBBIO – zu dem Moment, in dem du volle Klarheit darüber gewinnst, dass der Weg nicht nur nicht vollendet ist, sondern dass dir auch keine Zeit mehr bleibt, ihn zu vollenden.“<sup>75</sup> Lebenskunst wird dann die Freiheit bedeuten, Vollendungsillusionen fahren zu lassen, und die Gelassenheit, sich mit dem Unvollendeten als dem dem eigenen Leben gemässen Mass so abzufinden, dass die Dankbarkeit für das Erreichte ins Zentrum rückt und die Melancholie ob dem Unerreichten und unerreichbar Bleibenden überstrahlt.

Dietrich BONHOEFFER, der selber gar nie die Chance hatte, nach heutigen Vorstellungen alt zu werden, weil er bereits mit 39 Jahren von der nationalsozialistischen Justiz wegen seiner

---

<sup>69</sup> F. R. LANG & M. BALTES, a.a.O. (FN 64), 170.

<sup>70</sup> Leo MONTADA, *Machen Gebrechlichkeit und chronische Krankheit produktives Altern unmöglich?* In: M. BALTES & L. MONTADA (Hg.), *Produktives Leben im Alter*, Frankfurt 1996 (ADIA-Schriftenreihe, Bd. 3), 382-392, dort 385-388.

<sup>71</sup> A.a.O. (FN 64), 171 (Zitat von ERIKSON, ERIKSON & KIVNICK).

<sup>72</sup> Auch Helmut BACHMAIER & René KÜNZLI verstehen die Eigenverantwortung als einen wesentlichen Bestandteil einer neuen, generativen Alterskultur und sehen sie geradezu als eine Kardinalspflicht an. „Selbst erhebliche Beeinträchtigungen können von einem bestimmten Grad an Eigenverantwortung nicht suspendieren“ (*Skizze einer Altersethik*, in: DIES., *Am Anfang steht das Alter. Elemente einer neuen Alterskultur*, Göttingen 2006, 30-46, dort 45).

<sup>73</sup> A.a.O. (FN 64), 172.

<sup>74</sup> Odo MARQUARD, *Am Ende, nicht am Ziel. Mit dem Alter wächst die Lust zur Theorie*, in: Th. STEINFELD (Hg.), „Einmal und nicht mehr.“ *Schriftsteller über das Alter*, München 2002 (dtv, Bd. 13030), 50-55, dort 51.

<sup>75</sup> *Vom Alter. De senectute*, München 2002 (Serie Piper, Bd. 2803), 39f.

Beteiligung an der Konspiration gegen Hitler umgebracht wurde, hat eine solche Einstellung im Blick auf sein eigenes Leben auf eindrückliche Weise formuliert: „Unsere geistige Existenz bleibt ein Torso. Es kommt wohl nur darauf an, ob man dem Fragment unsres Lebens noch ansieht, wie das Ganze eigentlich angelegt und gedacht war und aus welchem Material es besteht. Es gibt schliesslich Fragmente, ... die bedeutsam sind auf Jahrhunderte hinaus, weil ihre Vollendung nur eine göttliche Sache sein kann, also Fragmente, die Fragmente sein müssen – ich denke z.B. an die Kunst der Fuge. Wenn unser Leben auch nur ein entferntester Abglanz eines solchen Fragmentes ist, ... dann wollen wir uns über unser fragmentarisches Leben nicht beklagen, sondern daran sogar froh werden.“<sup>76</sup>

Das Leben geht nie ganz auf. Es vollkommen abzurunden und zu vollenden, ist uns nicht gegeben. Das Imperfekte gehört konstitutiv zum Menschsein und Lebenssinn kann nur unter Einbezug dieser Unvollkommenheit und dieses Nicht-Aufgehens gefunden werden. Das Leben als fragmentarisches anzunehmen, es auch jenseits von Funktionalität und Produktivität zu würdigen und zu lieben, ist etwas vom Zentralsten, wozu eine Lebenskunst des Alterns, zumal eine auf dem christlichen Glauben basierende, anleiten könnte. Denn „der Name Gottes ist unsere grosse Erleichterung: Wir müssen nicht genug sein. Die Last der Welt liegt nicht auf unseren Schultern. Wir können in Heiterkeit ein Fragment sein. Es gibt unserem Leben Spiel, dass wir selbst nicht alles sein müssen. (...) Wir können die Arbeit aus den Händen legen, nachdem wir unseren Teil getan haben, gut oder schlecht – wir müssen darüber nicht urteilen. Vielleicht ist das die letzte grosse Kunst, die wir zu lernen haben: dass wir das Urteil über uns selbst nicht fällen. Wir sind, die wir sind am Ende unseres Lebens. Mehr brauchen wir nicht.“<sup>77</sup> Darin liegt die Weisheit der theologischen Grundeinsicht, dass unser Leben aus Gnade, nicht durch eigene Leistung gerechtfertigt ist.

#### 4.5. *Offenheit für die Passivität menschlichen Lebens*

Mit dem eben erwähnten Aspekt der Unvollendbarkeit menschlichen Lebens hängt eng ein anderer Aspekt zusammen, der sich bei fortschreitendem Alter verstärkt ins Bewusstsein drängt und zu einer existenziellen Herausforderung wird: die Auseinandersetzung mit der Erfahrung von Passivität als einer Grunddimension des Lebens. Unsere westliche Gesellschaft hat in extrem hohem Masse eine Kultur des Machens, des Leistens, des Überschreitens von Grenzen, des Bestimmens und Kontrollierens entwickelt. Leben wird für unser Alltagsbewusstsein – vor allem dank wissenschaftlich-technischer Errungenschaften – erfahrbar nicht primär als Schicksal, sondern als „Machsals“ (O. MARQUARD). Anders als Menschen früherer Zeiten ist uns eine rezeptive, Aspekte des Empfangens und Mit-sich-geschehen-Lassens betonende Lebenshaltung eher fremd geworden. Wir sind weniger darauf eingestellt, Leiden, Behinderungen, Grenzen, Zumutungen des Schicksals als natürliche Gegebenheiten eines Menschenlebens hinzunehmen und anzunehmen. Dennoch gehört es zu den Erfahrungen des Alters, insbesondere des vierten Lebensalters, solche Aspekte passiver Lebenserfahrung stärker gewichten und sich mit ihnen auseinandersetzen zu müssen. Darin liegt eine wesentliche Aufgabe einer Lebenskunst des Alterns.

Dabei stehen v.a. drei Aspekte im Blickfeld. Ein erster: Leben ist – und zwar gerade in zentralen Lebensbereichen – immer mehr, als was wir selber tun. Wir werden gezeugt, erwartet und geboren; wir empfangen unser Leben von anderen – und letztlich von Gott. Wir können nur dank den Ressourcen der Natur und der Solidarität sowie den Dienstleistungen zahlloser anderer Menschen leben. Im glücklichen Fall werden wir geliebt und erfahren wir uns vom Schicksal auf vielfältige Weise beschenkt. Das alles sind Erfahrungen der Passivität oder Rezeptivität; sie entscheiden wesentlich darüber, ob wir unser Leben als gut, als sinnvoll und

---

<sup>76</sup> *Widerstand und Ergebung. Briefe und Aufzeichnungen aus der Haft*, Gütersloh 1998 (Dietrich Bonhoeffer Werke, Bd. 8), 336.

<sup>77</sup> Fulbert STEFFENSKY, *Die Kunst des Abdankens*, in: K. MÖLLERING (Hg.), *Die Kunst des Alterns. Eine Lebensaufgabe*, Leipzig 2005, 276-284, dort 283f.

erfüllt erfahren. In der Jugend und v.a. im mittleren Erwachsenenalter wird diese Erfahrungsdimension allerdings leicht durch die ihr komplementäre Dimension der Aktivität und Kreativität, der Leistung und der eigenen Verfügungsgewalt über das Leben in den Hintergrund gedrängt. Für Leopold ROSENMAYR gehört es jedoch gerade zur Lebensphase des reifen Alters, nicht primär das Leben und seine Möglichkeiten zu ergreifen, sondern umgekehrt sich von ihm zuerst einmal ergreifen zu lassen; daraus kann sich dann ein neues, „ergriffenes Ergreifen als eine grundlegende Altershaltung“ ergeben.<sup>78</sup> In diesem Sinne fordert das Alter zu einer neuen „*Wertschätzung der Passivität* neben der Aktivität und Kreativität“ heraus.<sup>79</sup>

Ein zweiter Aspekt: Hochaltrigkeit ist in vielen Fällen mit spürbarem Nachlassen der Kräfte, mit körperlicher Fragilität und nicht selten auch mit geistigen Einschränkungen verbunden. Dazu kommen Verlusterfahrungen durch den gehäuft vorkommenden Tod von Menschen, die einem nahe gestanden haben. Kurz: Die Grenzen der souveränen Verfügungsmacht über das eigene Leben werden deutlich spürbar, nötigen zu Verzicht und Loslassen und bringen Leiden mit sich. Angesichts solcher Herausforderungen sind *pathische* Fähigkeiten gefragt, also die Fähigkeiten, Grenzen anzuerkennen, Leiden auszuhalten und sich mit den Zumutungen des Schicksals annehmend und konstruktiv verarbeitend auseinanderzusetzen.<sup>80</sup> Zu einer humanen Lebenskunst des Alterns gehört die Einsicht, dass Erfüllung und Sinn im Leben nur durch die Integration von Lust *und* Schmerz zu finden ist<sup>81</sup> und dass darum das Ernstnehmen der pathischen Fähigkeiten indispensable ist. Ob jemand über solche Fähigkeiten verfügt und sie bewusst einsetzt, weil er sie vielleicht bereits in früheren Lebensphasen erfolgreich eingeübt hat, ist entscheidend dafür, wie er oder sie sein bzw. ihr Alter erlebt.

In diesem Zusammenhang ist noch auf einen dritten, zentralen Aspekt hinzuweisen: Vielen Menschen dürfte am Alter, insbesondere an der Hochaltrigkeit, besonders zu schaffen machen, dass sie in verstärkter Masse auf die Unterstützung durch andere angewiesen sind. Das ist die Folge einer Kultur, die den Akzent so einseitig auf Autonomie im Sinne von Selbstständigkeit und Unabhängigkeit legt.<sup>82</sup> Demgegenüber ist der Hinweis des amerikanischen Medizinethikers Daniel CALLAHAN zu bedenken: „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 unentrinnbarer Teil unseres Lebens.“ „Es ist ein ganz schwerwiegender Irrtum zu glauben, dass unser Wert als Person sinkt, weil Abhängigkeit unser Teil sein wird, so als ob sie uns *notwendigerweise* eine Grundbedingung unseres Selbst rauben würde. Das tut sie nicht. Es liegt eine wertvolle und selbstverständliche Anmut in der Fähigkeit, von anderen abhängig zu sein, offen zu sein für ihre Besorgtheit, bereit zu sein, sich an ihre Stärke und ihre Fürsorge anzulehnen. 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, sie schmeichelt uns stärker. Trotzdem bleibt sie nur die halbe Wahrheit unseres Lebens.“<sup>83</sup> Die Erfahrungen des Alters, insbesondere des hohen Alters, können nur auf

---

<sup>78</sup> Zur *Philosophie des Alterns*, in: A. KRUSE & M. MARTIN (Hg.), *Enzyklopädie der Gerontologie*, Bern 2004, 13-28, dort 23.

<sup>79</sup> Markus ZIMMERMANN-ACKLIN, *Menschenwürdig sterben? Theologisch-ethische Überlegungen zur Sterbehilfediskussion*, in: M. EBNER et al. (Hg.), *Leben trotz Tod*, Neukirchen-Vluyn 2005 (Jahrbuch für Biblische Theologie, Bd. 19) 365-389, dort 379.

<sup>80</sup> H. RÜEGGER, a.a.O. (FN 56), 77-81.

<sup>81</sup> W. SCHMID, a.a.O. (FN 54), 51-61.

<sup>82</sup> Die Schriftstellerin Laure WYSS dürfte das Empfinden der meisten Zeitgenossen treffen, wenn sie von sich selbst bekennt: „Ich habe ein Problem, nämlich meine eigene Hilfsbedürftigkeit anzunehmen. Dass ich darauf angewiesen bin, dass man mir hilft, ist mein persönliches Problem. Damit habe ich grosse Mühe“ (in: Moritz LEUENBERGER & Laure WYSS, *Protokoll einer Stunde über das Alter*, Zürich 2002, 36).

<sup>83</sup> A.a.O. (FN 10), 174.176. In die gleiche Richtung weist Andreas KRUSE, wenn er dafür plädiert, „Abhängigkeit als ein natürliches Phänomen des Menschseins zu deuten“ und das grundlegende Verwiesensein jedes Menschen in seiner Verletzlichkeit und Fragilität auf die Hilfe durch andere als ein konstitutives Element echten Menschseins anzuerkennen (*Selbstständigkeit, bewusst angenommene Abhängigkeit, Selbstverantwortung und*

dem Hintergrund eines Menschenverständnisses positiv verarbeitet werden, das sich nicht mit der ‚halben Wahrheit‘ menschlicher Selbstständigkeit und Unabhängigkeit begnügt, sondern um die ‚ganze‘ Wahrheit weiss, dass Unabhängigkeit *und* Abhängigkeit, Ergreifen *und* Ergriffenwerden, Geben *und* Empfangen, Aktivität *und* Passivität zu vollem Menschsein gehören, wobei der jeweils zweite Aspekt dieser Polaritäten im Alter verstärkt in den Vordergrund treten kann und im Blick auf die Identität und Sinnhaftigkeit des eigenen Lebens bewältigt werden muss.

#### 4.6. *Ars moriendi als Teil einer ars vivendi*

Zu einer Lebenskunst des Alterns gehört zweifellos, die menschliche Endlichkeit und Sterblichkeit anzunehmen; denn „man kann vom Alter nicht anders sprechen, als den Tod mitdenkend.“<sup>84</sup> Allerdings drängt sich im Alter angesichts der sich markant verkürzenden Rest-Lebenszeit nur deutlicher ins Bewusstsein, was eigentlich grundsätzlich gilt: dass unser Leben von Anfang an sterblich ist und wir alle wissen, dass wir unweigerlich auf den Tod zu leben. Martin HEIDEGGER war überzeugt, dass unser ganzes menschliches Sein wesentlich dadurch bestimmt ist, dass es ein „Sein zum Tode“ bzw. ein „Vorlaufen zum Tode“ ist.<sup>85</sup> Damit soll die Vitalität und Freude eines Lebens im Hier und Jetzt überhaupt nicht geschmälert oder gedämpft werden. Im Gegenteil! HEIDEGGER steht in einer langen, in die Antike zurückreichenden philosophischen Tradition, die entgegen einem weit verbreiteten oberflächlichen Eindruck lehrt, dass man, gerade wenn man sich auf die eigene Sterblichkeit besinnt und sein Leben eingedenk des Todes lebt, frei, dankbar und mit Tiefgang leben lernt. Norberto BOBBIO sagt es in seinem Buch „Vom Alter. De senectute“ knapp und prägnant: „Das Leben achtet, wer den Tod achtet. Wer den Tod ernst nimmt, nimmt auch das Leben ernst, dieses Leben, mein Leben, das einzige Leben, das mir gewährt wurde.“<sup>86</sup> Das Todesgedenken, das *Memento mori*, steht also ganz im Dienst einer Lebenskunst, einer *Ars vivendi*. Denn „die Vertrautheit mit dem Tod lenkt nicht nur unsere Aufmerksamkeit auf das Leben, sondern sie lässt uns dieses auch mehr schätzen und macht uns nicht sauerträuflich, sondern eher heiter. Die Vertrautheit mit dem Tod verhilft zum lebendigeren Leben,<sup>87</sup> denn sie schärft das Sensorium für das Wesentliche, für das, was dem Leben Sinn und Reichtum gibt. Darum lässt sich die Einsicht dieser ganzen philosophischen Tradition zusammenfassen in dem Satz, den Michel DE MONTAIGNE im 16. Jahrhundert unter Rückgriff auf eine Aussage CICEROS formuliert hat: „Que Philosophe, c'est apprendre à mourir.“<sup>88</sup>

Eine analoge Tradition des Todesgedenkens kennt die christlich-theologische Tradition. Sie bezieht sich immer wieder auf den 90. Psalm, in dem ein Beter Gott bittet: „Herr, lehre uns, unsere Tage (so) zu zählen, dass wir ein weises Herz gewinnen“ (Vers 12). Ein ernsthaftes Bedenken der Endlichkeit und Sterblichkeit des eigenen Lebens kann also dazu führen, dass man weise wird, die Zeit zu nutzen und richtig zu geniessen, die einem noch vergönnt ist. Wer sich in das sterbliche Leben einübt, pflegt keine Todes- oder Jenseitssehnsucht, sondern gewinnt ein positives Verhältnis zur Begrenztheit irdischen Lebens und wird alles daran setzen, das Leben jeden Tag achtsam und intensiv zu leben. Wer so lebt, wird im Leben satt und eben darum eher bereit, das Leben zu gegebener Zeit auch loszulassen.

---

*Mitverantwortung als zentrale Kategorien einer ethischen Betrachtung des Alters*, Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie 38 [2005] 273-287, dort 279f.). Dass dabei Autonomie als Freiheit zur Selbstbestimmung und gegenseitige Abhängigkeit von Menschen untereinander in sozialen Beziehungen keine sich ausschliessenden Gegensätze sind, hat George J. AGICH in seiner grundlegenden Monographie: *Dependence and Autonomy in Old Age. An ethical framework for long-term care*, Cambridge 2003 ausführlich dargelegt. Er hält fest: „Dependence in the social world is a pressing position and not a failure of actual autonomy. (...) Dependence thus is an essential and ineliminable feature of human existence“ (104).

<sup>84</sup> W. WELSCH, a.a.O. (FN 48), 23.

<sup>85</sup> Martin HEIDEGGER, *Sein und Zeit*, Tübingen 182001, §§ 52f.

<sup>86</sup> A.a.O. (FN 74), 49.

<sup>87</sup> W. WELSCH, a.a.O. (FN 48), 28.

<sup>88</sup> *Les Essais*, o.O. 2001 (Classiques Modernes/La Pochothèque), 124.

Insofern ist die alte philosophische und religiöse Einsicht auch heute relevant, dass die Kunst zu sterben (*ars moriendi*) und die Kunst zu leben (*ars vivendi*) eng miteinander verwoben sind,<sup>89</sup> so sehr, dass das Leben verpasst, wer den Tod verdrängt.<sup>90</sup> Nach SCHMID ist es geradezu die Grenze des Todes, der wir die Freude am Leben zu verdanken haben, weil ein Leben, das nicht sterblich wäre, unsterblich langweilig sein müsste, so wie die Lust zerstört, wer sie ewig haben will,<sup>91</sup> während umgekehrt ein Ernstnehmen des *Memento mori* zugleich eine Haltung des *Carpe diem*, also des Auskostens eines jeden Tages, nach sich zieht. Angesichts der Tatsache, dass viele Menschen erstaunlicherweise auch noch in fortgeschrittenem Alter das eigene Sterben-Müssen lieber verdrängen, wird man die Aufgabe, eine neue Lebenskunst des Alterns und des Alters zu entwickeln, nicht angehen können, ohne den Mut zu einer ehrlichen Auseinandersetzung mit dem eigenen Sterben und Tod zu finden. Max FRISCH ist zuzustimmen: „Es wird Zeit, nicht bloss an den Tod zu denken, sondern auch davon zu reden. Weder feierlich noch witzig. Nicht vom Tod allgemein, sondern vom eigenen Tod.“<sup>92</sup> Das fällt – auch alten Menschen – nicht unbedingt leicht. Es bedarf wie alle Kunst der Einübung, soll es zu einem relevanten Teil einer Lebenskunst des Alterns werden.

#### 4.7. Reifung als Werden zu sich selbst

Zu einer Lebenskunst des Alterns gehört weiter die Bereitschaft, sich auf einen Prozess der Reifung<sup>93</sup> einzulassen, der als eine immer umfassendere Menschwerdung, als unabschliessbares „Werden zu sich selbst“<sup>94</sup> verstanden werden kann. Leopold ROSENMAYR spricht dabei bewusst nicht von Reife, sondern von Reifung (Matureszenz): „Reife heisst Reifung, ...heisst, dass maturity nur in Matureszenz (Attias-Donfut) gelegen sein kann, dass der Prozesscharakter unaufhebbar ist. Niemals ist Reife, immer ist nur Reifung erreichbar. Initiation wäre – im Sinne der Matureszenz – die grosse Aufgabe der späten Jahre.“<sup>95</sup> Zu den spezifischen Aspekten dieses Prozesses im Alter zählt die höhere Bewertung der *pathischen Fähigkeiten*, also der Fähigkeiten, Schwierigkeiten standzuhalten, vom Schicksal zugemutetes Leiden auszuhalten, unverrückbare Grenzen anzuerkennen oder sich mit unabänderlichen Gegebenheiten konstruktiv abzufinden. Nach Hans THOMAE gelingt Altern im positiven Sinne des Reifens dort, „wo aus dem Innwerden der vielen Begrenzungen eigenen Vermögens die Kunst zum Auskosten der gegebenen Möglichkeiten erwächst.“<sup>96</sup> Dadurch wird auch die Integration von Negativ-Erfahrungen (z.B. Leiden und Verluste) in die eigene Identität mög-

---

<sup>89</sup> H. RÜEGGER, a.a.O. (FN 56).

<sup>90</sup> M. LÜTZ, a.a.O. (FN 12), 52. Nach der Überzeugung des Philosophen Andreas CESANA ist das Todesgedenken etwas Konstruktives, denn „es wirkt sich auf das Leben positiv aus, es steigert die Lebensintensität. Wer jedoch so lebt, als würde sein Dasein vom Tod nicht berührt, der lebt am Leben vorbei“ (*Bereden des Sterbens, Beschweigen des Todes. Bemerkung zur heutigen Auseinandersetzung mit dem Todesproblem*, Mainz 1997 [Beiträge zur Thanatologie, H. 4] 7).

<sup>91</sup> W. SCHMID, a.a.O. (FN 49), 26.

<sup>92</sup> *Montauk: eine Erzählung*, Frankfurt a. M. 1975.

<sup>93</sup> L. ROSENMAYR, a.a.O. (FN 15), 4: „The concept of maturation in a positive sense became a key notion for modern European aging ideas in the 17th and 18th century and has exerted a great impact on aging culture. It initially developed as a very definite religious aim in the life course.“

<sup>94</sup> Thomas RENTSCH, *Philosophische Anthropologie und Ethik der späten Lebenszeit*, in: P. B. BALTES et al. (Hg.), *Alter und Altern: Ein interdisziplinärer Studententext zur Gerontologie*, Berlin 1994, 283-304, dort 296.

<sup>95</sup> A.a.O. (FN 77) 23. Der Hinweis auf den unabschliessbaren Prozesscharakter der Matureszenz deckt sich mit dem generellen Verständnis von Lebenskunst, das W. SCHMID entfaltet hat: „In der Lebenskunst kann es keine wirkliche Meisterschaft geben, denn das Leben bleibt eine anhaltende Abfolge von Herausforderungen bis zuletzt. (...) So bleibt das Selbst immer nur ein Lehrling der Lebenskunst“ – auch der Lebenskunst des Alterns (a.a.O. [FN 49], 417)!

<sup>96</sup> Zit. bei Ursula LEHR, *Chancen und Potenziale des Alters in einer Gesellschaft zunehmender Langlebigkeit* (Manuskript), 2006, 23.

lich, wobei solche Erfahrungen ebenso Sinn-konstitutiv sein können wie Erfahrungen des Glücks und der Stärke.<sup>97</sup>

Reifung zielt auf das, was man traditionellerweise mit ‚Weisheit‘, insbesondere der sog. Altersweisheit bezeichnet. Der schwedische Gerontologe Lars TORNSTAM versteht darunter eine Haltung zum Leben, die seiner Meinung nach einer spezifischen Entwicklungsmöglichkeit des Alters entspricht und die er unter dem Begriff der *Gerotranszendenz* beschrieben hat. Das Konzept der Gerotranszendenz ist ein Gegenmodell zu einer aktivistischen Vorstellung von gelingendem Alter und geht aufgrund von empirischen Untersuchungen davon aus, dass dem Prozess des Alterns in der nachberuflichen Phase ein Potenzial eigen ist, eine veränderte Identität im Rahmen einer neuen Weltsicht zu gewinnen; einer Weltsicht, die eher wegführt von einer materialistischen und rein rationalen Orientierung, hin zu einer mehr kosmischen, spirituellen Lebenshaltung. Es geht um eine Veränderung von einer mehr kompetitiven zu einer mehr kontemplativen Einstellung. In TORNSTAMs eigenen Worten: „Human aging, the very process of living into old age, is characterized by a general potential towards gerotranscendence. Simply put, gerotranscendence is a shift in meta-perspective, from a materialistic and pragmatic view of the world to a more cosmic and transcendent one, normally accompanied by an increase in life satisfaction. As in Jung’s theory of the individuation process, gerotranscendence is regarded as the final stage in a natural progression towards maturation and wisdom.“<sup>98</sup> Dabei bestreitet TORNSTAM nicht, dass auch jüngere Menschen bereits über Gerotranszendenz verfügen können;<sup>99</sup> aber die so bezeichnete Lebenseinstellung ist doch bezeichnend für das höhere Alter.

TORNSTAM sieht Gerotranszendenz durch folgende Aspekte charakterisiert:<sup>100</sup>

- ein verstärktes Empfinden, an einem kosmischen Ganzen teilzuhaben und an seinen Energieströmen zu partizipieren;
- eine Neudefinition der Wahrnehmung von Zeit, Raum und Gegenständen, wobei v.a. die vergangene Zeit in neuer Weise lebendig werden kann;
- eine Neudefinition der Wahrnehmung von Leben und Tod, verbunden mit einer Abnahme der Angst vor dem Tod;
- ein verstärktes Empfinden für die Verbundenheit mit vergangenen und künftigen Generationen;
- ein verringertes Interesse an oberflächlichen Sozialkontakten und eine grössere Bereitschaft, sich auch einmal über soziale Konventionen hinwegzusetzen;
- ein verringertes Interesse an materiellen Dingen;
- eine verringerte Zentriertheit auf sich selbst, stattdessen ein Gefühl, mit allem eins zu sein; und schliesslich
- das Einsetzen von mehr Zeit für meditative Tätigkeiten und Stille („meditation“, „positive solitude“).

Gerotranszendenz, wie TORNSTAM sie versteht, ist nicht dasselbe wie *Disengagement* oder sozialer Rückzug. Sie ist eine dem fortgeschrittenen Alter entsprechende Weiterentwicklung einer Persönlichkeit hin zu einer integrierten, offenen Identität im Vorschein ihres Lebensendes.

Das bedeutsame an diesem Ansatz liegt darin, dass er älteren Menschen zutraut und zumutet, Alter nicht einfach als nahtlose Fortsetzung des früheren, sog. aktiven Lebens zu verste-

---

<sup>97</sup> Thomas RENTSCH plädiert dafür, auch „Negativität als *lebenssinn-konstitutiv* zu verstehen“ (a.a.O. [FN 93] 303).

<sup>98</sup> Lars TORNSTAM, *Gerotranscendence: The Contemplative Dimension of Aging*, Journal of Aging Studies 11 (1997) 143-154, dort 143.

<sup>99</sup> Nach L. TORNSTAM ist dieser Wechsel der Lebensperspektive „gradual, starting in early adulthood and normally reaching its peak in old age. Under certain conditions, however, even young individuals can reach a high level of gerotranscendence“ (*Gerotranscendence and the Functions of Reminiscence*, Journal of Aging and Identity 4 [1999] 155-166, dort 157).

<sup>100</sup> Lars TORNSTAM, *Gero-Transcendence: A Theoretical and Empirical Exploration*, in: L. E. THOMAS & S. A. EISENHANDLER (Hg.), *Aging and the Religious Dimension*, Westport 1994, 203-225, dort 208f.

hen, auch nicht einfach als Phase des Verlustes früherer Fähigkeiten und Rollen, sondern als eine Phase eigener Bedeutung und eigener Möglichkeiten, die auch bei zunehmenden äusserlichen Begrenzungen wesentliche Entwicklungen ermöglicht. Deren Relevanz ist nicht an den in der westlichen Gesellschaft dominanten Massstäben kompetitiver Leistung und Funktionalität zu messen, sondern hat ihre eigene Bedeutung für die Lebenszufriedenheit der älteren Menschen und das Gelingen ihrer Auseinandersetzung mit den spezifischen Herausforderungen ihrer Lebenssituation im Alter. Gleichzeitig können die Tugenden und Wertakzente einer gerotranszendenten Lebenshaltung ein heilsames Gegengewicht zu einseitigen Ausprägungen unserer Gesellschaft darstellen. Dies gerade dadurch, dass Gerotranszendenz eine Verschiebung in der Wertorientierung beinhaltet:

- von einer leistungsorientiert-kompetitiven zu einer stärker kontemplativen Einstellung,
- von einer individualistisch auf sich konzentrierten zu einer stärker kosmisch-holistischen, die Zusammengehörigkeit und Interdependenz von allem betonenden Haltung,
- von einer materialistischen zu einer stärker spirituellen Ausrichtung,
- von einer gegenwartsfixierten Haltung zu einer, die den Reichtum der Tradition hochhält und zugleich um Nachhaltigkeit bemüht ist, um kommenden Generationen auch in Zukunft eine lebenswerte Existenz zu ermöglichen.

So gesehen ist Gerotranszendenz eine wichtige, kreative Form von Altersgenerativität, die ein bedeutsamer Beitrag zur Humanisierung unserer Gesellschaft sein kann.<sup>101</sup>

## 5. Die Aufgabe der seelsorglich-lebensweisheitlichen Begleitung älterer Menschen

Der anwendungsorientierte Sinn und die Verpflichtung aller Fachbereiche, die sich um das Verständnis des Alternsprozesses und die lebenspraktische Unterstützung alternder Menschen kümmern, liegt im Einsatz für die Ermöglichung eines sinnvollen, erfüllten Alters im Kontext einer zeitgemässen Lebenskunst des Alterns. Dazu bedarf es einer interdisziplinären gerontologischen Verbindung von Einsichten und Kompetenzen aus den Bereichen Gerontopsychologie, Sozialgerontologie, Theologie, Philosophie und (Präventiv- und Alters-)Medizin. Worum es bei der hier thematisierten Begleitung älterer Menschen geht, ist nicht eigentlich etwas Therapeutisches, sondern primär eine Beratung und Ermutigung im Sinne eines *empowerment*, einer partnerschaftlich-dialogischen, lebensweisheitlichen Begleitung und Anregung zu einem selbstbewussten, eigenverantwortlich gestalteten Prozess des Alterns. Eine in diesem Kontext verstandene theologische Seelsorge müsste sich sowohl von einer einseitig kerygmatisch-soteriologischen Fixierung auf Fragen von Schuld und Heil, als auch von einer therapeutischen Engführung auf Fragen von Krankheit und Heilung lösen und eher im Rahmen einer von Christiane BURBACH geforderten, an die Weisheitstradition anknüpfenden „philosophisch-praktischen Theologie“ konzipiert werden.<sup>102</sup>

Worin also besteht nun die Aufgabe einer seelsorglich-lebensweisheitlichen Begleitung von älteren Menschen? Ich fasse die bisherigen Darlegungen in drei zentralen Aspekten zusammen.

---

<sup>101</sup> Gerotranszendenz könnte mit den Worten von U. M. STAUDINGER & F. DITTMANN-KOHLI bedeuten, „dass man sich aus vielen bisherigen Sinnkonfigurationen löst und diejenigen Aspekte der Selbst- und Lebensdefinition stärkt, die zur neuen Lebenssituation passen. So lässt sich der erstrebenswerte Fleiss, Tatendrang und Unternehmergeist des jüngeren und mittleren Erwachsenenalters umdefinieren als nicht mehr wünschenswerter Aktivismus. Zufriedenheit, ohne höher-weiter-schneller-besser sein zu wollen, ist möglich und wird zum positiven Sinn. Man kann das Lebendig-Sein geniessen, ohne ständig mehr haben zu wollen“ (a.a.O. [FN 58], 429f).

<sup>102</sup> A.a.O. (FN 16).

### 5.1. Pro-Aging: Ermutigung, das Altern zu bejahen

Der wichtigste Aspekt besteht zweifellos darin, Menschen zu ermutigen, den Prozess des Alterns als konstitutiv zum Leben gehörend zu bejahen und zu entdecken, dass das Alter eigene Chancen und Aufgaben beinhaltet, die es wert sind, ernst genommen und selbstbewusst gelebt zu werden. Statt unter dem Banner des „Anti-Aging“ das Altern und die mit ihm verbundenen Entwicklungsschritte so lange wie möglich hinauszuschieben bzw. zu verdrängen, geht es darum, Altern in einer Haltung des „Pro-Aging“ anzugehen und zu gestalten.<sup>103</sup> Allerdings sollte man sich keinen Illusionen hingeben: Der Druck von Seiten der einem Jugendlichkeitskult huldigenden und ganz auf Anti-Aging eingestellten Gesellschaft auf ältere Menschen, ihr Altwerden möglichst zu verhindern oder ihr Altsein zumindest zu kaschieren, ist enorm. Manfred PRISCHING macht darauf aufmerksam, dass „die Stigmatisierung des Alters einem *Jung-dynamisch-lustig-Syndrom* korrespondiert, das zum gesellschaftlichen Idealbild geworden ist. Alte werden deshalb höflich aufgefordert, so zu tun, als ob sie noch jung wären. (...) Aber die ... schlichte Leugnung von Jahren stellt eine Attacke auf die Würde des Alters dar.“<sup>104</sup> Angesichts dieses gesellschaftlichen Drucks gehört zur seelsorglichen Begleitung älterer Menschen ganz zentral, ihnen Mut zu machen, zu ihrem Alter zu stehen, das Alter zu bejahen und es als eine eigene, zu ihrer Biographie gehörende „authentische Lebensphase“<sup>105</sup> zu würdigen.<sup>106</sup> Mit den Worten von Hermann HESSE: „Altsein ist eine ebenso schöne und heilige Aufgabe wie Jungsein... Ein Alter, der sein Altsein, die weissen Haare und die Todesnähe nur hasst und fürchtet, ist kein würdiger Vertreter seiner Lebensstufe. (...) 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 sa-

---

<sup>103</sup> So plädieren etwa der Bereich Humanmedizin der Universität Göttingen und die Kassenärztliche Vereinigung Niedersachsen für ein „Annehmen der eigenen Lebensgeschichte, aber auch die Akzeptanz der Begrenztheit des Lebens“ und geben zu bedenken, dass dies „durch den ausgeprägten Einsatz verjüngender Massnahmen eher blockiert als gefördert wird.“ Entsprechend warnen sie davor, „nicht durch *Anti-Aging* wichtige Entwicklungsschritte zu versäumen, sondern sich im Sinne von *Pro-Aging* ihnen zu stellen“ (*Gesundes Altern als psychische Herausforderung: Anti-Aging oder Pro-Aging?! [www.med.uni-goettingen.de/media/global/tag\\_der\\_medizin/tm2003\\_gesundes\\_altern\\_als\\_psychische\\_herausforderung.pdf](http://www.med.uni-goettingen.de/media/global/tag_der_medizin/tm2003_gesundes_altern_als_psychische_herausforderung.pdf)*). In ähnlichem Sinne fordert der Wiener Urologe Heinz PFLÜGER „einen Umdenkprozess von Anti-Aging auf Pro-Aging“ (*Anti-Aging: Strategie – Therapie – Scharlatanerie?* Journal für Urologie und Urogynäkologie 10 [2003] Sonderheft 6 [Ausgabe für Österreich], 7-9, dort 7). Und auch die Grand Old Lady der deutschen Gerontologie, Ursula LEHR, fordert dazu auf, sich einzusetzen „für ein Pro-Aging, für ein Älterwerden bei möglichst grossem körperlichem und seelischem Wohlbefinden.“ Sie argumentiert: „Wir wollen ja gar nicht ewig jung bleiben, wie es der Werbe-Slogan ‚forever young‘ verspricht. Wir wollen gesund und kompetent alt werden. Wir Senioren wenden uns auch gegen eine heutzutage übliche ‚Anti-Aging-Kampagne‘, denn ‚Anti-Aging‘ setzt voraus, dass Altern etwas Schlimmes ist, gegen das man angehen muss, das man fürchten muss. Wir sind nicht gegen das Altern, das wir ohnehin nicht verhindern können und wollen, wir sind aber für ein möglichst gesundes und kompetentes Älterwerden!“ (a.a.O. [FN 95], 15). – Dass sich eine grundsätzlich Pro-Aging-Einstellung auf die Lebensqualität im Alter anders auswirkt als die populäre Anti-Aging-Einstellung, dürfte sich schon aus der lapidaren Überlegung ergeben, die S. J. OLSHANSKY & B. A. CARNES (a.a.O. [FN 3], 227) formulieren: „Wer immer gegen das Älterwerden kämpft, wird stets unglücklich sein, denn es geschieht sowieso.“

<sup>104</sup> *Alter heute – ein Mosaik mit Widersprüchen*, in: L. ROSENMAYR & F. BÖHMER (Hg.), *Hoffnung Alter. Forschung, Theorie, Praxis*, Wien 2003, 246-272, dort 256. In diesem Zusammenhang sei an den Satz von Hermann HESSE erinnert: „Alter wird nur gering, wenn es Jugend spielen will“ (*Mit der Reife wird man immer jünger. Betrachtungen und Gedichte über das Alter*, hg. v. V. MICHELS, Frankfurt a. M. 1990 [Insel Taschenbuch, Bd. 2311], 51).

<sup>105</sup> Alfons AUER, *Geglücktes Altern. Eine theologisch-ethische Ermutigung*, Freiburg 1995, 83.

<sup>106</sup> P. PHILIPPI (1984), 229f. gibt zu bedenken: „Ebenso wie die sozialen Faktoren negative Wertungen (des Alters, H.R.) unterstützen können, so könnte der eingetretene Rollenverlust des Alternden im Horizont des Leitbildes ‚Jugendlichkeit‘ durch andere soziale Rollen aufgefangen und ausgeglichen werden. Das Auffangen der negativen Wertungen durch positive Wertungen bedarf eines entsprechenden sozialen Einübungsfeldes.“ Darum ist es wichtig, soziale Netze oder Gruppen zu haben, in denen neue Altersbilder vorherrschen und neue Rollenverständnisse im Blick auf das Alter eingeübt werden. Im idealen Fall könnte Kirche ein solches „Einübungsfeld“ sein. Sie müsste sich dafür allerdings intensiv mit den Einsichten der neueren Gerontologie auseinandersetzen.

gen.“<sup>107</sup> Ermutigung zu solchem Ja-Sagen zum Alter kann allerdings nur von Menschen ausgehen, die im Blick auf ihr eigenes Altern den Umdenkprozess von Anti-Aging zu Pro-Aging bewusstseins- und gefühlsmässig vollzogen haben, die für sich selbst schon ein paar Bausteine einer zeitgemässen *ars senescendi* zusammengetragen haben!

Zur Bejahung des Alterns gehört untrennbar auch die Annahme der Sterblichkeit als konstitutiven Wesenszug menschlicher Existenz. Denn „nur wo die Endlichkeit bejaht und das Einvernehmen mit der Sterblichkeit hergestellt ist, kann es freie Annahme des Alterns geben. (...) Ohne das ‚Einvernehmen mit der Sterblichkeit‘ gibt es für den alternden Menschen keine Identität mit sich selbst.“<sup>108</sup> Auch hier gilt, dass andere zur Anfreundung mit ihrer eigenen Sterblichkeit nur ermutigen kann, wer selber über eine *ars moriendi* als Teil einer *ars vivendi* verfügt und etwas davon weiss, dass im Angesicht des Todes zu leben – entgegen oberflächlichem Empfinden – gerade eine Form der Lebensintensivierung darstellen kann.<sup>109</sup>

## 5.2. Unterstützung beim Entwickeln einer Lebenskunst des Alterns (*ars senescendi*)

Das Altern zu bejahen heisst zugleich, sich darum zu bemühen, die Chancen des Alters bewusst und reflektiert zu nutzen und seine Herausforderungen ernsthaft anzunehmen, das Alter mithin als Lebensphase von eigener Bedeutung verantwortlich zu gestalten. Dazu bedarf es einer eigentlichen Lebenskunst im Sinne des Pro-Aging, also einer bewussten *ars senescendi*. Menschen auf dem Weg ihres Alterns hilfreich zu begleiten heisst demnach, sie darin zu unterstützen, eine Lebenskunst des Alterns, wie ich sie oben in Kap. 4 in Grundzügen entfaltet habe, für sich selber zu entwickeln und zu leben. Angesichts der starken gesellschaftlichen Abwertung, die das Alter derzeit durch eine von Juvenilitätskult und Anti-Aging-Mentalität geprägte Gesellschaft erfährt, bedürfen ältere Menschen der bewussten, gleichsam antizyklisch wirkenden Stärkung, Ermutigung und Unterstützung bei der Entwicklung einer positiv gewerteten *ars senescendi*. Solche Unterstützung wird umso hilfreicher und auch gesamtgesellschaftlich wirksamer sein, je mehr sie sich aus einer Verknüpfung psychogerontologischer, philosophischer, theologisch-seelsorglicher, ethischer und sozialpolitischer Impulse ergibt.

Dazu gehört zuerst einmal, angesichts des Phänomens der Langlebigkeit und der Plastizität des Alternsprozesses das Bewusstsein dafür zu schärfen, dass die Phase des Alters (im Blick auf die dritte und vierte Lebensphase!) möglichst rechtzeitig zu planen und dann verantwortlich zu gestalten ist. Diesbezüglich gewinnt das Thema einer übergreifenden *Lebensplanung*, die das Alter und das Sterben mit einschliesst, zunehmend an Bedeutung. Solche Planung im Sinne einer reflektierten *ars senescendi* entscheidet wesentlich über die Lebensqualität, die im Alter möglich wird. Nach Alfons AUER gilt es, der Herausforderung gewahr zu werden, dass in dem uns heute möglichen „Mehr an Lebens*quantität* ein Mehr an Lebens*qualität* als sittlicher Anspruch enthalten ist.“<sup>110</sup>

Menschen beim Entwickeln einer solchen Lebenskunst des Alterns zu unterstützen heisst weiter, sie zu ermutigen, sich auf den Prozess der Matureszenz (L. ROSENMAYR) einzulas-

---

<sup>107</sup> *Autobiographische Schriften*. Auswahl und Nachwort von S. UNSELD, Frankfurt a. M. 1972 (Bibliothek Suhrkamp, Bd. 353), 203. Die Psychologin Doris LIER (2006), 7 bestätigt diese Einsicht HESSES: „Die Frage nach dem Massstab, den wir Menschen an unser Aktivierungsniveau und unsere soziale Zugehörigkeit setzen, ist im ganzen Abschnitt, den wir Alter nennen, die zentralste Frage: Vor allem nach dem Austritt aus dem Erwerbsleben kann sich der Menschen, hält er den alten Massstab hoch, leicht unglücklich machen.“ Die psychische Verweigerung, ins Alter zu reifen, wird heute psychiatrisch als Form einer narzisstischen Regression verstanden und als „Dorian-Gray-Syndrom“ bezeichnet. Diese Bezeichnung ist abgeleitet von einer Romanfigur von Oscar WILDE, die das Heil ihrer Seele aufs Spiel setzt, um nur ja nicht den Alterungsprozess am eigenen Leib erfahren zu müssen (B.BROSIG et al. [2006]).

<sup>108</sup> A. AUER, a.a.O. (FN 104), 167, 169.

<sup>109</sup> H. RÜEGGER, a.a.O. (FN 56), 59-73.

<sup>110</sup> A. AUER, a.a.O. (FN 104), 137 (Hervorhebungen H.R.).

sen. Reifung kann man nicht einfach ‚machen‘ oder an sich selbst ‚bewirken‘. Sie geschieht an uns und mit uns, ist ein gutes Stück weit Widerfahrnis. Dennoch kann man sich diesem Prozess der Matureszenz bewusst aussetzen und sich für seine Entwicklung aktiv einsetzen – etwa durch die retrospektive Verarbeitung der eigenen Biographie, durch eine ehrliche, offene Auseinandersetzung mit altersassoziierten Erfahrungen der Negativität (Verluste, Begrenzungen, Abnahme der Kräfte, Leiden), durch die Bereitschaft, sich der Sinnfrage zu stellen, und durch die Einübung einer *ars moriendi*<sup>111</sup>. All dies kann durch das Gespräch mit anderen, sei es in einer Gruppe, in einer Beratungssituation oder in einer seelsorglichen Begleitung angeregt, vertieft und erleichtert werden.

Wenn man mit A. AUER das Geheimnis eines glückenden, erfüllten Alterns in der dreifachen Aufgabe sieht, die in dieser Lebensphase gegebenen *Chancen zu nutzen*, die *Zumutungen anzunehmen* und die *Erfüllungen auszukosten*,<sup>112</sup> so sind das alles Aufgaben, die zwar jeder und jede für sich selber angehen muss, die aber durch die partnerschaftliche Begleitung und den Dialog mit einem gerontologisch kundigen Gegenüber unterstützt und vertieft werden können.

Vor allem dürfte es zu einer hilfreichen Begleitung älter werdender Menschen gehören, ihnen Mut zu machen, ihr Leben (v.a. im vierten Lebensalter!) nicht einfach nur als Fortsetzung der von Familienverpflichtungen und Erwerbsaufgaben geprägten mittleren Lebensphase zu verstehen, sondern – im Sinne der Gerotranszendenz – andere Werte und Prioritäten zu setzen und sich nicht ständig einreden zu lassen, sie müssten sich an den Massstäben der Jugendlichkeit und des jungen Erwachsenenalters messen. Eines der fundamentalen Probleme liegt nämlich gerade darin, dass ältere Menschen diese Massstäbe einer durch Juvenilitätskult geprägten Gesellschaft selber internalisiert haben und – statt mit Selbstbewusstsein zu ihrem Alter zu stehen – sich nach Möglichkeit gerne jünger geben, als sie es in Wirklichkeit sind, was einer Verleugnung des eigenen bisherigen Lebens (oder zumindest eines Teils davon) gleichkommt. Hier liegt ein wichtiges Tätigkeitsfeld der beratenden, seelsorglichen Begleitung älterer Menschen.

Schliesslich sei nochmals an das erinnert, was oben über die Generativität des Alters gesagt wurde, über die Möglichkeiten also, etwas für andere zu sein. Ich habe oben bereits auf Jürg WILLIS Überzeugung hingewiesen, dass man – auch in der Gerontologie – oft geneigt ist, zu einseitig nach dem zu fragen, was andere für die älteren Menschen tun können und sollen, und zu wenig die umgekehrte Frage stellt, was denn ältere Menschen für andere tun können und sollen. „Alte Menschen fühlen sich häufig nicht ernst genommen, es wird von ihnen auch nichts Ernstzunehmendes erwartet ... Es wird gefragt, ‚was können wir für die Alten tun?‘, kaum jedoch ‚was können die Alten für uns tun?‘ (...) Wenn ... niemand mehr etwas von einem erwartet, ist man im sozialen Sinne tot.“<sup>113</sup> Es ist darum ein Ausdruck des Ernstnehmens alter Menschen, wenn man von ihnen erwartet, sich generativ zu verhalten, also so, dass sie für andere, insbesondere Jüngere, positive Bedeutung haben.

Leo MONTADA hat dargestellt, dass alle alten Menschen – auch schwer pflegebedürftige, sofern sie nicht unter einer fortgeschrittenen Demenz leiden – produktive Handlungsmöglichkeiten haben, und „dass es für alle älter werdenden Menschen wichtig ist, Einsichten und Kompetenzen zu erwerben, wie sie selbst auch bei Gebrechlichkeit für andere produktiv sein können. Das Wissen, dass sie das sind, wird ihnen im gegebenen Fall Selbstachtung und Zufriedenheit vermitteln.“<sup>114</sup> Es geht also darum, älteren, pflegebedürftigen Menschen deutlich zu machen, dass sie z.B. einen grossen Einfluss auf die Arbeitszufriedenheit der Pflegekräfte haben, je nachdem, wie sie sich ihnen gegenüber verhalten. MONTADA nennt Beispiele, „wie alte Menschen produktiv mit ihren Betreuern und Pflegern umgehen können: Rück-

---

<sup>111</sup> H. RÜEGGER, a.a.O. (FN 56), v. a. Kapitel 6: Bausteine einer neu zu gewinnenden *ars moriendi* (58-113).

<sup>112</sup> A. AUER, a.a.O. (FN 104), 188, 277.

<sup>113</sup> A.a.O. (FN 65).

<sup>114</sup> A.a.O. (FN 69), 387.

sichtnahme, Anerkennung der verursachten Belastung, Lob und Anerkennung der Leistung und Dankbarkeit, Interesse für deren eigene Lebenssituation und Probleme, das hilft den Pflegepersonen, ihre Aufgabe anzunehmen und die Belastung bereitwillig zu übernehmen.“<sup>115</sup> Zur seelsorglichen Begleitung älterer Menschen gehört darum auch dies, von ihnen zu erwarten, dass sie sich verantwortlich-generativ anderen gegenüber verhalten, und mit ihnen zusammen zu überlegen, was das jeweils situationspezifisch für sie heissen könnte.

### 5.3. Gesellschaftliche Rahmenbedingungen mitgestalten

Ursula LEHR hat kürzlich wieder einmal darauf hingewiesen, dass „eine positive Einstellung zum eigenen Alter, ein Pro-Aging, natürlich auch erheblich beeinflusst wird durch die Gesellschaft, in der wir leben, vom Ansehen, der Stellung, der Wertschätzung, die die Gesellschaft dem alten Menschen entgegenbringt. Eine durch Jugendwahn gekennzeichnete Gesellschaft, die das Alter ablehnt, in der ein negatives Altersbild vorherrscht, macht es dem Einzelnen natürlich schwer, zum Älterwerden Ja zu sagen.“<sup>116</sup>

Darum gehört zu einer seelsorglichen Begleitung älterer Menschen auf sozialetischer Ebene immer auch der Einsatz für eine Sozialkultur, die allen Generationen und allen Lebensphasen die Bedeutung zuerkennt und die Anerkennung vermittelt, die ihnen zusteht. In unseren westlichen Gesellschaften heisst das insbesondere, sich aktiv für die Kritik und Überwindung einer ganz an Jugendlichkeit orientierten Anti-Aging-Mentalität einzusetzen und dem eine anthropologische und gesellschaftliche Vision gegenüberzustellen, in der jedes Lebensalter in seiner Bedeutung, seinen Möglichkeiten und Grenzen gewürdigt und in ein Lebenslauf-umgreifendes, Generationen-verbindendes solidarisches Miteinander eingebunden wird. Um sich in Richtung einer solchen Vision weiter zu entwickeln, brauchen westliche Gesellschaften eine neue Wertung des Alters – und sie brauchen alte Menschen, die damit aufhören, sich nach den Massstäben der Jugendlichkeit zu orientieren, und statt dessen eine überzeugende *ars senescendi*, eine Kunst bewussten und bejahten Alterns entwickeln.

## Verwendete Literatur

- AGICH George J., *Dependence and Autonomy in Old Age. An ethical framework for long-term care*, Cambridge 2003
- ALRAM Margaretha, *Zehn Schritte zur Unsterblichkeit. So verlängern Sie Ihr Leben, ohne zu altern*, Bentwisch/Rostock 2001
- AMMICHT-QUINN Regina, *Jung, schön, fit – und glücklich?* In: S. J. LEDERHILGER (Hg.), *Gott, Glück und Gesundheit. Erwartungen an ein gelungenes Leben*, Bern 2005 (Linzer Philosophisch-Theologische Beiträge, Bd. 11), 72-88
- AUER Alfons, *Geglücktes Altern. Eine theologisch-ethische Ermutigung*, Freiburg 1995
- BACHMAIER Helmut & KÜNZLI René, *Skizze einer Altersethik*, in: DIES., *Am Anfang steht das Alter. Elemente einer neuen Alterskultur*, Göttingen 2006, 30-46
- BALTES Margret M. et al. (Hg.) *Erfolgreiches Altern. Bedingungen und Variationen*, Bern 1989
- BALTES Margret & MONTADA Leo (Hg.), *Produktives Leben im Alter*, Frankfurt 1996 (ADIA-Schriftenreihe, Bd. 3)
- BALTES Paul B., *Über die Zukunft des Alterns: Hoffnung mit Trauerflor*, in: M. BALTES & L. MONTADA (Hg.), *Produktives Leben im Alter*, Frankfurt 1996 (ADIA-Schriftenreihe, Bd. 3), 29-68
- BALTES Paul B., *Alter und Altern als unvollendete Architektur der Humanontogenese*, in: M. FRIEDENTHAL-HAASE et al. (Hg.), *Alt werden – alt sein. Lebensperspektiven aus verschiedenen Wissenschaften*, Frankfurt 2001 (Studien zur Pädagogik, Andragogik und Gerontagogik, Bd. 50), 327-357
- BALTES Paul B., *Das hohe Alter – mehr Bürde als Würde?* MaxPlanckForschung Nr. 2/2003, 15-19

---

<sup>115</sup> Ebd., 388.

<sup>116</sup> A.a.O. (FN 95), 19.

- BALTES Paul B., *Hoffnung mit Trauerflor. Lebenslänge contra Lebensqualität – von der Menschenwürde im hohen Alter*, NZZ Nr. 257 vom 4./5. November 2006, 73
- BOBBIO Norberto, *Vom Alter. De senectute*, München <sup>3</sup>2002 (Serie Piper, Bd. 2803)
- BONHOEFFER Dietrich, *Widerstand und Ergebung. Briefe und Aufzeichnungen aus der Haft*, Gütersloh 1998 (Dietrich Bonhoeffer Werke, Bd. 8)
- BORSCHIED Peter, *Der alte Mensch in der Vergangenheit*, in: P. B. BALTES et al. (Hg.), *Alter und Altern: Ein interdisziplinärer Studientext zur Gerontologie*, Berlin 1994, 35-61
- BRAUN Hans, *Gesellschaftliche Folgen veränderter Lebenszeit*, in: E. HERRMANN-OTTO (Hg.), *Die Kultur des Alterns von der Antike bis zur Gegenwart*, St. Ingbert 2004, 181-194
- BRECHT Bertolt, *Die unwürdige Greisin*, in: Th. KARST (Hg.), *Generationen. Geschichten und Gedichte über Junge und Alte*, Stuttgart 1999 (Reihe: Arbeitstexte für den Unterricht; Universal-Bibliothek 15042), 36-41
- BURBACH Christiane, *Weisheit und Lebenskunst: Horizonte zur Konzeptualisierung von Seelsorge*, Wege zum Menschen 58 (2006) 13-27
- CALLAHAN Daniel, *Nachdenken über den Tod. Die moderne Medizin und unser Wunsch, friedlich zu sterben*, München 1998
- CESANA Andreas, *Bereden des Sterbens, Beschweigen des Todes. Bemerkung zur heutigen Auseinandersetzung mit dem Todesproblem*, Mainz 1997 [Beiträge zur Thanatologie, H. 4]
- ENGEMANN Wilfried, *Aneignung der Freiheit. Lebenskunst und Willensarbeit in der Seelsorge*, Wege zum Menschen 58 (2006) 28-48
- ERIKSON Erik H., *Identität und Lebenszyklus. Drei Aufsätze*, Frankfurt 1966 (Suhrkamp-Taschenbuch Wissenschaft, Bd. 16)
- ERIKSON Erik H., *Der vollständige Lebenszyklus*, Frankfurt 1988 (Suhrkamp-Taschenbuch Wissenschaft, Bd. 737)
- FRANKL Viktor E., *Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie*, Bern <sup>3</sup>2005
- FRISCH Max, *Montauk: eine Erzählung*, Frankfurt a. M. 1975
- FUCHS Michael, *Biomedizin als Jungbrunnen? Zur ethischen Debatte über künftige Optionen der Verlangsamung des Alterns*, Zeitschrift für medizinische Ethik 52 (2006) 355-366
- GEROK Wolfgang & BRANDTSTÄDTER Jochen, *Normales, krankhaftes und optimales Altern: Variations- und Modifikationsspielräume*, in: P. B. BALTES et al. (Hg.) *Alter und Altern: Ein interdisziplinärer Studientext zur Gerontologie*, Berlin 1994, 356-385
- GREFE Christiane, *Immer noch! Mitteilungen aus der Anti-Aging-Gemeinde*, in: *Das Alter. Kursbuch* 151, März 2003, 132-140
- GRONEMEYER Reimer, *Integration und Segregation – Spezielle oder altersübergreifende Massnahmen in Einrichtungen für alte Menschen*, in: M. M. BALTES et al. (Hg.), *Erfolgreiches Altern. Bedingungen und Variationen*, Bern 1989, 113-117
- GRUMAN Gerald J., *A History of Ideas About the Prolongation of Life. The Evolution of Prolongevity Hypothesis to 1800*, Transactions of the American Philosophical Society, New Series, Vol. 56, Part 9, Philadelphia 1966
- HAVIGHURST Robert James & ALBRECHT Ruth, *Older People*, New York 1953
- HEIDEGGER Martin, *Sein und Zeit*, Tübingen <sup>18</sup>2001
- HELMCHEN Hanfried et al., *Ethik in der Altersmedizin. Mit einem Beitrag zur Pflegeethik von Eva-Maria NEUMANN*, Stuttgart 2006 (Grundriss Gerontologie, Bd. 22)
- HESSE Hermann, *Autobiographische Schriften*. Auswahl und Nachwort von S. UNSELD, Frankfurt 1972 (Bibliothek Suhrkamp, Bd. 353)
- HESSE Hermann, *Mit der Reife wird man immer jünger. Betrachtungen und Gedichte über das Alter*, hg. v. V. MICHELS, Frankfurt a. M. 1990 (Insel Taschenbuch, Bd. 2311)
- HÖPFLINGER François, *Generationenfrage. Konzepte, theoretische Ansätze und Beobachtungen zu Generationenbeziehungen in späteren Lebensphasen*, Lausanne 1999
- HÖPFLINGER François, *Lebenszufriedenheit und Wohlbefinden im höheren Lebensalter*, in: B. BOOTHE & B. UGOLINI (Hg.), *Lebenshorizont Alter*, Zürich 2003, 69-88
- HÖPFLINGER François, *Lebens- und Wohnkultur für verschiedene Phasen des Alters*, in: M. FURGER & D. KEHL (Hg.), *Alt und geistig behindert. Herausforderung für Institutionen und Gesellschaft*, Luzern 2006, 33-46
- HÖPFLINGER François & HUGENTOBLER Valérie, *Pflegebedürftigkeit in der Schweiz. Prognosen und Szenarien für das 21. Jahrhundert*, Bern 2003
- IMHOF Arthur E., *Ars Moriendi. Die Kunst des Sterbens einst und heute*. Wien 1991 (Kulturstudien/Bibliothek der Kulturgeschichte, Bd. 22)
- IMHOF Arthur E., *An Ars Moriendi for Our Time: To Live a Fulfilled Life, to Die a Peaceful Death*, in: H. M. SPIRO et al. (Hg.), *Facing Death. Where Culture, Religion, and Medicine Meet*, New Haven 1996, 114-120

- KANOWSKI Siegfried, *Alter: Kult oder Kultur?* In: P. BÄURLE et al. (Hg.), *Spiritualität und Kreativität in der Psychotherapie mit älteren Menschen*, Bern 2005, 89-99
- KLEINE-GUNK Bernd (Hg.), *Anti-Aging – moderne medizinische Konzepte*, Bremen 2003
- KLENTZE Michael, *Für immer jung durch Anti-Aging*, München 2001
- KRAMER Werner, *Was sind die spirituellen Ziele im Alter aus Sicht des Christentums und wie können sie erreicht werden?* in: P. BÄURLE et al. (Hg.), *Spiritualität und Kreativität in der Psychotherapie mit älteren Menschen*, Bern 2005, 126-135
- KRUSE Andreas, *Selbstständigkeit, bewusst angenommene Abhängigkeit, Selbstverantwortung und Mitverantwortung als zentrale Kategorien einer ethischen Betrachtung des Alters*, *Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie* 38 (2005) 273-287
- KURZ Wolfram, *Die Bedeutung der Logotherapie für die Gerontagogik*, in: H. BLONSKI (Hg.), *Ethik in Gerontologie und Altenpflege. Leitfaden für die Praxis*, Hagen 1998, 179–192
- LANG Frieder R. & BALTES Margret, *Brauchen alte Menschen junge Menschen? Überlegungen zu den Entwicklungsaufgaben im hohen Lebensalter*, in: L. KRAPPMANN & A. LEPENIES (Hg.), *Alt und Jung. Spannung und Solidarität zwischen den Generationen*, Frankfurt 1997, 161-184
- LEHR Ursula, *Chancen und Potenziale des Alters in einer Gesellschaft zunehmender Langlebigkeit*, Vortrag bei der Verleihung des „Otto-Mühlschlegel-Preises – Zukunft Alter“ am 13.10.06 in Baden-Baden (Manuskript: [www.bosch-stiftung.de/content/language1/downloads/061009\\_Festvortrag\\_Lehr\\_lang\\_3\\_.pdf](http://www.bosch-stiftung.de/content/language1/downloads/061009_Festvortrag_Lehr_lang_3_.pdf))
- LEUENBERGER Moritz & WYSS Laure, *Protokoll einer Stunde über das Alter*, Zürich 2002
- LÜTZ Manfred, *Vom Gesundheitswahn zur Lebenslust*, in: S. J. LEDERHILGER (Hg.), *Gott, Glück und Gesundheit. Erwartungen an ein gelungenes Leben*, Bern 2005 (Linzer Philosophisch-Theologische Beiträge, Bd. 11), 32-54
- MAIO Giovanni, *Die Präferenzorientierung der modernen Medizin als ethisches Problem. Ein Aufriss am Beispiel der Anti-Aging-Medizin*, *Zeitschrift für medizinische Ethik* 52 (2006) 339-354
- MARON Monika, *Ich will, was alle wollen. Gedankengänge eines alten Kindes*, in: Th. STEINFELD (Hg.), „Einmal und nicht mehr.“ Schriftsteller über das Alter, Stuttgart 2002 (dtv, Bd. 13030), 22-27
- MARQUARD Odo, *Am Ende, nicht am Ziel. Mit dem Alter wächst die Lust zur Theorie*, in: Th. STEINFELD (Hg.), „Einmal und nicht mehr.“ Schriftsteller über das Alter, München 2002 (dtv, Bd. 13030), 50-55
- MONTADA Leo, *Machen Gebrechlichkeit und chronische Krankheit produktives Altern unmöglich?* In: M. BALTES & L. MONTADA (Hg.), *Produktives Leben im Alter*, Frankfurt 1996 (ADIA-Schriftenreihe, Bd. 3), 382-392
- MÜLLER Anselm Winfried, *Lebensverlängerung durch die Medizin? Ein Beitrag zur Ethik des Alters*, in: E. HERRMANN-OTTO (Hg.), *Die Kultur des Alterns von der Antike bis zur Gegenwart*, St. Ingbert 2004, 161-180
- OLSHANSKY S. Jay & CARNES Bruce A., *Ewig Jung? Altersforschung und das Versprechen vom langen Leben*, München 2002
- PERRIG-CHIELLO Pasqualina, *Altern bewältigen, erfolgreich meistern oder sinnvoll gestalten?* *NOVA* 9/2005, 8-10
- PFLÜGER Heinz, *Anti-Aging: Strategie – Therapie – Scharlatanerie?* *Journal für Urologie und Urogynäkologie* 10 (2003) Sonderheft 6 [Ausgabe für Österreich], 7-9
- PRISCHING Manfred, *Alter heute – ein Mosaik mit Widersprüchen*, in: L. ROSENMAYR & F. BÖHMER (Hg.), *Hoffnung Alter. Forschung, Theorie, Praxis*, Wien 2003, 246-272
- RENTSCH Thomas, *Philosophische Anthropologie und Ethik der späten Lebenszeit*, in: P. B. BALTES et al. (Hg.), *Alter und Altern: Ein interdisziplinärer Studientext zur Gerontologie*, Berlin 1994, 283-304
- ROSENMAYR LEOPOLD, *Wandlungen der gesellschaftlichen Sicht und Bewertung des Alters*, in: M. M. BALTES et al. (Hg.), *Erfolgreiches Altern. Bedingungen und Variationen*, Bern 1989, 96-101
- ROSENMAYR LEOPOLD, *The culture of aging. Individual and societal models in historico-sociological perspective*, *Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie* 34 (2001) 2-8
- ROSENMAYR Leopold, *Zur Philosophie des Alterns*, in: A. KRUSE & M. MARTIN (Hg.), *Enzyklopädie der Gerontologie*, Bern 2004, 13-28
- ROWE John Wallis & KAHN Robert L., *Human aging: Usual and successful*, *Science* 237 (1987) 143-149
- RÜEGGER Heinz, *Sterben in Würde? Nachdenken über ein differenziertes Würdeverständnis*, Zürich <sup>2</sup>2004
- RÜEGGER Heinz, *Das eigene Sterben. Auf der Suche nach einer neuen Lebenskunst*, Göttingen 2006
- RÜEGGER Heinz, *Würde im Alter. Eine kritische Besinnung auf das Verständnis menschlicher Würde*, *Wege zum Menschen* 59 (2007) 137-151
- SCHACHTSCHABEL Otto, *Humanbiologie des Alterns*, in: A. KRUSE & M. MARTIN (Hg.), *Enzyklopädie der Gerontologie*, Bern 2004, 167-181
- SCHELLING Hans Rudolf, *Vom Defizit des Alters zum Lebenslauf als systemischem Prozess. Paradigmenwechsel in der sozialen Gerontologie*, in: J.-P. FRAGNIÈRE et al. (Hg.), *Generationenfrage: Dimensionen*,

- Trends und Debatten, o.O. 2002 (Pädagogisches Dossier des Institut Universitaire Ages et Générations INAG), 91-94
- SCHMID Wilhelm, *Schönes Leben? Einführung in die Lebenskunst*, Frankfurt a. M. 2000
  - SCHMID Wilhelm, *Mit sich selbst befreundet sein. Von der Lebenskunst im Umgang mit sich selbst*, Frankfurt a. M. 2004
  - SCHMID Wilhelm, *Was ist philosophische Lebenskunst? Auf dem Weg zur Selbstfreundschaft, Wege zum Menschen* 58 (2006) 3-12
  - SCHMITT Eric, *Altersbild – Begriff, Befunde und politische Implikationen*, in: A. KRUSE & M. MARTIN (Hg.), *Enzyklopädie der Gerontologie*, Bern 2004, 135-147
  - SCHNEIDER-FLUME Gunda, *Leben ist kostbar. Wider die Tyrannei des gelingenden Lebens*, Göttingen <sup>2</sup>2004 (Transparent, Bd. 66)
  - SIMON John M. & DUNO Steve, *Anti-aging for dogs*, New York 1998
  - SINGER Tanja & LINDENBERGER Ulman, *Plastizität*, in: H.-W. WAHL & C. TESCH-RÖMER (Hg.), *Angewandte Gerontologie in Schlüsselbegriffen*, Stuttgart 2000, 39-43
  - STAUDINGER Ursula M. & DITTMANN-KOHLI Freya, *Lebenserfahrung und Lebenssinn*, in: P. B. BALTES et al. (Hg.), *Alter und Altern: Ein interdisziplinärer Studententext zur Gerontologie*, Berlin 1994, 408-436
  - STEFFENSKY Fulbert, *Die Kunst des Abdankens*, in: K. MÖLLERING (Hg.), *Die Kunst des Alterns. Eine Lebensaufgabe*, Leipzig 2005, 276-284
  - TÖLLE Domenica, *Altern in Deutschland 1815-1933. Eine Kulturgeschichte*, Graftschaft 1996 (Marburger Forum zur Gerontologie, Bd. 2)
  - TORNSTAM, Lars, *Gero-Transcendence: A Theoretical and Empirical Exploration*, in: L. E. THOMAS & S. A. EISENHANDLER (Hg.), *Aging and the Religious Dimension*, Westport 1994, 203-225
  - TORNSTAM Lars, *Gerotranscendence: The Contemplative Dimension of Aging*, *Journal of Aging Studies* 11 (1997) 143-154
  - TORNSTAM Lars, *Gerotranscendence and the Functions of Reminiscence*, *Journal of Aging and Identity*, 4 (1999) 155-166
  - WELSCH Wolfgang, *Kunst des Alterns?* In: M. FRIEDENTHAL-HAASE et al. (Hg.), *Alt werden – alt sein. Lebensperspektiven aus verschiedenen Wissenschaften*, Bern 2001 (Studien zur Pädagogik, Andragogik und Gerontagogik, Bd. 50), 19-45
  - WILLI Jürg, *Sich im Alter brauchen lassen – ein notwendiger Einstellungswandel*, in: B. BOOTHE & B. UGOLINI (Hg.), *Lebenshorizont Alter*, Zürich 2003, 91-108
  - ZIMMERMANN-ACKLIN Markus, *Menschenwürdig sterben? Theologisch-ethische Überlegungen zur Sterbehilfediskussion*, in: M. EBNER et al. (Hg.), *Leben trotz Tod*, Neukirchen-Vluyn 2005 (Jahrbuch für Biblische Theologie, Bd. 19) 365-389

*Dr. theol. Heinz Rüegger, MAE ist wissenschaftlicher Mitarbeiter am Institut Neumünster, zuständig für die Bereiche Theologie, Ethik und Gerontologie; daneben ist er Seelsorger im Wohn- und Pflegehaus Magnolia, Zollikerberg. Anschrift: heinz.rueegger@institut-neumuenster.ch*