

Pro Aging – zur Herausforderung einer zeitgemässen *ars senescendi*

Heinz Rügger

[erschienen in: Wolfgang W. Müller (Hg.), *Alter und Bildung. 30 Jahre Seniorenbildung in Luzern. Fribourg: Academic Press 2010*]

- 1 Langlebigkeit: Die Erfindung des Alters als eigenständiger Lebenszeit
 - 2 Anti-Aging: Die Entwertung des Alters im Zeichen des gesellschaftlichen Juvenilitätskults
 - 3 Pro Aging I: Die Rehabilitation des Alterns als eines lebenslangen Veränderungsprozesses
 - 4 Pro Aging II: Die Gestaltung des Alters durch eine zeitgemässe *ars senescendi*
 - 4.1 Alter als bewusst gelebtes Leben
 - 4.2 Gerotranszendenz
 - 4.3 Altersgenerativität
 - 4.4 Pathische Fähigkeiten
 - 4.5 Ars moriendi
 - 5 Bildung im Alter: die geragogische Herausforderung
- Literaturverzeichnis
-

1 Langlebigkeit: Die Erfindung des Alters als eigenständiger Lebenszeit

Die zivilisatorische Entwicklung des vergangenen Jahrhunderts hat dazu geführt, dass menschengeschichtlich zum erstenmal Menschen davon ausgehen können, dass sie mit grosser Wahrscheinlichkeit ein hohes Alter erreichen, und das heisst zugleich: dass sie eine relativ lange Lebensphase des Alters nach der Pensionierung erleben werden.¹ Und dies erst noch bei mehrheitlich guter Gesundheit und in gesicherten materiellen Verhältnissen. War früher das Alter meist eine relativ kurze Phase des Ruhestands, des Auslaufens und Zu-Ende-Gehens des aktiven Lebens, das man mit dem Rückzug aus dem Arbeitsprozess im Wesentlichen schon hinter sich hatte,² eröffnet heute der Übergang ins – wie auch immer definierte – Alter die Tür zu einer eigenständigen nachberuflichen Lebensphase, die

¹ Im Jahr 1900 lag die durchschnittliche Lebenserwartung in der Schweiz für Männer bei 46.2, für Frauen bei 48.9 Jahren. Gut 100 Jahre später, im Jahr 2007, lagen die entsprechenden Werte bereits bei 79.4 bzw. bei 84.2 Jahren (Quelle: Bundesamt für Statistik, 2008). Das bedeutet konkret, dass die durchschnittliche Lebenserwartung von Menschen in der Schweiz im Verlauf eines einzigen Jahrhunderts um über drei Jahrzehnte zugenommen hat – anfänglich vor allem aufgrund des Rückgangs der Kindersterblichkeit, später primär aufgrund der verlängerten Lebenserwartung Hochbetagter. So sind denn auch die Hochbetagten diejenige Bevölkerungsgruppe, die prozentual am schnellsten wächst. Die Zukunft des Alters wird, wie *Paul B. Baltes* festgestellt hat, insbesondere eine Zukunft der Hochbetagten sein (*Unvollendete Architektur*, 345).

² So belief sich die durchschnittlich verbleibende Lebenszeit von Männern mit 60 / 70 / 80 / 90 Jahren 1889/1900 auf 12.5 / 7.6 / 4.1 / 2.2 Jahre, 2007 jedoch bereits auf 22.5 / 14.7 / 8.2 / 4.1 Jahre, was einer Verdoppelung der Altersphase gleichkommt. Bei den Frauen belaufen sich die entsprechenden Werte 1889/1900 auf 13.0 / 7.7 / 4.2 / 2.4 Jahre, 2007 auf 26.3 / 17.6 / 10.0 / 4.7 Jahre (*Perrig-Chiello/Höpflinger*, Babyboomer 13). Es sollte allerdings nicht übersehen werden, dass es immer schon vereinzelt Menschen gab, die ein hohes Alter erreichten.

gut und gerne einen Drittel der ganzen Lebenszeit ausmachen kann.³ Ja, die Lebensphase des Alters hat sich so ausgeweitet, dass es heute üblich geworden ist, sie in mindestens zwei Subphasen mit sehr unterschiedlichen Möglichkeiten und Herausforderungen zu unterteilen: die Phase des Jungen Alters (oder des troisième age) zwischen 60/65 und 80/85 und die Phase der Hochaltrigen (oder des quatrième age) ab 80/85 bis über 100. Alter wurde zu einer erwartbaren, eigenständigen nachberuflichen Lebensphase mit einem eigenen biografischen und gesellschaftlichen Stellenwert. Man kann geradezu von einer Erfindung des Alters als eigenständiger Lebenszeit sprechen.

Diese Entwicklung hin zum langlebigen Menschen (Jim Birren prägte dafür den Begriff des *homo longaevus*) und zu einer Gesellschaft des langen Lebens hat sich so rasch und so schleichend vollzogen, dass wir alle – als Individuen wie als Gesellschaft – davon unvorbereitet überrascht wurden und nun gleichsam augenreißend wach werden für diese neue Realität und uns fragen, wie wir mit ihr umgehen sollen. „Alter wird damit zur Pioniersituation und zu einer echten Herausforderung sowohl für den Einzelnen wie auch für die Gesellschaft. Senioren betreten heute ein unbekanntes Land, frühere Beispiele der Lebensgestaltung im Alter müssen nicht mehr stimmen.“⁴

2 Anti-Aging: Die Entwertung des Alters im Zeichen des gesellschaftlichen Jugendkults

Allerdings, ausgerechnet in der Zeit, in der immer mehr Menschen immer älter werden und die Hochaltrigen das am stärksten sich vergrößernde Bevölkerungssegment darstellen, ausgerechnet in der Zeit, in der zum ersten Mal für eine breite Bevölkerung der alte, in mythische Zeiten zurückreichende Menschheitstraum der Langlebigkeit⁵ anfängt, in Erfüllung zu gehen, wird das Alter gesamtgesellschaftlich abgewertet und mitunter sogar als etwas Pathologisches abgelehnt! James Hillman bringt es auf den Punkt: „Je länger wir leben, desto weniger sind wir wert.“⁶

Eine riesige, milliarden schwere Anti-Aging-Bewegung schwappt über die ganze westliche Welt und offeriert uns unzählige Kosmetika, Wellness-Kuren, Nahrungsmittelzusatzpro-

³ Vgl. Kalbermatten, Bildung 124. Treffend formulieren Sommer/Künemund/Kohli, Selbstorganisation 13: „Zum Strukturwandel (des Alters, H.R.) gehört ein Bedeutungswandel des Alters; er findet seinen Ausdruck darin, dass der Ruhestand seinen Charakter als ‚Restzeit‘, die es irgendwie zu durchleben gilt, verloren hat und zu einer eigenständigen Lebensphase geworden ist. Er erfordert den Entwurf neuer biographischer Projekte...“

⁴ Ebd. 112.

⁵ Rügger, Alter(n) als Herausforderung 81f.

⁶ Hillman, Sinn 52.

dukte, Hormonbehandlungen, Fitnessprogramme und Verjüngungsoperationen, um dem Jugendlichkeitswahn der Anti-Aging-Philosophie nacheifern zu können, die unter dem zugleich als neue Lebensmaxime verstandenen Motto auftritt: „Forever Young“ – nur ewig jung bleiben und ja nicht altern!

Mittlerweile hat auch ein Teil traditioneller Schulmedizin (Präventionsmediziner, Altersmediziner, Dermatologen, Gynäkologen, Urologen, Chirurgen und weitere) diesen lukrativen Markt entdeckt und bieten ihre Dienste unter dem Label einer Anti-Aging-Medizin an.⁷ Es dürfte für die konzeptuelle und philosophische Dürftigkeit dieses Medizinverständnisses typisch sein, dass etwa das grosse, im seriösen Thieme-Verlag erschienene medizinische Anti-Aging-Lehrbuch von Günther Jacobi und Mitherausgebern unter dem plakativen Titel „Kursbuch Anti-Aging“ daherkommt, aber gleich schon im Vorwort eingestehen muss, eigentlich gehe es der auf den folgenden Seiten beschriebenen Medizin gar nicht um ein *Anti-Aging*, sondern im Gegenteil um ein „gesundes Altern“, ein „Good Aging“ oder sogar ein „Pro-Aging“.⁸ Aber was soll die Anstrengung gedanklicher Differenzierung, solange sich der Markt auch in Zeiten der Wirtschaftskrise vielversprechend entwickelt! Selbst die Klosterbrauerei Neuzelle sah sich vor einiger Zeit veranlasst, eigens ein Anti-Aging-Bier auf den Markt zu bringen. Und der zeitgeistsensible Halter eines Haustieres wird sich gerne in der Zentralbibliothek Zürich das einschlägige Buch von John M. Simon & Steve Duno über mögliche Anti-Aging-Massnahmen für Hunde ausleihen.⁹ Anti-Aging trifft die Mentalitätsslage unserer Gesellschaft präzise: Alle wollen lange leben, aber zugleich jung bleiben. Niemand will alt werden. Insofern spricht die Schriftstellerin Monika Maron wohl für viele, wenn sie von sich bekennt: „Natürlich will ich, was alle wollen: Ich will lange leben; und natürlich will ich nicht, was alle nicht wollen: Ich will nicht alt werden. (...) Ich würde (...) auf das Alter lieber verzichten. Einmal bis fünfundvierzig und ab dann pendeln zwischen Mitte Dreissig (...) und Mitte Vierzig, bis die Jahre abgelaufen sind; so hätte ich die mir zustehende Zeit gerne in Anspruch genommen.“¹⁰ Nur, so funktioniert das Leben nicht.

Alle diese Vorstellungen beruhen auf einem zutiefst negativen Alterskonzept, das Altern nur als Abbau, als Verlust, als Defizit und – wie im Falle des radikalen Anti-Aging – als etwas Pathologisches, zu Überwindendes versteht. Dieser Ansatz entspricht im Grossen und Ganzen der medizinisch-biologischen Sichtweise des Alterns, die den Alternsprozess

⁷ Vgl. die erste Übersichtsstudie dazu für die Schweiz: *Stuckelberger*, *Anti-Ageing Medicine*.

⁸ *Jacobi/Biesalski/Gola* u.a., *Kursbuch* vi.

⁹ *Simon/Duno*, *Anti-aging*.

¹⁰ *Maron*, *Gedankengänge* 22, 26.

vor allem als einen Prozess zunehmender Leistungseinschränkungen und Funktionsverluste in den Blick nimmt. Diese Aspekte sind natürlich nicht zu bestreiten und keinesfalls schönzureden. Aber sie sind nur die eine Hälfte der gerontologischen Wahrheit. Die andere Hälfte kommt durch die Einsichten in die positiven Entwicklungspotenziale des Alters in den Blick, die die Soziale Gerontologie, v.a. die Psychologie und Soziologie des Alterns, seit dem Ende des letzten Jahrhunderts erarbeitet haben.

Von ihr her ist es dringend nötig, das in unserer Gesellschaft nach wie vor weit verbreitete, ja immer noch dominante negative Bild des Alterns in seiner Einseitigkeit kritisch zu hinterfragen und eine differenziertere Vorstellung davon zu entwickeln, was es unter den heutigen Bedingungen eines langen Lebens heissen kann, alt zu werden, die Entwicklungspotenziale des Alters wahrzunehmen und zugleich mit seinen Herausforderungen konstruktiv umzugehen, so dass im Prozess des Altwerdens nicht nur Abbau und zunehmende Einschränkungen erfahrbar werden, sondern parallel dazu auch Aufbau, Entfaltung und Reifung im Sinne einer Vertiefung und Erweiterung des Lebens.¹¹ Dass letzteres sich vollziehen kann, setzt immer Prozesse der Bildung voraus, nicht notwendigerweise im Sinne von Teilnahme an formalen geragogischen Angeboten, wohl aber im weiteren Sinne von Gewinnung vertiefter Einsicht in die eigene Existenz und deren kontinuierliche Entfaltung im Verlauf des Alternsprozesses.

3 Pro Aging I: Die Rehabilitation des Alterns als eines lebenslangen Veränderungsprozesses

Gerontologie, vor allem Soziale Gerontologie, versteht Altern in der Grundperspektive des *human development* als einen lebenslangen, unabschliessbaren Entwicklungs-, Veränderungs- und – im glücklichen Fall – Reifungsprozess. Diese Sicht steht in starkem Kontrast zur suggerierten Entwicklungslosigkeit des Anti-Aging mit seinem *Forever young*-Ideal.¹² Leben heisst altern. Nicht altern zu wollen, heisst sich dem Prozess des Lebens zu verweigern. Diese psychische Lebenseinstellung des Anti-Aging, der Ablehnung des eigenen Alterns, haben Psychiater als Krankheit identifiziert und unter dem Begriff des Dorian-Grey-Syndroms beschrieben.¹³

¹¹ Vgl. *Rosenmayr*, Entwicklungen 326f.

¹² Vgl. ebd. 323.

¹³ Der Begriff greift auf den Titelhelden im entsprechenden Roman Oscar Wildes zurück, der dem Teufel seine Seele verkauft, um den Alterungsprozess nicht erleben zu müssen; vgl. *Brosig/Euler/Brähler* u. a., Dorian Grey Syndrom.

Wenn Altern mit Eva Birkenstock aber als Teil eines lebenslangen Selbstverwirklichungsprozesses zu verstehen ist,¹⁴ so kann Leben nur in einer Haltung des Pro-Aging¹⁵ zur Entfaltung kommen. Der Gegensatz zur heute weit verbreiteten Einstellung der Entwertung und Abwehr des Alterns ist markant. Das heisst: Heute an einer gesellschaftlichen Kultur zu arbeiten, die einen fruchtbaren Prozess der kontinuierlichen Lebensentwicklung bis ins Alter bzw. der Selbstverwirklichung entlang sich ändernder biographischer Phasen ermöglicht, erfordert eine kritische Auseinandersetzung mit einem einflussreichen Trend unserer heutigen Gesellschaft. Sie muss heute als zentrale Herausforderung geragogischer Bildungsbemühungen wahrgenommen werden. Bildung im Alter kann heute nur wesentlich sein, wenn sie sich als Ermutigung versteht, den Prozess des Alterns (mit seinen Gewinnen *und* seinen Verlusten, seinen Chancen *und* seinen Grenzen!) fundamental zu bejahen und ihn in seiner Entfaltung bis in die letzte Lebensphase hinein zu fördern.

Darum betrachtet Gerontologie das Altern nicht einfach als ein Phänomen des hohen Lebensalters, sondern als allgemein-menschlichen Entwicklungsprozess einer Biografie im Verlauf der Zeit; einer Biografie, die in einer Folge unterschiedlicher, einander ablösender Lebensphasen ihre Gestalt annimmt. Entscheidend für diese entwicklungspsychologische Sicht des Lebens ist, dass grundsätzlich keine Lebensphase die Norm für eine andere sein kann, dass vielmehr jede ihre eigenen Gesetzmässigkeiten, Möglichkeiten, Aufgaben und Herausforderungen kennt, durch die sie ihre je spezifische Bedeutung im Zusammenhang der Gesellschaft einerseits, einer individuellen Biographie andererseits bekommt. Hermann Hesse hat das klar gesehen und in seinem Lebensstufen-Verständnis zum Ausdruck gebracht: „Das Altwerden ist ja nicht bloss ein Abbauen und Hinwelken, es hat, wie jede Lebensstufe, seine eigenen Werte, seinen eigenen Zauber, seine eigene Weisheit, seine eigene Trauer (...). Wir wollen uns doch nicht aufschwätzen lassen, das Alter sei nichts wert. (...) Das Greisenalter ist eine Stufe unseres Lebens und hat wie alle anderen Lebensstufen ein eigenes Gesicht, eine eigene Atmosphäre und Temperatur, eigene Freuden und Nöte. (...) Altsein ist eine ebenso schöne und heilige Aufgabe wie Jungsein (...). Kurz gesagt: um als Alter seinen Sinn zu erfüllen und seiner Aufgabe gerecht zu werden, muss man mit dem Alter und allem, was es mit sich bringt, einverstanden sein. Man muss Ja dazu sagen.“¹⁶

¹⁴ Birkenstock, Angst 192.

¹⁵ Kruse, Plädoyer für ein Pro-Aging.

¹⁶ Hesse, Reife 54, 68f. Schön kommt das auch in Hesses Gedicht ‚Stufen‘ zum Ausdruck: „Wie jede Blüte welkt und jede Jugend / Dem Alter weicht, blüht jede Lebensstufe, / Blüht jede Weisheit auch und jede Tugend / Zu ihrer Zeit und darf nicht ewig dauern. Es muss das Herz bei jedem Le-

Mit dem Alter einverstanden zu sein, Ja zu sagen zum Altern in seinen Freuden *und* Nöten, das ist eine Grundeinstellung, die heute in der Gerontologie zum Teil als *Pro-Aging* bezeichnet wird – in bewusstem Gegensatz zur Pathologisierung und Bekämpfung des Alterns, wie es für das Anti-Aging kennzeichnend ist. Der Akzent liegt hier vor allem auf der dritten der von Gertrud M. Backes zusammengestellten gerontologischen Perspektiven auf das Alter(n): derjenigen des „bewussten Alterns“.¹⁷ Gerade in der Perspektive eines bewussten Alterns spielt der Aspekt der Bildung im Alter eine wichtige Rolle, insofern Bildung zu einer altersgruppenspezifischen Bewusstseinsbildung, zu einem selbstbewussten Altsein anleiten kann.

Während in der Gerontologie heute dieses Konzept einer lebensspannebezogenen kontinuierlichen Weiterentwicklung mit grosser Selbstverständlichkeit auf die meist gesunden, aktiven Alten zwischen 60 und 80 angewandt wird, liegt eine besondere Herausforderung darin, es auch dem Verständnis der Lebensphase von Hochbetagten (80+) zugrunde zu legen, also auch deren Leben mit abnehmenden Kräften, enger werdendem Lebensradius und zunehmendem Unterstützungsbedarf als einen Prozess menschlich-existenzieller Weiterentwicklung mit einer eigenen, oft kaum ernsthaft wahrgenommenen Bedeutung anzuerkennen.¹⁸

bensrufe / Bereit zum Abschied sein und Neubeginne, / Um sich in Tapferkeit und ohne Trauern / In andre, neue Bindungen zu geben. / Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne, / Der uns beschützt und der uns hilft zu leben“ (ebd. 87).

¹⁷ Backes, Potenziale 88. Backes unterscheidet vier klassische „Ideologien des Alters“: „erfolgreiches Altern“, „produktives Altern“, „bewusstes Altern“ und „solidarisches Altern“; diese schliessen sich gegenseitig keineswegs aus, setzen aber je unterschiedliche Akzente im Blick auf das, was zu einem guten, erfüllten Altern wichtig oder nötig ist (vgl. ebd. 86f.).

¹⁸ Gedanken darüber, „wie sich auch die letzte Lebensphase mit Gewinn in einen sich weiterentwickelnden Prozess der Selbstverwirklichung integrieren lässt,“ finden sich bei *Birkenstock*, Angst 208-219.

4 Pro Aging II: Die Gestaltung des Alters durch eine zeitgemässe *ars senescendi*

4.1 Alter als bewusst gelebtes Leben

Leopold Rosenmayr hat einmal bemängelt, es sei „ein sehr grosses Defizit, dass wir über keine Alterskultur verfügen.“¹⁹ Eine solche Kultur hätte einen doppelten Aspekt: Sie wäre zum einen Ausdruck davon, dass und wie eine Gesellschaft dem Alter und dem Bevölkerungssegment der alten Menschen einen respektvollen, ernsthaften Platz zuerkennt und das Altsein als konstitutiven Faktor in ihr Verständnis des Menschseins integriert. Und sie wäre zum andern Ausdruck davon, wie alte Menschen ihr Altsein bewusst und selbstbewusst als spezifische Lebensphase gestalten, wie sie also ihr Einverständnis mit dem Altsein und ihr Ja zum eigenen Alter zum Ausdruck bringen. Im Blick auf diesen zweiten Aspekt spreche ich von einer *ars senescendi* oder einer Lebenskunst des Alter(n)s.²⁰

Von Lebenskunst zu reden scheint mir angezeigt, da die gerontologische Forschung eine grosse Plastizität des Alternsprozesses nachgewiesen hat. Altern ist also beeinflussbar, gestaltbar, sowohl unter gesundheitlichen, als auch unter psychischen und sozialen Gesichtspunkten. Darum drängt sich das Thema Lebensgestaltung im Alter – und damit die Frage nach einer *ars senescendi* –, notwendigerweise auf. Denn gelingt es nicht, eine selbstbewusst gelebte Kunst des Alter(n)s zu entwickeln, wird v.a. das jüngere Alter unweigerlich vom Sog der ganz auf Jugendlichkeit fixierten Anti-Aging-Mentalität der gegenwärtigen Gesellschaft mitgerissen werden und unter deren Diktat ewigen Jungseins (oder mindestens ewigen Tuns, als wäre man noch jung!) geraten.

Alter in der zeitlichen Ausdehnung, in der wir ihm in einer Gesellschaft der Langlebigkeit immer mehr begegnen, erweist sich als offener Raum, den es eigenverantwortlich zu gestalten gilt. Dabei hat Eva Göskén zu Recht auf die Ambivalenz hingewiesen, die viele angesichts dieses vor ihnen liegenden Neulandes berührt: „Offener Raum ist eine Herausforderung, die Fähigkeit zu eigener sozialer Gestaltung zu entwickeln. Er ist aber auch oft die Erfahrung einer tiefen Verunsicherung: Ich *darf* selber gestalten; aber: Ich *muss* es auch. Ich muss und soll selber wählen, alles bedenken und bestimmen, meine Lebensgestaltung in die eigene Verantwortung nehmen, meine Identität selbst bestimmen, sagen, wer ich bin und was ich will – und kann doch die Verunsicherung oft gar nicht als Freiheitsspielraum erleben, sondern nur als Überforderung.“²¹ Göskén greift angesichts dieser Ambivalenz auf

¹⁹ Rosenmayr, *Entwicklungen* 329.

²⁰ Zum Folgenden vgl. Rügger, *Altern im Spannungsfeld* 160-176; *ders.*, *Alter(n) als Herausforderung* 60-73, 103-109.

²¹ Göskén, *Lebensgestaltung* 180.

Joseph Beuys zurück, der von der „Sozialen Kunst“ sprach und darunter die soziale Gestaltungskompetenz jedes Menschen verstand, sozialer Gestalter seiner selbst, seiner Arbeit, seiner Beziehungen und seines Lebensumfeldes zu sein. In diesem Sinne von „Sozialer Kunst“ brauchen wir heute eine bewusst eingeübte Kunst des Alter(n)s, eine *ars senescendi*, die uns hilft, den offenen Raum des Alters im Kontext einer Situation allgemeiner Langlebigkeit sinnvoll und verantwortlich zu gestalten. So mag es gelingen, statt in einer lähmenden Überforderung stecken zu bleiben, das Alter als Chance zur Lebensgestaltung und zur Selbstentfaltung wahrzunehmen. Das aber ist in der Tat eine Kunst, keine Selbstverständlichkeit. Und diese Lebenskunst des Alterns will bedacht und eingeübt werden, um so zu jener Alterskultur zu gelangen, deren Fehlen Rosenmayr bedauert hat. Voraussetzung dafür ist einerseits, das Alter wahrzunehmen als Lebensphase mit spezifischen, eigenen Möglichkeiten und Grenzen, v.a. aber mit eigenen Aufgaben und Herausforderungen, andererseits die Bereitschaft, „sich mit den Phänomenen des Alterungsprozesses zu befreunden.“²²

Um nicht unnötige Missverständnisse wachzurufen, sei allerdings sogleich mit Nachdruck auf ein Zweifaches hingewiesen. Zum Einen: Wie Menschen eine für sie stimmige Kunst des Alter(n)s entwickeln, ist in mancherlei Hinsicht so unterschiedlich wie Menschen sich eben voneinander unterscheiden. Es wäre sicher verfehlt, hier neue Normen aufstellen zu wollen, nach denen alle ihr Altwerden zu gestalten haben, wenn es denn als ein „erfolgreiches“ Altern gelten soll. Solche Uniformierung wäre – zumal nach erfolgter Destandardisierung der sozialen Institution „Lebenslauf“ und der damit entstandenen Freiheit – nur wieder ein Rückschritt. Urs Kalbermatten ist darum zuzustimmen: „Das Alter ist eine eigenständige Lebensphase, der jeder seine eigene Gestalt verleihen kann.“²³ Zum Andern ist zu betonen, dass „unter Lebenskunst hier nicht das leichte, unbekümmerte Leben zu verstehen ist, sondern die bewusste, überlegte Lebensführung. Sie ist“ – wie der Philosoph Wilhelm Schmid betont – „mühevoll und doch auch eine Quelle der Erfüllung ohnegleichen.“²⁴ Es geht also nicht um eine realitätsfremde Idealisierung und Verharmlosung des Alters als Zeit der grossartigen, „späten Freiheit“,²⁵ sondern um „ein Stück bewusst gelebten (und gestalteten, H.R.) Lebens.“²⁶

²² Schmid, *Mit sich selbst befreundet* sein 416.

²³ Kalbermatten, *Bildung* 123.

²⁴ Schmid, *Mit sich selbst befreundet* sein 9.

²⁵ Vgl. die zu einem gerontologischen Klassiker gewordene Monographie von Rosenmayr, *Die späte Freiheit*, aus dem Jahre 1983. Rosenmayr hat inzwischen eingeräumt, dass er heute ein kritischeres bzw. differenzierteres Bild des Alters, v.a. des hohen Alters, zeichnen würde, als er es in

4.2 Gerotranszendenz

Lange Zeit beherrschten die beiden zu einem Gegensatzpaar hochstilisierten Modelle der Aktivitätstheorie resp. der Disengagementtheorie die gerontologische Diskussion um ein gutes, erfolgreiches Altern. Gestritten wurde darüber, ob Menschen ein zufriedeneres Alter erleben, wenn sie weiterhin möglichst lange möglichst vielen Aktivitäten nachgehen, oder wenn sie sich mit der Pensionierung bewusst aus dem öffentlichen Leben und damit verbundenen Verpflichtungen zurückziehen und einen Verlust sozialer Rollen bewusst in Kauf nehmen.²⁷ Der skandinavische Gerontologe Lars Tornstam hat demgegenüber eine „Entwicklungstheorie positiven Alterns“²⁸ entwickelt, die jenseits dieses vermeintlichen Gegensatzes von Aktivität und Disengagement angesiedelt ist. Er kam aufgrund empirischer Untersuchungen zur Überzeugung, dass manche Menschen durch den Prozess der Alterung neue Lebenseinstellungen oder Haltungen entwickeln, die offenbar spezifische Alterspotenziale realisieren, die in früheren Lebensphasen nicht in gleichem Ausmass zugänglich sind. Ihre Realisierung wäre demnach eine dem Alter entsprechende, lebensphasenspezifische Entwicklungsleistung, die als Ausdruck einer *ars senescendi* zu verstehen ist.

Inhaltlich geht es um Entwicklungen in drei Dimensionen: der kosmischen Dimension, der Dimension des Selbst sowie derjenigen des Sozialen.²⁹ Charakteristische Merkmale einer Haltung der Gerotranszendenz sind etwa

- ein anderes Empfinden für Gegenwart und Vergangenheit: die Kindheit wird wieder lebendig und das Individuum versteht sich stärker als Glied in der zeitübergreifenden Kette der Generationen, die auch nach dem eigenen Tod weitergeht. Der Tod verliert das Angst-Einflössende – Sterben wird als Teil des Lebens verstanden und akzeptiert.
- eine realistischere Sicht des eigenen Selbst wird gewonnen, während das Individuum weniger auf sich selbst fixiert ist. Daraus kann, gerade bei Männern, eine gewisse Selbsttranszendenz erwachsen, die die Person weniger egoistisch, sondern mehr altruistisch werden lässt; einhergehen kann damit eine abnehmende Bedeutung des Materiellen für das

diesem Buch getan hat. So schreibt er in einer neueren Publikation: „Nur wenn man die marktconforme Schönfärberei des Alters aufgibt, kann man wirkungsvoll mit dem Alter und in ihm leben“ (Rosenmayr, *Entwicklungen* 317).

²⁶ So der in seiner Stossrichtung auch für eine heutige *ars senescendi* immer noch massgebende Untertitel des Klassikers von Rosenmayr.

²⁷ Vgl. Schelling, *Alltag* 50f.

²⁸ So der Untertitel seines grundlegenden Buches: *Tornstam, Gerotranscendence. A Developmental Theory*.

²⁹ Vgl. ebd. 73f., 187-189.

Leben des Individuums³⁰

- Alles Oberflächliche und rein Konventionelle verliert an Bedeutung: das Individuum wird selektiver in den Beziehungen, die es pflegt, und entwickelt ein grösseres Bedürfnis nach Rückzug und Ruhe. Schwarz-weiss-Urteile treten zurück zugunsten einer grösseren Toleranz und der Bereitschaft, Grautöne und unlösbare Fragen auszuhalten.

Gerotranszendenz wäre demnach Ausdruck einer Entwicklung hin zu einer veränderten, reiferen Identität im Kontext einer neu akzentuierten Weltsicht. Die dabei entwickelten Tugenden und Wertakzente könnten den Kern einer neuen Alterskultur sein. Diese wiederum dürfte ein heilsames Gegengewicht zu einseitigen Ausprägungen unserer an Jugendllichkeit und materieller Leistung orientierten Gesellschaft darstellen. Dies gerade dadurch, dass Gerotranszendenz eine Wertverschiebung beinhaltet:

- vom eher Oberflächlichen und von der Konvention zum mehr Wesentlichen,
- von einer leistungsorientiert-kompetitiven zu einer stärker kontemplativen Einstellung,
- von einer individualistisch auf das eigene Selbst fixierten zu einer stärker kosmisch-holistischen, die Zusammengehörigkeit 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.³¹

Ältere Menschen sind in dieser Perspektive zu ermutigen, nicht ewig jung bleiben zu wollen und sich wie Junge oder Menschen der mittleren Lebensphase zu benehmen, sondern bewusst und gewollt alt und – im Sinne der Gerotranszendenz – weise zu werden und diese Weisheit selbstbewusst und affirmativ in der Gesellschaft zu leben, um so „aktiv auf gesellschaftlichen Wandel Einfluss (zu) nehmen und eigene Ziele und Sinnorientierungen (zu) verwirklichen.“³² Nur so kann es dem Alter gelingen, einen spezifischen, durch nichts und niemanden zu ersetzenden kreativen Beitrag zum Zusammenleben der Generationen zu erbringen.

³⁰ Was Tornstam mit dem Begriff eines „modern asceticism“ bezeichnet, dürfte in dieselbe Richtung gehen wie der Hinweis von *Perrig-Chiello/Höpflinger* auf „Genügsamkeit als Schlüsselkompetenz erfolgreichen Alterns“ (Babyboomer 136).

³¹ 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. ... Gerotranscendence is regarded as the final stage in a natural progression towards maturation and wisdom“ (*Tornstam, Gerotranscendence. The Contemplative Dimension*, 143).

³² *Veelken, Neues Lernen* 45.

4.3 Altersgenerativität

Zu einer Kultur des Alter(n)s unter den Rahmenbedingungen heutiger demographischer Alterung der Gesellschaft gehört zweifellos auch der Aspekt der Generativität, also der Fähigkeit, einen Beitrag zum Wohl des gesellschaftlichen Ganzen zu leisten. Nichts mehr zum Wohl anderer beitragen zu können und nur noch anderen zur Last fallen zu müssen, das ist für viele Menschen eine der bedrückendsten, entwürdigendsten Perspektiven im Blick auf ihr Lebensende.³³

Die Gefahr besteht allerdings, dass Generativität einseitig im Sinne der leistungsorientierten Produktivität des jüngeren Erwachsenenalters verstanden wird und dass dann Würde und Lebensqualität im Alter so exklusiv mit Gesundheit, Aktivsein und gesellschaftlicher Teilhabe identifiziert wird, dass die Phase der Hochaltrigkeit mit ihren körperlichen, geistigen und psychischen Beeinträchtigungen und dem dadurch bedingten Rückzug aus manchen gesellschaftlichen Lebenszusammenhängen zu einer nicht mehr lebenswerten, ja menschenunwürdigen Zeit degradiert wird. Dies nötigt zu einer entsprechenden Ausweitung und Differenzierung des Verständnisses von Generativität, ausserdem zum Akzeptieren von Grenzen im Lebensverlauf und eines legitimen Endes von Potenzialen, die der Gesellschaft zur Verfügung gestellt werden können.³⁴

Frieder R. Lang und Margret Baltes haben ein Verständnis von Altersgenerativität entwickelt, das sich auf dreierlei Weise ausdrücken kann: 1. im Schaffen von Werten, die das eigene Leben überdauern, 2. in der Wahrung und Vermittlung kultureller Identität, und 3. im Verwirklichen einer Haltung, die durch Selbstbescheidung und Selbstverantwortlichkeit geprägt ist.³⁵ Während die ersten beiden Formen stärker aktiven und nach aussen gerichteten Charakter haben, geht es bei der dritten Form eher um eine innere Haltung, um das, was man traditionellerweise ‚Tugend‘ nannte. Diese letztgenannte Form scheint mir von besonderer Bedeutung zu sein, weil sie auch dann noch gelebt werden kann, wenn aus Gründen altersbedingter Einschränkungen die Möglichkeiten aktiven Handelns für andere abnehmen.

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

³³ Vgl. *Pleschberger*, Nur nicht zur Last fallen.

³⁴ Vgl. *Backes*, Potenziale 69f.

³⁵ *Lang/Baltes*, Alte Menschen 173-177.

‚generativer‘ älterer Personen ist, „dass sie für nachkommende Generationen Sorge tragen, sich ihrer Verantwortung für jüngere Personen ... und ... ihrer Einflussmöglichkeiten auf andere bewusst sind,“³⁶ 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. Zu einer solchen generativen Haltung würde auch gehören, die eigene Situation mit ihren Einschränkungen und mit dem Angewiesensein auf fremde Hilfe anzunehmen. Lang und 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,“³⁷ denen er nicht mehr als nötig zur Last fallen soll. So gesehen zeigt sich Generativität als dynamisches Wechselspiel von Aktivität und Rezeptivität, von Geben und Empfangen. In dieser Verantwortung gegenüber sich selbst und dadurch auch gegenüber dem eigenen Umfeld liegt nach Lang und Baltes das Besondere der Generativität des Alters gegenüber der Generativität des mittleren Erwachsenenalters.³⁸

Dieser Aspekt einer *ars senescendi* erweist sich auch deshalb als besonders relevant, weil er einen zentralen Beitrag zu einer nachhaltigen intergenerationellen Solidarität leistet, ohne die die sozialpolitischen Herausforderungen, vor die die Gesellschaft durch die demografische Alterung gestellt wird, nicht bewältigt werden können.

4.4 Pathische Fähigkeiten

Das Alter, insbesondere das hohe Alter, zwingt Menschen unweigerlich zu einer stärkeren Auseinandersetzung mit Verlusten und allerlei Zumutungen des Schicksals. Diese Auseinandersetzung mit dem, was man ‚Grenzerfahrungen‘ nennen kann, gehört zu den spezifischen existenziellen Herausforderungen dieser Lebensphase. Es ist entscheidend, dies als elementaren, zur Selbstentfaltung im Rahmen einer normalen Biografie eines *homo longaevus* hinzu gehörigen Teil zu verstehen und nicht als etwas, was eigentlich jenseits sinnvoller menschlicher Entwicklung liegt und deshalb menschenunwürdig wäre.

³⁶ Ebd. 170.

³⁷ Ebd. 171 (Zitat von Erikson/Erikson/Kivnick).

³⁸ Ebd. 172.

Der Gerontologe Paul B. Baltes war der Ansicht, ‚erfolgreiches Alter‘, also die normative Zielorientierung aller Interventionen zur sinnvollen Gestaltung des Alternsprozesses, bedeute, „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.“³⁹ Demnach wäre ein Leben in Hochaltrigkeit, das stark von der Auseinandersetzung mit Verlusten und gesundheitlichen Problemen geprägt ist, ein erfolgloses Leben, dem leicht – wie Baltes etwa im Blick auf Menschen urteilte, die an einer fortgeschrittenen Demenz leiden – die menschliche Würde abgesprochen werden könnte.⁴⁰ Solche von Angst vor Verlusterfahrungen bestimmten Einstellungen zur Hochaltrigkeit sind fatal – nicht nur weil sie kranke und pflegebedürftige Hochbetagte radikal entwürdigen (und in gewisser Hinsicht einen Ausdruck von *ageism* darstellen!), sondern weil sie menschlich und philosophisch höchst oberflächlich sind und sich nicht vorstellen können, dass auch die Auseinandersetzung mit Zumutungen des Schicksals eine zum Ganzen des Menschseins gehörige, sinnvolle Erfahrung sein kann. Andreas Kruse bringt die Problematik auf den Punkt: „Entscheidend ist die Frage: Inwiefern werden in einer Gesellschaft Grenzsituationen als natürlicher Teil unseres Lebens und die reflektierte, verantwortliche Auseinandersetzung des Menschen mit Grenzsituationen als eine nicht nur individuell, sondern auch gesellschaftlich und kulturell bedeutsame Aufgabe interpretiert?“⁴¹

Viktor E. Frankl hat in seinem Ansatz der Existenzanalyse die Meinung vertreten, dass nicht der arbeitende Mensch (*homo faber*), auch nicht der spielende, künstlerisch tätige Mensch (*homo ludens*) die höchsten menschlichen Werte verwirkliche, sondern der *homo patiens*, der leidende Mensch, dem es gelinge, durch „aufrechtes Leiden“ und konstruktive Auseinandersetzung mit den Zumutungen seines Schicksals sein Leben zu bewältigen.⁴² Dazu bedarf es pathischer Fähigkeiten, also Fähigkeiten zum konstruktiven Aushalten, Erleiden und Erdulden von unabwendbaren Leidenserfahrungen, um diese als Impulse zur Reifung und persönlichen Weiterentwicklung in die eigene Identität zu integrieren. Ohne diese Dimension gerät eine Lebenskunst des Alter(n)s zu weltfremdem Kitsch. Unter Einschluss der pathischen Ressourcen hingegen wird eine *ars senescendi* zur Befähigung, durch Grenzerfahrungen hindurch menschliches Leben zu vertiefen und sich auch unter Bedingungen pflegebedürftiger Hochaltrigkeit reifend weiter zu entfalten.

³⁹ Baltes, Zukunft des Alterns 62.

⁴⁰ Nach Baltes, Extending Longevity, findet im Verlauf eines demenziellen Prozesses ein eigentlicher „dignity drain“ statt.

⁴¹ Kruse, Empowerment 4.

⁴² Frankl, Der leidende Mensch 202-216.

4.5 *Ars moriendi*

Zu einer *ars senescendi* gehört zweifellos auch eine *ars moriendi*, eine Lebenskunst, sich mit der eigenen Sterblichkeit anzufreunden. Sie verfügt über eine lange philosophische und theologische Tradition in der Geistesgeschichte des Abendlandes,⁴³ ist aber unter der Begeisterung über das immer grösser und effizienter werdende Arsenal der Medizin an lebensverlängernden Interventionen weitgehend in Vergessenheit geraten.⁴⁴ Dabei trägt sie wesentlich zu einer Haltung der Gerotranszendenz bei, die die Endlichkeit menschlichen Lebens nicht zu verdrängen braucht, sondern sich eingestehen kann, dass alles Leben ein „Sein zum Tode“ bzw. eine „Vorlaufen zum Tode“ ist, wie Martin Heidegger gelehrt hat.⁴⁵ Solches Todes-Gedenken (*memento mori*) galt jahrhundertlang als Inbegriff einer weisen, philosophischen Lebenshaltung, die das Leben nicht – wie man vordergründig meinen könnte – düster und trostlos werden lässt, sondern im Gegenteil zu seiner Intensivierung beiträgt, weil sie die Kostbarkeit des Augenblicks schätzen und achtsam nutzen lehrt (*carpe diem*).

Heute drängt sich eine Neubesinnung auf eine zeitgemässe *ars moriendi* insbesondere auch im Blick auf unseren Umgang mit den zur Verfügung stehenden Mitteln medizinischer Lebensverlängerung auf. Die klassische Schulmedizin und die Spitäler als zentrale Orte ihrer klinischen Praxis sind nach wie vor Orte, wo ein relativ ausgeprägtes Mass an Todesverdrängung festzustellen ist. Das ist mit ein Grund dafür, warum Palliative Medizin und Pflege nicht rascher und nachhaltiger im gegenwärtigen Gesundheitswesen Fuss fassen kann. Frank Nager, selbst langjähriger Chefarzt am Kantonsspital Luzern und Medizinprofessor, hat immer wieder auf die „Todesverdrängung moderner Heiltechniker“ hingewiesen: „Von Berufs wegen ist er (der Tod, H.R.) unser Feind, um nicht zu sagen – unser Todfeind. Vor allem in *modernen Spitalzentren*, die so inbrünstig auf Heilung von Krankheit und auf Verlängerung des Lebens eingeschworen sind, ist der Tod ein Scandalon. Krankenhäuser wollen nicht Sterbehäuser sein“⁴⁶ – obwohl sie in einer modernen, funktional ausdifferenzierten Gesellschaft (neben den Pflegeheimen) *der Ort* sind, dem die Aufgabe der fachkompetenten Begleitung im Sterben ja zugeordnet wäre!

Daniel Callahan, dem Altmeister amerikanischer Medizinethik, ist darum zuzustimmen: „Unsere erste Aufgabe ist es gegenwärtig, unsere Sterblichkeit wieder anzunehmen, ihr mit

⁴³ Vgl. Rügger, Das eigene Sterben 20-31.

⁴⁴ Nach Eva Birkenstock, Angst 220 wurde angesichts der Freude ob der medizinisch-technischen Kunst der Lebensverlängerung „die humane Kultur des Loslassens vernachlässigt.“

⁴⁵ Heidegger, Sein und Zeit §§ 52f.

⁴⁶ Nager, Gesundheit 61f.

unserem Leben wieder einen Sinnzusammenhang zu geben. Der Tod muss wieder ... in die Mitte des Lebens zurückgeholt werden. Die Tatsache seines unabwendbaren Sieges ... muss wieder in das eigene Selbstverständnis der Medizin aufgenommen werden, muss ein Teil ihrer Aufgabe werden, eine Begrenzung ihrer Kunst, die aber gleichzeitig die Natur dieser Kunst definiert. (...) Eine Medizin, die sich eine Akzeptanz des Todes ganz zu Eigen gemacht hätte, wäre eine große Veränderung im Vergleich zu ihrem gegenwärtigen Konzept... Die Sorge um einen friedlichen Tod sollte genauso Ziel der Medizin sein wie die Förderung der Gesundheit.“⁴⁷

Es ist wohl auch eine Illusion, zu meinen, all die gesellschaftlichen und gesundheitspolitischen Probleme rund um das Lebensende liessen sich einfach auf medizinischem oder ökonomischem oder politischem Wege lösen. Nötig wäre ein neues Verhältnis zu unserer Endlichkeit, eine Einstellung zu unserem eigenen Sterben als etwas Natürlichem, zu uns Gehörigem. Dies wieder neu zu entdecken, ist Anliegen einer *ars moriendi*. Sie könnte uns nicht nur einen anderen Bezug zu unserem Sterben vermitteln, sondern auch einen veränderten Umgang mit den Möglichkeiten der Medizin.

5 Bildung im Alter: die geragogische Herausforderung

Seit der Antike gilt Lernen als ein Schlüsselwort erfüllten Alterns.⁴⁸ Und seit den 1960er Jahren hat die Gerontologie empirisch nachweisen können, dass Menschen bis ins hohe Alter lernfähig sind und Bildungsaktivitäten für die Realisierung von Lebensqualität im Alter von hohem Nutzen sind.⁴⁹ Eva Birkenstock gibt zu bedenken: „Auch wenn sich die Möglichkeiten einschränken, sich durch handelnde Praxis zu verwirklichen, hören damit noch nicht die Entwicklungschancen überhaupt auf. Allerdings sind sie an Fähigkeiten gebunden, die früh erlernt werden müssen und sich im Allgemeinen durch einen Zugang zu Bildung und Kultur eröffnen, der wichtiger ist als die messbare kognitive Leistungsstärke“⁵⁰ – jedenfalls wenn man unter Bildung mehr versteht als bloss Akkumulation von abstraktem Wissen und technischen Fertigkeiten.

Die vorangegangenen Ausführungen haben deutlich gemacht, inwiefern es im Kontext einer ganz an Anti-Aging und Juvenilitätskult orientierten Gesellschaft von zentraler Bedeutung ist, eine gegenläufige Position des Pro-Aging einzunehmen und explizit und

⁴⁷ Callahan, Nachdenken 150f, 282.

⁴⁸ Birkenstock, Angst 211.

⁴⁹ Kolland, Lernen 197.

⁵⁰ Birkenstock, Angst 208.

selbstbewusst eine Kultur bejahen Alter(n)s zu entwickeln, die davon ausgeht, dass das Alter zum Leben dazu gehört und eine eigenständige Lebensphase darstellt, die auch bei sich einschränkenden Fähigkeiten zu Aktivität und Partizipation bleibende Entwicklungsmöglichkeiten beinhaltet, die ernst genommen und gefördert werden müssen. Versteht man Bildung mit Gabriele Maier als „aktive, selbstbewusste, selbstreflexive Auseinandersetzung des Menschen mit seiner Umwelt, als Entfaltung, Differenzierung und Erprobung menschlicher Möglichkeiten,“⁵¹ so gehört es zu den zentralen Aufgaben einer Bildung im Alter, die Entwicklung von Möglichkeiten bewussten Alterns im gesellschaftlich-kulturellen Neuland heutiger Langlebigkeit anzuregen und zu unterstützen. Es muss darum gehen, das Selbstbild und die Selbstwahrnehmung der Älteren im Sinne einer Pro-Aging-Perspektive zu stärken, damit Menschen zu ihrem Alter stehen und es mit allem, was es mit sich bringt, bejahen können (H. Hesse).

Ludger Veelken hat einmal die schöne Formulierung gebraucht, Lernen sei „eine Erweiterung des Bewusstseins zu Wachheit.“⁵² Insofern wäre jeder Impuls, den Alternsprozess in voller Wachheit zu vollziehen, seine Möglichkeiten zu erkunden und seine Entwicklungspotenziale auszuschöpfen, Teil dessen, worum es bei Bildung im Alter geht. Der Altersprozess mit seinen vielschichtigen Fragestellungen wird dabei selbst zu einem zentralen Inhalt von Bildung.⁵³ Denn Bildung im Alter bedeutet, „einen neuen Lebensabschnitt zu betreten und ihn bewusst zu gestalten.“⁵⁴

Bei solcher Arbeit an einer *ars senescendi*, die hilfreich sein soll bei der Weiterentwicklung der eigenen Identität im fortgeschrittenen Alter und bei der Entwicklung einer Kultur des Alterns, die in die Gesellschaft hineinwirkt, werden Sinnfragen eine zentrale Rolle spielen. Leopold Rosenmayr unterstreicht: „Man muss Sinnelemente ‚sammeln‘, zusammenfügen. Sinnstützung oder Möglichkeiten des Sinnerlebens muss man suchen. Sonst gedeiht auch keine praktische Bildungs- und Erziehungsarbeit mit älteren Menschen. Und das sind Wege voller Mühe und teils auch voller Enttäuschungen.“⁵⁵ Diese nüchtern-realistische Sicht ist immer im Auge zu behalten, wenn eine Lebenskunst des Alter(n)s, wie sie hier postuliert wird, nicht gründlich missverstanden werden soll.

⁵¹ Maier, Bildungsangebote 255.

⁵² Veelken, Neues Lernen 39. Wenn man Bildung im Alter im Sinne des sog. 4-Säulen-Modells von Knoll versteht, wonach es im lebenslangen Lernen um ein ‚*learning to know*‘, ein ‚*learning to do*‘, ein ‚*learning to be*‘ und ein ‚*learning to live together*‘ geht, wäre der hier thematisierte Zusammenhang einer Lebenskunst des Alter(n)s primär in der Perspektive des ‚*learning to be*‘ wahrzunehmen (vgl. Sommer/Künemund/Kohli, Selbstorganisation 16).

⁵³ Kalbermatten, Bildung 121.

⁵⁴ Ebd. 117.

⁵⁵ Rosenmayr, Entwicklungen 320.

Wo aber geschieht Altersbildung, bei der eine solche *ars senescendi* entwickelt werden kann? Ich denke, an vielen Orten: an Seniorenuniversitäten, in Kirchen, bei Vorträgen, aber genauso in der Begleitung von hochbetagten Menschen, in der deren Erfahrungen und Fragen zur Sprache kommen können, oder bei einem gemeinsamen Nachessen unter Freunden, in dem das eigene Altern thematisiert wird, bei individueller Lektüre oder gehaltvollen Sendungen im Fernsehen oder Radio. Es ist bekannt, dass ältere Menschen immer noch relativ wenig Interesse an formeller Weiterbildung zeigen,⁵⁶ umso weniger, je höher der Verschulungsgrad einer Bildungsveranstaltung ist.⁵⁷ Aber das scheint mir gar nicht so entscheidend zu sein. „Institutionalisierte Angebote sind ... von nachrangiger Bedeutung für die Bildung Älterer... Bildung und Lernen ereignet sich aus der Sicht älterer Befragter hauptsächlich im alltäglichen Lebensvollzug.“⁵⁸ Das sollte auch aus geragogischer Sicht nicht gering geachtet werden. Denn wenn die so ganz an Anti-Aging und ewiger Jugend orientierte Gegenwartskultur heilsam in Richtung einer Kultur des Pro-Aging und des komplementären Miteinanders aller Lebensstufen korrigiert werden soll, wird es noch intensiver formeller und informeller Bildungsimpulse unterschiedlichster Art bedürfen. Aber wenn die Richtung des Pro-Aging nur stimmt, wird sich der Aufwand für die Entwicklung einer *ars senescendi* allemal lohnen.

Dr. theol. Heinz Rügger MAE, Wissenschaftlicher Mitarbeiter für die Fachbereiche Theologie, Ethik und Gerontologie am Institut Neumünster, einem auf Bildung, Forschung und Entwicklung im Bereich Hochaltrigkeit spezialisierten Kompetenzzentrum der Stiftung Diakoniewerk Neumünster – Schweizerische Pflegerinnenschule; daneben Seelsorger im Wohn- und Pflegehaus Magnolia, Zollikerberg.

Literaturverzeichnis

Backes, Gertrud M.: Potenziale des Alter(n)s – Perspektiven des homo vitae longae? In: *Ammann, Anton; Kolland, Franz* (Hrsg.): Das erzwungene Paradies des Alters? Fragen an eine Kritische Gerontologie. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften, 2008 (Alter[n] und Gesellschaft, Bd. 14), S. 63-100.

Baltes, Paul B.: Über die Zukunft des Alterns: Hoffnung mit Trauerflor. In: *Baltes, Margaret / Montada, Leo* (Hrsg.): Produktives Leben im Alter. Frankfurt a. M.: Campus 1996 (ADIA-Schriftenreihe, Bd. 3), S. 29-68.

⁵⁶ *Kalbermatten*, Bildung 111.

⁵⁷ *Maier*, Bildungsangebote 257.

⁵⁸ Ebd. 256.

Baltes, Paul B.: Alter und Altern als unvollendete Architektur der Humanontogenese. In: *Friedenthal-Haase, Martha / Meinhold, Gottfried / Schneider, Käthe* u.a. (Hrsg.): *Alt werden – alt sein. Lebensperspektiven aus verschiedenen Wissenschaftn.* Frankfurt a. M.: Lang, 2001 (Studien zur Pädagogik, Andragogik und Gerontagogik, Bd. 50), S. 327-357.

Baltes, Paul B.: Extending Longevity: Dignity Gain – or Dignity Drain? In: *MaxPlanckResearch*, 3, 2003, S. 15-19.

Birkenstock, Eva: *Angst vor dem Altern? Zwischen Schicksal und Verantwortung.* Freiburg: Alber, 2008.

Brosig Burkhard / Euler, S. N. / Brähler, E. u. a. : *Das Dorian-Gray-Syndrom : Psychopathologische Aspekte des modernen Anti-Aging.* In: *Trieb, Ralph M.*: *Anti-Aging. Von der Antike zur Moderne.* Darmstadt: Steinkopff, 2006, S. 113-121.

Callahan, Daniel: *Nachdenken über den Tod. Die moderne Medizin und unser Wunsch, friedlich zu sterben.* München: Kösel, 1998.

Frankl, Viktor E.: *Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie.* Bern: Huber, ³2005.

Gösken, Eva: *Lebensgestaltung im Alter als ‚Soziale Kunst‘.* In: *Veelken, Ludger; dies.; Pfaff, Matthias* (Hrsg.): *Alter und Aufbruch in neue Lebens- und Wissenschafts-Welten.* Oberhausen: Athena, 2001 (Altern – Bildung – Gesellschaft, Bd. 8), S. 179-192.

Heidegger, Martin: *Sein und Zeit.* Tübingen ¹⁸2001.

Hesse, Hermann: *Mit der Reife wird man immer jünger. Betrachtungen und Gedichte über das Alter.* Hrsg. v. V. Michels. Frankfurt a. M.: Suhrkamp, 1990 (Insel-Taschenbuch, Bd. 2311).

Hillman, James: *Vom Sinn des langen Lebens. Wir werden, was wir sind.* München: Kösel, ²2001.

Jacobi, Günther H. / Biesalski, Hans-Konrad / Gola, Ute u.a. (Hrsg.): *Kursbuch Anti-Aging.* Stuttgart: Thieme, 2004.

Kalbermatten, Urs: *Art. Bildung im Alter.* In: *Kruse, Andreas / Martin, Mike* (Hrsg.): *Enzyklopädie der Gerontologie.* Bern: Huber, 2004, S. 110-124.

Kolland, Franz: *Lernen und Bildung im späten Leben.* In: *Rosenmayr, Leopold / Böhmer, Franz* (Hrsg.): *Hoffnung Alter. Forschung, Theorie, Praxis.* Wien: Universitätsverlag, 2003, S. 194-214.

Kruse, Andreas: *Plädoyer für ein Pro-Aging.* In: *Informationsdienst Altersfragen*, 2006, H. 5, S. 4-7.

Kruse, Andreas: *Empowerment demenzkranker Menschen – eine personologische, kulturelle und gesellschaftliche Deutung.* In: *Intercura* Nr. 97, 2007, S. 2-32.

Lang, Frieder R. / Baltes, Margret: (1997), *Brauchen alte Menschen junge Menschen? Überlegungen zu den Entwicklungsaufgaben im hohen Lebensalter.* In: *Krappmann, Lothar / Lepenies, Annette* (Hrsg.): *Alt und Jung. Spannung und Solidarität zwischen den Generationen.* Frankfurt a. M.: Campus 1997, S. 161-184.

Maier, Gabriele: *Bildungsangebote.* In: *Wahl, Hans-Werner / Tesch-Römer, Clemens* (Hrsg.): *Angewandte Gerontologie in Schlüsselbegriffen.* Stuttgart: Kohlhammer, 2000, S. 255-260.

Maron, Monika: Ich will, was alle wollen. Gedankengänge eines alten Kindes, in: *Steinfeld, Thomas* (Hrsg.): „Einmal und nicht mehr.“ Schriftsteller über das Alter. Stuttgart: dtv, 2002 (Bd. 13030), S. 22-27.

Nager, Frank: Gesundheit, Krankheit, Heilung, Tod. Betrachtungen eines Arztes. Luzern: Akademie 91 Zentralschweiz, ³1998.

Perrig-Chiello, Pasqualina / Höpflinger, François: Die Babyboomer. Eine Generation revolutioniert das Alter. Zürich: NZZ, 2009.

Pleschberger, Sabine: Nur nicht zur Last fallen. Sterben in Würde aus der Sicht alter Menschen in Pflegeheimen. Freiburg i. Br.: Lambertus, 2005 (Palliative Care und OrganisationsEthik, Bd. 13).

Rosenmayr, Leopold: Die späte Freiheit. Das Alter, ein Stück bewusst gelebten Lebens. Berlin: Severin und Siedler, 1983.

Rosenmayr, Leopold: Entwicklungen im späten Leben : Realitäten und Pläne. Chancen im Beruf und in selbstgewähltem Handeln. In: *ders.; Böhmer, Franz* (Hrsg.): Hoffnung Alter. Forschung, Theorie, Praxis. Wien: Universitätsverlag, 2003, S. 314-330.

Rügger, Heinz: Das eigene Sterben. Auf der Suche nach einer neuen Lebenskunst. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht, 2006.

Rügger Heinz: Altern im Spannungsfeld von „Anti-Aging“ und „Successful Aging“. Gerontologische Perspektiven einer seelsorglichen Begleitung älterer Menschen. In: *Kunz, Ralph* (Hrsg.): Religiöse Begleitung im Alter. Religion als Thema der Gerontologie. Zürich: TVZ, 2007, S. 143-182.

Rügger, Heinz: Alter(n) als Herausforderung. Gerontologisch-ethische Perspektiven. Zürich: TVZ, 2009.

Schelling, Hans Rudolf: Der Alltag alter Menschen. In: *Boothe, Brigitte / Ugolini, Bettina* (Hrsg.): Lebenshorizont Alter. Zürich: vdf Hochschulverlag, 2003, S. 47-67.

Schmid, Wilhelm: Mit sich selbst befreundet sein. Von der Lebenskunst im Umgang mit sich selbst. Frankfurt a. M.: Suhrkamp, 2004.

Simon, John M. / Duno, Steve: Anti-aging for dogs. New York: St. Martin's Press, 1998.

Sommer, Carola / Künemund, Harald / Kohli, Martin: Zwischen Selbstorganisation und Seniorenakademie. Die Vielfalt der Altersbildung in Deutschland. Berlin: Weissensee, 2004 (Beiträge zur Alterns- und Lebenslaufforschung, Bd. 4).

Stuckelberger, Astrid: Anti-Ageing Medicine: Myths and Chances. Zürich: vdf Hochschulverlag, 2008.

Tornstam, Lars: Gerotranscendence: The Contemplative Dimension of Aging. In: *Journal of Aging Studies* 11 (1997), 2, S. 143-154.

Tornstam, Lars: Gerotranscendence. A Developmental Theory of Positive Aging. New York: Springer, 2005.

Veelken, Ludger: Neues Lernen im Alter. Bildungs- und Kulturarbeit mit „Jungen Alten“. Heidelberg: Sauer, 1990.