

## Pro Aging – Auf dem Weg zu einer Lebenskunst des Alter(n)s

Heinz Rügger

### 1. Alter(n) als Erfolg und Problem

Die zivilisatorische Entwicklung des vergangenen Jahrhunderts hat dazu geführt, dass menschheitsgeschichtlich zum erstenmal Menschen davon ausgehen können, dass sie mit grosser Wahrscheinlichkeit ein hohes Alter erreichen und eine relativ lange Lebensphase des Alters nach der Pensionierung erleben werden. 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, eröffnet heute der Übergang ins – wie auch immer definierte – Alter die Tür zu einer eigenständigen nachberuflichen Lebensphase, die gut und gerne einen Drittel der ganzen Lebenszeit ausmachen kann (vgl. Kalbermatten 2004, S. 124). 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.

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 erstenmal für eine breite Bevölkerung der alte, in mythische Zeiten zurückreichende Menschheitstraum der Langlebigkeit (vgl. Rügger 2009, S. 81f.) 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“ (Hillman 2001, S. 52).

Die Schriftstellerin Monika Maron dürfte durchaus repräsentativ für die Mehrheit unserer heutigen westlichen Gesellschaften sein, 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“ (Maron 2002, S. 22+26).

### 2. Anti-Aging als globaler Megatrend

Anti-Aging ist zu einem die Mentalität der Gegenwart tief prägenden globalen Megatrend geworden. Eine riesige, milliarden schwere Anti-Aging-Bewegung schwappt seit einiger Zeit über die ganze westliche Welt und offeriert uns unzählige Produkte und Dienstleistungen, um dem Juvenilitätsideal der Anti-Aging-Philosophie nacheifern zu können, die – jedenfalls in ihrer publikumswirksamen Form – unter dem Motto auftritt: „Forever Young“: nur ewig jung bleiben und ja nicht altern!

Anti-Aging in einer moderaten Form gewinnt in Europa zusehends auch in der universitären Medizin an Boden, wie etwa die Lehrbücher von Bernd Kleine-Gunk (2003) oder von Günther Jacobi et al. (2004) zeigen. Faktisch intendieren die Vertreterinnen und Vertreter dieser moderaten Position ein ‚Healthy Aging‘ oder ‚Good Aging‘ oder ‚Better Aging‘ – also eigentlich das Gegenteil von Anti-Aging, unter dessen Banner sie segeln (vgl. Jacobi et al. 2004, S. vi)!

Anti-Aging basiert wesentlich auf dem negativen Alternsverständnis, wie es der Biologie und der Medizin eigen ist. Biologisch-medizinisch gesehen ist Altern in der Tat als ein Prozess beschreibbar, der vor allem durch ein Nachlassen von Kräften und eine Reduktion der Funktionsfähigkeit des Organismus bestimmt ist. Dieses negative Alternskonzept von Biologie und Medizin hat sein begrenztes Recht als Teilperspektive im Blick auf den Alternsprozess, taugt aber nicht für ein angemessenes Gesamtverständnis des Alters. Hierzu ist eine umfassende gerontologische Perspektive unerlässlich, die solche rein negativen, monodisziplinären und unidirektionalen Alternsdefinitionen seit langem überwunden hat.

Aus einer integralen gerontologischen Sicht beurteilt ist der Alternsprozess als ein konstitutives anthropologisches Faktum zu verstehen, und zwar als multidimensionaler und multidirektionaler Veränderungsprozess mit

Chancen und Grenzen, mit Zugewinnen und Verlusten, wobei zwischen natürlichem Altern und mit dem Alternsprozess assoziierten krankhaften Entwicklungen zu unterscheiden ist. Robert Butler kritisiert darum zu Recht: „Das Konzept einer Anti-Aging-Medizin als solches läuft den letzten 50 Jahren gerontologischer Arbeit zuwider, die sich wesentlich darum bemüht hat, normative und natürliche Alternsprozesse von Krankheiten zu unterscheiden... Die Idee des Anti-Aging ... fördert und verstärkt geradezu *ageism*“ (zit. in: Stuckelberger 2008, S. 220).

### 3. Pro-Aging: die grosse Herausforderung des 21. Jahrhunderts

#### 3.1 Gesellschaftliche Alterung als Chance und Herausforderung

Was Butler im Blick auf die Anti-Aging-Medizin zu bedenken gibt, gilt für die Gesellschaft insgesamt. Es hat etwas Schizophrenes an sich, wenn eine Gesellschaft auf der einen Seite die nach wie vor ungebrochene Weiterentwicklung von Langlebigkeit als zivilisatorischen Erfolg feiert und vorantreibt sowie durch eine frei gewählte Einschränkung der Fertilitätsquote eine demografische Alterung der Bevölkerung herbeiführt, gleichzeitig aber eben diese demografische Entwicklung als ‚Überalterung‘ problematisiert und Altern insgesamt als etwas Unerwünschtes disqualifiziert. Diese Schizophrenie im Grundgewebe unserer Gesellschaft wahrzunehmen und zu überwinden erfordert ein radikales Umdenken hin zu einer neuen Wahrnehmung des Alters und der Alterung als einer gesellschaftlichen Chance und Herausforderung (vgl. Gross/Fagetti 2008).

Voraussetzung dafür ist allerdings, dass wir als Gesellschaft Rahmenbedingungen schaffen, die ältere Menschen mit ihren spezifischen Ressourcen und Qualitäten ernst nehmen und ihnen Möglichkeiten eröffnen, diese so lange wie möglich zum Wohle der Gesellschaft einzubringen. Nur wenn ältere Menschen sich in ihrem Altsein gewürdigt und gefragt erfahren, werden sie bereit sein, sich in dem Masse einzubringen, wie das aus demografischen Gründen in Zukunft notwendig sein wird.

Was wir brauchen, ist ein mentaler Paradigmenwechsel von Anti-Aging zu Pro-Aging.

#### 3.2 Neuinterpretation der Biografie im Zeichen der Langlebigkeit

Mit einer Neubewertung des Alternsprozesses muss zweifellos ein neues Verständnis der biografischen Entwicklung im Zeichen der Langlebigkeit einher gehen. Das legt neuere gerontologische Forschung auf dem Feld des *life span development* nahe. Dabei sind drei Aspekte besonders hervorzuheben:

Erstens: Die Vorstellung, die Lebensphase nach der Erwerbstätigkeit bzw. Familienphase sei einfach ein Auslaufen der noch verbleibenden Restzeit des Lebens, die im Sinne einer ausgedehnten Freizeit im privaten Raum zu verbringen sei, wird der heutigen Realität der Langlebigkeit in keiner Weise mehr gerecht. Wenn das Alter heute eine Zeit von mehreren Jahrzehnten umfassen kann, ältere Menschen zudem soziokulturell jünger und gesundheitlich fitter sind als frühere Generationen, bedarf es konstruktiver Vorstellungen eines aktiven, gesellschaftlich engagierten Alters, die dieser Lebensphase sinnvolle Aufgaben und Inhalte vermitteln.

Zweitens ist von einem Verständnis auszugehen, das Leben als lebenslangen, unabschliessbaren Entwicklungs-, Veränderungs- und im günstigen Fall Reifungsprozess interpretiert. Dieser Prozess beinhaltet bis ins höchste Alter immer Gewinne *und* Verluste, neue Möglichkeiten *und* neue Grenzen. Sich diesem Prozess des Alterns und der Veränderung nicht stellen zu wollen, hiesse sich dem Prozess des Lebens zu verweigern. So haben denn Psychiater die durch die Anti-Aging-Philosophie mit ihrem Motto „Forever young“ postulierte Ablehnung des eigenen Alterns als eigentliche Krankheit identifiziert und unter dem Begriff des Dorian-Grey-Syndroms beschrieben (Brosig/Euler/Brähler 2006).

Demgegenüber gilt es, eine differenziertere Vorstellung davon zu entwickeln, was es unter den heutigen Bedingungen heissen kann, alt zu werden, die Entwicklungspotenziale des Alters auszuschöpfen und 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 (vgl. Rosenmayr 2003, S. 326f.).

Drittens ist eine Sicht der Biografie als Abfolge von Lebensphasen zu gewinnen, die alle ihre je eigenen Aufgaben, Möglichkeiten und Grenzen haben und demzufolge auch eine je besondere Bedeutung im Ganzen einer Biografie besitzen. Keine Lebensphase kann in ihrer Besonderheit normativ sein für andere Lebensphasen. Das ist heute besonders kritisch gegenüber einem grassierenden Juvenilitätskult festzuhalten, der die Jugend oder das junge Erwachsenen sein zur allgemeingültigen Norm vollen Menschseins macht, der gegenüber die Phase der Jugend in einem Defizit des Noch-Nicht, die Phase des Alters in einem Defizit des Nicht-Mehr erscheint. Im Gegensatz dazu ist damit ernst zu machen, dass jede Lebensphase in ihrer jeweiligen Besonderheit es verdient, bejaht und intensiv gelebt zu werden, um dann zu gegebener Zeit den bewussten Wechsel in eine folgende Lebensphase vollziehen zu können.

Im Blick auf das Alter bedeutet dies, dass heutige Individuen wie noch nie in der Menschheitsgeschichte herausgefordert sind, eine eigentliche Kultur des Alters bzw. eine Lebenskunst des Alterns (*ars senescendi*) zu entwickeln.

#### 4. Aspekte einer zu entwickelnden Lebenskunst des Alter(n)s

##### 4.1 Altern als Lebenskunst

Altern 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 im Verlauf der gesellschaftlichen Entwicklung ihre Bedeutung verloren haben, und der Umstand andererseits, dass die Phase des ‚jungen Alters‘ „gesellschaftlich weitgehend unbestimmt und konturlos“ (Höpflinger 2006, S. 34) geworden ist, legen es nahe, sich über Gestaltungsperspektiven des Alterns Gedanken zu machen und die Lebensphase des Alters in Wahrnehmung der mit dieser Lebensphase gegebenen Freiheit und Möglichkeiten

verantwortlich zu gestalten. Darin liegen Aufgabe und Bedeutung einer Lebenskunst des Alterns, einer *ars senescendi*. Denn Wolfgang Welsch ist zuzustimmen: „Sollte es ein eigentümliches *menschliches* Altern geben, so müsste es *reflexiv*, nicht einfach *biologisch* bestimmt sein“ (2001, S. 21). Genau um 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 (vgl. Engemann 2006, S. 35).

Um ein mögliches Missverständnis gleich von vornherein auszuräumen: Es geht einer Lebenskunst des Alterns nicht um ein simples Loblied auf das Altern, das die mit dem Altern unweigerlich einher gehenden Probleme billig überspielt. Der Fokus liegt vielmehr darauf, das Leben – und als Teil davon auch das Altern – so wahrzunehmen, dass es mit seinen Höhen *und* Tiefen, mit seinen Chancen *und* Grenzen bewusst bejaht und soweit möglich eigenverantwortlich gestaltet werden kann. Dafür wird in der Gerontologie seit einiger Zeit unter anderem der Begriff des Pro-Aging verwendet (z. B. Kruse 2006).

Wenn es stimmt – wie Wilhelm Schmid behauptet –, dass „das Signum der Moderne die fehlende Lebenskunst ist“ (2000, S. 23), so gehört zu den kollektiven und individuell-biografischen Aufgaben, die uns eine Gesellschaft des langen Lebens stellt, zweifellos die Entwicklung einer unserem kulturellen Kontext angepassten *ars senescendi*. In welche Richtung diese Aufgabe weist, kann hier nur mit ein paar wenigen Hinweisen skizziert werden.

##### 4.2 Potenziale des Alters wahrnehmen und entfalten

Hermann Hesse hat einmal geschrieben: „Das Altwerden ist 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“ (1990, S. 54+68). Oder etwas moderner gesagt: Das Alter hat seine eigenen Potenziale, seine spezifischen Ressourcen und Möglichkeiten, die sich in manchem – wenn auch keineswegs in allem! – von der vorangehenden Lebensphase unterscheiden können. Diese Potenziale können sich auch innerhalb des Alters selbst nochmals markant verändern, etwa im Übergang vom jungen Alter in die Phase der Hochaltrigkeit.

Entscheidend ist, das Alter so zu leben – und zwar bejahend zu leben –, dass dessen spezifisches Potenzial entfaltet werden kann und es nicht damit vertan wird, in möglichst vielen Bereichen möglichst lange so zu tun, als wäre man immer noch derselbe wie in jüngeren Jahren, als hätte man sich also gar nicht weiter entwickelt, sondern am krampfhaften Versuch festgehalten, möglichst *forever young* zu bleiben.

Allerdings ist hier sogleich einer anderen Gefahr zu wehren, nämlich einer neuen starren Normierung, wie ein authentisches, kreatives oder erfolgreiches Alter auszusehen habe. Solche Uniformierung wäre – zumal nach erfolgter Destandardisierung der sozialen Institution ‚Lebenslauf‘ und der damit entstandenen Freiheit – nur wieder ein Rückschritt in neue Rollenzwänge. Die Punkte, die ich im Folgenden nenne, können also nicht mehr sein als generelle Hinweise, was in einem weiten Sinne zur Reifung des Älterwerdens gehören könnte und welche Herausforderungen sich nicht nur im Alter, dort aber mit besonderer Dringlichkeit stellen.

#### 4.3 Gerotranszendenz

Zu einer Lebenskunst des Alterns gehört, Reifungsschritte zu vollziehen und die Fähigkeit zu entwickeln, im Denken, Reden und Handeln ein Stück weiser zu werden. Was das bedeutet, ist Gegenstand einer seit einiger Zeit neu entfachten gerontologischen Weisheitsforschung. Für unsere Frage nach einer *ars senescendi* besonders anregend finde ich den Ansatz des schwedischen Gerontologen Lars Tornstam (2005). Er ist durch Untersuchungen an älteren Menschen zur Überzeugung gelangt, es entspreche der persönlichen Entwicklung vieler Menschen im fortgeschrittenen Alter, ihr Leben nach anderen Werten zu gestalten als in jungen und mittleren Lebensjahren. Solche dem Alter besonders

entsprechenden Werte, die er in einer als ‚Gerotranszendenz‘ bezeichneten Haltung verkörpert sieht, liegen zum Beispiel

- in der stärkeren Gewichtung des Kontemplativen gegenüber dem Leistungsorientiert-Kompetitiven;
- in einer Haltung, die stärker ganzheitlich-holistisch das Zusammenhängen von allem mit allem ernst nimmt, statt nur auf sich selbst fixiert zu sein;
- in einer weniger materialistischen, dafür stärker spirituellen Ausrichtung;
- in einer Haltung, die nicht nur die Gegenwart betont, sondern den Reichtum der Geschichte einbezieht und zugleich um Nachhaltigkeit zugunsten kommender Generationen bemüht ist;
- in einer Haltung schliesslich, die sich weniger stark um das Oberflächliche und rein Konventionelle kümmert, die selektiver wird in der Anzahl gepflegter Beziehungen und mehr Toleranz entwickelt, auf Schwarz-Weiss-Urteile zu verzichten und die Grautöne im Leben anzuerkennen und unlösbare Fragen als solche auszuhalten.

Mit alledem skizziert Tornstam eine Werthaltung, die er als besondere Chance des Alters versteht und die er als ein Modell „positiven Alterns“ („a theory of Positive Aging“) bezeichnet.

#### 4.4 Alters-Generativität

Zu einer Kultur des Alter(n)s 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 Perspektiven im Blick auf ihr Alter (vgl. Pleschberger 2005).

Die Gefahr besteht allerdings, dass Generativität einseitig im Sinne der leistungs- und wettbewerbsorientierten Produktivität des jüngeren Erwachsenenalters verstanden wird. Demgegenüber gehört es zu einer spezifischen Altersgenerativität, eigene Fähigkeiten und Ressourcen im

privaten und gesellschaftlichen Rahmen weiterhin einem grösseren Ganzen zur Verfügung zu stellen, sich aber zugleich ein Stück weit aus dem kompetitiven Gerangel um Macht und Führungspositionen zurückzunehmen und Jüngeren Platz zu machen. Nach Frieder R. Lang und Margret Baltes gehört zur Altersgenerativität nicht zuletzt eine gewisse Haltung der Selbstbescheidung (1997, S. 173-177). Es gibt nichts Peinlicheres als alternde Politiker oder Wirtschaftsführer, die von ihren Positionen nicht zurücktreten können, weil sie die Freiheit nicht entwickelt haben, auf Macht und direkte Einflussmöglichkeiten zu verzichten. Altersgenerativität bezeichnet dem gegenüber eine Haltung, die eigene Fähigkeiten und Erfahrung stärker im Sinne von Beratungs- und Coachingfunktionen oder auch in der Übernahme ehrenamtlicher Aufgaben einbringt und so zum Wohle anderer, nicht zuletzt der nachkommenden Generationen wirkt.

Gerade angesichts der zu beobachtenden demografischen Verschiebungen, die dazu führen, dass immer mehr Ältere immer weniger Jüngeren gegenüber stehen, hängt Entscheidendes davon ab, dass vor allem jüngere Alte sich nach Massgabe ihrer Möglichkeiten weiterhin gesellschaftlich engagieren und vielfältige Aufgaben wahrnehmen, aber auf eine Art, die nicht einfach die mittlere Erwachsenengeneration konkurrenziert und kopiert. So gesehen erweist sich Altersgenerativität als ein zentraler Beitrag zu einer nachhaltigen intergenerationellen Solidarität, ohne die die sozialpolitischen Herausforderungen, vor die die Gesellschaft durch die demografische Alterung gestellt wird, nicht bewältigt werden können.

#### 4.5 Offenheit für die Passivität menschlichen Lebens

Ein anderer Aspekt einer *ars senescendi* stellt die Auseinandersetzung mit der Erfahrung von Passivität als einer Grunddimension des Lebens dar. Unsere westliche Gesellschaft hat in extrem hohem Masse eine Kultur des Machens, des Leistens, des Bestimmens und Kontrollierens entwickelt. Anders als Menschen früherer Zeiten ist uns eine rezeptive, Aspekte des Empfangens und Mit-sich-geschehen-Lassens betonende Lebenshaltung eher fremd geworden. Auch haben wir die Bedeutung der *pathischen* Fähigkeiten des Lebens, also der Fähigkeit, Leiden, Grenzen, Zumutungen

des Schicksals anzunehmen und sie durch innere Auseinandersetzung konstruktiv ins eigene Leben zu integrieren, eher abgewertet. Dennoch gehört es zu den Erfahrungen des Alters, insbesondere des vierten Lebensalters, solche Aspekte der Passivität im menschlichen Leben stärker gewichten und sich mit ihnen auseinander setzen zu müssen. Darin liegt eine wesentliche Aufgabe einer Lebenskunst des Alterns.

Für Leopold Rosenmayr gehört es 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 nach Rosenmayr ein neues, „ergriffenes Ergreifen als eine grundlegende Altershaltung“ ergeben (2004, S. 23). In diesem Sinn fordert das Alter zu einer neuen „*Wertschätzung der Passivität* neben der Aktivität und Kreativität“ heraus (Zimmermann-Acklin 2005, S. 379). Eine Neubewertung der Passivität ist auch nötig, um die Erfahrung zunehmenden Angewiesenseins auf Unterstützung und Betreuung durch andere verarbeiten zu können. Dabei wäre mit dem amerikanischen Medizinethiker Daniel Callahan zu bedenken: „Das Ziel, stets unabhängig zu sein, kann (ohnehin) 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. (...) Ein Selbst lebt in der ständigen Spannung zwischen Abhängigkeit und Unabhängigkeit. Beide sind ein Teil von uns. Die Unabhängigkeit mag uns ein besseres Gefühl geben... Trotzdem bleibt sie nur die halbe Wahrheit unseres Lebens“ (1998, S. 174+176).

Die Erfahrungen des Alters, insbesondere des hohen Alters, können nur auf dem Hintergrund eines Menschenverständnisses positiv verarbeitet werden, das sich nicht mit der ‚halben‘ Wahrheit begnügt, sondern um die ‚ganze‘ Wahrheit weiss, dass nämlich 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, insbesondere im hohen Alter, verstärkt in den Vordergrund treten dürfte. Alte Menschen können eine wichtige Aufgabe

in einer Gesellschaft wahrnehmen, wenn sie in besonderer Weise zu Erfahrenen, zu Kundigen im Umgang mit dieser verdrängten zweiten Hälfte der Wahrheit unseres Lebens werden und dadurch Jüngere ermutigen, sich schon in früheren Jahren auf die Wirklichkeit des ganzen Lebens einzulassen.

#### 4.6 *Ars moriendi* – sich anfreunden mit der Endlichkeit des Lebens

Zu einer Lebenskunst des Alterns gehört zweifellos auch eine *ars moriendi*, also die Fähigkeit, sich mit der eigenen Sterblichkeit anzufreunden. Sie verfügt über eine lange philosophische und theologische Tradition in der Geistesgeschichte des Abendlandes (vgl. Rügger 2006, S. 20-31), ist aber unter der Begeisterung über das immer grösser und effizienter werdende medizinische Arsenal an lebensverlängernden Interventionen weitgehend in Vergessenheit geraten. 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“ ist, wie Martin Heidegger betont hat (<sup>18</sup>2001, §§ 52f.). 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.

Daniel Callahan ist darum zuzustimmen: „Unsere erste Aufgabe ist es gegenwärtig, unsere Sterblichkeit wieder anzunehmen, ihr mit 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“ (1998, S. 150f.+282).

Es ist wohl auch eine Illusion, zu meinen, all die gesellschaftlichen und gesundheitspolitischen Probleme rund um das Lebensende liessen sich einfach auf medizinischem, ökonomischem oder politischem Wege lösen. Nötig ist 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.

Es liegt auf der Hand, dass die Entwicklung und Einübung einer *ars moriendi* als unverzichtbarer Teil einer *ars vivendi* zu den spezifischen Herausforderungen der zweiten Lebenshälfte und darum zu einer Lebenskunst des Alterns gehört. Denn was im Leben grundsätzlich gilt, dürfte sich im Alter ganz besonders bewahrheiten: „Wer den Tod verdrängt, verpasst das Leben“ (Lütz 2005, S. 52).

#### 5. *Ars senescendi* als Beitrag zur Humanisierung unserer Gesellschaft

Demografisch gesehen werden die Alten immer zahlreicher – und immer älter. Eine Gesellschaft des langen Lebens kann aber nur lebensfreundlich sein, wenn sie sich zu dieser selbst herbei geführten Alterung grundsätzlich positiv ins Verhältnis zu setzen vermag. Darum ist der Paradigmenwechsel von AntiAging zu ProAging von grosser Bedeutung und Dringlichkeit.

Ein solcher Paradigmenwechsel bedarf aber notwendigerweise einer geistigen Grundlage, die in einer zu entwickelnden *ars senescendi*, einer Kunst des Alter(n)s besteht. Und er setzt Menschen voraus, die ihr Altern bejahen, denen es alternd gelingt, nicht „Jugend zu spielen“, sondern ihr Leben an spezifischen, dem Alter entsprechenden Werten auszurichten

und Entwicklungspotenziale der späteren Lebensphasen selbstbewusst auszuschöpfen. Darin läge dann auch ein zentraler Beitrag zu einem sich konstruktiv ergänzenden Miteinander der Generationen und zu einer humanen Werteorientierung unserer Gesellschaft als Ganzes. Denn eine *ars senescendi* bringt eine Alters-Kultur hervor, die nicht nur für die Alten gut wäre, sondern auch für die Kinder, für die Menschen mit einer Behinderung, für die kurz vor dem Herzinfarkt oder Burnout stehenden Berufstätigen der mittleren Lebensphase – kurz: sie wäre für uns alle eine unzweifelhafte Wohltat!

### Literaturverzeichnis

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

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

*Engemann, Wilfried*: Aneignung der Freiheit. Lebenskunst und Willensarbeit in der Seelsorge, Wege zum Menschen 58 (2006), S. 28-48

*Gross, Peter / Fagetti Karin*: Glücksfall Alter. Alte Menschen sind gefährlich, weil sie keine Angst vor der Zukunft haben, Freiburg i. Br. 2008

*Heidegger, Martin*: Sein und Zeit, Tübingen <sup>18</sup>2001

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

*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, S. 33-46

*Hillman, James*: Vom Sinn des langen Lebens. Wir werden, was wir sind, München <sup>2</sup>2001

*Jacobi, Günther H. et al.* (Hg.): Kursbuch Anti-Aging, Stuttgart 2004

*Kalbermatten, Urs*: Art. „Bildung im Alter“, in: A. Kruse / M. Martin (Hg.): Enzyklopädie der Gerontologie, Bern: 2004, S. 110-124

*Kleine-Gunk, Bernd* (Hg.): Anti-Aging – moderne medizinische Konzepte, Bremen 2003

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

*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 a. M. 1997, S. 161-184

*Lütz, Manfred*: Vom Gesundheitswahn zur Lebenslust, in: S. J. Lederhilger (Hg.): Gott, Glück und Gesundheit. Erwartungen an ein gelungenes Leben (Linzer Philosophisch-Theologische Beiträge, Bd. 11), Bern 2005, S. 32–54

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

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

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

*Rosenmayr Leopold*: Zur Philosophie des Alterns, in: A. Kruse / M. Martin (Hg.), Enzyklopädie der Gerontologie, Bern 2004, S. 13-28

*Rüegger, Heinz*: Das eigene Sterben. Auf der Suche nach einer neuen Lebenskunst, Göttingen 2006

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

*Anti-Aging? – Zufriedenes Altern?*

*Stuckelberger, Astrid*: Anti-Ageing Medicine: Myths and Chances, Zürich 2008

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

*Welsch, Wolfgang*: Kunst des Alterns? In: M. Friedenthal-Haase et al. (Hg.), Alt werden – alt sein. Lebensperspektiven aus verschiedenen Wissenschaften (Studien zur Pädagogik, Andragogik und Gerontagogik, Bd. 50), Bern 2001, S. 19-45

*Zimmermann-Acklin Markus*: Menschenwürdig sterben? Theologisch-ethische Überlegungen zur Sterbehilfediskussion, in: M. Ebner et al. (Hg.): Leben trotz Tod (Jahrbuch für Biblische Theologie, Bd. 19), Neukirchen-Vluyn 2005, S. 365-389