

Lebenswert ALTERN

Montag, 27. Januar 2020

von Wolfgang Teichert

Impuls

1. Aus der Einladung:

Alle wünschen sich, alt zu werden, doch niemand wünscht sich, alt zu sein.

Diese „Binsenweisheit“ ist keine Einsicht der modernen Menschheit. Schon in seiner Schrift über das Alter stellt der römische Philosoph Cicero (106 – 43 v. Chr.) fest: Alle wünschen, dass sie das Alter erreichen, doch wenn es erreicht ist, klagen sie es an. Die Menschen beschwerten sich, dass das Alter zur Untätigkeit führe, dass es die Voraussetzung für ein tätiges Leben raube, dass die körperlichen Kräfte nachlassen und dass die Erwartung des nahenden Todes belastend sei. Diesen verständlichen Ängsten hält Cicero entgegen, dass für denjenigen, der nicht selbst die Voraussetzung dafür habe, gut und glücklich zu leben, jede Altersstufe beschwerlich sei. Wer aber bemüht sei, das Gute bei sich selbst und in sich selbst zu suchen, dem kann nichts schlimm erscheinen, was die Naturnotwendigkeit ihm bringt. Galten Alte früher als weise, so beklagt man heute das Alter als Phase des zunehmenden geistigen und körperlichen Verfalls. Alter als „Lebenswert“ will - jenseits von Altersverklärung und Alterspessimismus - eine philosophische Auseinandersetzung anregen - wie zum Beispiel die Frage zunehmender Zukunftslosigkeit; oder mit Karl Valentin: "Die Zukunft war früher auch besser." Als Betagte erleben wir den Alltag dann häufig als eintöniges Wiederkehren von Bekanntem und Vertrautem, oft fehlt die Kraft oder das Geld, Neues zu entdecken. Dennoch kann die verbleibende Lebenszeit subjektiv langsamer fließen und persönlich erfüllender sein, wenn das Erlebte sprachlich beispielsweise durch Tagebuchaufzeichnungen, malerisch oder musisch festgehalten und reflektiert wird.

2. Aus einem Interview mit Fulbert Steffensky: Man muss mutig sein, alt zu werden, weil man sehr viel an Leben verliert, Welt verliert, aber es ist mir nicht ganz klar, ob es die Alten in unserer Gesellschaft besonders schwer haben. Wenn ich an arme Gesellschaften denke, wie die Alten auf sich gestellt sind, nicht zu essen haben, abgeschoben werden - ich glaube die Alten in unserer Gesellschaft hatten es noch nie so gut. Es ist vielleicht eines: wir leben in einer Gesellschaft der Sieger, in der Aktivität, Fertigkeiten, Lebensbewältigung gefragt sind, aber nicht so sehr Passivität und das Vergehen. Das ist vielleicht das, was das Altern in dieser Gesellschaft schwieriger macht.

3. Gesellschaftlich ist das Thema Altern heute verändert. Wir sind zu einer Gesellschaft des langen Lebens geworden. Hochaltrigkeit gehört zur „durchschnittlich erwartbaren Normalgestalt einer Biographie“ (so der Theologe und Ethiker Heinz Rüegger). Unter menschengeschichtlicher Perspektive muss man von einer einzigartigen zivilisatorischen Errungenschaft sprechen. Der Anstieg unserer Lebenserwartung ist eine der Natur durch Kultur abgetrotzte Erfolgsgeschichte. Außerdem war ein langes Leben, - meist in guter Verfassung und bei auskömmlichen materiellen und gesellschaftlichen Rahmenbedingungen - in allen Kultur ein Menschheitstraum und Gegenstand mythologischer und utopischer Imaginationen. Altern als eigenständige Lebensphase ist eine relativ junge Erfindung.

4. Umso erstaunlicher ist, dass es zugleich eine große **Reserviertheit gibt gegenüber Altern:** „Natürlich will ich, was alle wollen“, schreibt die Schriftstellerin Monika Maron, „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“. Lapidar der Jungianer James Hillman: „Je älter wir werden, desto weniger sind wir wert“. Und er fügt noch hinzu, dass große Teile der Altersforschung eine unbewusste Tendenz hätten, die Alten los zu werden.

5. Man unterscheidet heute gemeinhin zwei verschiedene Phasen: Die jungen Alten (zwischen 65 und 85 Jahren) und die alten Alten oder Hochbetagten. Die jüngeren Alten fühlen sich heute im Vergleich zu früheren Generationen in Aktivität, Mobilität, Gesundheit und Lebensstil jünger. Sie orientieren sich meistens am Leben der mittleren Lebensphase. Aber das bedeutet nicht, dass es mannigfache Möglichkeiten auch in der Phase der alten Alten gibt. Gleichwohl: Aber erhöhte Zerbrechlichkeit und Konfrontation mit körperlichen, und sozialen Grenzen machen sich dann doch unübersehbar bemerkbar.

6. Und das führt zu **einer ausgeprägten Doppeldeutigkeit der Sichtweise aufs Alter:** Einerseits sehen wir eine Aufwertung der jungen Alten mit großen Freiheiten und Möglichkeiten („Golden Ager“), andererseits aber dient Hochaltrigkeit häufig als Projektionsfläche für all das, was man selber im Leben eigentlich vermeiden möchte (Hoffnung mit Trauerflor-Ernst Bloch). Dabei hat das hohe Lebensalter ganz eigene Möglichkeiten und Herausforderungen.

Materielle Zuwendung und kompetente medizinische Versorgung braucht Ergänzung: Alte Menschen haben ein besonderes „Wissen“ (Alterswissen), das erfahrungs- und leidgeprüft ist. Wenn sie ein wohlwollendes Interesse zeigen am Leben jüngerer Menschen, können sie selber eher dankbar sein und auch Hilfe entgegen nehmen oder auch Hilfe von anderen nicht über die Gebühr zu beanspruchen. Die alten Alten können sozusagen zu einem (Vor) Bild werden, mit dem jüngere Menschen ihrem eigenen Alter entgegengehen: ängstlich verdrängend oder erwartungsvoll offen („Da kommt noch etwas“).

7. Ins Bewusstsein tritt die **Religionsperspektive**, wenn sie fehlt, wenn ihr selbstverständliches, unbewusstes Vorhandensein zum Beispiel durch eine Lebenskrise oder existenzielle Erschütterung in Frage gestellt wird. Also häufig dann, wenn wir „aus der bisherigen Geborgenheit selbstverständlicher Sinnengewährung herausgefallen sind. Man sucht dann nach einer Quelle um mit schwierigen Lebenssituationen und dem Leben im Ganzen umzugehen. „Das Greisenalter ist eine Stufe unseres Lebens und hat wie alle andern Lebensstufen ein eigenes Gesicht, eine eigene Atmosphäre und Temperatur, eigene Freuden und Nöte. (...) Altsein ist eine ebenso schöne und heilige Aufgabe wie Jungsein (...) – vorausgesetzt, dass sie mit Ehrfurcht vor dem Sinn und der Heiligkeit alles Lebens vollzogen wird.“ (Hermann Hesse¹).

Nach INGRID RIEDEL² bedeutet Altern zweierlei: „Leben ausschöpfen und Leben loslassen.“ Damit ist festgehalten, dass Altern ein Entwicklungsprozess ist, der beides beinhaltet: Gewinne und Verluste. Sinnfindung im Alter vollzieht sich dementsprechend im

¹ H. HESSE: Eigensinn (1972), S. 203. Seite 71

² I. RIEDEL: Die innere Freiheit des Alterns (2010), S. 9.

Wahrnehmen und Erfahren von Gewinnen einerseits und im konstruktiven Umgehen mit Verlusten andererseits.

Die Herausforderung im Alter besteht darin, Sinn-Quellen zu erschließen, die dem höheren Lebensalter besonders zugänglich sind. WILHELM SCHMID weist in seinem Entwurf einer Lebenskunst im Alter auf die Bedeutung der „Lüste des Alters“ hin: 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. Ein wichtiges Element von Weisheit ist die Fähigkeit, zwischen Wichtigem und Unwichtigem, zwischen wirklich Tragendem und nur vermeintlich Tragendem zu unterscheiden. Entwickelt ein Mensch im Alter solche Kompetenz zum Unterscheiden, gewinnt er dadurch die Fähigkeit, sich ein Stück weit aus der Zerstreung und dem Oberflächlichen zu lösen, um wach zu werden für das Wesentliche.

ROMANO GUARDINI sieht darin die Chance, durchsichtig zu werden für die Dimension des Sinns, des Absoluten, des Ewigen.

8. Zu den Besonderheiten der Lebenssituation des hohen Alters gehört, dass oft eine **Akzentverschiebung** stattfindet **von der Fokussierung auf Leistung hin zu einer neuen Gewichtung des bloßen Daseins**. Leben kann so als nicht selbstverständliches Geschenk bewusst werden, das in sich selber wertvoll ist, unabhängig von jeder funktionalen Verzweckung. Eine solche Haltung bringt eine neue Bewertung der passiven Dimension des Lebens mit sich und kann der Einsicht Raum geben, dass dem Leben prinzipiell eine Grundpassivität eigen ist. Diese Grundpassivität manifestiert sich etwa darin, dass wir gezeugt und geboren werden, dass wir davon leben, von anderen geliebt und unterstützt zu werden, und dass auch alle Erfahrungen, Glück zu haben, Erfahrungen sind, die wir nicht selber produzieren, sondern die uns widerfahren und zuteil werden. Das Alter kann zur Chance einer eigenen **vita contemplativa** werden: „Je geringer unser Verlangen nach Eingriff und Tat wird, desto grösser wird unsre Fähigkeit, dem Leben der Natur und dem Leben der Mitmenschen zuzuschauen und zuzuhören, es ohne Kritik und mit immer neuem Erstaunen über seine Mannigfaltigkeit an uns vorüberziehen zu lassen, manchmal mit Teilnahme und stillem Bedauern, manchmal mit Lachen, mit heller Freude, mit Humor.“³

II. Gespräch

Das Gespräch begann mit zwei zusätzlichen Impulsen.

In einem Briefwechsel zwischen Karl Jaspers und Hannah Arendt anlässlich des 80.

Geburtstags von Karl Jaspers finden sich Aussagen, die den qualitativen Wandel des Alters in aufeinander folgenden Kohorten veranschaulichen.

Karl Jaspers schreibt (1963): »Auch war die Feier anders als am 70. Geburtstag. Man kann nicht wiederholen. Es gibt nur einen Altersgeburtstag und das ist der 70. Der 80. ist für die, die ihn erleben, ein stiller Nachzügler, da ist man fast schon nicht mehr da, für die Welt allenfalls eine Erinnerung. Es gilt doch das Bibelwort: Das Leben währet siebzig Jahr. Das ist eine qualitative, nicht eine quantitative Aussage.«

Hannah Arendt antwortet auf diesen Brief: »Ich will versuchen, Sie zu überzeugen, dass Sie über das Alter irren. (Jetzt sagt Ihre Frau: Die Hannah wird frech!) Das Bibelwort stimmt zwar, aber es hat sich rein faktisch alles um ca. 10 Jahre verschoben - denken Sie an die

³ H. HESSE, Eigensinn (1972), S. 205

vielen 80-Jährigen, die heute aktiver sind als die 70-Jährigen vor 30 Jahren. Außerdem soll man in solchen Dingen keine Vor-urteile haben, sondern es nehmen, wie es gegeben wird. Sie sind unverändert, nicht nur in dem, was man geistige Frische nennt, sondern auch in dem Aufnehmen, in der Wachheit, in der Weltoffenheit. Das ist kein Zurechtrücken, sondern es ist einfach so.«

Und was Hannah Arendt schreibt, ist ja ein heute bestätigter Trend (siehe Impuls)

*Ein Gedicht von **Rose Ausländer**: Nicht fertig werden*

*Die Herzschläge nicht zählen
Delphine tanzen lassen
Länder aufstöbern
Aus Worten Welten rufen
horchen was Bach
zu sagen hat
Tolstoi bewundern
sich freuen
trauern
höher leben
tiefer leben
noch und noch*

Nicht fertig werden⁴

Nicht fertig werden, nicht vergreisen: „Meine Kinder würden das auch gar nicht zulassen“, sagt ein Teilnehmer. Ein anderer nennt das bekannte Gegenteil. Stichwort: Gerontokratie: Je höher das Medianalter ist und je älter folglich der Medianwähler werden wird, desto eher wandle sich die Bundesrepublik zu einer Gerontokratie, in der die Älteren über die Jüngeren entscheiden. Was die Kindeskiner unter einer Herrschaft der Alten erwartet, lasse sich exemplarisch am Rentenpaket sehen, enorme, dauerhafte Mehrausgaben der Gesetzlichen Rentenversicherung.

Unterschiede zwischen Frauen und Männern beim Altern? Wir streifen diese Frage nur: Frauen würden mehr als Männer über ihr Aussehen beurteilt und zwar positiv, wenn Aussehen jugendlich wirkt. Aber die Anerkennung für Aussehen sinke in der Regel mit dem Altern. Männer werden entlang ihrer beruflichen Erfolge beurteilt. Die Anerkennung steige mit dem Altern.

Da Frauen eine höhere Lebenserwartung haben, hätten sie als Hochaltrige mehr Anteil an Multimorbidität, Demenzerkrankungen und Pflegebedürftigkeit. In der Kostenbilanz mit der kürzeren Lebensdauer von Männern verglichen, seien sie eine höhere Belastung des sozialen Umfelds und der Gesellschaft. Dabei würden aber in der Regel nur die öffentlich sichtbaren Lasten und Ressourcen betrachtet. Vernachlässigt würden privat erbrachte (z.B. betreuende, pflegende) Leistungen von Frauen, die öffentliche Leistungen ergänzen und ersetzen. Bei Männern dagegen werden die nachberuflichen Tätigkeitsressourcen in den Vordergrund

⁴ R. Ausländer, Wieder ein Tag aus Glut und Wind, Gedichte 1980 – 1982, S. Fischer Vlg., Frankfurt 1986, S. 139

gestellt: Solche Zuschreibung lassen einseitig Frauen als Last und Männer als Ressource erscheinen.

Gibt es eine besondere Form des Alterswissens? wurde gefragt. Wissen sei vielleicht nicht der richtige Ausdruck. Erfahrung als Lebenserfahrung taue mehr. Darüber gab es einen längeren Gesprächsgang. Fürs Alter spiele Lebenserfahrung eine wichtige Rolle. Mehr Wissen bedeute aber nicht automatisch mehr Orientierung. Denn erst auf seinem ganzen Lebensweg bildet sich der Mensch als Mensch. Diese biographieorientierte Leitperspektive lenkt den Blick auf die Beziehung zwischen den Generationen. Alle müssen von und miteinander lernen.

Das Grimm'sche Wörterbuch (Spalte 262/263) spricht bei dem Begriff von „alt“ denn auch von erwachsen. Es gehe also um eine Art erwachsenen Wissens. „Vielleicht bekämen wir heute viel zu viel pubertäres und zu wenig erwachsenes Wissen“? Lebenserfahrenes Wissen, so fanden wir heraus, sei eine Art Haltung:

- Es habe die Qualität der Fülle und ein genaues Bewusstsein von Endlichkeit und dem, was fehlt.
- Es sei gelassen.
- Es zeige eine „vorsichtige Skepsis.“
- Es sei, weil geprüft, ein auf die Konsequenzen achtendes Wissen (Was immer Du tust, bedenke das Ende!). Es sei ein Wissen, dass durch Widerstände und Härten gegangen ist (Kriegsgeneration).
- Es sei ein besorgtes Wissen (Sorge verlange Sorgfalt).
- Es sei ein begrenztes Wissen bei gleichzeitigem Festhalten am vorstellbaren Ganzen.
- Lebenserfahrung habe es mit bewährten Grundmomenten menschlichen Lebens zu tun (wenn die Tochter die Mutter zu Rate zieht, was z.B. bei Fieber des Kindes zu tun sei, oder wie ein „Leibgericht“ zu bereiten sei), aber auch mit Regelmäßigkeiten und Üblichkeiten des menschlichen Lebens. Andererseits aber habe Lebenserfahrung auch mit Widersprüchen und Paradoxien, mit Unverständlichem und Rätselhaftem zu tun.
- Es sei eventuell weise und rituellkompetent.

Widerspruch von einem Juristen: Viele ließen sich von Menschen mit Lebenserfahrung zu sehr einschränken. Sie bedenken nicht, dass diese Menschen nun mal andere Wesen mit anderer Persönlichkeit sind und in einer anderen Zeit, wahrscheinlich mit einer anderen Idee gestartet sind. (Es gab einen kontroversen Gesprächsgang über die Veränderung beim Windeln wickeln damals und heute) Im Übrigen habe **heute benötigtes Wissen** nichts mit der Masse von Erfahrungen zu tun, sondern mit deren Qualität. Er glaube nicht an das Beispiel eines älteren Unternehmers, der durch intuitives Wissen eine, wie sich später herausstellte, günstige Entscheidung gefällt hatte gegen den jungen Rest seines Unternehmens. Das sei „Zufall“ gewesen und hätte genau andersherum kommen können. **Antwort:** Es gehe hier gar nicht so sehr um wissen, sondern **um Haltungen**. Ihm habe die Unabhängigkeit imponiert, mit der hier eine Entscheidung getroffen wurde. Es sei eben nicht alles Teamarbeit.

Jemand warnte denn auch vor einem möglichen „**Hochmut**“ des Alters, in dem man nicht mehr bereit sei, etwas dazuzulernen oder gar etwas am eigenen Leben zu ändern und zu überdenken. Man habe doch schon alles gesehen frei nach Rabbi Menachem: So wie es die Art des Affen ist, den Menschen zu imitieren, so imitiert auch der Mensch, wenn er alt wird, sich selbst und tut, was seinen vorherigen Gewohnheiten entspricht.

Daraufhin sagte eine Teilnehmerin: Ich lerne täglich von meinen Enkelinnen dazu: zum Beispiel Einkäufe erledigen, nach Reisen schauen oder Freizeitangebote suchen. Außerdem sei es einfach, über Chatprogramme Kontakt zu weiter entfernt lebenden Kindern und Enkeln zu halten. Umgekehrt könne sie den Enkeln Kulturtechniken beibringen, die heute gar nicht mehr gelehrt werden, aber Leute begeistern. „*Do it yourself* sei momentan sehr angesagt“. Sie wundert sich, wie interessiert ihre Enkel daran sind, zu erfahren, wie man z. B. eine Zeichnung genau und zugleich originell anlegt. So profitiere die eine Generation von der anderen: „Das schweißt zusammen und hält mich jung.“

Was nun aber das Alter von anderen Lebensphasen unterscheidet,- so ein weiterer Impuls - sei der Umstand, dass das **Ende des irdischen Lebens nahekommmt und in Form von Krankheit und Nachlassen der Kräfte** sich zeige. Könne man diese Phase als Sein im Schatten des Todes bezeichnen oder gebe es Erfahrungen, auch dies noch im Licht des Lebens selbst zu erfahren? Die biblische Sprache kenne für diese Form des Lebens den Begriff *Weisheit*. Weisheit wächst einem nicht biologisch zu, sie muss lebenslang eingeübt und erlernt werden. Alter, wenn es denn mehr sein soll als eine Lebensphase, wird darauf nicht verzichten können. Biblische **Weisheit unterscheidet sich von der Tugend der Gelassenheit** dadurch, dass sie weiß, dass es noch jemanden gibt, der zur Weisheit verhelfen kann und sie schenkt. So ereignet sich Weisheit auch dort, wo man sich nicht müht, sondern sich nur beschenken lässt.

Kritisch wurde gesehen, was der Gerontologe Andreas Kruse zum Altern als „Werden zu sich selbst“ als Ziel letzter Lebensjahre beschreibt. Dabei gehe es darum, den Tod zu „integrieren“, damit das Sterben „gelingen“ könne. Aber: So wird das Sterben ganz in die Forderung nach Produktivität der Persönlichkeit eingeordnet. Unter Berufung auf Montaigne plädiert Kruse für das „Üben“ oder „Probieren“ des Todes. Damit folgt er der stoischen Tradition, die auch im Humanismus und vielfach in der christlichen Tradition übernommen wurde. Danach schafft der Mensch gemäß der Devise des „memento mori“ mit dem Sterben den letzten Sinn seines Lebens, das Sterben kann „gelingen“.

Kritisch gesagt: **Leistungsdruck und die Tyrannei des gelingenden Lebens setzen sich durch bis zum „Gelingen“ des Sterbens.** Die Einsicht in die Fragmentarität und Verletzlichkeit jeden Lebens werde hier zu wenig gewürdigt. Die Faszination durch Ganzheit und Vollendung der menschlichen Persönlichkeit wird vielmehr auf Sterben und Tod ausgeweitet.

Da sei der hebräische Psalm (90,7) realistischer: *Unser Leben währet siebzig Jahre, und wenn's hoch kommt, so sind's achtzig Jahre, und was daran köstlich scheint, ist doch nur vergebliche Mühe, denn es fährt schnell dahin, als flögen wir davon.*

Luther übersetzt statt vergebliche Mühe-mit „Plage“.

Ändert sich diese realistische Sicht im Neuen Testament wirklich? Immerhin steht ein Gekreuzigter, zu Tod Gefolterter im Zentrum. Erst Paulus schreibt: "Ist Christus nicht auferstanden, so ist unsere Predigt vergeblich, so ist auch euer Glaube vergeblich" (1 Kor 15,14)

Na und? Vergeblich?

Wir ziehen ein Gedicht von Marie Luise Kaschnitz heran, zuletzt zitiert von Fulbert Steffensky beim Jahresempfang der Akademie (6. Januar 2020)

*„Die Mutigen wissen
Daß sie nicht auferstehen
Daß kein Fleisch um sie wächst
Am jüngsten Morgen
Daß sie nichts mehr erinnern
Niemandem wiederbegegnen
Daß nichts ihrer wartet
Keine Seligkeit
Keine Folter
Ich
Bin nicht mutig.“*

Diese nicht Mutige durchlebt den eigenen Schmerz über den Tod des ihr Liebsten. Sie dringt vor in eine Zone der Leere, die nur durch persönliche Trauer erreichbar ist, aber jenseits davon liegt:

*„Halte nicht ein bei der Schmerzgrenze
Halte nicht ein
Geh ein Wort weiter
Einen Atemzug
Noch über dich hinaus
Greif dir im Leeren
Die Osterblume...“*

Immerhin „Ostern“ als Blume.

Unerwähnt blieb an diesem Abend, was es für einen Alternden bedeutet, über den **Tod des Todes** nachzusinnen. Darum am Ende die singende **Dorothee Sölle**:

Gegen den Tod

*Ich muss sterben
aber das ist auch alles
was ich für den tod tun werde*

*Alle anderen ansinnen
seine beamten zu respektieren
seine banken als menschenfreundlich
seine erfindungen als fortschritte der wissenschaft
zu feiern
werde ich ablehnen*

All den anderen verführungen

*zur milden depression
zur geölten beziehungslosigkeit
zum sicheren wissen
dass er ja sowieso siegt
will ich widerstehen*

*Sterben muß ich
aber das ist auch alles
was ich für den tod tu*

*Lachen werde ich gegen ihn
geschichten erzählen
wie man ihn überlistet hat
und wie die frauen ihn
aus dem land trieben*

*Singen werd ich
und ihm land abgewinnen
mit jedem ton*

Aber das ist auch alles“

(aus: zivil und ungehorsam. gedichte. 1990)



Foto: Brigitte Glade