

HEINZ RÜEGGER

SINNFINDUNG IM HOHEN ALTER

Gerontologisch-ethische Erwägungen

Dr. theol. Heinz Rüegger MAE, Jg. 1953, Studium der Theologie, der Angewandten Ethik und der Gerontologie in der Schweiz, in den USA und in Deutschland. Wissenschaftlicher Mitarbeiter am Institut Neumünster in Zollikerberg/CH, einem auf Fragen des Alters spezialisierten interdisziplinären Kompetenzzentrum der Stiftung Diakoniewerk Neumünster, Zollikerberg/CH. Assoziiertes Mitglied des Zentrums für Gerontologie der Universität Zürich. Mitglied der Arbeitsgruppe Altern und Ethik in der Akademie für Ethik in der Medizin.

Forschungsschwerpunkte: gerontologische Ethik, Thanatologie, Diakoniewissenschaft.

Veröffentlichungen (Auswahl): Sterben in Würde. Nachdenken über ein differenziertes Würdeverständnis (2. Aufl. 2004); Das eigene Sterben. Auf der Suche nach einer neuen Lebenskunst (2006); Alter(n) als Herausforderung. Gerontologisch-ethische Perspektiven (2009); [zusammen mit Christoph Sigrist:] Diakonie – eine Einführung. Zur theologischen Begründung helfenden Handelns (2011); Würde und Autonomie im Alter. Ethische Herausforderungen in der Pflege und Betreuung alter Menschen (2013); Vom Sinn im hohen Alter. Eine theologische und ethische Auseinandersetzung (2016).

1. Der Mensch als sinnsuchendes Wesen

Menschen sind „nach Sinn fragende Lebewesen.“¹ Das unterscheidet sie von anderen Kreaturen. Damit ist nicht gesagt, dass alle Menschen ständig bewusst nach Sinn fragen. Im Gegenteil. Die Sinnforscherin TATJANA SCHNELL stellt fest, dass es relativ viele Menschen gibt – interessanterweise vor allem in Ländern mit hohem Wohlstandsniveau! –, für die die Sinnfrage keine allzu grosse Relevanz besitzt und bei denen eher eine existenzielle Indifferenz auszumachen ist.² Die Frage nach Sinn und konkrete Sinnerfahrungen bewegen sich meist auf einer Ebene unterhalb der Wahrnehmungsschwelle. Hier scheint Sinnkonstruktion allerdings unablässig stattzufinden, von der Ebene der Reizwahrnehmung bis hin zur komplexen Ebene eines Lebenssinns.³

Ins Bewusstsein tritt die Sinnperspektive meist erst dann, wenn sie fehlt, wenn ihr selbstverständliches, unbewusstes Vorhandensein zum Beispiel durch eine Lebens-

¹ H. GOLLWITZER: *Krummes Holz* (1971), S. 48.

² T. SCHNELL: *Psychologie des Lebenssinns* (2016), S. 86, 92.

³ Ebd., S. 27, 32.

krise oder existenzielle Erschütterung in Frage gestellt wird.⁴ Die Sinnfrage drängt sich meist dann auf, wenn wir „aus der bisherigen Geborgenheit selbstverständlicher Sinnengewährung herausgefallen sind“.⁵ Dann stellt sich heraus, dass „Menschen Sinn brauchen, (denn) er setzt die Kraft für die Bewältigung schwieriger Lebenssituationen und des Lebens im Ganzen frei. Wenn diese Kraft versiegt, ist sie durch nichts zu ersetzen.“⁶ Denn nur wo Sinn ist, können Lebensenergien ungehindert fließen.⁷

Dabei kann Sinn in Anlehnung an GARY T. REKER, EDWARD J. PEACOCK und PAUL T. P. WONG⁸ als ein individuell bestimmtes und kulturell fundiertes Orientierungssystem verstanden werden, das (kognitiv) einen kohärenten, an Werten und Zielen ausgerichteten Lebenszusammenhang erschliesst, das (motivational) bestimmt, welche Aktivitäten und Zwecke im Leben erstrebenswert oder welche Aufgaben einem verpflichtend gestellt sind, und das (affektiv) ein Gefühl der Erfüllung und Befriedigung vermittelt.⁹ Kommen alle drei Ebenen – also die kognitive, die motivationale und die affektive – zum Tragen, wird Lebenssinn als so etwas wie Stimmigkeit, Bedeutsamkeit und subjektive Angemessenheit der eigenen Existenz in einer spezifischen Situation erfahren.¹⁰ Kurz: Sinn ist das, was das Leben bejahenswert erscheinen lässt.¹¹

Zeitlich gesehen kann sich Sinnerfahrung in drei Ausrichtungen einstellen: *retrospektiv* im deutenden Rückblick auf das bisher gelebte Leben, wenn sich so etwas wie ein roter Faden der Sinnhaftigkeit abzeichnet; *aktuell-situativ*, wenn in der Gegenwart alltägliche Glückserfahrungen möglich sind, die das Leben als bejahenswert erscheinen lassen; und *prospektiv*, wenn Hoffnungen und Erwartungen im Blick auf die Zukunft das Weiterleben wünschenswert machen.

Wie auch immer Sinnerfahrungen zustande kommen, ob bewusst oder unbewusst, ob im Blick auf vergangene, gegenwärtige oder zukünftig erhoffte Erfahrungen, es gibt für Menschen kaum etwas Wichtigeres im Leben als Sinn.¹²

⁴ Ebd., S. 2, 33.

⁵ H. GOLLWITZER: *Krummes Holz* (1971), S. 71.

⁶ W. SCHMID: *Das Leben verstehen* (2016), S. 64.

⁷ Ebd., S. 279.

⁸ G. T. REKER/ E. J. PEACOCK/ P. T. P. WONG: *Meaning and Purpose* (1987).

⁹ RENATE RUHLANDS Umschreibung lässt sich damit verbinden. Sie hält fest: „Sinn steht in enger Beziehung mit der Erfüllung von Aufgaben, der Verfolgung von Zielen und dem Gefühl sozialer Nützlichkeit“ (*Sinnsuche und Sinnfindung* [2006], S. 7).

¹⁰ So die Bestimmung von Lebenssinn bei HANS THOMAE: *Sinnerfahrung* (1985), S. 178f., 181. Ähnlich ODO MARQUARD: „Sinn hat, was sich (...) lohnt, was wichtig ist, erfüllt, zufrieden, glücklich macht und nicht verzweifeln lässt“ (*Zur Diätetik der Sinnerwartung* [1986], S. 36). Oder TATJANA SCHNELL: „Sinnerfüllung ... basiert auf einer (meist unbewussten) Bewertung des eigenen Lebens als kohärent, bedeutsam, orientiert und zugehörig,“ wobei „Kohärenz für die Wahrnehmung von Stimmigkeit, Schlüssigkeit und Passung in verschiedensten Lebensbereichen (steht)“ (*Psychologie des Lebenssinns* [2016], S 7).

¹¹ FRITS DE LANGE drückt es so aus: „‘Meaning’ signifies that the world and I somehow fit together: there is an ontological congruity between us. It invites me to say ‘yes’ to life, to trust it, and to surrender myself day by day to its flow“ (*Loving Later Life* [2015], S. 13).

¹² W. SCHMID: *Das Leben verstehen* (2016), S. 65.

2. Die Herausforderung der Sinnfrage angesichts von Hochaltrigkeit

Nun ist allerdings festzustellen, dass das Erleben von Sinnhaftigkeit im Alter, zumal im hohen Alter, krisenanfällig wird. Auf der einen Seite nimmt nach PETER GROSS der Sinnbedarf mit fortschreitendem Alter zu;¹³ auf der anderen Seite brechen bisherige Sinnquellen aus beruflichen und familiären Engagements weg und stellen sich im hohen Alter Erfahrungen von Grenzen und Defiziten ein, die das Sinnerleben erschweren, ja in Frage stellen können. GROSS sieht darum die spezifische Herausforderung der Hochaltrigkeit gerade in der Frage nach einer „Sinnggebung der Schwäche“.¹⁴ Es ist jedenfalls kaum zu bestreiten, dass Sinnfindung unter den spezifischen Bedingungen von Hochaltrigkeit anspruchsvoller und mühsamer ist als in früheren Lebensphasen. Dies ist umso mehr der Fall, als in einer postmodernen Kultur der letzten Lebensphase gerne jede Bedeutung abgesprochen wird.¹⁵ Alter wird primär als Belastung und Verhängnis gesehen – für das betroffene Individuum selbst wie für die Gesellschaft.

Diese negative Optik ist so verbreitet, dass selbst kritische, mündige Geister wie die Schriftstellerin LAURE WYSS nicht davor gefeit sind, sie unkritisch zu internalisieren. Sie schreibt im Alter von 87 Jahren: „Es ist ja kein Schleck, heute zum Kontingent jener zu gehören, die immer zahlreicher und immer dringlicher zur Belastung der aktiven Bevölkerung werden. Wir Alten sind eine Last, eine Bedrohung. Das ganze Land, der Ort, wo wir wohnen, viele in unserer Umgebung suchen nach Lösungen, wie man mit uns fertig wird, wo uns unterbringen, pflegen, ernähren, wie uns ertragen punkto Kosten und auch psychisch. Es ist sicher für niemanden erheiternd, sich mit uns zu beschäftigen, mit uns, die wir nichts mehr einbringen und ganz ohne Zukunft sind. Für uns aber auch kein Schleck, in diese Bevölkerungsschicht hineingestossen zu werden; und selber zu realisieren, dass es so ist.“¹⁶ Nicht umsonst spricht der katholische Ethiker ALFONS AUER, selbst schon 80-jährig, davon, dass Sinn im Alter oft verhüllt ist und dem Dasein „nur in kargen Portionen abzurufen“ ist.¹⁷

Andererseits hat gerontologische Forschung vielfach ein Phänomen belegt, das als Alterszufriedenheitsparadox bezeichnet werden kann. Bei Befragungen verschiedener Altersgruppen nach ihrer subjektiven Lebenszufriedenheit hat sich immer wieder gezeigt, dass Menschen im Alter angeben, trotz zum Teil schwierigeren Lebensumständen ein höheres Mass an Zufriedenheit mit ihrer Lebenssituation zu empfinden als jüngere Altersgruppen dies von sich sagen.¹⁸ Dies bedeutet, dass Menschen im hohen Alter die Sinnfrage durchaus positiv zu beantworten wissen.

¹³ P. GROSS: Wir werden älter (2013), S. 76.

¹⁴ Ebd., S. 10, 12.

¹⁵ So hält H. R. MOODY fest: „The distinctive stance of postmodern culture tends to preclude finding any special meaning or purpose for the last stage of life“ (Aging [2006], S. 116f.).

¹⁶ L. WYSS: Schuhwerk im Kopf (2000), S. 11f.

¹⁷ A. AUER: Geglücktes Altern (1995), S. 252.

¹⁸ P. PERRIG-CHIELLO/ F. HÖPFLINGER: Die Babyboomer (2009), S. 133-137.

Moderne Lebenslaufforschung geht davon aus, dass eine menschliche Biografie Identität entwickelt in der Abfolge unterschiedlicher Lebensphasen mit je eigenen Möglichkeiten, Grenzen und Herausforderungen. Jede dieser Phasen ist als gleichwertig und gleich wichtig zu betrachten, keine kann Massstab sein für eine andere, jede Phase hat ihr eigenes Recht und ihre eigene Bedeutung.¹⁹ So gesehen kann das Alter, auch das hohe Alter mit seinen spezifischen Erfahrungen und Herausforderungen, als Chance zur Erschliessung spezifischer Sinndimensionen begriffen werden, die jüngeren Personen nicht in gleicher Weise zugänglich sind.²⁰

Einer, der das schon vor dem Aufkommen gerontologischer Forschung klar erkannt hat, ist HERMANN HESSE. Er schreibt: „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.“ Dabei ist für HESSE klar: „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. Ohne dieses Ja (...) geht uns der Wert und Sinn unsrer Tage (...) verloren.“²¹ Man mag hier kritisch anfragen, ob man wirklich zuerst zum Alter Ja sagen muss, um dann allererst seiner Sinnhaftigkeit gewahr werden zu können, oder ob man nicht gerade umgekehrt oft erst Sinnelemente des Lebens im Alter wahrnehmen muss, um durch sie zu spüren, dass das Leben auch im hohen Alter noch bejahenswert ist. Möglicherweise geht es hier gar nicht um ein Entweder-Oder, sondern um eine Polarität, deren Dynamik sich in beiden Richtungen ausdrücken kann.

In diesem Zusammenhang empfiehlt es sich, zwischen Vorstellungen von einem Sinn *des* hohen Alters bzw. von Langlebigkeit generell und konkreten Erfahrungen von Sinn *im* Alter zu unterscheiden. Letztere sind durchaus unabhängig von Ersteren²² und dürften aufs Ganze gesehen bestimmender sein für lebensrelevante Sinnperspektiven. Erfahrungen von Sinn *im* Alter, wie sie sich in ganz elementaren Lebensvollzügen, etwa beim Hören schöner Musik oder bei einem kulinarischen Genuss einstellen können, sind meist präreflexiv, tragen aber auf der affektiven Ebene wesentlich zur Lebenszufriedenheit und zur Erfahrung von Glück bei. Sie geben eine (oft implizite) Antwort auf das Sinnbedürfnis. Konzepte eines Sinns *des* hohen Alters oder eines langen Lebens generell setzen demgegenüber ein relativ hohes Mass an Reflektiertheit voraus und dürften lebenspraktisch weit weniger relevant sein. Darauf hat schon vor langer Zeit ODO MARQUARD hingewiesen, indem er eine Haltung kritisierte, die die „kleinen‘ Sinnantworten“ verachtet, die alltägliche Aufgaben, Verrichtungen oder Konventionen zu geben vermögen und die Menschen daran hindern, am Leben zu verzweifeln. MARQUARD ist überzeugt: „Dieser kleine Sinn reicht aus, um ein Leben zu führen, und die grossen Sonntagsgefühle (...) sind allenfalls dona su-

¹⁹ A. KRUSE/H.-W. WAHL: Lebenslaufforschung (2014), S. 19f.

²⁰ TH. RENTSCH: Werden zu sich selbst (2014), S. 264.

²¹ H. HESSE: Eigensinn (1972), S. 203.

²² WILHELM SCHMID hält fest: „Sogar dann, wenn das Leben *an sich* keinen Sinn haben sollte, ist es möglich, vielfachen Sinn *im Leben* zu finden“ (Dem Leben Sinn geben [2013], S. 388).

peraddita: (...) es geht auch ohne sie.“ Denn „die Antwort auf die Lebenssinfrage hängt mehr an den nächsten Dingen als an den letzten.“²³

3. Sinnfindung durch Ausschöpfen von Lebensmöglichkeiten

Nach INGRID RIEDEL bedeutet Altern zweierlei: „Leben ausschöpfen und Leben lassen.“²⁴ Damit ist festgehalten, dass Altern ein Entwicklungsprozess ist, der beides beinhaltet: Gewinne und Verluste. Sinnfindung im Alter vollzieht sich dementsprechend im Wahrnehmen und Erfahren von Gewinnen einerseits und im konstruktiven Umgehen mit Verlusten andererseits. Wir wenden uns erst der Perspektive der Potenziale zu, im nächsten Kapitel dann der Perspektive der Defizite.

3.1 Aneignung der eigenen Lebensgeschichte in biografischer Retrospektive

Eine für die Phase des Alters, insbesondere des hohen Alters, besondere Quelle der Sinnfindung besteht im Rückblick auf das bisher gelebte Leben und im Bemühen, darin so etwas wie einen roten Sinnfaden zu entdecken, der das zurück liegende Leben insgesamt als bejahenswert, als wert, gelebt worden zu sein, erscheinen lässt. Solche Deutungsarbeit an der eigenen Biographie ist nicht bloss objektiv-neutrale Rekapitulation historischer Fakten. Es geht vielmehr um eine „Neuinterpretation“ oder „Neugestaltung“²⁵ der eigenen Vergangenheit als schöpferische, Identität und Sinn stiftende Aktivität. Die Herausforderung liegt in einer Sinn generierenden Aneignung der eigenen Lebensgeschichte mit ihren Höhen und Tiefen, mit ihren hellen und dunklen Aspekten. Sinnfindung auf dem Weg der Lebensbilanzierung ist umso lebensdienlicher, je mehr sie in der Lage ist, die eigene Lebensgeschichte als insgesamt stimmig und bejahbar zu deuten, ohne ihre Ambivalenz und Brüchigkeit verdrängen zu müssen.

Dabei kommt in ethischer wie psychologischer Perspektive der Haltung der Dankbarkeit eine Schlüsselfunktion zu. Wer Grund findet, für sein gelebtes Leben dankbar zu sein, wird sich als beschenkt erfahren, hat Anlass, sich zu freuen, und gelangt zu einem erhöhten Wohlbefinden.

3.2 Sinnfindung durch Erfahrungen alltäglichen Glücks

Für Menschen im hohen Alter dürften sich Erfahrungen von Sinnhaftigkeit des aktuellen Lebens jedoch primär in präreflexiver Gestalt durch alltägliche Erfahrungen von Glück ergeben. Insofern können auch Menschen, die von kognitiven Einschränkungen

²³ O. MARQUARD: Zur Diätetik der Sinnerwartung (1986), S. 48f.

²⁴ I. RIEDEL: Die innere Freiheit des Alterns (2010), S. 9.

²⁵ So die beiden Schlüsselbegriffe bei KARL RAHNER: Grundverständnis des Alters (1983), S. 319.

gen etwa demenzieller Art betroffen sind, durchaus so etwas wie Sinn erfahren.²⁶ THOMAS RENTSCH weist auf die sinnkonstitutive, Lebenserfüllung vermittelnde Bedeutung so banaler Lebensvollzüge wie essen, trinken, schlafen, hören und sehen hin: „Sie haben neben ihren tragenden Funktionen für weitere, komplexe Sinnentwürfe einen selbstzweckhaften, selbstgenügsamen Kern“²⁷ der nicht erst dadurch bedeutsam wird, dass er explizit zu Bewusstsein gebracht wird. Alltägliches Handeln und Erleben tragen gerade in der Selbstverständlichkeit, in der sie geschehen, ihren Sinn auf vielfache Weise in sich selber²⁸ und prägen so auf der motivationalen wie auf der affektiven Ebene unseren Lebensvollzug. RENTSCH plädiert darum für eine „Rehabilitation alltäglich-lebensweltlicher Sinnentwürfe“.²⁹ Sie sind im hohen Alter wohl entscheidend für die Frage, wie sinnvoll jemandem sein gegenwärtiges Leben (noch) erscheint und als wie erstrebenswert er oder sie dessen Fortsetzung in bereits fortgeschrittenem Alter empfindet.

Die Empfänglichkeit für solche sinnkonstitutiven Erfahrungen alltäglichen Glücks ist bei alten (wie auch bei jungen) Menschen zweifellos unterschiedlich ausgeprägt, kann aber durch Einübung in eine Grundhaltung der Achtsamkeit gegenüber Erfahrungen, die einem alltäglich zufallen, vertieft werden. In diese Richtung weist auch die lebensweisheitliche Maxime des *carpe diem* („geniesse den Tag“) oder in der biblischen Tradition die Weisheit des Kohelet, die angesichts der Vergänglichkeit des Lebens und der Nichterkennbarkeit eines übergreifenden Lebenssinns zu konkreter Lebensfreude in alltäglichen Situationen aufruft: „Iss dein Brot mit Freude und trink deinen Wein mit frohem Herzen; denn längst schon hat Gott dieses Tun gebilligt. Jederzeit seien deine Kleider weiss, und an Öl auf deinem Haupt soll es nicht fehlen. Geniesse das Leben mit einer Person, die du liebst, all die Tage deines flüchtigen Lebens (...). Was immer du zu tun vermagst, das tu.“³⁰

3.3 Die Lüste des Alters pflegen

Die Herausforderung der Sinnfindung 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.³¹

All das sind Möglichkeiten der Lebensgestaltung, die bis ins hohe Alter wahrgenommen und ausgeschöpft werden können und die das Leben bedeutsam und bejahenswert machen, die es (im wörtlichen Sinne) erfüllen und deshalb sinnvoll er-

²⁶ Vgl. hierzu die grundlegende Arbeit von MARION BÄR: Sinn erleben (2010).

²⁷ TH. RENTSCH: Altern als Werden zu sich selbst (2012), S. 191.

²⁸ G. SAUTER: Was heisst: nach Sinn fragen? (1982), S. 41.

²⁹ TH. RENTSCH/ M. VOLLMANN: Der Sinn des Alterns (2012), S. 162.

³⁰ Koh 9,7–10.

³¹ W. SCHMID: Mit sich selbst befreundet sein (2004), 419–421.

scheinen lassen. Dabei kann solches Ausschöpfen nicht primär in einem quantitativen Mehr des bisher Möglichen liegen, sondern es geht darum, „den Sinn des eigenen Lebens zusehends in Aspekten dieses Lebens zu finden, die von Kompetenzbewusstsein, Leistung, Erfolg, Genuss und entsprechenden Zukunftsperspektiven unabhängig sind; in Aspekten also, die nicht (einfach) in einer *Vermehrung* des bisher Erreichten liegen“,³² sondern in einer Vertiefung und Erweiterung des bisherigen Lebens. Solche Vertiefung erschliesst sich zuweilen gerade im – freiwilligen oder durch Altersgebrechlichkeit erzwungenen – Verzicht auf frühere Möglichkeiten der Sinnengewinnung.

3.4 Altersgenerativität

Eine der zentralen Quellen von Lebenssinn sind zweifellos soziale Beziehungen. Die Erfahrung, für andere Menschen bedeutsam zu sein, ihnen nicht gleichgültig zu sein, ist für alte Menschen erwiesenermassen von hoher Relevanz. Dies gilt besonders im Blick auf das hohe Alter und auf Situationen zunehmender Gebrechlichkeit, wenn der Eindruck überhand nehmen kann, man sei für niemanden mehr etwas Wert und falle anderen nur noch zur Last. Das Bedürfnis, irgendwie gebraucht zu werden und für andere nützlich zu sein, ist bei alten Menschen ein tief sitzender Wunsch,³³ der in einer ganz auf Leistung und Nützlichkeit ausgerichteten Gesellschaft ständig neue Nahrung bekommt. URSULA M. STAUDINGER und FREYA DITTMANN-KOHLI sehen darum in Situationen, in denen dieses Bedürfnis nicht mehr gestillt werden kann, eines der typischen Sinnprobleme älterer Menschen.³⁴

Die Gerontologie spricht hier im Rückgriff auf das entwicklungspsychologische Stufenmodell von ERIK H. ERIKSON von Generativität. Damit ist eine Einstellung und ein Verhalten gemeint, durch die sich jemand materiell, sozial oder kulturell produktiv zugunsten nachfolgender Generationen engagiert. Neuere psychologische Theorien weisen der Generativität für die Lebenszufriedenheit, das Wohlbefinden und das persönliche Sinnerleben im hohen Alter grosse Bedeutung zu.³⁵

Eine wesentliche, kulturell bedeutsame Form von Generativität hochaltriger Menschen dürfte darin bestehen, wie sie selber den Prozess des Alterns leben, wie sie Alter als eigenständige Lebensphase bejahen, seine spezifischen Chancen wahrnehmen und sich seinen Herausforderungen mutig stellen. Dadurch ermutigen sie jüngere Generationen, erwartungsvoll und bejahend ihr eigenes Alter zu antizipieren.

³² A. W. MÜLLER: Lebensverlängerung durch die Medizin (2004), S. 178.

³³ P. BÄURLE: Einleitung: Was bleibt mir denn noch? (2005), S. 12. Dass Menschen grundsätzlich (also nicht nur im Alter) sowohl hilfsbedürftig als auch „helfensbedürftig“ sind und beide Aspekte ausleben können müssen, um mit ihrem Leben zufrieden zu sein, betont KLAUS DÖRNER: Helfensbedürftig (2014).

³⁴ U. M. STAUDINGER/ F. DITTMANN-KOHLI: Lebenserfahrung und Lebenssinn (1994), S. 427.

³⁵ A. KRUSE: Umgang mit Potentialen (2013), S. 44f.

Auf eine spirituelle Ausdrucksform von Generativität, die religiös wache Menschen auch im hohen Alter leben können, sei noch hingewiesen: PIA GYGER, die christliche Zen-Meisterin aus dem Lassalle-Haus in der Schweiz, verstand Segnen als eine Möglichkeit von Altersgenerativität. Sie schreibt: „Wenn ich (...) spazieren gehe, dann blicke ich den Menschen, denen ich begegne, in die Augen und lächle sie mit meinem Herzen an. Ich will im Alter segnende Existenz sein. Auf meinen Spaziergängen trage ich still den buddhistischen Segensgruss in mir und wünsche jedem Menschen, dem ich begegne: ‚Mögest du glücklich sein‘.“³⁶ Eine ähnliche Möglichkeit eröffnet sich in der Praxis christlicher Fürbitte. Beides sind Ausdrucksformen von Generativität, die für Menschen, denen eine entsprechende spirituelle Praxis vertraut ist, in hohem Masse Sinn generierend sein können.

3.5 Altersweisheit als Matureszenz

Ein für die Sinnfindung im Alter eminent bedeutsamer psychisch-geistig-spirituellem Prozess ist derjenige der Reifung, der Vertiefung, des Gewinnens von existenzieller Kompetenz im Umgang mit den Herausforderungen des Lebens. Dieser Prozess des Entwickelns von (Alters-)Weisheit ist unabschliessbar. Es gibt deshalb immer nur Reifung (Matureszenz), nie Reife als erreichter Status.³⁷

Ein solcher Prozess der Matureszenz ist darum besonders bedeutsam, weil Sinnfindung im hohen Alter weniger auf der Ebene äusserer Aktivitäten erfolgt, sondern eher auf der Ebene innerer Differenzierungs- und Klärungsprozesse.³⁸ Dabei zeigt sich, dass gerade auch Erfahrungen von Leiden, von Krankheit und Behinderung, wie sie sich im höheren Alter zuweilen einstellen, Chancen der Lebensintensivierung, der Lebensklärung und Lebensvertiefung eröffnen und insofern sinnkonstitutiv sein können.³⁹ Die Entwicklung von Weisheit im Alter dürfte ein wesentlicher Faktor für die durch zahlreiche empirische Untersuchungen immer wieder festgestellte erstaunlich hohe Zufriedenheit sein, die alte Menschen im Blick auf ihre Lebenssituation zum Ausdruck bringen.

Ein wichtiges Element von Weisheit ist die Fähigkeit, zwischen Wichtigem und Unwichtigem, zwischen wirklich Tragendem und nur vermeintlich Tragendem zu unterscheiden.⁴⁰ Entwickelt ein Mensch im Alter solche Kompetenz zum Unterscheiden, gewinnt er dadurch die Fähigkeit, sich ein Stück weit aus der Zerstreuung und dem Oberflächlichen zu lösen, um wach zu werden für das Wesentliche.⁴¹ ROMANO GUAR-

³⁶ N. BRANTSCHEN/ P. GYGER: Es geht um die Liebe (2013), S. 131.

³⁷ L. ROSENMAYR: Die Kräfte des Alters (1990), S. 159.

³⁸ H.-M. RIEGER: Altern anerkennen und gestalten (2008), S. 101. HERRAD SCHENK schreibt: „Weisheit liegt in der Fähigkeit, weiter zu reifen, wenn es nicht mehr um äussere Expansion geht“ (Der Altersangst-Komplex [2007], S. 209).

³⁹ TH. RENTSCH: Werden zu sich selbst (2014), S. 282.

⁴⁰ G. MAIO: Vom Sinn des Alters (2011), S. 12f.

⁴¹ A. AUER: Geglücktes Altern (1995), S. 176.

DINI sieht darin die Chance, durchsichtig zu werden für die Dimension des Sinns, des Absoluten, des Ewigen.⁴²

3.6 Gelassenheit als aktive Passivität

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.⁴³ Leben kann so als nicht selbstverständliches Geschenk bewusst werden, das in sich selber wertvoll ist, unabhängig von jeder funktionalen Verzweckung. „Gerade im Alter mag es gelingen, sich von einer übermässigen Einbindung in vorherrschende Sinnstrukturen der Gesellschaft zu befreien. (...) Zufriedenheit, ohne höher-weiter-schneller-besser sein zu wollen, ist möglich und wird zum positiven Sinn. Man kann das Lebendig-Sein geniessen, ohne ständig mehr haben zu wollen.“⁴⁴

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 wohl deutlicher als jüngere Lebensphasen erfahrbar machen, dass Leben immer „ein Wechselspiel von erlittenem Widerfahrnis und aktiv in Gang gesetzter Handlung“ ist und dass es sich grundsätzlich in einer „Dialektik zwischen Handeln und Erfahren, zwischen Aktivität und Erleiden, zwischen Entscheidung und Erduldung“ abspielt.⁴⁵

HERMANN HESSE spricht in diesem Zusammenhang von einer dem hohen Alter gemässen, ihm als Chance eigenen *vita contemplativa*, die er wie folgt beschreibt: „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.“⁴⁶

Diese Lebenseinstellung einer *vita contemplativa* zeigt sich wesentlich in einer Haltung der ‚Ge-lassen-heit‘. Dieser auf die deutsche Mystik zurückgehende Begriff wird

⁴² R. GUARDINI: Die Lebensalter (2008), S. 58f.

⁴³ I. RIEDEL: Die innere Freiheit des Alterns (2010), S. 16.

⁴⁴ U. M. STAUDINGER/ F. DITTMANN-KOHLI: Lebenserfahrung und Lebenssinn (1994), S. 429f.

⁴⁵ G. MAIO: Den kranken Menschen verstehen (2015), S. 117. Maio betont dies in Kritik an einer von ihm wahrgenommenen „modernen Unfähigkeit, das Gegebene anzunehmen“, und plädiert für eine Grundhaltung der Akzeptanz gegenüber dem schicksalhaft immer schon Vorgefundenen (ebd., S. 118).

⁴⁶ H. HESSE, Eigensinn (1972), S. 205.

von THOMAS STRÄSSLE als existenzielle Offenheit für das verstanden, was einem im Dasein begegnen und widerfahren kann, und in Anlehnung an WILHELM WEISCHEDEL in dreifacher Hinsicht entfaltet:⁴⁷ einmal als *Loslassen* oder Ablassen von früheren Aktivitäten, Rollen und Fähigkeiten; sodann als *Zulassen* oder Gewähren-Lassen, indem man dem seinen Raum und seine Zeit lässt, was ist und geschieht; und schliesslich als *Sich-Überlassen*, das in einem Geist des Vertrauens und Zutrauens etwas mit sich geschehen lässt, das man nicht selber steuernd und kontrollierend in der Hand hat.⁴⁸ Gelassenheit stellt in alledem eine Haltung „aktiver Passivität“ dar.⁴⁹ Insofern hat Sinnfindung im Alter mit einer Haltung von Rezeptivität zu tun, die Stimmigkeit des Lebens in dem zu finden vermag, was einem in der vorgegebenen Wirklichkeit widerfährt. Oder mit den Worten von FRITS DE LANGE: „Für die meisten gebrechlichen Alten geht es im Leben weniger um das, was sie selber tun, als um das, was ihnen widerfährt. Wenn Blühen in fortgeschrittenem Alter Tugend verlangt, dann die Tugend der Passivität, die Kunst des *Empfangens*.“⁵⁰

4. Sinnfindung durch Loslassen von Lebensmöglichkeiten

Hochaltrigkeit ist zwar nicht nur, aber doch in ausgeprägtem Mass mit der Herausforderung konfrontiert, Erfahrungen von Verlusten, Grenzen und Defiziten in den eigenen Lebensentwurf zu integrieren. Dies kann die Sinnfrage in verschärfter Form hervorrufen. Es geht – mit PETER GROSS gesprochen – um die Frage, ob und wie eine „Sinnggebung der Schwäche“ denkbar ist.⁵¹ Eine solche scheint nur möglich, wenn davon ausgegangen wird, dass die Erfahrung von Grenzen, von Schwäche und Bedürftigkeit und damit die Herausforderung des Loslassens und Zulassens zu jedem Menschsein (nicht nur im hohen Alter!) gehört und sinnkonstitutiv ist – eine Perspektive, die in den letzten Jahren vor allem THOMAS RENTSCH aus philosophischer Sicht immer wieder nachdrücklich entfaltet hat.⁵² Vier Hinweise mögen im Folgenden andeuten, in welcher Hinsicht auch im Zeichen von Minderung und Schwäche Perspektiven von Lebenssinn gefunden werden können.

4.1 Akzeptanz von Verletzlichkeit und Bedürftigkeit

Zur Dimension der Passivität menschlichen Lebens gehört im hohen Alter die Erfahrung, dass die Kräfte nachlassen und die physische, vielleicht auch die psychische

⁴⁷ TH. STRÄSSLE: Gelassenheit (2013), S. 20f.

⁴⁸ JAN BAARS hält grundsätzlich fest: „Developing an art of aging not only entails sustaining or enlarging the possibilities to exercise control over certain situations but also developing meaningful ways of encountering situations in life that *cannot* be controlled“ (Aging and the Art of Living [2012], S. 244).

⁴⁹ Ebd., S. 36.

⁵⁰ F. DE LANGE: Loving Later Life (2015), S. 19: „For most of the frail elderly, life is less a matter of what they do than one of what is done to them. If flourishing at an advanced age requires virtue, then it is the virtue of passivity, the art of *receiving*.“

⁵¹ P. GROSS: Wir werden älter (2013), S. 10, 12.

⁵² Zum Beispiel in TH. RENTSCH: Werden zu sich selbst (2014).

Gesundheit brüchig wird. Zur Entwicklung menschlichen Lebens gehört nicht nur Wachstum und Zunahme, sondern auch Abnahme und Schwächung. TEILHARD DE CHARDIN spricht in diesem Zusammenhang vom „Erleiden der Minderung“ im Unterschied zum „Erleiden des Wachstums“.⁵³ Beides sind konstitutive Dynamiken menschlichen Lebens. Das eine ist nicht zu haben ohne das andere. Nur gemeinsam stellen sie die Ganzheit der Entwicklung eines Menschenlebens dar, die THOMAS RENTSCH als ein „Werden zu sich selbst“ beschreibt, das zu verstehen ist als „ein Werden zu sich selbst im Vergehen, ein Werden im Vergehen“.⁵⁴

Nun sind Erfahrungen der Minderung, der Schwäche und der Bedürftigkeit ja nicht nur ein Phänomen des hohen Alters. Sie begleiten uns ein ganzes Leben lang. Die Erfahrung von Verletzlichkeit und Bedürftigkeit kann geradezu als Grundzug des Menschseins verstanden werden. Was PETER GROSS im Blick auf das Alter sagt, gilt grundsätzlich: „Ein starkes, selbstgewisses und volles Leben führen heisst, Schwächen zulassen und mit ihnen umgehen können.“⁵⁵ Und umgehen können alte Menschen mit den Belastungen, die ihr Alter mit sich bringt, oft besser als jüngere, wie der Hinweis auf das oben erwähnte Alterszufriedenheitsparadox nahelegt.

Wirklich tragfähiger Lebenssinn ergibt sich nicht – wie eine oberflächliche Betrachtungsweise anzunehmen geneigt ist – bloss in der Befriedigung von Lust, „sondern weit mehr in der gemeinsamen wie individuellen Bewältigung der vielen negativen Aspekte, die unser Dasein prägen (...). Vor diesem Hintergrund lassen sich Altwerden, Kranksein, Leiden und Sterben als Chance zur Eröffnung spezifischer Sinn dimensionen begreifen.“⁵⁶ Insofern kann man mit Werner KRAMER das Loslassen, das Leben mit dem Abnehmen als ein existenzielles und spirituelles Ziel der Lebensphase der Hochaltrigkeit bezeichnen,⁵⁷ das das Potenzial in sich trägt, Erfahrungen von Sinn zu erschliessen.

Natürlich ist das Zulassen eigener Bedürftigkeit nicht einfach. Gelingt es aber, sich so damit auseinanderzusetzen, dass das Unausweichliche akzeptiert werden kann, können sich daraus neue Sinnperspektiven ergeben. In diese Richtung weist der Hinweis von LEOPOLD ROSENMAYR, dass „Einwilligen in das, was dem Menschen widerfährt, (...) Freiheit bedeuten kann; gerade der ‚späten Freiheit‘ eignet das Geschehenlassen.“⁵⁸

In der philosophischen Tradition gibt es für das, was wir heute mit einer Haltung der Gelassenheit und des Zulassens des Schicksals meinen, den Begriff der *resignatio*. Er meint nicht ein resigniertes Sich-Abfinden mit misslichen Umständen, die das Leben belasten. *Resignatio* meint im Gegenteil, sich offen und ehrlich mit den Realitäten auseinanderzusetzen, auch mit derjenigen eigener Verletzlichkeit und Bedürftig-

⁵³ P. T. DE CHARDIN: Der göttliche Bereich (1962), S. 78–96.

⁵⁴ TH. RENTSCH: Alt werden, alt sein (2013), S. 183.

⁵⁵ P. GROSS: Wir werden älter (2013), S. 149 (ebenso S. 137).

⁵⁶ TH. RENTSCH: Alt werden, alt sein (2013), S. 174.

⁵⁷ W. KRAMER: Was sind die spirituellen Ziele im Alter? (2005), S. 131.

⁵⁸ L. ROSENMAYR: Die Kräfte des Alters (1990), S. 12.

keit. Er meint, sich dazu in einer selbstbestimmten und selbstverantworteten inneren Haltung in ein konstruktives, lebensdienliches Verhältnis zu setzen,⁵⁹ anstatt in einer narzisstischen Kränkung zu verharren und bloss gegen das Unabwendbare aufzubegehren. Diese Haltung deckt sich mit dem, was VIKTOR E. FRANKL als die Möglichkeit «aufrechten Leidens» bezeichnet hat, in der er die höchste Form der Verwirklichung von (Einstellungs-)Werten und eine bedeutsame Möglichkeit von Sinngenerierung erblickte.⁶⁰

4.2 Auf andere angewiesen sein

Die Erfahrung der Minderung und der Bedürftigkeit im hohen Alter macht in besonders intensiver Weise deutlich, was grundsätzlich über die ganze Lebensspanne gilt: dass Menschen nicht autarke, sondern soziale Wesen sind, die von der Begleitung und Unterstützung anderer abhängig sind. Auf andere angewiesen zu sein, ist eine Grundsignatur menschlicher Existenz⁶¹ und als solche gerade kein Makel. Dem widerspricht heute jedoch eine gesellschaftliche Tendenz zur Verabsolutierung von Autonomie verstanden als Selbständigkeit. Die Angst davor, von anderen abhängig zu werden, auf fremde Hilfe angewiesen zu sein und andern ‚zur Last zu fallen‘, ist weit verbreitet. Entsprechend schwierig ist es in einem solchen gesellschaftlichen Kontext, als alter Mensch sich sein zunehmendes Angewiesensein auf die Hilfe anderer einzugestehen. Hinter dieser Schwierigkeit steht ein einseitiges, liberales Konzept von Autonomie, das Autonomie nur als Selbständigkeit im Sinne von negativer Freiheit versteht: frei von jeglicher Abhängigkeit von anderen. Diese Vorstellung von Unabhängigkeit ist jedoch eine Abstraktion und wird der Realität menschlichen Lebens nicht gerecht.

Aufgrund des durchweg sozialen Charakters menschlicher Existenz gibt es Selbstbestimmung und Selbständigkeit nur zusammen mit Abhängigkeit. Ohne gegenseitige Verwiesenheit ist menschliches Leben nicht denkbar. GEORGE J. AGICH hat darum Recht, wenn er von einer fundamentalen anthropologischen Dialektik von Abhängigkeit und Unabhängigkeit in einem von Interdependenz bestimmten sozialen Gefüge spricht.⁶² Insofern ist Freiheit nicht als Gegensatz zu Abhängigkeit zu verstehen,

⁵⁹ TH. RENTSCH: Werden zu sich selbst (2014), S. 284.

⁶⁰ „Wie einer das ihm auferlegte Leiden auf sich nimmt – darin, in diesem Wie des Leidens, liegt die Antwort auf das Wozu des Leidens. Worauf es ankommt, ist die Haltung, in der sich einer der Krankheit stellt, die Einstellung, in der er sich mit der Krankheit auseinandersetzt. Mit einem Wort: worauf es ankommt, ist die rechte Haltung, ist das rechte, aufrechte Leiden echten Schicksals. Auf's Tragen kommt es an – darauf, wie man das Schicksal trägt, sobald man es nicht mehr in die Hand nehmen, vielmehr nur noch auf sich nehmen kann. Mit anderen Worten: wo keine Handlung mehr möglich ist, die das Schicksal zu gestalten vermöchte, dort ist es nötig, in der rechten Haltung dem Schicksal zu begegnen“ (V. E. FRANKL: Grundriss der Existenzanalyse [1994], S. 131).

⁶¹ HANS-MARTIN RIEGER unterstreicht: „Im Alter wird die Angewiesenenstruktur konkret, die das ganze menschliche Dasein nicht lediglich beschränkt, sondern – positiv verstanden – auszeichnet“ (Zwischen Altersslob und Altersklage [2013], S. 140).

⁶² „Dependence is an essential feature of human existence and autonomy must be reinterpreted to accommodate social arrangements such as family, friendship, and community associa-

sondern vielmehr als selbstverantwortliche Souveränität im Umgang mit Abhängigkeiten. Angewiesen zu sein auf andere, ist etwas zutiefst Menschliches und Sinnhaftes, das jeder selbstbestimmten Lebensführung als Ermöglichungsgrund vorausliegt.⁶³

Denkt und lebt man von einem solchen Verständnis von Angewiesenheit her, kann Abhängigkeit anders als blosser Kränkung unseres Narzissmus wahrgenommen werden, nämlich als Hinweis darauf, dass wir immer schon im Modus des Empfangens leben. Wir leben immer auch von dem, was uns von anderen zukommt. Insofern hat FULBERT STEFFENSKY Recht: „Unabhängigkeit als Ideal ist die Selbstverdammung zur eigenen Dürftigkeit. Ich muss mein eigener Lebensmeister sein, und mehr als mich selbst ist nicht zu haben. Ich muss mein eigener Kraftspender, Lehrer und Tröster sein.“ Das aber wäre eine trostlose Existenz. Demgegenüber „ist es schön und lebenserleichternd, angewiesen zu sein“⁶⁴ und sich dafür im Modus des Empfangens wahrzunehmen. Darin liegt eine mögliche Quelle von Sinnerfahrung – gerade auf dem Hintergrund der Wahrnehmung eigener Hilfsbedürftigkeit und Abhängigkeit.

ANDREAS KRUSE als Gerontologe betont darum seit Jahren immer wieder unter entwicklungspsychologischem wie unter ethischem Gesichtspunkt die Notwendigkeit einer engen „Verbindung von Selbständigkeit und Selbstverantwortung einerseits mit bewusst angenommener Abhängigkeit andererseits“.⁶⁵

4.3 Unvollendet bleiben

Menschsein ist ein unabschliessbarer Entwicklungsprozess. Demgegenüber gibt es eine weit verbreitete Vorstellung, die Biografie eines Menschen müsse im hohen Alter nicht nur an ihr Ende gelangen, sondern zu ihrer Vollendung kommen. Nach HANS-MARTIN RIEGER zielen viele normativen Vorstellungen einer Alterskultur dermassen auf Selbstvervollkommnung, „dass von einer grandiosen Ausdehnung einer Kultur des modernen Narzissmus gesprochen werden muss“.⁶⁶ In diese Richtung weisen etwa Aussagen von ALFONS AUER, dem zufolge ein wesentlicher Sinn des Alters darin besteht, „dem Ganzen seine letztmögliche Form zu geben“ und die per-

tions that make possible autonomous human existence in the first place. Dependence is therefore problematic not in itself, but in juxtaposition to an abstract ideal of autonomy as negative freedom. Viewed positively, however, autonomy involves a dialectic of independence and dependence that takes place within a social space characterized by interdependence. Dependence consequently ceases to be a universal problem to be erased or resolved” (G. J. AGICH: Dependence and Autonomy in Old Age [2003], S. 96).

⁶³ H.-M. RIEGER: Altern anerkennen und gestalten (2008), S. 74.

⁶⁴ F. STEFFENSKY: Der alltägliche Charme des Glaubens (2002), S. 81f. Allerdings fügt STEFFENSKY dieser Aussage sofort die nüchterne Bemerkung hinzu: „Es ist eine schwere Kunst, bedürftig zu sein und sich trösten zu lassen, die Kunst der Passivität. Viel Erwachsenenheit gehört zu ihr, vielleicht auch viele Lebensniederlagen“ (ebd.).

⁶⁵ A. KRUSE: Umgang mit Potentialen (2013), S. 31, und: Das letzte Lebensjahr (2007), S. 219–222).

⁶⁶ H.-M. RIEGER: Altern anerkennen und gestalten (2008), S. 68.

sönliche Freiheitsgeschichte zu vollenden.⁶⁷ Oder die Meinung von PETER GROSS, das Leben gewinne im Altwerden seine Abrundung und Vollendung.⁶⁸

Gegen solche Vollendungs-Vorstellungen ist Kritik erhoben worden. Aus philosophischer Sicht formuliert ODO MARQUARD pointiert: „Wir sind alsbald ohne Rücksicht auf Vollendungen am Ende. Wir sind stets mehr unsere Endlichkeit als unsere Vollendungen; unsere Mortalität besiegt unsere Finalität; unser Tod ist stärker als unsere tagtäglichen Teleologien... Justament das Alter macht das evident.“⁶⁹ Und von theologischer Seite wird immer wieder auf die Arbeiten von HENNING LUTHER verwiesen, der für ein „Leben als Fragment“ als der dem Menschen einzig angemessenen Lebensgestalt plädierte.⁷⁰ Sinn und Aufgabe des hohen Alters liegen demnach gerade nicht darin, in einem letzten existenziellen Kraftakt sein eigenes Leben zu vollenden. Das käme theologisch einer Selbstrechtfertigung und psychologisch einer Überforderung gleich. Das Ganze, das Vollendete ist kein menschlich erreichbares Mass. Dem Menschen entspricht das Fragmentarische, Unabgeschlossene; menschliche Existenz bleibt eine «unvollendete» – und darf es auch an ihrem Ende bleiben. Gerade so weist sie nach theologischem Verständnis über sich selbst hinaus und bleibt offen auf eine Vollendung hin, die nicht ihre eigene Leistung sein kann und muss.

„Erfolgreiches Altern“ wäre in dieser Perspektive zu verstehen als ein Altern, das vom Zwang und der Illusion der Vollendung befreit die Brüchigkeit und Fragmentarität der eigenen Identität und Lebensgeschichte bejahen, Misslungenes annehmen und zu unerfüllt gebliebenen Träumen und Wünschen stehen kann. Wer sich die eigene Fragmentarität eingestehen und die „konstitutive Unvollendbarkeit menschlichen Lebens“⁷¹ anerkennen kann, dem wird es eher gelingen, im hohen Alter Sinnperspektiven zu finden – ohne die negativen Seiten des Lebens ausblenden zu müssen.

4.4 Enden als Abdanken

Hochaltrigkeit ist wesentlich bestimmt durch das Zugehen auf das Lebensende, auf Sterben und Tod, die in Gestalt von Krankheiten und Gebrechlichkeit ihr Bevorstehen schon im Leben ankündigen. Damit verstärkt sich das Bewusstwerden der eigenen Endlichkeit und Vergänglichkeit, was ein zentraler Impuls sein kann, sich mit der Sinnfrage auseinanderzusetzen. Altern als Zugehen auf den Tod trägt nach ANDREAS KRUSE schon in biologischer Perspektive „als entelechialer Vorgang einen Sinn in sich: Das Ziel ist der Tod des Individuums, der eine für die Erhaltung der Art zentrale Vorbedingung bildet“.⁷² Das ‚Enden‘ des Menschen ist dabei weder ein blosses biologisches Verenden noch ein Vollenden, das angesichts der für das Menschsein konstitutiven Fragmentarität nicht erreichbar ist. Vielmehr ist dieses Enden zu verste-

⁶⁷ A. AUER: Geglücktes Altern (1995), S. 140, 135–158, 262.

⁶⁸ P. GROSS: Wir werden älter (2013), S. 13.

⁶⁹ O. MARQUARD: Am Ende, nicht am Ziel (2002), S. 51.

⁷⁰ H. LUTHER: Leben als Fragment (1991).

⁷¹ U. H. J. KÖRTNER: Frailty (2006), S. 114.

⁷² A. KRUSE: Das Leben im Sterben gestalten (2012), S. 260.

hen als die abschliessende Manifestation eines ‚Seins zum Ende‘ oder eines ‚Seins zum Tode‘, das nach MARTIN HEIDEGGER unser ganzes Dasein von Anfang an bestimmt.⁷³

Allerdings scheint die Abwehr gegenüber der eigenen Vergänglichkeit tief im Menschen verwurzelt zu sein – wohl als Ausdruck eines in der Evolutionsgeschichte wichtigen Überlebenstriebs. Dass der Sinn des Lebens sich immer auf ein endlich begrenztes, sterbliches Leben bezieht, weil es ein anderes nicht gibt, ist existenziell nicht ganz leicht nachzuvollziehen. NORBERT BOLZ trifft darum etwas Zentrales, wenn er lapidar feststellt: „Endlichkeit muss man lernen.“⁷⁴ Solches Lernen ist umso nötiger auf dem Hintergrund der abendländisch-christlichen Kulturgeschichte, die von einem fundamental negativen Todesverständnis geprägt ist, demzufolge der Tod beziehungsweise die Sterblichkeit des Menschen etwas ist, das eigentlich nicht sein sollte und von Gott ursprünglich nicht gewollt war.⁷⁵ Demgegenüber gilt es gerade in theologischer Perspektive neu zu bedenken, dass die Endlichkeit menschlicher Existenz, wie GUNDA SCHNEIDER-FLUME richtig festhält, eine gnädige Begrenzung darstellt,⁷⁶ die dem Menschen zugute kommt, nicht eine Bestrafung oder ein Fluch, die ihm etwas Negatives zufügen.

Einwilligung in die Sterblichkeit bedeutet nicht Lebensverneinung oder Verlust an Lebenssinn, sondern Bejahung des realen, das heisst begrenzten Lebens, dessen Situationen und Momente dadurch umso grössere Bedeutung bekommen. Das zu verstehen und im Lebensvollzug ernst zu nehmen, ist Gegenstand einer *ars moriendi*, der Kunst, sich mit der eigenen Endlichkeit anzufreunden.⁷⁷ Wer Lernschritte auf diesem Wege macht, findet neue Zugänge zum Prozess des Loslassens und neue Sinnperspektiven in der Aufgabe des Endens.

Die Sinnfrage stellt sich heute für Menschen im hohen Alter häufig als Frage, ob sie denn noch weiterleben wollen oder nicht. Denn in einer langlebigen Gesellschaft mit einem Gesundheitswesen und einer hochentwickelten Medizin, die über zahlreiche Möglichkeiten der Lebensverlängerung und der Todesverhinderung verfügen, wird nach Einschätzung des Sozialgerontologen FRANÇOIS HÖPFLINGER „das Risiko, ‚länger zu leben‘ als gewünscht (...) immer mehr zu einem Lebensthema“.⁷⁸ Ging man früher davon aus, dass der Zeitpunkt des Sterbens von Gott als dem Herrn über Leben und Tod oder vom Schicksal bestimmt werde, haben wir die Frage, wann das Leben enden solle, längst weitgehend in die eigenen Hände genommen und aus

⁷³ M. HEIDEGGER: Sein und Zeit, S. 255.

⁷⁴ N. BOLZ: Das Wissen der Religion (2008), S. 128.

⁷⁵ Hier hat sich wirkungsgeschichtlich das paulinische (Miss-)Verständnis der biblischen Urgeschichte von Gen 1–3 nachhaltig durchgesetzt, demzufolge der Tod die Strafe für die Sünde Adams war (Röm 6,23), der vor diesem ‚Sündenfall‘ noch unsterblich war. Laut Paulus ist der Tod der letzte, ultimative Feind des Menschen schlechthin (1Kor 15,26). Zur Problematik und Korrekturbedürftigkeit dieser offiziellen christlichen Lehrbildung vgl. K.-P. JÖRNS: Notwendige Abschiede (2006), S. 266–285; H. RÜEGGER: Das eigene Sterben (2006), S. 42–48.

⁷⁶ G. SCHNEIDER-FLUME: Alter, S. 14.

⁷⁷ Zu Grundfragen einer heutigen *ars moriendi* vgl. H. RÜEGGER, Das eigene Sterben (2006).

⁷⁸ F. HÖPFLINGER: Zum Generationenwandel, S. 105.

dem Schicksal ein ‚Machsals‘ (ODO MARQUARD) gemacht.⁷⁹ Insofern kann man mit ANDREAS KRUSE in der verantwortlichen Auseinandersetzung mit Sterben und Tod eine produktive Leistung des alten Menschen sehen, in der dieser einen Aspekt von Selbstverantwortung wahrnimmt.⁸⁰

Dass Sterben heute schon, und in Zukunft noch verstärkt, mit dem Entscheid des in der Regel alten Menschen einhergeht, sterben zu wollen beziehungsweise das Sterben bewusst zuzulassen, rückt das Enden menschlichen Lebens in besonderer Weise in den Horizont der Sinnfrage. Denn ein Entscheid darüber, ob weiter gegen das Sterben anzukämpfen oder in dieses einzuwilligen sei, hat unmittelbar mit der Sinnfrage zu tun: zum einen mit der Frage, ob es denn noch wünschbar sei, weiter zu leben, zum andern mit der Frage, ob das Enden des Lebens in sich als sinnvoll wahrgenommen werden kann. Denn so etwas wie eine ethische Pflicht zum Weiterleben im hohen Alter gibt es nicht.⁸¹ Im Gegenteil: „Die Entscheidung gegen das Weiterleben kann eine überaus verantwortungsvolle Entscheidung werden, die allerdings ich über mich zu treffen habe und kein anderer Mensch über mich.“⁸² Eine Option des Sterbens wird umso mehr als sinnvoll empfunden werden können, je mehr das Enden als ein ‚Abdanken‘ vollzogen werden kann: als ein Sich-Verabschieden vom Leben in einer Haltung der Dankbarkeit für den zurückgelegten Lebensweg und die dabei erfahrene Lebensättigung.⁸³

5. Sinndiät: eine notwendige Relativierung der Sinnfrage

Es ist nicht zu bestreiten, dass das Aufgreifen von Sinnfragen ein wichtiger Aspekt seelsorglicher Begleitung ist – gerade bei hochaltrigen Menschen. Dabei erweist es sich allerdings als wichtig, die Sinnfrage nicht zu überhöhen und als billige Pauschallantwort zur Kontingenzbewältigung in allen existenziellen Problemlagen zu missbrauchen.⁸⁴ Wer in Situationen, da Sinnkonstrukte zerbrechen oder fraglich geworden sind, allzu vollmundig Sinnvergewisserung betreiben will, pervertiert gut gemeinten Trost durch Sinnfindung nur allzu leicht zu billiger Vertröstung, die das Gegenüber in seiner Situation und Befindlichkeit verfehlt. Wenn etwa GERHARD SPRAKTIES in seiner Darstellung einer sinnorientierten Altenseelsorge sagt, „wir sollten den leidgeprüften und am Selbstwert zweifelnden alten Menschen zusprechen, dass auch ihr

⁷⁹ In der Schweiz ist es heute bereits so, dass in 58,7% aller Todesfälle dem Sterben entsprechende menschliche Entscheidungen, sog. *medical end-of-life decisions*, insbesondere Entscheidungen, auf lebensverlängernde Massnahmen zu verzichten (also passive Sterbehilfe zu leisten) vorausgehen (M. SCHMID et al.: *Medical end-of-life decisions* [2016]; G. BOSSHARD et al., *Medical End-of-Life Practices* [2016]).

⁸⁰ A. KRUSE: *Das letzte Lebensjahr* (2007), S. 164, 206–209.

⁸¹ U. H. J. KÖRTNER: *Frailty* (2006), S. 116; CH. REHMANN-SUTTER: *Leben enden lassen* (2011), S. 286.

⁸² E. JÜNGEL: *Hoffnung für das Alter* (2010), S. 128.

⁸³ FULBERT STEFFENSKY hält fest: „Wir müssen abdanken. Abdanken ist ein schönes altes Wort. Es heisst, sich mit Dank verabschieden. (...) Abdanken zu können ist ein Stück Gewaltlosigkeit, die uns Alte schöner macht und die bewirkt, dass unserer Nachkommen mit Güte und Zärtlichkeit an uns denken können“ (*Schwarzbrot-Spiritualität* [2006], S. 229f.).

⁸⁴ H. RÜEGGER: *Gott als Sinngarant?* (2016).

Leben nicht sinnlos (...) ist, sondern dass es auf eine vielleicht geheime und uns verborgene Weise in höchstem Masse sinnhaftig ist“,⁸⁵ so dürfte die Gefahr einer billigen Vertröstung nicht von der Hand zu weisen sein. Die Ermutigung durch ein empathisch-solidarisches Gegenüber, sich ein Sinndefizit einzugestehen und damit zu leben, dürfte allemal tröstlicher sein als die Vertröstung mit einem Sinnzuspruch, der nicht wirklich trägt. So sehr das Bemühen um Sinnorientierung einem menschlichen Grundbedürfnis entspricht, so sehr ist darauf hinzuweisen, dass „der Mensch auch mit einem bestimmten Mass an Sinnlosigkeitsgefühlen leben (kann).“⁸⁶ FRANK MATHWIG hat darum Recht, wenn er es angesichts des „aktuellen Booms von Sinnhaftigkeitsbegehrlichkeiten“ als eine Aufgabe christlicher Seelsorge sieht, „Mut zur Sinnlosigkeitstoleranz“ zu machen. „Wir können – und müssen manchmal – auch gegen das eigene Verstehen anleben. Leben braucht kein Verstehen, um gelebt zu werden.“⁸⁷

Diese Mahnung zu einer Selbstbescheidung im Blick auf die Sinnfrage entspricht einer Forderung, die ODO MARQUARD angesichts eines von ihm diagnostizierten übermässig gewordenen Sinnanspruchs schon vor Jahrzehnten gestellt hat, nämlich eine „Sinndiät durch Diätetik der Sinnerwartung“ zu vollziehen: „Die moderne (...) Sinnverlust Erfahrung resultiert aus einem Überanspruch in bezug auf Sinn; unsere primäre Schwierigkeit ist also nicht der Sinnverlust, sondern das Übermass des Sinnanspruchs; und nicht die grosse Sinnverlustklage bringt uns weiter, sondern eine Mässigung – eine Reduktion – des unmässig gewordenen Sinnanspruchs.“⁸⁸ Dazu gehört auch, dass man ohne fromme Sinn-Vertröstung aushalten kann, dass das Leben seinen Sinn unter Umständen verliert und nur noch als „Leerlauf“ empfunden wird, den man so bald als möglich beenden möchte.⁸⁹

Ein letzter Aspekt einer Relativierung der Sinnfrage sei noch genannt. INGRID RIEDEL hat darauf hingewiesen, dass es einen „Mehr-Wert, einen Bedeutungsüberschuss des Lebens, der Teilhabe am Leben selbst gegenüber allen versuchten Sinndeutungen“ gibt.⁹⁰ Sie greift dabei auf die Vorstellung der Mystik von der Selbstzwecklichkeit des Lebens zurück, die etwa in der Formel von MEISTER ECKHART vom „Leben ohne Warum“ zum Ausdruck kommt.⁹¹ Die Bedeutsamkeit und der Sinn des Lebens erschliessen sich vielleicht gerade dort am tiefsten, wo Leben ohne Berechnung und irgendwelches Zweckdenken in präreflexiver Selbstverständlichkeit einfach intensiv gelebt wird: in intensivem Auskosten seiner Güte und Schönheit, im aufrechten Durchleiden (VIKTOR E. FRANKL) seiner Nöte, in verantwortungsvoller Hingabe an die Aufgaben, die es uns stellt – ohne in reflexiver Distanz zum Leben ständig nach dessen Sinnhaftigkeit zu fragen. Bei allem Fragen nach Sinn sollte dieser Aspekt der

⁸⁵ G. SPRAKTIES: Sinnorientierte Altenseelsorge (2013), S. 21.

⁸⁶ R. VOGEL: Lebenssinn in schweren Erkrankungen (2010), S. 36.

⁸⁷ F. MATHWIG: Worum sorgt sich Spiritual Care? (2014), S. 37.

⁸⁸ O. MARQUARD: Zur Diätetik der Sinnerwartung (1986), S. 41f.

⁸⁹ So das Urteil des 92-jährigen Pfarrers und Schriftstellers KURT MARTI über sein Leben (Gott ist nicht in den Starken mächtig [2015], S. 101).

⁹⁰ I. RIEDEL: Die innere Freiheit des Alterns (2010), S. 164.

⁹¹ Ebd., S. 168.

Selbstzwecklichkeit des Lebens nicht vergessen werden. Denn er dürfte in manchen Situationen eine existenziell und auch seelsorglich fruchtbarere Weise des Umgangs mit der Sinnfrage darstellen als „all die oft verkrampften Versuche, dem Unsinn, dem Widersinn, den das Leben uns auch zumutet, und diese gerade im Alter, jeweils einen Sondersinn abzutrotzen.“⁹²

Zusammenfassung

RÜEGGER, HEINZ: **Sinnfindung im hohen Alter. Gerontologisch-ethische Erwägungen.**

ETHICA 25 (2017) 4,

Menschen sind nach Sinn fragende Wesen – meist eher unbewusst als bewusst. Ins Bewusstsein tritt die Sinnfrage vor allem dann, wenn bisher intuitiv angenommene Sinnhaftigkeit zerbricht. Das kann durch Grenzerfahrungen im hohen Alter geschehen, wenn lebensbedrohliche Krankheiten sich einstellen oder das Abnehmens der Kräfte spürbar wird. Sinn ist dabei zu verstehen als ein Eindruck der Stimmigkeit und Bedeutsamkeit des eigenen Lebens. Sinn ist das, was das Leben bejahenswert macht. Der Artikel beschreibt verschiedene Aspekte möglicher Sinnfindung im Alter: einerseits durch Ausschöpfen von altersspezifischen Entwicklungsmöglichkeiten, andererseits durch konstruktiven Umgang mit altersspezifischen Minderungen von Lebensmöglichkeiten. Abschliessend wird vor einer überzogenen Sinnerwartung gewarnt und Mut gemacht, auch Sinndefizite auszuhalten.

Literatur

AGICH, GEORGE J.: Dependence and Autonomy in Old Age. An ethical framework for long-term care. Cambridge: Cambridge University 2003

AUER, ALFONS: Geglücktes Altern. Eine theologisch-ethische Ermutigung. Freiburg: Herder 1995

BAARS, JAN: Aging and the Art of Living. Baltimore: Johns Hopkins 2012

BÄR, MARION: Sinn erleben im Angesicht der Alzheimerdemenz. Ein anthropologischer Bezugsrahmen. Marburg: Tectum 2010

BÄURLE, PETER: Einleitung: Was bleibt mir denn noch? In: Ders. et al. (Hg.): Spiritualität und Kreativität in der Psychotherapie mit älteren Menschen. Bern: Huber 2005, S. 11-15

BOLZ, NORBERT: Das Wissen der Religion. Betrachtungen eines religiös Unmusikalischen. München: Fink 2008

BOSSHARD, GEORG et al.: Medical End-of-Life Practices in Switzerland: A Comparison of 2001 and 2013, JAMA Internal Medicine 2016, April 1; 176 (4), S. 555f.

BRANTSCHEN, NIKLAUS/GYGER, PIA: Es geht um die Liebe. Aus dem Leben eines zölibatären Paares. München: Kösel 2013

DE CHARDIN, P. TEILHARD: Der göttliche Bereich. Ein Entwurf des inneren Lebens. Olten: Walter 1962

DÖRNER, KLAUS: Helfensbedürftig. Heimfrei ins Dienstleistungsjahrhundert. Neumünster: Paranus 2014 (3. Aufl.)

FRANKL, VIKTOR E.: Grundriss der Existenzanalyse und Logotherapie, in: Ders., Logotherapie und Existenzanalyse. Texte aus sechs Jahrzehnten. Berlin: Quintessenz 1994 (neue, erweiterte Ausgabe), S. 57-184

GOLLWITZER, HELMUT: Krummes Holz – aufrechter Gang. Zur Frage nach dem Sinn des Lebens. München: Kaiser 1971 (2. Aufl.)

⁹² Ebd., S. 164.

- GROSS, PETER: Wir werden älter. Vielen Dank. Aber wozu? Vier Annäherungen. Freiburg: Herder 2013
- GUARDINI, ROMANO: Die Lebensalter. Ihre ethische und pädagogische Bedeutung. Ostfildern: Grünewald 2008 (13. Aufl.)
- HEIDEGGER, MARTIN: Sein und Zeit. Tübingen: Niemeyer 2001 (18. Aufl.)
- HESSE, HERMANN: Eigensinn. Autobiographische Schriften. Frankfurt a. M.: Suhrkamp 1972 (Bibliothek Suhrkamp, Bd. 353)
- HÖPFLINGER, FRANÇOIS: Zum Generationenwandel der zweiten Lebenshälfte – neues Altern in einer dynamischen Gesellschaft, in: W. CLEMENS/F. HÖPFLINGER/R. WINKLER (Hg.): Arbeit in späteren Lebensphasen. Sackgassen, Perspektiven, Visionen. Bern: Haupt 2005, S. 97-125
- JÖRNS, KLAUS-PETER: Notwendige Abschiede. Auf dem Weg zu einem glaubwürdigen Christentum. Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus 2006 (3. Aufl.)
- JÜNGEL, EBERHARD: Hoffnung für das Alter, in: F. W. GRAF (Hg.): Über Glück und Unglück des Alters. München: Beck 2010, S. 111-129
- KÖRTNER, ULRICH H. J.: Frailty. Medizinethische Überlegungen zur Gebrechlichkeit des alten Menschen. Ethik in der Medizin 18 (2006), S. 108-119
- KRAMER, WERNER: Was sind die spirituellen Ziele im Alter aus Sicht des Christentums, und wie können sie erreicht werden? In: P. BÄURLE et al. (Hg.): Spiritualität und Kreativität in der Psychotherapie mit älteren Menschen. Bern: Huber 2005, S. 126-115
- KRUSE, ANDREAS: Das letzte Lebensjahr. Zur körperlichen, psychischen und sozialen Situation des alten Menschen am Ende seines Lebens. Stuttgart: Kohlhammer 2007 (Grundriss Gerontologie, Bd. 21/Urban-Taschenbücher, Bd. 771)
- KRUSE, ANDREAS: Das Leben im Sterben gestalten. Eine kulturell-anthropologische und empirische Analyse des persönlichen und fachlichen Umgangs mit Endlichkeit, in: A. KRUSE/TH. RENTSCH/H.-P. ZIMMERMANN (Hg.): Gutes Leben im hohen Alter: Das Altern in seinen Entwicklungsmöglichkeiten und Entwicklungsgrenzen verstehen. Heidelberg: Akademische Verlagsgesellschaft 2012, S. 249–274
- KRUSE, ANDREAS: Der gesellschaftlich und individuell verantwortliche Umgang mit Potentialen und Verletzlichkeit im Alter – Wege zu einer Anthropologie des Alters, in: TH. RENTSCH/H.-P. ZIMMERMANN/A. KRUSE (Hg.): Altern in unserer Zeit. Späte Lebensphasen zwischen Vitalität und Endlichkeit. Frankfurt: Campus 2013, S. 29–64
- KRUSE, ANDREAS/WAHL, HANS-WERNER: Lebenslaufforschung – ein altes und neues interdisziplinäres Forschungsthema, in: H.-W. WAHL/A. KRUSE (Hg.): Lebensläufe im Wandel. Entwicklung über die Lebensspanne aus Sicht verschiedener Disziplinen. Stuttgart: Kohlhammer 2014, S. 16–38
- DE LANGE, FRITS: Loving Later Life. An Ethics of Aging. Grand Rapids: Eerdmans 2015
- LUTHER, HENNING: Leben als Fragment. Der Mythos von der Ganzheit. Wege zum Menschen 43 (1991), S. 262-273
- MAIO, GIOVANNI: Vom Sinn des Alters. Reflexionen zum Alter jenseits des Fitnessimperativs, in: Ders. (Hg.), Altwerden ohne alt zu sein? Ethische Grenzen der Anti-Aging-Medizin. Freiburg: Alber 2011, S. 11-19
- MARQUARD, ODO: Zur Diätetik der Sinnerwartung. Philosophische Bemerkungen, in: Ders., Apologie des Zufälligen. Philosophische Studien. Stuttgart: Reclam 1986 (Universal-Bibliothek Nr. 8351), S. 33-53
- MARQUARD, ODO: Am Ende, nicht am Ziel. Mit dem Alter wächst die Lust zur Theorie, in: TH. STEINFELD (Hg.): „Einmal und nicht mehr“. Schriftsteller über das Alter. München: Deutscher Taschenbuch-Verlag 2002 (dtv 13030), S. 50-55
- MATHWIG, FRANK: Worum sorgt sich Spiritual Care? Bemerkungen und Anfragen aus theologisch-ethischer Sicht, in: I. NOTH/C. KOHLI REICHENBACH (Hg.): Palliative und Spiritual Care. Aktuelle Perspektiven in Medizin und Theologie. Zürich: TVZ 2014, S. 23–41
- MOODY, HARRY R.: Aging – Concepts and Controversies. Thousand Oaks: Pine Forge 2006 (5. Aufl.)
- MÜLLER, ANSELM WINFRIED: Lebensverlängerung durch die Medizin? Ein Beitrag zur Ethik des Alters, in: E. HERRMANN-OTTO (Hg.): Die Kultur des Alterns von der Antike bis zur Gegenwart. St. Ingbert: Röhrig 2004, S. 161-180
- PERRIG-CHIELLO, PASQUALINA/HÖPFLINGER, FRANÇOIS: Die Babyboomer. Eine Generation revolutioniert das Alter. Zürich: NZZ 2009

- RAHNER, KARL: Zum theologischen und anthropologischen Grundverständnis des Alters, in: Ders., Wissenschaft und christlicher Glaube. Zürich: Einsiedeln 1983 (Schriften zur Theologie, Bd. XV), S. 315–325
- REHMANN-SUTTER, CHRISTOPH: Leben enden lassen. Ethik von Entscheidungen über das Lebensende, in: A. KREBS/G. PFLEIDERER/K. SEELMANN (Hg.): Ethik des gelebten Lebens. Basler Beiträge zu einer Ethik der Lebensführung. Zürich: TVZ 2011, S. 271–293
- REKER, GARY T./PEACOCK, EDWARD J./WONG, PAUL T. P.: Meaning and Purpose in Life and Well-being: a Life-span Perspective, *The Journal of Gerontology* 42 (1987) S. 44-49
- RENTSCH, THOMAS: Alt werden, alt sein – Philosophische Ethik der späten Lebenszeit, in: Ders./H.-P. ZIMMERMANN/A. KRUSE (Hg.): Altern in unserer Zeit. Späte Lebensphasen zwischen Vitalität und Endlichkeit. Frankfurt a.M.: Campus 2013, S. 163-187
- RENTSCH, THOMAS: Werden zu sich selbst: Das Altern und die Zeitlichkeit des guten Lebens, *Zeitschrift für Praktische Philosophie* 1 (2014) H. 1, S. 263–288
- RENTSCH, THOMAS/VOLLMANN MORRIS: Der Sinn des Alterns zwischen Glück und Leiden: Perspektiven der philosophischen Anthropologie und Ethik, in: S. SCHICKTANZ/M. SCHWEDA (Hg.), Pro-Age oder Anti-Aging? Altern im Fokus der modernen Medizin. Frankfurt: Campus 2012 (Kultur der Medizin: Geschichte – Theorie – Ethik, Bd. 35), S. 159-177
- RIEDEL, INGRID: Die innere Freiheit des Alterns. Mannheim: Patmos 2010 (2. Aufl.)
- RIEGER, HANS-MARTIN: Altern anerkennen und gestalten. Ein Beitrag zu einer gerontologischen Ethik (Forum Theologische Literaturzeitung, Bd. 22). Leipzig: Evangelische Verlagsanstalt 2008
- RIEGER, HANS-MARTIN: Zwischen Alterslob und Altersklage. Typen christlicher Altersdiskurse in der Alterskultur der Gegenwart? In: K. BAIER/F. WINTER (Hg.): Altern in den Religionen. Wien: LIT 2013 (Schriftenreihe der Österreichischen Gesellschaft für Religionswissenschaft, Bd. 6), S. 133–144
- ROSENMAYR, LEOPOLD: Die Kräfte des Alters. Wien: Wiener Journal 1990
- RÜEGGER, HEINZ: Das eigene Sterben. Auf der Suche nach einer neuen Lebenskunst. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht 2006
- RÜEGGER, HEINZ: Vom Sinn im hohen Alter. Eine theologische und ethische Auseinandersetzung. Zürich: TVZ 2016
- RÜEGGER, HEINZ: Gott als Sinngarant? Gegen den Missbrauch des Gottesverweises bei der Bewältigung von Sinnkrisen im hohen Alter, *Zeitschrift für Gerontologie und Ethik* 3/2016, S. 38-50
- RUHLAND, RENATE: Sinnsuche und Sinnfindung im Alter als geragogische Herausforderung. Münster: LIT 2006
- SAUTER, GERHARD: Was heisst: nach Sinn fragen? Eine theologisch-philosophische Orientierung. München: Kaiser 1982 (Kaiser Traktate, Nr. 53)
- SAUTER, GERHARD: Das verborgene Leben. Eine theologische Anthropologie. Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus 2011
- SCHENK, HERRAD: Der Altersangst-Komplex. Auf dem Weg zu einem neuen Selbstbewusstsein. München: Beck 2007 (Beck'sche Reihe, Bd. 1755)
- SCHMID MARGARETA et al.: Medical end-of-life decisions in Switzerland 2001 and 2013: Who is involved and how does the decision-making capacity of the patient impact? *Swiss Medical Weekly* 2016; 146: w14307
- SCHMID, WILHELM: Mit sich selbst befreundet sein. Von der Lebenskunst im Umgang mit sich selbst Frankfurt a. M.: Suhrkamp 2004
- SCHMID, WILHELM: Dem Leben Sinn geben. Von der Lebenskunst im Umgang mit Anderen und der Welt. Berlin: Suhrkamp 2013
- SCHMID, WILHELM: Das Leben verstehen. Von den Erfahrungen eines philosophischen Seelsorgers. Berlin: Suhrkamp 2016
- SCHNEIDER-FLUME, GUNDA: Alter – Schicksal oder Gnade? Theologische Überlegungen zum demographischen Wandel und zum Alter(n). Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht 2008
- SCHNELL, TATJANA: Psychologie des Lebenssinns. Berlin: Springer 2016
- SPRAKTIES, GERHARD: Sinnorientierte Altenseelsorge. Die seelsorgliche Begleitung alter Menschen bei Demenz, Depression und im Sterbeprozess. Neukirchen-Vluyn: Neukirchener Verlag 2013

STAUDINGER, URSULA M./DITTMANN-KOHLI, FREYA: Lebenserfahrung und Lebenssinn, in: P. B. BALTES/J. MITTELSTRASS/U. M. STAUDINGER (Hg.): *Alter und Altern: Ein interdisziplinärer Studententext zur Gerontologie*. Berlin: de Gruyter 1994, S. 409–436

STEFFENSKY, FULBERT: *Der alltägliche Charme des Glaubens*. Würzburg: Echter 2002

STEFFENSKY, FULBERT: *Schwarzbrot-Spiritualität*. Stuttgart: Radius 2006

STRÄSSLE, THOMAS: *Gelassenheit. Über eine andere Haltung zur Welt*. München: Hanser 2013

THOMAE, HANS: Sinnerfahrung und personale Geschehensordnung, in: Ders., *Dynamik des menschlichen Handelns. Ausgewählte Schriften zur Psychologie 1944-1984*. Bonn: Bouvier 1985, S. 175-182

VOGEL, RUDOLF: *Lebenssinn in schweren Erkrankungen älterer Menschen. Eine empirische Untersuchung über Selbsttranszendenz, Sinnerfüllung, Sinnkrise im Alter (Dissertation)*. Heidelberg 2010

WYSS, LAURE: *Schuhwerk im Kopf und andere Geschichten*. Zürich: Limmat 2000 (2. Aufl.)

Dr. Heinz Rügger MAE, Theologe/Ethiker/Gerontologe