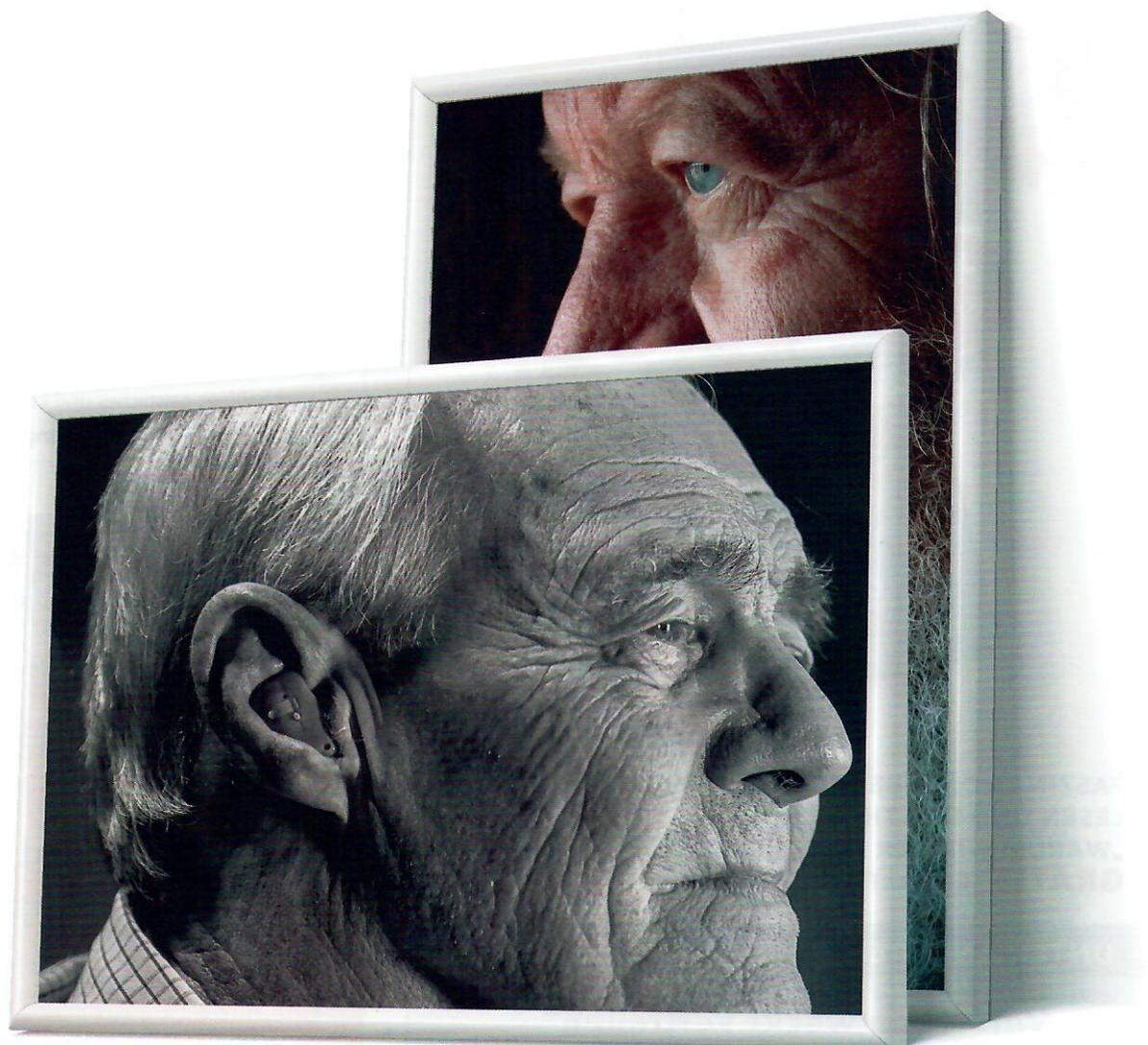


Die vierte Generation

Über Sinnfindung im hohen Alter

von Heinz Rügger



Wir werden immer älter. Das wirkt sich auch im Generationengefüge unserer Gesellschaft aus. Das am stärksten wachsende Bevölkerungssegment sind die Hochbetagten, also die „vierte Generation“ der über 80-Jährigen. Gleichzeitig ist ihre Lebensphase für viele zum Inbegriff dessen geworden, was man befürchtet und mit allen Mitteln zu vermeiden trachtet. Und hat es eigentlich irgendeinen Sinn, so alt zu werden?

Die Zeit nach dem 80. Geburtstag ist für viele durch zunehmende altersbedingte Krankheiten geprägt, durch Einschränkungen (Multimorbidität) sowie Formen genereller Schwäche und Gebrechlichkeit (*frailty*). Auch ein rasant wachsendes Risiko, an einer Demenz zu erkranken, gehört zur Realität des hohen Alters. Unser Verhältnis zu dieser Lebensphase ist demensprechend ambivalent: Hohes Alter wird pathologisiert, möglichst lange hinausgezögert und verdrängt, am liebsten präventiv verhindert. Man möchte zwar lange leben, aber nicht alt werden. Eine weltweite Anti-Aging-Bewegung ruft – jedenfalls in ihren radikalen Vertreterinnen und Vertretern – zu einem veritablen „Krieg gegen das Altern“ (Aubrey de Grey)¹ auf und stellt diesem die Maxime „Forever young!“ gegenüber. Der alte Traum eines Jungbrunnens, der ewige Jugend vermittelt, feiert in einem bunten globalisierten Markt des Anti-Aging Urständ.

HOHES ALTER VOR DER SINNFRAGE

Zwar ist hohes Alter keineswegs mit Pflegebedürftigkeit und Verlust von Fähigkeiten gleichzusetzen. Menschen besitzen auch im vierten Lebensalter zahlreiche Ressourcen und ein unausgeschöpftes Entwicklungspotenzial. Aber das ändert nichts daran, dass die Erfahrungen von Grenzen und Verlusten, von Abhängigkeit und Unterstützungsbedarf mit fortschreitendem Alter zunehmen – Erfahrungen, die den zentralen Werten westlicher Gesellschaften, wie Leistung, Unabhängigkeit, Genuss, Gesundheit und Fitness, diametral entgegenstehen. Ist ein Leben im Zeichen solcher Negativ-Erfahrungen noch sinnvoll? Soll man sich und anderen diese Lebensphase überhaupt zumuten? Oder sollte man doch lieber rechtzeitig Schluss machen, vielleicht mit einem sog. Altersfreitod im Sinne eines „sozialverträglichen Frühablebens“ (so das Unwort des Jahres 1998)?

Der Soziologe Peter Gross hat darauf hingewiesen, dass solche Fragen mit zunehmendem Alter unausweichlich sind: „Der Sinnbedarf schwillt proportional zur Alterung an. Man läuft der Sinnfrage im Ruhestand schnurstracks in die Arme“² – nicht der Sinnfrage allgemein, sondern der Sinnfrage angesichts der real sich einstellenden Belastungen des hohen Alters. Es geht gewissermaßen um die Frage nach einer „Sinngebung der Schwäche“. Eben diese Frage bleibt nach Gross heute weitgehend unbeantwortet. Er diagnostiziert geradezu „eine Sinnfinsternis, in der das Alter sich seines Daseins schämt. In der sich die Alten selber unter der Last der auf sie getürmten Jahre ducken und sich schuldig fühlen, überhaupt noch zu leben,“³ weil sie ja für niemanden mehr „nützlich“ sind und andern nur noch zur Last fallen. Wer seelsorglich oder beratend hochaltrige Menschen begleitet, weiß um das Bedrängende solcher Sinnfragen im Alter.⁴

DER SCHWIERIGE UMGANG MIT DER SINNFRAGE

Dass es zu den Aufgaben von Seelsorge, Beratung und Psychotherapie gehört, Menschen in der Bearbeitung solcher Sinnfragen zu begleiten, ist unbestritten. Allerdings ist man gut beraten, sich die Schwierigkeiten solchen Unterfangens bewusst zu machen.

Altenseelsorge verkommt nur allzu leicht zu einer Sinn-Vertröstung, die die prekäre Situation hochaltriger Menschen nicht wirklich ernst nimmt und darum auch nicht hilfreich tröstet. Ja, Menschen im hohen Alter fallen anderen zuweilen zur Last. Ja, sie sind für die Gesellschaft nicht mehr „nötig“ und können nur noch beschränkt etwas leisten. Ja, die gesellschaftliche Entwicklung geht an den Lebensgewohnheiten der Hochbetagten vorbei, was zu einer zunehmenden Entfremdung führen kann. All das ist – für die Betroffenen meist schmerzhaft – Realität. Das gilt es ohne Beschönigung auszuhalten im Wissen darum, dass das so sein darf, dass es zum Verlauf eines Lebens gehört, weil zum Leben immer Stärken und Schwächen, Zugewinne und Verluste, Möglichkeiten ausschöpfen und loslassen gehört. Wobei der jeweils zweite Aspekt naturgemäß schwieriger zu akzeptieren ist.

Altenseelsorge, die sich bewusst theologisch bzw. spirituell versteht, steht ferner in der Gefahr, Gott allzu simpel als Sinngarant zur Bewältigung von Kontingenzerfahrungen, von Zumutungen des Schicksals ins Spiel zu bringen.⁵ Auch dies ist eine Form billiger Vertröstung. Glaube an Gott stärkt zwar das Vertrauen, von Gott angenommen, gehalten und dereinst zu einer Vollendung gebracht zu werden, er garantiert indes noch lange nicht die Erfahrung von Sinnhaftigkeit unseres irdischen Lebens. Das Leben im hohen Alter kann als Leerlauf empfunden werden⁶ oder als sinnlose Zumutung. Das gilt es auszuhalten, für Betroffene und die sie Begleitenden. Das ist, wie die Psychologin Ingrid Riedel zu Recht hervorhebt, alleweil hilfreicher als „all die oft verkrampten Versuche, dem Unsinn, dem Widersinn, den das Leben uns auch zumutet, und diese gerade im Alter, jeweils einen Sondersinn abzutrotzen“⁷.

Auch das Spekulieren über die Frage, was Gott denn damit beabsichtige, jemanden so alt werden zu lassen und all die damit einhergehenden Belastungen zu ertragen, führt in die Irre. Hochaltrigkeit, wie wir sie heute kennen, ist nicht Ausdruck eines bestimmten Willens Gottes. Es ist auch nicht Resultat der natürlichen Evolution. Hochaltrigkeit als moderne demografische Realität ist eine zivilisatorische Errungenschaft, die wir Menschen durch Kultur der Natur abgetrotzt haben. Wir werden so alt, weil wir durch kulturell und wissenschaftlich

hoch entwickelte Sorge und immer neue medizinische Entscheidungen zur Lebensverlängerung unserem Leben laufend und willentlich (entgegen dem Diktum von Mt 6,27!) mehr als nur eine Elle hinzufügen. Darum sind wir auch selbst dafür verantwortlich, im Alter Sinnaspekte zu finden oder Erfahrungen von Sinnlosigkeit zu ertragen. Es kommt einem Missbrauch des Namens Gottes gleich, wenn wir Sinnprobleme, die wir uns gesamtgesellschaftlich durch zivilisatorische Entwicklungen und individuell durch ständig neue Entscheidungen für lebensverlängernde medizinische Maßnahmen eingebrockt haben, durch Rekurs auf irgendeine vermutete Absicht Gottes klären wollen.

Schließlich ist zu bedenken: Manches Leiden an Sinnlosigkeit im Alter liegt möglicherweise nicht so sehr an fehlenden Sinnerfahrungen, als vielmehr an der Überfrachtung des Sinnanspruchs durch übermäßige Sinnerwartungen. Darauf hat Odo Marquard, der philosophische Skeptiker, schon vor Jahrzehnten hingewiesen.⁸ Und in dieser Hinsicht ist auch Frank Mathwigs Rat zu beherzigen, der angesichts des „aktuellen Booms von Sinnhaftigkeitsbegehrlichkeiten“ der Seelsorge „Mut zur Sinnlosigkeitstoleranz“ macht.⁹ Leben muss manchmal und kann auch ohne explizite Sinnfindung gelebt werden. Die Sinnfrage können Menschen zwar nicht umgehen, sie kann aber – selbst über längere Strecken – ohne Antwort offen gehalten werden.

ALLTÄGLICHE SINNFINDUNG IM HOHEN ALTER

Nach Viktor E. Frankl ist das Sinnbedürfnis (der „Wille zum Sinn“) das menschlichste aller menschlichen Bedürfnisse. Allerdings treibt uns die Sinnfrage, also die Frage nach dem Wofür und Wozu des Lebens, nach dem, was das Leben wertvoll und bejahenswert macht, meist eher hintergründig um. Sinn erschließt sich in der Regel als präreflexive Erfahrung von subjektiver Stimmigkeit, Bedeutsamkeit oder Angemessenheit des eigenen Lebens in einer spezifischen Situation.¹⁰ Wir erfahren Sinn also implizit, ohne viel darüber nachzudenken.

Nötig und hilfreich dazu ist allerdings eine Empfänglichkeit für das, was jemandem an kleineren oder größeren Erfahrungen täglichen Glücks oder täglicher Herausforderungen zuteil wird. Thomas Rentsch weist aus philosophischer Sicht auf die sinnkonstitutive, Lebenserfüllung vermittelnde Bedeutung so banaler Lebensvollzüge wie essen, trinken, schlafen, hören und sehen hin. Sie haben einen selbstzweckhaften, selbstgenügsamen Kern, der nicht erst bedeutsam wird, wenn er durch Thematisierung der Sinnfrage explizit ins Bewusstsein tritt. Alltägliches Handeln und Erleben, auch die Auseinandersetzung mit alltäglichen Schwierigkeiten, tragen gerade in der Selbstverständlichkeit, mit der sie erfolgen, ihren Sinn auf vielfache Weise in sich selbst und vermitteln ein Gefühl von Stimmigkeit.¹¹ Dies gilt auch für das Eingebundensein in tragende Beziehungen, in denen

sich Menschen gegenseitig etwas bedeuten. Eine solche sinngenerierende Lebensweise kann eingeübt werden durch eine bewusste Haltung der Achtsamkeit und der Dankbarkeit. Sie kann die Sensibilität schärfen für das, was einem selbst noch im hohen Alter an Lebenserfüllendem zufällt.

AUSSCHÖPFEN VON LEBENSMÖGLICHKEITEN

Ingrid Riedel fasst die Bedeutung des Alterns in die Doppelperspektive „Leben ausschöpfen und Leben loslassen“¹². Damit das Alter in dieser Perspektive sinnvoll gelingt, ist es nötig, das Alter zu bejahen, sich darauf einzulassen als auf eine für das Gesamt einer Biografie bedeutsame Lebensphase mit eigenen Möglichkeiten, aber auch mit unausweichlichen Begrenzungen und Belastungen. Statt Anti-Aging nach der Maxime „Forever young!“ ist realistisches und zugleich selbstbewusstes Pro-Aging angesagt.¹³ Während die sog. dritte Lebensphase des jüngeren Alters (etwa zwischen 60 und 80 Jahren) eher im Zeichen des Ausschöpfens von Möglichkeiten steht, besteht die Herausforderung ab 80 zunehmend darin, Phänomene des Loslassens zu bewältigen. Ausschöpfen und loslassen spielen aber grundsätzlich bei der Sinnfindung in beiden Altersphasen eine Rolle.

Sinnfindung durch Ausschöpfen von Möglichkeiten kann im Alter vielfältig geschehen: durch Teilnahme an kulturellen Aktivitäten (musizieren, malen, Konzerte besuchen, Fernsehprogramme verfolgen), durch das Erleben von Natur, durch engagiertes Aufrechterhalten von Beziehungen. Letztere dürften für die meisten die wichtigste Quelle von Lebenssinn darstellen. Sinn generierendes Ausschöpfen von Möglichkeiten in diesem Bereich heißt vor allem: auf irgendeine Art für andere noch bedeutsam sein. Gerontologie spricht hier von Altersgenerativität. Diese muss sich zweifellos im hohen Alter in anderer Weise äußern als in jüngeren Jahren. Eine der fruchtbarsten Möglichkeiten dürfte sein, eine Lebenskunst bewusst bejahen und verantwortlich gestalteten Alterns zu entwickeln und damit jüngeren Generationen Mut zu machen, zuversichtlich auf das eigene Alter zuzugehen.

Die Herausforderung des Ausschöpfens im hohen Alter besteht darin, insbesondere altersspezifische Möglichkeiten zur Entfaltung zu bringen. Dazu gehört die Entwicklung einer gewissen Reife, einer Weisheit und Gelassenheit im Sinne vertiefter Kompetenz in den existenziellen Fragen des Lebens. Solche Reife gibt es nach Leopold Rosenmayr immer nur als unabschließbaren Prozess (als Matureszenz, nicht als Maturität).¹⁴ Als Prozess, der oft gerade durch Erfahrungen des Leidens und des Loslassens zu einer Lebensklärung und Lebensvertiefung führt und insofern sinnstiftend sein kann. Nach Viktor E. Frankl ist es gerade das „aufrechte Leiden“, also die innere Auseinandersetzung mit schicksalhaften Zuminutungen, das in besonderem Maße Sinnwerte zu generieren vermag.¹⁵

LOSLASSEN VON LEBENSMÖGLICHKEITEN

Die wohl größte Herausforderung des hohen Alters besteht darin, auch in Erfahrungen von Grenzen und Einschränkungen, im „Erleiden der Minderung“ (Teilhard de Chardin)¹⁶ Aspekte der Sinnhaftigkeit zu erkennen und so zu realisieren, was Peter Gross als „Sinnggebung der Schwäche“¹⁷ bezeichnet. Dabei geht es um ein Loslassen-Können, um die Bereitschaft, Entwicklungen mit sich geschehen zu lassen, durch die Kräfte und Lebensmöglichkeiten schwinden und an deren Ende der Tod steht. Leben umfasst beides: Zunahme und Abnahme, Wachstum und Minderung. Das eine gibt es nicht ohne das andere, und der Sinn eines Menschenlebens kann nach Thomas Rentsch nur als ein „Werden zu sich selbst im Vergehen, (als) ein Werden im Vergehen“¹⁸ verstanden werden.

Solches Los- und Zulassen erfordert zugleich eine Offenheit für die passiven Seiten des Lebens, die sich unserer Kontrolle und Selbstbestimmung entziehen. Im hohen Alter geht es nicht mehr primär darum, im aktiven Ergreifen des Lebens Sinn zu finden, sondern darum, sich vom Leben ergreifen zu lassen und in Auseinanderset-

zung damit zu einer Haltung zu gelangen, die Leopold Rosenmayr „ergriffenes Ergreifen“¹⁹ genannt und als grundlegende Altershaltung beschrieben hat.

Zu einer Sinnggebung der Schwäche gehört wesentlich auch die Auseinandersetzung mit der Tatsache, dass Menschen mit zunehmender Hochaltrigkeit in der Regel vermehrt auf die Hilfe von anderen zur Bewältigung des alltäglichen Lebens angewiesen sind. Solche Erfahrung von Abhängigkeit führt bei vielen Menschen – jedenfalls im westlichen, so sehr auf Unabhängigkeit und Selbstbestimmung fokussierten Kulturkreis – zu einer narzisstischen Kränkung. Dabei könnte gerade an Erfahrungen von Menschen im hohen Alter die Einsicht gewonnen werden, dass Bedürftigkeit und Abhängigkeit von anderen einen Grundzug aller Humanität ausmacht und dass es so etwas wie Autonomie immer nur zusammen mit Abhängigkeiten vielfältiger Art geben kann. Menschliche Selbstbestimmung gibt es nur in einem sozialen Netz, das durch Interdependenz gekennzeichnet ist.²⁰ Hans-Martin Rieger spricht diesbezüglich von der „Angewieseneitsstruktur, die das ganze menschliche Dasein nicht lediglich beschränkt, sondern – positiv verstanden – auszeichnet“²¹. Sie prägt zwar das Leben in jedem Alter, wird aber im hohen Alter besonders aufdringlich erfahrbar. Wenn es gelingt, dieses Angewiesensein auf die Hilfe anderer positiv zu deuten als ein Zeichen dafür, dass wir Menschen eigentlich immer im Modus des Empfangens und damit als Beschenkte leben, könnte die Wahrnehmung eigener Bedürftigkeit und Abhängigkeit statt zu narzisstischer Kränkung zu einer sinnstiftenden Haltung der Dankbarkeit und der Verbundenheit mit anderen Menschen führen. Darum betont Andreas Kruse seit Langem zu Recht die notwendige Zusammengehörigkeit der Trias von Selbstständigkeit, Selbstverantwortung und bewusst angenommener Abhängigkeit als Grundlage einer Altersethik, die einem gelingenden, sinnhaften Alternsprozess dienlich ist.²²

¹ Aubrey de Grey/Michael Rae: Niemals alt! So lässt sich das Altern umkehren, Bielefeld 2010, S. 325.

² Peter Gross: Wir werden älter. Vielen Dank. Aber wozu? Vier Annäherungen, Freiburg 2013, S. 76.

³ a. a. O., S. 23.

⁴ Zur ausführlicheren Entfaltung des hier Dargelegten vgl. Heinz Rügger: Vom Sinn im hohen Alter. Eine theologische und ethische Auseinandersetzung, Zürich 2016.

⁵ vgl. Heinz Rügger: Gott als Sinngarant? Gegen den Missbrauch des Gottesverweises bei der Bewältigung von Sinnkrisen im hohen Alter, in: Zeitschrift für Gerontologie und Ethik 3/2016.

⁶ So beschreibt etwa der 92-jährige Pfarrer und Schriftsteller Kurt Marti seine Lebenssituation in: Gott ist nicht in den Starken mächtig, in: M. Stocker/K. Seifert (Hg.): Alles hat seine Zeit. Ein Lesebuch zur Hochaltrigkeit, Zürich 2015, S. 101.

⁷ Ingrid Riedel: Die innere Freiheit des Alterns, Mannheim 2010, S. 164.

⁸ Odo Marquard: Zur Diätetik der Sinnerwartung. Philosophische Bemerkungen, in: ders.: Apologie des Zufälligen. Philosophische Studien (Universal-Bibliothek Nr. 8351), Stuttgart 1986, S. 33-53.

⁹ Frank Mathwig: Worum sorgt sich Spiritual Care? Bemerkungen und Anfragen aus theologisch-ethischer Sicht, in: I. Noth/C. Kohli Reichenbach (Hg.): Palliative und Spiritual Care, Zürich 2014, S. 37.

¹⁰ So das Verständnis von Sinn, das der Gerontologe Hans Thomae entfaltet, vgl. Sinnerfahrung und personale Geschehensordnung, in: ders.: Dynamik des menschlichen Handelns. Ausgewählte Schriften zur Psychologie 1944-1984, Bonn 1985, S. 175-182.

¹¹ vgl. Thomas Rentsch: Altern als Werden zu sich selbst. Philosophische Ethik der späten Lebenszeit, in: ders./M. Vollmann (Hg.): Gutes Leben im Alter. Die philosophischen Grundlagen (Reclam Taschenbuch Nr. 20253), Stuttgart 2012, S. 191.

¹² Ingrid Riedel, a. a. O., S. 9.

¹³ Heinz Rügger: Altern im Spannungsfeld von „Anti-Aging“ und „Successful Aging“. Gerontologische Perspektiven einer seelsorglichen Begleitung älterer Menschen, in: R. Kunz (Hg.): Religiöse Begleitung im Alter, Zürich 2007, 143-182.

¹⁴ vgl. Leopold Rosenmayr: Die Kräfte des Alters, Wien 1990, S. 159.

¹⁵ vgl. Viktor E. Frankl: Grundriss der Existenzanalyse und Logotherapie, in: ders., Logotherapie und Existenzanalyse. Texte aus sechs Jahrzehnten, Berlin 1994, S. 131.

¹⁶ P. Teilhard de Chardin: Der göttliche Bereich. Ein Entwurf des inneren Lebens, Olten 1962, S. 78-96.

¹⁷ Peter Gross, a. a. O., S. 10/12.

¹⁸ Thomas Rentsch: Alt werden, alt sein – Philosophische Ethik der späten Lebenszeit, in: ders./H.-P. Zimmermann/A. Kruse (Hg.): Altern in unserer Zeit, Frankfurt a. M. 2013, S. 183.

¹⁹ Leopold Rosenmayr: Zur Philosophie des Alterns, in: A. Kruse/M. Martin (Hg.): Enzyklopädie der Gerontologie, Bern 2004, S. 23.

²⁰ vgl. George J. Agich: Dependence and Autonomy in Old Age. An Ethical Framework for Long-Term Care, Cambridge 2003, S. 96.

²¹ Hans-Martin Rieger: Zwischen Alterslob und Altersklage, in: K. Baier/F. Winter (Hg.): Alter in den Religionen (Schriftenreihe der Österreichischen Gesellschaft für Religionswissenschaft, Bd. 6), Wien 2013, S. 140.

²² vgl. Andreas Kruse: 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, Frankfurt a. M. 2013, S. 31.

Zum Weiterlesen:

Heinz Rügger: Vom Sinn im hohen Alter. Eine theologische und ethische Auseinandersetzung, TVZ, Zürich 2016



Dr. Heinz Rügger, geboren 1953, ist Theologe, Ethiker und Gerontologe. Er arbeitet als wissenschaftlicher Mitarbeiter am Institut Neumünster (Zollikerberg bei Zürich), einem interdisziplinären Kompetenzzentrum, das auf Fragen des Alters spezialisiert ist. Er ist zudem assoziiertes Mitglied des Zentrums für Gerontologie der Universität Zürich.