

# Alterstrost

## Erwägungen zu einem traditionellen Topos im Schnittfeld von Ethik, Poimenik und Gerontologie

*Heinz Rügger*

### Altern als ambivalentes Phänomen

Leben heisst altern – nicht erst in fortgeschrittenen Jahren, sondern grundsätzlich. Mit Thomas Rentsch gesprochen: »Das Altern ist das Leben selbst«. <sup>1</sup> Dieser extensive Begriff des Alterns als lebenslanger Prozess <sup>2</sup> ist zu unterscheiden vom Phänomen des Alters als einer späten Lebensphase. Umgangssprachlich und auch in wissenschaftlichen Fachdiskursen wird Altern meist im Sinne einer Entwicklung verstanden, die durch Abnahme oder Verluste von Fähigkeiten charakterisiert wird. Dadurch ergibt sich seit Jahrhunderten eine Tendenz zu einem grundsätzlich eher negativ konnotierten Verständnis von Alter und Altern.

Der Prozess des Alterns und die Lebensphase des Alters sind immer schon als grundsätzlich ambivalente Phänomene wahrgenommen worden. So wird etwa im Alten Testament ein hohes Alter einerseits als Ausdruck göttlichen Segens <sup>3</sup> und einer verheissenen Heilszeit gedeutet, <sup>4</sup> ja es wird als Ideal dargestellt, wenn jemand wie Abraham »in schönem Alter, alt und lebenssatt« sterben kann (Gen

---

<sup>1</sup> Thomas Rentsch, Kultur humanen Alterns. Ethische Perspektiven, in: Kulturen des Alterns. Plädoyers für ein gutes Leben bis ins hohe Alter, hg. v. Harm Peer Zimmermann/Andreas Kruse/Thomas Rentsch, Frankfurt 2016, 257–267, hier 257.267. Nach Rentsch ist Altern der einzige menschliche Selbstwerdungsprozess, den wir kennen (vgl. Thomas Rentsch, Altern als Werden zu sich selbst. Philosophische Ethik der späten Lebenszeit, in: Gutes Leben im Alter. Die philosophischen Grundlagen, hg. v. ders./Morris Vollmann, Stuttgart 2012, 189–206, hier 206).

<sup>2</sup> Hans-Werner Wahl und Vera Heyl verstehen Altern pointiert extensiv: »Altern findet lebenslang seit der Geburt bzw. sogar vorgeburtlich seit der Befruchtung statt« (Hans-Werner Wahl/Vera Heyl, Gerontologie – Einführung und Geschichte, Stuttgart <sup>2</sup>2015, 15).

<sup>3</sup> Nach Spr 3,16 hält die Weisheit für die, die ihr folgen, langes Leben in der Hand, und Ps 91,16 versichert, dass Gott den, der ihm vertraut, mit langem Leben sättigt.

<sup>4</sup> Deuterosejaja etwa erwartet eine künftige Heilszeit, in der es keinen Greis geben wird, dem es nicht vergönnt sein wird, sein Leben in Hochaltrigkeit zu vollenden, so

25,8). Andererseits werden immer wieder zahlreiche mit dem Alter einhergehende Schwächen genannt, die das Alter als eine Lebensphase erscheinen lassen, von der die Menschen sagen, dass sie ihnen nicht gefalle.<sup>5</sup>

Dasselbe gilt auch für die philosophische Tradition. Sie kennt seit der Antike einen Diskurs über das Alter, der sich zwischen den Polen der Altersschelte und des Alterslobes, der Altersklage und des Alterstrostes bewegt.<sup>6</sup> Diese doppelte Sichtweise zeigt sich schon im 6. Jahrhundert v. Chr. im Gegenüber der pessimistischen Sichtweise über das Alter in der Elegie des Mimnermos auf der einen Seite und der Entgegnung darauf durch seinen Zeitgenossen Solon in dem Gedicht ›Lebensalter‹ mit seiner optimistischen Perspektive auf das Alter auf der anderen.<sup>7</sup> Oder in der Spannung zwischen Altersschelte bei Aristoteles und Alterslob bei Platon oder Cicero.

Dieses Nebeneinander von Altersklage und Alterslob in der religiösen, philosophischen und literarischen Tradition prägt die Art, wie Alter in vielen Jahrhunderten thematisiert worden ist – bis heute. Aufs Ganze gesehen finden sich positive und negative Altersbilder stets nebeneinander, mitunter bei den gleichen Autoren und in denselben Texten.<sup>8</sup> Darum erhält ein Topos seine Bedeutung, der auf der Basis negativer, zu Klage Anlass gebender Altersvorstellungen und -erfahrungen sich darum bemüht darzulegen, inwiefern das Alter durchaus auch eine positive Würdigung verdient: der Alterstrost. Er kann im weitesten Sinn als Teil der Konsolationsliteratur verstanden

---

dass jeder, der 100-jährig stirbt, als ein bereits in jungen Jahren Verstorbener gelten wird (Jes 65,20).

<sup>5</sup> Eine ausführliche Zusammenstellung alttestamentlicher Beispiele von degenerativen Veränderungen physischer und psychischer Art aufgrund des zunehmenden Alters findet sich bei Stephanie Ernst, Segen – Aufgabe – Einsicht. Aspekte und Bilder des Alterns in den Texten des Alten Israel, St. Ottilien 2011, 216–219, 222–225. Am eindrücklichsten ist das Beispiel der in Form eines allegorischen Gedichtes zusammengestellten Liste altersbedingter Krankheiten und Schwächen in Koh 12,1–8 im Blick auf die Zeit der Hochaltrigkeit, »die Jahre, von denen du sagen wirst: sie gefallen mir nicht« (V. 1).

<sup>6</sup> Vgl. Armin G. Wildfeuer, Philosophie der frühen Neuzeit, in: Handbuch Alter und Altern. Anthropologie – Kultur – Ethik, hg. v. Michael Fuchs, Berlin 2021, 95–106, hier 95; Gerd Göckenjan, Das Alter würdigen. Altersbilder und Bedeutungswandel des Alters, Frankfurt a.M. 2000, 42.

<sup>7</sup> Vgl. Thomas Rentsch/Eva Birkenstock, Ethische Herausforderungen des Alters, in: Enzyklopädie der Gerontologie, hg. v. Andreas Kruse/Mike Martin, Bern 2004, 613–626, hier 614.

<sup>8</sup> Vgl. Gerd Göckenjan, Altersbilder in der Geschichte, in: Handbuch Soziale Arbeit und Alter, hg. v. Kirsten Aner/Ute Karl, Wiesbaden 2010, 403–413, hier 404.

werden, die sich aus den Anfängen bei Homer als eigene Gattung philosophischer Reflexion herausgebildet hat.<sup>9</sup>

## Klassische Beispiele von Alterstrost

Klassische Beispiele für solchen Alterstrost sind etwa der Traktat Ciceros *Cato maior de senectute*,<sup>10</sup> der sich ausdrücklich als *consolatio*, also als Trostschrift zu erkennen gibt; oder die *Rede über das Alter* von Jacob Grimm aus dem Jahre 1860.<sup>11</sup> Als Vertreter der theologischen Tradition des Alterstrostes sei auf die Schrift von Daniel Tossanus: *Vom hohen Alter des Menschen*<sup>12</sup> aus dem Jahre 1600 hingewiesen.

Die Schrift von Marcus Tullius Cicero (106–43 v.Chr.) greift gängige kritische Einwände zu negativen Seiten des Alters auf, um sie zu widerlegen und die durchaus vorhandenen Vorzüge des Alters zu preisen. Ihr Trost besteht darin, zu versichern, dass Altersmängel nicht so sehr dem Alter selbst geschuldet sind, sondern in Haltungen und Einstellungen der Betroffenen wurzeln. Defizite des Alters werden als nicht unumgänglich dargestellt. Die Beschwerden des Alters müssen zwar nicht bestritten werden. Sie können aber gemeistert werden durch Einübung in eine philosophische Lebensführung.<sup>13</sup>

Damit soll nach Cicero deutlich werden: »Das Alter ist leicht, nicht nur nicht lästig, sondern sogar angenehm.«<sup>14</sup> Es kann sich als Lebensphase erweisen, die durch Verstand, Vernunft und Klugheit ausgezeichnet ist.<sup>15</sup>

Einer, der explizit auf diese Ausführungen Ciceros zurückgriff, war der Begründer der deutschen Sprachwissenschaft Jacob Grimm (1785–1863). Am 26. Januar 1860 hielt er einen viel beachteten

<sup>9</sup> Vgl. Franz-Bernhard Stammkötter, Art. Trost, in: Historisches Wörterbuch Philosophie, Bd. 10, hg. v. Joachim Ritter/Karlfried Gründer, Basel 2019, 1524–1528, hier 1525.

<sup>10</sup> Eine leicht gekürzte deutsche Fassung liegt vor im von Thomas Rentsch und Morris Vollmann herausgegebenen Sammelband: Gutes Leben im Alter. Die philosophischen Grundlagen, Stuttgart 2012, 26–43. Dieser Text wurde zur wichtigsten Quelle für alle späteren Altersdiskurse (vgl. Göckenjan, Das Alter würdigen, 50).

<sup>11</sup> Jacob Grimm, Kleinere Schriften 1 (2. Auflage, 1879): Reden und Abhandlungen, Hildesheim 1991, 189–211. In gekürzter Form greifbar im Sammelband von Rentsch/Vollmann, Gutes Leben im Alter, 95–113.

<sup>12</sup> Daniel Tossanus, Vom hohen Alter des Menschen, Herborn 1600.

<sup>13</sup> Vgl. Göckenjan, Altersbilder in der Geschichte, 406.

<sup>14</sup> Rentsch/Vollmann, Gutes Leben im Alter, 43.

<sup>15</sup> Vgl. ebd., 39.

Vortrag über das Alter, in dem er untersuchen wollte, was zugunsten oder zuungunsten des Alters vorgebracht werden kann.<sup>16</sup>

Grimms Überlegungen münden in die Überzeugung, »dass das Alter nicht einen blossen Niederfall der Virilität, vielmehr eine eigene Macht darstelle, die sich nach ihren besonderen Gesetzen und Bedingungen entfalte; es ist die Zeit einer im vorausgegangenen Leben noch nicht so dagewesenen Ruhe und Befriedigung, an welchem Zustand dann auch eigentümliche Wirkungen vortreten müssen.«<sup>17</sup>

Die Stossrichtung dieser Rede ist die eines Alterstrostes, der auf die beklagenswerten Aspekte des Alters eingeht, jedoch darum bemüht ist, diesen Aspekten die positiven Möglichkeiten des Alters gegenüberzustellen, ja sie als den schwierigen Seiten des Alters überlegen herauszustellen.

Neben der philosophischen Tradition des Alterstrostes gibt es auch eine lange theologische Tradition. Theologen waren bis ins 19. Jahrhundert wichtige Wortführer des Altersdiskurses.<sup>18</sup> Gemäss dem über Jahrhunderte hinweg dominanten christlichen Menschenbild war ein hohes Alter nichts Erstrebenswertes, da das Lebensziel in einem Heil jenseits des Todes gesehen wurde. Auch war ein altersbedingter Verlust an Leistungs- und Genussfähigkeit kein Schaden, da er dazu animieren konnte, dem irdischen Leben mit seinen Lüsten abzusagen und sich durch frommen Lebenswandel auf die Vollendung des Lebens in Gemeinschaft mit Gott einzustellen.

Als repräsentativ für diesen christlichen Altersdiskurs und den daraus abgeleiteten Alterstrost kann die Schrift von Daniel Tossanus (1541–1602) *Vom hohen Alter des Menschen* gelten, die als ältestes Dokument des theologischen Alterstrostes im deutschen Sprachraum gilt. Tossanus fordert Einübung in Frömmigkeit und Gottvertrauen als Voraussetzung zum Ertragen der Widrigkeiten des Alters und zum würdigen Erfüllen der mit dieser Lebensphase gegebenen Aufgaben. Das hohe Alter versteht er als Zeit der Busse und der Vorbereitung für die Seligkeit, die Mühsale des Alters sind zu ertragen als hilfreiche Prüfungen und Läuterungen auf diesem Weg. Dieses Profil christlichen Alterstrostes bleibt in der theologischen Tradition bis ins 19. Jahrhundert massgebend.<sup>19</sup>

<sup>16</sup> Dieses Abwägen von Pro und Contra im Blick auf das Alter scheint Grimm angezeigt auf dem Hintergrund des Widerspruchs, »dass während alle Menschen alt zu werden wünschen, sie doch nicht alt sein wollen« (Grimm, Kleinere Schriften, 195).

<sup>17</sup> Ebd., 209.

<sup>18</sup> Vgl. dazu das Kapitel »Der Trost der Christen« in Göckenjan, *Das Alter würdigen*, 55–80.

<sup>19</sup> Vgl. Göckenjan, *Das Alter würdigen*, 59.

Die genannten Texte aus der philosophischen und theologischen Tradition gehen alle auf negative, angstmachende Aspekte des Alters ein, wie sie zu ihrer Zeit gängig waren und bis heute vorkommen. Die Argumente, mit denen sie im Sinne eines Alterstrostes diesen negativ empfundenen Seiten des Alters entgegentreten, mögen uns heute nur begrenzt überzeugen. Ernst zu nehmen bleibt aber das ethische, seelsorgliche und gerontologische Anliegen, Menschen zu helfen, das Leben unter den spezifischen Bedingungen des Alters anzunehmen, zu würdigen und sinnvoll zu gestalten – allen damit einhergehenden Beschwerden zum Trotz.

## Differenzierendes Verständnis des Alters durch die moderne Gerontologie

Eine Wende im philosophischen, theologischen und medizinischen Verständnis des Alters markiert die Entwicklung der modernen Gerontologie als interdisziplinäre Wissenschaft vom Altern und vom Alter. Sie setzt dem seit dem 19. Jahrhundert weithin dominierenden negativen Bild des Alters ein positiveres Bild eines aktiven, gesunden, selbstbestimmten und weiterhin entwicklungsfähigen Alters gegenüber,<sup>20</sup> ohne dieses aber einseitig absolut zu setzen. Gerontologische Forschung läuft auf ein differenziertes Altersverständnis hinaus, das Alter sowohl unter seinen negativen Aspekten, wie etwa den zunehmenden Erfahrungen von Verlusten und Schwächen, als auch unter seinen positiven Aspekten von Reifung, Befreiung von Verantwortung und Erschließung neuer Erfahrungshorizonte in den Blick nimmt.<sup>21</sup>

Dabei hat sich durchgesetzt, angesichts der heute zum Normalfall gewordenen Langlebigkeit mindestens zwei unterschiedliche Alterskulturen zu unterscheiden<sup>22</sup>, die sich markant voneinander unter-

<sup>20</sup> Als zentrale Leitmotive moderner gerontologisch inspirierter Altersbilder nennt François Höpflinger etwa Modelle aktiven Alterns, Modelle eines bewussten und selbstgestalteten Alterns im Sinne eines lebenslangen Entwicklungsprozesses oder Modelle eines produktiven Alterns (vgl. François Höpflinger, Zur Entwicklung [post-]moderner Altersbilder. Leitvorstellungen und Realität, in: Kulturen des Alterns, hg. v. Zimmermann/Kruse/Rentsch, 287–302, hier 290f.).

<sup>21</sup> Das Wahrnehmen des »vielfältigen Ineinandergreifens von Chancen und Risiken« ist der Schlüssel für ein gerontologisch sensibilisiertes Altersverständnis (Hans-Werner Wahl, Die neue Psychologie des Alterns. Überraschende Erkenntnisse über unsere längste Lebensphase, München 2017, 24).

<sup>22</sup> Vgl. François Höpflinger, Demografisch-gesellschaftliche Wandlungen und soziale Folgen, in: Lehrbuch Gerontologie. Gerontologisches Fachwissen für Pflege- und

scheiden: einerseits das junge Alter (oder das 3<sup>e</sup> age) als Lebensphase, die meist durch gute Gesundheit, zahlreiche Aktivitäten, Mobilität und das Vorhandensein vieler Ressourcen gekennzeichnet ist (etwa zwischen 65 und 85 Jahren); andererseits das alte beziehungsweise hohe Alter (oder das 4<sup>e</sup> age), in dem sich zunehmende Verletzlichkeit, Abnahme von Fähigkeiten, Einschränkung der Mobilität und verstärkte Abhängigkeit von fremder Unterstützung bemerkbar machen (etwa ab der Mitte des neunten Lebensjahrzehnts). Die Grenze zwischen diesen beiden Phasen ist in der Regel fließend. Aber die Erfahrung einer Abnahme der Kräfte und generellen Zunahme der Fragilität im hohen Alter ist nicht von der Hand zu weisen. Der Gerontologe Paul B. Baltes hat deshalb die beiden Kulturen des jungen und des alten Alters mit dem Begriffspaar »Hoffnung mit Trauerflor« charakterisiert.<sup>23</sup>

Als eigentliches »Alter«, das Menschen befürchten und das sie möglichst lange hinauszuzögern versuchen, weil es meist eine beträchtliche Herausforderung darstellt, gilt heute das hohe Alter, also die Phase zunehmender Fragilität und Vulnerabilität. Und weil das hohe Alter nun einmal Anlass zur Klage – zur Altersklage – gibt, ruft es auch heute unweigerlich nach Formen des Trostes, eines spezifischen, gerontologisch informierten Alterstrostes, der alte Menschen dazu ermutigen und darin bestärken soll, neben den negativen auch die positiven Aspekte des Alters wahrzunehmen und die Herausforderungen des Alters lebensdienlich zu bewältigen.

## Aktuelle gesellschaftliche Altersbilder

Altersbilder, also stereotype Vorstellungen davon, was Altern bedeutet und wie Alter sei, prägen die Art und Weise, wie Menschen ihr Alter tatsächlich erleben. Sie sind eine Art sich selbst erfüllende Prophezeiung.<sup>24</sup> Insgesamt wird man sagen müssen, dass in westlichen Gesellschaften nach wie vor eine tendenziell negative Vorstellung von Alter vorherrscht. Das zeigt sich etwa daran, dass die meisten Menschen spätestens ab 40 lieber jünger wären, als sie es nach ihrem kalendarischen Alter sind. Diesem Bedürfnis kommt

---

Sozialberufe. Eine interdisziplinäre Aufgabe, hg. v. Stefanie Becker/Hermann Brandenburg, Bern 2014, 161–184, hier 171. Höpflinger spricht grundsätzlich von einer Kultur für das dritte und für das vierte Lebensalter.

<sup>23</sup> Paul B. Baltes, Über die Zukunft des Alterns: Hoffnung mit Trauerflor, in: Produktives Leben im Alter, hg. v. Margret Baltes/Leo Montada, Frankfurt a.M. 1996, 29–68.

<sup>24</sup> Vgl. Wahl, Die neue Psychologie des Alterns, 65–68.

der einflussreiche Megatrend des Anti-Aging entgegen, der in unzähligen Spielformen darum bemüht ist, den Prozess des Alterns zu bekämpfen, d.h. ihn zu verhindern, hinauszuschieben, zu kaschieren, rückgängig zu machen oder grundsätzlich zu überwinden.<sup>25</sup> All diesen Spielformen ist gemeinsam, dass Alter und Altern als etwas Pathologisches, zu Verhinderndes angesehen wird, das einem vollen, intensiven menschlichen Leben jedenfalls abträglich ist. Im Zeichen eines verbreiteten Juvenilitätskults stellt Alter so etwas wie einen defizienten Modus menschlichen Seins dar. Giovanni Maio stellt fest, dass weite Teile der heutigen Gesellschaft eine Einstellung zum Alter haben, die impliziert, »dass ein gutes Altern nur das sein kann, das die Signaturen des Altseins, nämlich das Nachlassen, nicht zulässt.« Ziel scheint zu sein, »das Alter früh genug in die eigene Hand zu nehmen, um das Alter selbst zu vermeiden. [...] Alter soll vermieden werden. Es soll nicht bewältigt oder gemeistert oder gefüllt, sondern vermieden werden.«<sup>26</sup>

Dazu kommt, dass unter demografischen Gesichtspunkten Alter nicht selten als gesellschaftliche Belastung betrachtet wird. Die Alterung der Gesellschaft wird negativ als Überalterung, als Vergreisung der Gesellschaft apostrophiert, was angeblich zu einem Verlust an Innovationsdynamik führt. Ein solches gesellschaftliches Altersbild wird von alten Menschen leicht internalisiert und kann dann zu einer Altersselbstdiskriminierung führen: Man schämt sich seines Alters, schämt sich, als Negativfaktor die gesellschaftliche Vitalität und ihr Zukunftspotential zu belasten. Es gibt zu denken, wenn die Schriftstellerin Laure Wyss bekennt:

»Es ist 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

<sup>25</sup> Vgl. Mark Schweda/Silke Schicktanz, »Anti-Aging« in: Handbuch Alter und Altern. Anthropologie – Kultur – Ethik, hg. v. Michael Fuchs, Berlin 2021, 253–264.

<sup>26</sup> Giovanni Maio, Vom Sinn des Alters. Reflexionen zum Alter jenseits des Fitnessimperativs, in: Altwerden ohne alt zu sein? Ethische Grenzen der Anti-Aging-Medizin, hg. v. ders., Freiburg 2011, 11–19, hier 11. Jan Baars bezeichnet eine solche Kultur als »culture of aging as staying young« (Jan Baars, Aging and the Art of Living, Baltimore 2012, 9).

uns aber auch kein Schleck, in diese Bevölkerungsschicht hineingestossen zu werden; und selber zu realisieren, dass es so ist.«<sup>27</sup>

Im Weiteren ist festzustellen, dass sich durch die demografischen Entwicklungen, insbesondere durch die stark angestiegene Langlebigkeit, die Lebensphase des Alters markant verändert hat. Gerade mit dem Eintritt ins alte Alter stellen sich etwa auf psychischer Ebene Herausforderungen, die völlig neue Bewältigungskompetenzen verlangen.<sup>28</sup> Angesichts der damit zugemuteten Verantwortung könnten sich viele überfordert fühlen.<sup>29</sup>

In einem solchen gesellschaftlich-kulturellen Kontext dürfte der traditionelle Topos des Alterstrostes durchaus wieder aktuell werden. Für eine gerontologisch aufgeklärte Poimenik und Ethik dürfte sich der Versuch jedenfalls lohnen, das Anliegen des Alterstrostes in zeitgemässer Form aufzugreifen, und zwar bewusst im Schnittfeld der Fachgebiete Seelsorge, Ethik und Gerontologie.

## Seelsorge und die Aufgabe des Trostes

Seelsorge im Kontakt mit alten Menschen ist Begleitung und Unterstützung im Durchleben und Gestalten des Alternsprozesses und der Lebensphase des Alters. Sie versteht sich als Ermutigung, den Prozess des Alterns anzunehmen und zu bejahen als Grunddynamik des Lebens. Insofern Altenseelsorge solche Ermutigung anstrebt, verkörpert sie die klassischen Intentionen des Alterstrostes. Menschen sind nach Hans Blumenberg in einem elementaren anthropologischen Sinn trostbedürftige, aber auch trostfähige Wesen. Das Besondere des Trostes liegt darin, dass die vorhandene Schwierigkeit oder Irritation nicht einfach zum Verschwinden gebracht, sondern neu interpretiert, in ein neues Licht gestellt wird und sich eine neue, ermutigende Möglichkeit des Umgangs damit eröffnet.<sup>30</sup> Trost ist deshalb im Sinne des Zwei-Prozess-Modells von Jochen Brandtstädter als akkomodative Strategie des Umgangs mit Herausforderungen zu verstehen, die auf eine Veränderung der Perspektive und der inneren Einstellung (zum Beispiel zum Prozess des Alterns

---

<sup>27</sup> Laure Wyss, *Schuhwerk im Kopf und andere Geschichten*, Zürich <sup>2</sup>2000, 11f.

<sup>28</sup> Vgl. Wahl, *Die neue Psychologie des Alterns*, 10.

<sup>29</sup> Vgl. ebd., 26.

<sup>30</sup> Vgl. Hans Blumenberg, *Trostbedürftigkeit und Untröstlichkeit des Menschen*, in: *Ders., Beschreibung des Menschen*, Frankfurt a.M. <sup>2</sup>2020, 623–655.



oder zu Begleiterscheinungen des hohen Alters) zielt<sup>31</sup> und nicht, wie es dem Ansatz der Anti-Aging-Bestrebungen entspricht, die Herausforderung (also das Altern und damit assoziierte Beschwerden) zu verhindern oder zu überwinden trachtet.<sup>32</sup>

## Seelsorge und die Aufgabe einer Lebenskunst des Alterns

Seelsorge kann sich in unterschiedlichen Modalitäten vollziehen. Michael Klessmann unterscheidet zwischen einem kerygmatischen, einem therapeutischen, einem rituellen, einem politisch-gesellschaftlichen und einem philosophisch-ethisch-lehrhaften Modus von Seelsorge.<sup>33</sup> Letzterer dürfte für das Thema Alterstrost von besonderer Bedeutung sein, geht er doch vom menschlichen Grundbedürfnis nach Orientierung im Blick auf die eigene Lebensführung in einer immer komplexer werdenden Welt aus. Ziel dieses Orientierungsbedürfnisses ist im Sinne einer eudämonistischen Ethik das Gelingen eines wie auch immer verstandenen guten Lebens. In den letzten Jahren ist diese Tradition vor allem unter dem Begriff der Lebenskunst neu in den Blick geraten,<sup>34</sup> die explizit auch zu einer Lebenskunst des Alterns (*ars senescendi*) ausgeweitet worden ist.<sup>35</sup> Die

<sup>31</sup> Vgl. Jochen Brandtstädter, *Das flexible Selbst. Selbstentwicklung zwischen Zielbindung und Ablösung*, Heidelberg 2007.

<sup>32</sup> Letzteres wäre nach dem Zwei-Prozess-Modell eine assimilative Strategie.

<sup>33</sup> Vgl. grundsätzlich zum Ansatz einer philosophisch-weiseitlichen Dimension der Seelsorge: Michael Klessmann, *Seelsorge. Begleitung, Begegnung, Lebensdeutung im Horizont des christlichen Glaubens*. Ein Lehrbuch, Göttingen 2022, 113–115; Christiane Burbach, *Weisheit und Lebenskunst: Horizonte zur Konzeptualisierung von Seelsorge*, in: *Wege zum Menschen* 58 (2006) Heft 1, 13–27; Wilfried Engemann, *Die praktisch-philosophische Dimension der Seelsorge*, in: *Handbuch der Seelsorge. Grundlagen und Profile*, hg. v. ders., Leipzig 2016, 391–415.

<sup>34</sup> Vgl. Ferdinand Fellmann, *Philosophie der Lebenskunst zur Einführung*, Hamburg 2009; Josef Dohmen, *Wider die Gleichgültigkeit. Plädoyer für eine moderne Lebenskunst*, Zürich 2014. Lebenskunst sei verstanden als »eine reflektierte Praxis alltäglicher Lebensführung, ausgehend von der Sorge um sich selbst und um andere« (Peter Bubmann/Bernhard Sill, *Einleitung*, in: *Christliche Lebenskunst*, hg. v. dens., Regensburg 2008, 9–19, hier 10).

<sup>35</sup> Beispiele dafür sind: Jan Baars, *Aging and the Art of Living*, Baltimore 2012; Anselm Grün, *Die hohe Kunst des Älterwerdens*, München 2011; Otfried Höffe, *Die hohe Kunst des Alterns. Kleine Philosophie des guten Lebens*, München 2018; Andreas Brenner, *Altern als Lebenskunst*, Zug 2019; Heinz Rüeegger, *Lebenskunst des Alterns. Gerontologische und theologische Aspekte*, Zürich 2023.

klassische Tradition des Alterstrostes findet hier eine zeitgemässe Ausdrucksform.

## Aspekte eines zeitgemässen Alterstrostes

Nun stellt sich die Frage, welche Aspekte zum Kern eines zeitgemässen Alterstrostes gehören könnten. Ohne Anspruch auf Vollständigkeit seien im Folgenden neun Punkte genannt, die sicher Teil einer gerontologisch informierten seelsorglich-ethischen Ermutigung zum Altern sein müssten.

### 1. Altern als Entwicklungsprozess

Altern ist nicht einfach Abbau oder Stillstand, sondern als unabgeschlossener existentieller Entwicklungsprozess mit spezifischen Chancen *und* Zumutungen, mit Verlusten *und* Zugewinnen zu verstehen.<sup>36</sup> Er impliziert, wie Leopold Rosenmayr betont, grundsätzlich »Änderungsfähigkeit«: Alternd bleiben wir zwar dieselben, können uns aber wandeln und in Neues hineinwachsen.<sup>37</sup> Es ist darum gerade nicht sinnvoll, jung bleiben zu wollen, wie es das Motto des Anti-Aging: *forever young!* suggeriert. Wer jung bleiben will, verhindert die eigene Weiterentwicklung. Demgegenüber ist es lebensdienlicher, sich bewusst auf den Alternsprozess und die Entwicklungsphase des Alters einzulassen und deren Potential und Herausforderungen zu entdecken.

### 2. Annahme und Gestaltung

Alterstrost wird in einer doppelten Hinsicht Mut machen, das Alter zu bejahen: Zum einen geht es darum, sich nicht angstbesetzt gegen den Prozess des Alterns aufzulehnen, sondern diesen als etwas Gegebenes, als etwas Zugemutetes anzunehmen. Zum anderen besteht die Herausforderung darin, dieses grundsätzlich Vorgegebene als durchaus plastisch wahrzunehmen und entsprechend eigenverantwortlich zu gestalten. Mit Hans-Martin Rieger ist festzuhalten, dass die grundlegende Bedingung dafür, das Alter verantwortlich gestal-

---

<sup>36</sup> Vgl. Wahl, Die neue Psychologie des Alterns, 17.

<sup>37</sup> Vgl. Leopold Rosenmayr, Entwicklungen im späten Leben: Realität und Pläne, in: Hoffnung Alter. Forschung, Theorie, Praxis, hg. v. ders./Franz Böhmer, Wien 2003, 314–330, hier 322.

ten zu können, eben gerade das Anerkennen und Annehmen des Alters ist.<sup>38</sup>

### 3. Passivität und Aktivität

Neue Leitvorstellungen eines gelingenden Alters stehen ganz im Zeichen des aktiven Alterns. Im Gegensatz zu defizitär orientierten Altersbildern, die Alter vor allem mit Verlust von Fähigkeiten und Rückzug in eine passive Rolle identifiziert haben, liegt der Akzent heute – zu Recht – auf der Betonung der vielfältigen Ressourcen alter Menschen, die es in deren eigenem Interesse und zum Wohl der Gesellschaft zu nutzen gilt. Vor allem Menschen in der Phase des jungen Alters sollen sich nach ihren Wünschen und Möglichkeiten engagieren können. Allerdings besteht die Gefahr, dieses Leitbild aktiven Alterns einseitig zu überziehen und aus dem Auge zu verlieren, dass zu den spezifischen Entwicklungsmöglichkeiten des Alters auch eine Sensibilisierung für die passiven Seiten des Lebens gehört, also für all das, was uns zufällt und widerfährt, ohne dass wir es selbst verursacht haben. Solche Erfahrungen dürften insbesondere im hohen Alter unumgänglich sein. Alterstrost wird Mut machen, solche passiven bzw. rezeptiven Fähigkeiten bewusst zu entwickeln.

### 4. Alter als Werden im Vergehen

Nach Thomas Rentsch ist Altern »ein Werden zu sich selbst im Vergehen«.<sup>39</sup> Das setzt einen Entwicklungsbegriff voraus, der beides integriert: Gewinne und Verluste, Wachsen und Abnehmen; letztlich einen Entwicklungsbegriff, der die menschliche Endlichkeit ernst nimmt. »Werden zu sich selbst« weist auf das Reifungs- und Wachstumspotenzial der Persönlichkeitsentwicklung hin, das bis ins hohe Alter realisiert werden kann. »Im Vergehen« deutet an, dass Altern mit Erfahrungen der Minderung einhergeht und alles Leben auf ein Enden zugeht, so wahr Leben immer schon ein »Sein zum Tode« oder ein »Vorlaufen zum Tode« ist.<sup>40</sup> Alterstrost steht darum vor der Aufgabe, Menschen darin zu unterstützen und soweit möglich

<sup>38</sup> Vgl. Hans-Martin Rieger, Altern anerkennen und gestalten. Ein Beitrag zu einer gerontologischen Ethik, Leipzig 2008, 78.

<sup>39</sup> Thomas Rentsch, Alt werden, alt sein – Philosophische Ethik der späten Lebenszeit, in: Altern in unserer Zeit. Späte Lebensphasen zwischen Vitalität und Endlichkeit, hg. v. ders./Harm-Peer Zimmermann/Andreas Kruse, Frankfurt a.M. 2013, 163–187, hier 183.

<sup>40</sup> Martin Heidegger, Sein und Zeit, Tübingen 182001, § 53.

anzuleiten, mit Phänomenen des Abnehmens, der Minderung und Verletzlichkeit umgehen zu lernen, ohne dabei zu verbittern.<sup>41</sup>

Ermutung zum Umgang mit altersassoziierten Schwierigkeiten beinhaltet Entwicklung von Resilienz, von seelischer Widerstandskraft, die sich im Umgang mit den Herausforderungen des Alters bildet und bewährt.<sup>42</sup>

## 5. Altern und die Kunst des Scheiterns

Zu den im Alter begegnenden Störungen gehört die Erfahrung von Grenzen. Gemeint ist damit das Gewahrwerden, dass Ziele, Normen oder Anforderungen, die bisher handlungsbestimmend waren, nicht mehr realisierbar sind, weil die eigenen Kräfte und Fähigkeiten abnehmen. Solche Grenzerfahrungen sind im Alter unumgänglich und fordern heraus, Ziele und Anforderungen neu zu bestimmen, weniger hoch anzusetzen und an gegebene Realitäten anzupassen. Jean-Pierre Wils bezeichnet die Fähigkeit, sich solche Grenzen einzugestehen und Ziele neu zu definieren als »hohe Kunst des Scheiterns«.<sup>43</sup> Diese Kunst impliziert die Fähigkeit, bisherige Gewohnheiten loszulassen und sich flexibel an neuen, verminderten Anforderungen zu orientieren. Aus psychologischer Sicht unterstreicht Verena Kast:

»Das ›Scheitern‹ – auch das Scheitern an unseren Vorstellungen von uns selbst und unserem Altern – macht uns frei für neue Wege der Selbsterfahrung ..., das Kennenlernen der eigenen verletzlichen Seiten und Erfahrungen, das freundlich empathische Umfassen der Gebrechlichkeit, und dies heisst, sie zu akzeptieren und damit umzugehen. [...] Zu altern heisst nicht notwendigerweise zu scheitern, aber in dieser Lebensphase wird man immer wieder an eigenen Ansprüchen scheitern, muss man an ihnen scheitern ... Es geht darum, das Scheitern gelassen zu akzeptieren, verbunden mit einer gewissen Trauer, und sich neu

<sup>41</sup> Vgl. Rügger, *Lebenskunst des Alterns*, 85–95; Klaus Winkler, *Seelsorge*, Berlin 2000, 422–426.

<sup>42</sup> Hans-Werner Wahl weist darauf hin, dass »psychische Widerstandsfähigkeit im Alter nicht ein Spezialphänomen einer kleinen Gruppe von privilegierten Älteren (ist), sondern sie ist allgegenwärtig, der Normalzustand des Älterwerdens« (Wahl, *Die neue Psychologie des Alterns*, 82).

<sup>43</sup> Jean-Pierre Wils, *Sich den Tod geben. Suizid – Eine letzte Emanzipation?*, Stuttgart 2021, 183.

wieder auf das einzurichten, was geht, was wichtig ist und was bleibt.«<sup>44</sup>

Alterstrost wird deshalb bemüht sein, Menschen zu ermutigen, Grenzen im Verlauf ihres Alternsprozesses realistisch anzuerkennen und im Sinne eines konstruktiven Scheiterns zuzulassen.

## 6. Reifung – Wach werden für das Wesentliche

Wenn Altern auch unweigerlich mit Phänomenen der Minderung, des Verlustes von Fähigkeiten und Kräften verbunden ist, so beinhaltet es doch auch das Potential inneren Wachstums im Sinne von Reifung, von Klärung und Vertiefung. In allen Kulturen wird dem Alter die Möglichkeit des Erlangens von Weisheit als einer besonderen Alterstugend zugeschrieben. Weisheit meint Kompetenz in Fragen der Lebensführung. Alfons Auer sieht die Chancen des Alters im »Wachwerden für das Wesentliche«,<sup>45</sup> eine geklärte Sicht auf das, was im Leben wirklich trägt und wofür es sich lohnt, sich einzusetzen. Diese Fähigkeit zu innerer Klarheit und zu einer Freiheit, ohne ängstliche Rücksichtnahme auf die Meinung anderer auch auszusprechen, was man als wichtig und wahr erkennt, ist immer schon als besondere Chance des fortgeschrittenen Alters gepriesen und als Alterstrost aufgeführt worden.

## 7. Gelassenheit

Eine weitere Tugend, die seit alters her als Vorteil des Alters genannt wird, ist die zunehmende Gelassenheit. Sie bezeichnet die Fähigkeit, unaufgeregt wahrzunehmen und zuzulassen, was ist, ohne sich darüber aufzuregen oder sich gleich zu eingreifendem Handeln veranlasst zu fühlen. Dem entspricht der Hinweis von Richard Rohr, dass es in der zweiten Lebenshälfte mehr um Teilnahme am Leben als um ein Sich-Durchsetzen geht.<sup>46</sup> Allerdings gilt Gelassenheit nur als Tugend des Alters, wenn sie nicht zur Gemächlichkeit verkommt, sondern wach bleibt und am Leben teilnimmt.<sup>47</sup>

<sup>44</sup> Verena Kast, Altern – immer für eine Überraschung gut, Ostfildern <sup>3</sup>2017, 55. Dem entspricht die Einsicht von Hans-Werner Wahl, dass »ein flexibler Umgang mit Zielen, die nicht mehr erreicht werden können, zum A und O eines erfolgreichen Alterns (gehört)« (Wahl, Die neue Psychologie des Alterns, 197).

<sup>45</sup> Alfons Auer, Geglücktes Altern. Eine theologisch-ethische Ermutigung, Freiburg i.Br. 1995, 170.

<sup>46</sup> Vgl. Richard Rohr, Reifes Leben. Eine spirituelle Reise, Freiburg i.Br. <sup>2</sup>2013, 162.

<sup>47</sup> Vgl. Rosenmayr, Entwicklungen im späten Leben, 315.

## 8. Autonomie in Abhängigkeit

Eine der grössten Befürchtungen, die Menschen heute dem (vor allem hohen) Alter gegenüber hegen ist, aufgrund nachlassender Kräfte und Fähigkeiten in zunehmendem Mass auf die Hilfe anderer angewiesen zu sein und von ihnen abhängig zu werden. Einerseits empfinden es viele als beschämend, anderen zur Last zu fallen. Andererseits fürchten viele einen Verlust persönlicher Autonomie im Sinne von Selbstständigkeit. Seelsorglicher Alterstrost müsste hier einem weit verbreiteten Menschenbild entgegenhalten, dass Abhängigkeit von anderen Menschen ein Grundzug allen menschlichen Lebens ist, der im Verlauf einer Biografie mal mehr, mal weniger zu Tage tritt, aber grundsätzlich immer Teil unserer Lebensrealität ist. Sie ist keineswegs als entwürdigend zu werten, sondern als Ausdruck solidarischer Mitmenschlichkeit und gegenseitigen humanen Bezogen-seins zu würdigen.

## 9. Todesgedenken als Lebensintensivierung

Eine der Altersklagen, die sich durch die ganze Geschichte hindurchzieht und in den verschiedenen Entwürfen von Alterstrost jeweils angesprochen wird, ist schliesslich der Umstand, dass das Alter wie keine andere Lebensphase mit dem Tod konfrontiert. Das empfinden viele als etwas Bedrohliches und Beängstigendes. Dabei entspricht es einer alten Weisheit, dass das Prinzip des Todesgedenkens das Leben nicht in ein deprimierendes Grau-in-Grau stürzen muss, sondern umgekehrt gerade zu einer Intensivierung und erhöhten Wertschätzung des Lebens Anlass geben kann. Insofern ist das *memento mori*<sup>48</sup> nur die Kehrseite des *carpe diem*. Mit den Worten von Verena Kast:

»Das Leben angesichts des Todes wird intensiver, wenn wir bereit sind, immer wieder Abschied zu nehmen, auf Liebgewonnenes zu verzichten, loszulassen und immer wieder neu zu beginnen, uns neu auf das einzulassen, was kommt. [...] Je akzeptierender wir den Tod in das eigene Lebenskonzept einbauen, desto lebendiger vermögen wir das Leben zu leben.«<sup>49</sup>

Darum wird ein heutiger Alterstrost Menschen Mut machen, im Sinne von Verena Kast »abschiedlich« zu leben und gerade im Be-

---

<sup>48</sup> Vgl. Ps 90,12: »Herr, lehre uns, unsere Tage zu zählen, damit wir ein weises Herz gewinnen.« Wessen Tage gezählt sind, dessen Tage zählen auch etwas!

<sup>49</sup> Kast, Altern, 143.161.

wusstsein der eigenen Endlichkeit die geschenkte Zeit des Alters möglichst intensiv auszukosten.

## Altern als Lernprozess

Otfried Höffe macht in seinem Buch über die Kunst des Alters die an und für sich lapidare Feststellung, dass das Altwerden den Menschen in der Regel nicht leichtfällt. Alt werden ist oft nicht einfach, schon gar nicht in der Phase des hohen Alters. Höffe zieht daraus die Konsequenz: »Man muss es daher lernen, freilich nicht theoretisch, sondern lebenspraktisch, nämlich durch Üben und Einüben.«<sup>50</sup> Dem stimmt auch sein philosophischer Kollege Thomas Rentsch zu, der die Ansicht vertritt, Altern sollte individuell und gesellschaftlich als zentrale Bildungsaufgabe ernstgenommen werden.<sup>51</sup>

Eine zeitgemässe Form von Alterstrost müsste sich in diesem Sinne nicht nur als Gestalt philosophisch-lebensweisheitlicher Seelsorge verstehen, sondern auch als Teil des von Höffe und Rentsch empfohlenen Bildungsprojekts, das im Bereich heutiger Erwachsenenbildung anzusiedeln wäre.

Wie immer solche Vorbereitung auf das Alter aussehen mag, der klassische Topos des Alterstrostes dürfte auch heute Anstoss geben, sich auf zeitgemässe, gerontologisch informierte Art und Weise mit der seelsorglichen Aufgabe der Anleitung zu einer ethischen Lebenskunst des Alterns auseinanderzusetzen.

– Dr. Heinz Rüegger MAE ist freischaffender Theologe, Ethiker und Gerontologe. Er ist freier Mitarbeiter des Instituts Neumünster (Zollikerberg), Research Associate des Theologischen Seminars der Universität Zürich sowie assoziiertes Mitglied des Zentrums für Gerontologie der Universität Zürich.

<sup>50</sup> Höffe, Die hohe Kunst des Alterns, 140.

<sup>51</sup> Vgl. Rentsch, Kultur humanen Alterns, 258.