**Alterstrost: zur seelsorglichen Bedeutung eines klassischen Topos**

*Heinz Rüegger*

**Zur ambivalenten Wertigkeit des Alters**

Leben[[1]](#footnote-1) heisst altern – nicht erst in fortgeschrittenen Jahren, sondern grundsätzlich. Altern lässt sich als fundamentaler anthropologischer Prozess verstehen, als ein «Urphänomen des Lebens»[[2]](#footnote-2). Mit Thomas Rentsch gesprochen: «Das Altern ist das Leben selbst».[[3]](#footnote-3) Dieser extensive Begriff des Alterns als lebenslanger Prozess[[4]](#footnote-4) ist zu unterscheiden vom Phänomen des Alters als einer späten Lebensphase, wobei es keine klaren Kriterien dafür gibt, wann genau diese Phase beginnt.[[5]](#footnote-5) Sie ist jedenfalls eine Phase des fortgeschrittenen Verlaufs einer Biografie und kann entweder positiv durch Phänomene ausgeprägter Reifung und Entwicklung oder negativ durch Merkmale zunehmender Verluste und Erfahrungen von Minderung bestimmt werden. Umgangssprachlich und auch in disziplinär unterschiedlichen wissenschaftlichen Fachdiskursen wird der Prozess des Alterns meist in letzterem Sinne als eine Entwicklung verstanden, die durch Abnahme oder Verluste von Fähigkeiten charakterisiert wird, die im Stadium der Reife bei gesunden Individuen in der Regel voll ausgeprägt sind.[[6]](#footnote-6) Dadurch ergibt sich seit Jahrhunderten eine Tendenz zu einem grundsätzlich eher negativ konnotierten, auf Einschränkungen und Verluste fokussierten Verständnis von Alter und Altern.[[7]](#footnote-7)

Der Prozess des Alterns und die Lebensphase des Alters sind immer schon als grundsätzlich ambivalente Phänomene wahrgenommen und entsprechend dichotomisch konzeptualisiert worden. Hans-Werner Wahl und Vera Heyl sprechen von der Janusköpfigkeit des Alters.[[8]](#footnote-8) So wird etwa im Alten Testament ein hohes Alter einerseits als Ausdruck göttlichen Segens[[9]](#footnote-9) und einer verheissenen Heilszeit gedeutet, [[10]](#footnote-10) ja es wird als Ideal dargestellt, wenn jemand wie Abraham «in schönem Alter, alt und lebenssatt» sterben kann (Gen 25,8). Andrerseits 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.[[11]](#footnote-11) Unter dieser negativen Perspektive kennt das Alte Testament die Altersklage, die Nöte des Alters und das Leiden am Alter zum Ausdruck bringt.[[12]](#footnote-12)

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.[[13]](#footnote-13) Diese doppelte Sichtweise zeigt sich schon im 6. Jahrhundert v.Chr. im Gegenüber der pessimistischen Sichtweise über das Alter in der Elegie des Mimnermos[[14]](#footnote-14) auf der einen Seite und der Entgegnung darauf durch seinen Zeitgenossen Solon in dem Gedicht ‘Lebensalter’ mit seiner optimistischen Perspektive auf das Alter[[15]](#footnote-15) auf der anderen.[[16]](#footnote-16) Oder in der Spannung zwischen Altersschelte bei Aristoteles[[17]](#footnote-17) und Alterslob bei Platon[[18]](#footnote-18) oder Cicero.

Dieses Nebeneinander von Altersklage und Alterslob in der religiösen, philosophischen und literarischen Tradition prägt die Art, wie Alter während Jahrhunderten thematisiert worden ist – bis heute. Das Alterslob kann nicht einfach davon absehen, dass das hohe Alter in aller Regel unweigerlich mit Schwierigkeiten und Belastungen einhergeht, also Negativerfahrungen mit sich bringt, die die Betroffenen zu erleiden haben und die zu bewältigen keine leichte Herausforderung darstellt. Darum ist zwar durchaus festzustellen, dass sich in gewissen Phasen der kulturgeschichtlichen Entwicklung eine positive oder eher negative Sichte des Alters besonders deutlich manifestierten.[[19]](#footnote-19) Aufs Ganze gesehen finden sich aber positive und negative Altersbilder in unterschiedlichen Ausprägungen stets nebeneinander, mitunter bei den gleichen Autoren und in denselben Texten.[[20]](#footnote-20) 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 und wie es entsprechend konstruktiv und mit weiser Gelassenheit gelebt werden kann: der Alterstrost. Er kann im weitesten Sinn als Teil der Konsolationsliteratur verstanden werden, die sich aus den Anfängen bei Homer als eigene Gattung philosophischer Reflexion herausgebildet hat.[[21]](#footnote-21)

**Klassische Beispiele von Alterstrost**

Es ist dies nicht der Ort, um einen Überblick über die Geschichte dieses klassischen Topos des Alterstrostes zu geben. Auf einige wenige in ihrer Bedeutung herausragende und die Entfaltung des Altersdiskurses über die Jahrhunderte hinweg prägende Texte sei allerdings hingewiesen: Beim einen handelt es sich um den Traktat Ciceros *Cato maior de senectute*,[[22]](#footnote-22) der sich ausdrücklich als *consolatio*, also als Trostschrift zu erkennen gibt;[[23]](#footnote-23) beim anderen um die *Rede über das Alter* von Jacob Grimm.[[24]](#footnote-24) Als Vertreter der theologischen Tradition des Alterstrostes soll ferner auf die Schrift von Daniel Tossanus: *Vom hohen Alter des Menschen*[[25]](#footnote-25)hingewiesen werden.

Die Schrift des Politikers und Philosophen Marcus Tullius Cicero (106-43 v.Chr.) ist als fiktives Gespräch des Feldherrn Cato der Ältere konzipiert und greift gängige kritische Einwände zu negativen Seiten des Alters auf, um sie zu widerlegen und die durchaus vorhandenen Vorzüge des Alters zu preisen. Insgesamt argumentiert Cicero, was am Alter problematisch erscheine, sei nicht so sehr Folge des Alters, sondern Ausdruck eines problematischen Charakters: «Alte Leute, die gelassen, nicht mürrisch und nicht ungebildet sind, erleben ein Alter, das erträglich ist, ein unfreundliches und schroffes Wesen ist aber in jedem Alter beschwerlich.»[[26]](#footnote-26)

Insbesondere vier Vorwürfe gegenüber dem Alter sind es, die Cicero anspricht: Dem Argument, Alter verunmögliche bedeutungsvolle Aktivitäten, hält er entgegen, dass es viele wichtige Tätigkeiten gebe, die man auch bei altersbedingt abnehmenden körperlichen Kräften ausüben könne. Gerade die Klugheit des Alters befähige zu verantwortungsvollen Aufgaben. Und auch das Gedächtnis und die geistigen Fähigkeiten würden im Alter nicht schwinden, wenn man sie weiterhin praktiziere. «Man sollte das gebrauchen, was man hat, und alles, was man tut, entsprechend seinen Kräften tun.»[[27]](#footnote-27) Dem zweiten Vorwurf des Nachlassens der Kräfte im Alter entgegnet Cicero mit dem Argument, daran sei eher eine ungesunde Lebensführung in der Jugend Schuld als das Alter. «Mit Übung und Selbstbeherrschung kann man … auch im Alter etwas von der früheren Leistungsfähigkeit bewahren.» [[28]](#footnote-28) Und auch wenn der Körper schwächer wird, vermag der Geist immer noch Grosses zu leisten. Die dritte Kritik am Alter lautet, es verunmögliche, sinnliche Freuden zu geniessen. Darauf erwidert Cicero, im Alter vermisse man es gar nicht, wenn das Umgetriebensein durch sinnliche Lust, Ehrgeiz, Rivalitäten und alle möglichen Begierden wegfalle, denn dann fühle sich der Geist umso mehr befreit. Schliesslich der vierte Kritikpunkt: das Alter sei belastet durch den nahenden Tod. Für Cicero besteht kein Grund, den Tod zu fürchten: Entweder löscht er unser Leben aus und wir existieren nicht mehr, dann werden wir das Totsein auch nicht bedauern; oder das Sterben ist – wie Cicero selber glaubt – Übergang der unsterblichen Seele in ein glücklicheres Leben, dann besteht erst recht kein Grund, den Tod zu fürchten. Zudem ist das Sterbenmüssen etwas Naturgemässes und darum als ein Gut zu betrachten. Im übrigen kann es Jüngere ebenso treffen wie Ältere. Wenn Ältere aber so gelebt haben, dass sie eine gewisse Lebenssättigung erreicht haben, ist der Tod an der Zeit und nicht zu fürchten.

Damit soll nach Cicero deutlich werden: «Das Alter ist leicht, nicht nur nicht lästig, sondern sogar angenehm.»[[29]](#footnote-29) Es kann sich als Lebensphase erweisen, die durch Verstand, Vernunft und Klugheit ausgezeichnet ist.[[30]](#footnote-30) Mit diesen philosophischen Gedankengängen soll nicht einfach eine Theorie des Alters entwickelt werden, sondern Leserinnen und Leser sollen im Blick auf ihre Befürchtungen hinsichtlich des eigenen Alterns entlastet und zu einem gelassenen, verantwortlichen und weisen Umgehen mit dem Alter ermutigt werden. Darin liegt das philosophische Trostpotential dieses Traktats, auf den in den Altersdiskursen der folgenden Jahrhunderte immer wieder rekurriert wird. Allerdings enthält dieser Trost zugleich einen moralischen Pflicht-Aspekt: die Chancen des Alters sind auch wirklich zu nutzen.[[31]](#footnote-31)

Einer, der explizit auf diese Ausführungen Ciceros zurückgriff, war der herausragende Philologe und Begründer der deutschen Sprachwissenschaft Jacob Grimm (1785-1863). Am 26. Januar 1860 hielt er als 75-Jähriger in der Königlichen Akademie der Wissenschaften zu Berlin einen viel beachteten Vortrag über das Alter, in dem er untersuchen wollte, was im einzelnen zugunsten oder zuungunsten des Alters vorgebracht werden kann.[[32]](#footnote-32) Grimm verschweigt keineswegs die Mühen des Alters, die durch das Abnehmen der Sinneskräfte und die generelle Schwächung von Leib und Geist entstehen. Aber er ist der Meinung, dass die Natur dem Menschen Möglichkeiten zuspiele, etwas gegen solche Abnahme-Erscheinungen zu tun, und dass sie ihn zur Kompensation der Verluste neue Fähigkeiten ausbilden lasse, z.B. als Gegenstück zum Verlust des Augenlichts sich körperlich-taktile Sensibilitäten entwickeln, so dass ein Blinder «mit allen Fingerspitzen gleichsam sehe» und sein Gedächtnis sich durch den Wegfall visueller Zerstreuung stärker auspräge. Denn »jedes Übel und Leiden führt leicht im Stillen irgendeinen zugute kommenden Ersatz mit sich.»[[33]](#footnote-33) Grimms Rede greift manche körperlichen und charakterlichen Defizite fortschreitenden Alters auf, ohne sie kleinzureden. So setzt er sich auch kritisch mit dem Phänomen des Altersgeizes auseinander und versucht sein Entstehen zu erklären. Dann aber wendet er den Blick den Tugenden und Vorzügen des Alters zu, zu denen er Linde, Milde, Behagen, Mut und Arbeitslust zählt.[[34]](#footnote-34) Und er führt aus, dass Kraft und Ausdauer im Alter – jedenfalls bei «begabten, auserwählten Männern» – fast ungeschmälert weiter dauern können und sich oft gerade im Alter eine gefestigte freie Gesinnung herausbildet, ohne Scheu und Bedenken der erkannten Wahrheit Ausdruck zu verschaffen.

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 dagewesene Ruhe und Befriedigung, an welchem Zustand dann auch eigentümliche Wirkungen vortreten müssen.»[[35]](#footnote-35)

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. Dadurch wendet sie den Blick von einem negativen zu einem positiven Altersbild und ermutigt die Zuhörer- bzw. Leserschaft, das Potential des Alters wahrzunehmen und auszuschöpfen. Darin liegt der Trostcharakter dieser Rede.

Neben der philosophischen Tradition des Alterstrostes gibt es auch eine lange theologische Tradition. Theologen waren bis ins 19. Jahrhundert wichtige Wortführer des Altersdiskurses.[[36]](#footnote-36) Gemäss dem während Jahrhunderten 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 in frommem 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*[[37]](#footnote-37) angesehen werden, die als ältestes Dokument des theologischen Alterstrostes im deutschen Sprachraum gilt. Sein seelsorgliches Anliegen ist, Menschen aufzuzeigen, wie die Beschwerden des Alters «zu tragen und wie man sich dagegen rüsten, verwahren und trösten soll, da doch mannigfach gestanden und bekannt sein muss, dass das erlebte Alter eine mühselige Last und schwere Bürde sei.»[[38]](#footnote-38) Als Trost im Blick auf diese Altersbürde wird zu einem gottgefälligen Lebenswandel durch Umkehr und Gottvertrauen ermahnt, werden Menschen der erhofften Seligkeit nach dem Tod vergewissert und wird zur Vorbereitung auf Sterben und Ewigkeit geraten. Zu Altersgebrechen kann wenig wirklich Tröstliches gesagt werden: Sie müssen in geduldiger Ergebenheit hingenommen werden als Läuterung, als Prüfungen und Aufforderung, die Hoffnung ganz auf das jenseitige Heil zu setzen. Und was die Nähe des Todes im Alter betrifft: «Sollten sie (sic. die Alten) darüber bekümmert sein, dass ihnen der Tod auf dem Fusse nachgehet? Der Tod selbst, was ist er anderes als eine selige und gewünschte Ruhe aller Frommen und das Ziel oder Ende selbst, nach welchem wir im ganzen Lauf unsers Lebens trachten?»[[39]](#footnote-39) Immer wieder fordert Tossanus Einübung in Frömmigkeit und Gottvertrauen als Voraussetzung zum Ertragen der Widrigkeiten des Alters und zum würdigen Erfüllen der mit dieser Lebensphase gegebenen Aufgaben. Kurz: Das hohe Alter ist zu sehen 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. Bei alledem ist nicht zu übersehen, dass solcher Alterstrost eingebunden ist in eine moralisierende Pflichten- und Erziehungsrhetorik. Das hier skizzierte Profil christlichen Alterstrostes bleibt in der theologischen Tradition bis ins 19. Jh. massgebend.[[40]](#footnote-40)

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, ihre Evidenz mag heute in mancherlei Hinsicht verloren gegangen sein. Ernst zu nehmen bleibt aber das ethische, seelsorgliche und gerontologische Anliegen, sich mit Altersbildern auseinanderzusetzen, die Menschen in der Art und Weise bestimmen, wie sie sich mit ihrem unausweichlichen Prozess des Alterns auseinandersetzen. Alterstrost soll helfen, das Leben unter den spezifischen Bedingungen des Alters anzunehmen, zu würdigen und sinnvoll zu gestalten – allen damit einhergehenden Beschwernissen zum Trotz.

**Gerontologisch differenziertes Verständnis des Alters**

Eine Wende im philosophischen, theologischen und medizinischen Verständnis des Alters markiert die Entwicklung der modernen Gerontologie als interdisziplinäre Wissenschaft vom Altern, vom Alter und vom alten Menschen.[[41]](#footnote-41) 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,[[42]](#footnote-42) 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, Schwächen und gesundheitlichen Einbussen, als auch unter seinen positiven Aspekten von Reifung, Befreiung von Verantwortung und Erschliessung neuer Erfahrungshorizonte in den Blick nimmt[[43]](#footnote-43) und dabei ein Verständnis von Entwicklung verwendet, das beides beinhaltet, Gewinne und Verluste bzw. eben das Wechselspiel zwischen beiden.[[44]](#footnote-44)

Dabei hat sich durchgesetzt, angesichts der heute zum Normalfall gewordenen Langlebigkeit[[45]](#footnote-45) nicht mehr einfach vom Alter pauschal zu sprechen, sondern mindestens zwei unterschiedliche Alterskulturen zu unterscheiden[[46]](#footnote-46), die sich markant voneinander unterscheiden: einerseits das junge Alter (oder das 3e age) als Lebensphase, die meist durch gute Gesundheit, zahlreiche Aktivitäten, Mobilität und das Vorhandensein vieler Ressourcen gekennzeichnet ist (etwa zwischen 65 und 85 Jahren); andrerseits das alte beziehungsweise hohe Alter (oder des 4e 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).[[47]](#footnote-47) Die Grenze zwischen diesen beiden Phasen ist in der Regel fliessend und kann von Person zu Person variieren. Aber wie auch immer der Alternsprozess verlaufen mag, die Erfahrung einer Abnahme der Kräfte und generellen Zunahme der Fragilität im hohen Alter ist nicht von der Hand zu weisen.[[48]](#footnote-48) Der Gerontologe Paul B. Baltes hat deshalb die beiden Kulturen des jungen und des alten Alters mit dem Begriffspaar «Hoffnung mit Trauerflor» charakterisiert[[49]](#footnote-49) – was allerdings insofern einseitig ist, als auch das hohe Alter Hoffnungsaspekte beinhaltet wie umgekehrt auch das junge Alter nicht einfach frei ist von Erfahrungen des Abnehmens und der Verletzlichkeit.

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. Das junge Alter ist demgegenüber in vielem noch der vorangegangenen mittleren Lebensphase ähnlich, einfach ohne die bisherigen berufliche und familiäre Verpflichtungen. Es wird denn auch von vielen als eine Zeit grosser Freiheit erlebt,[[50]](#footnote-50) die eher Anlass zu Alterslob als zu Altersklage gibt.

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.

**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.[[51]](#footnote-51) Nun wird man sicher anerkennen, dass moderne gerontologische Forschung Wesentliches dazu beigetragen hat, einseitig defizitäre Altersbilder zu korrigieren. Mindestens das junge Alter wird heute in weiten Teilen der Bevölkerung durchaus als Chance wahrgenommen, ein freies, aktives und gesundes Leben zu führen, ja das Leben in dieser Phase ausgesprochen zu geniessen. Je positiver diese Phase des jungen Alters allerdings beurteilt wird, desto mehr werden alle Befürchtungen im Blick auf das Alter in die Phase der Hochaltrigkeit verlegt.[[52]](#footnote-52) Paul B. Baltes spricht von einer Lebensphase im Zeichen von ‘Trauerflor’.[[53]](#footnote-53) Das heisst: «Positive Altersbilder haben negative Altersbilder weniger verdrängt als ergänzt.»[[54]](#footnote-54)

Insgesamt wird man sagen müssen, dass in westlichen Gesellschaften nach wie vor eine tendenziell negative Vorstellung von Alter vorherrscht. Das zeigt sich an verschiedenen Phänomenen. Etwa daran, dass die meisten Menschen spätestens ab 40 lieber jünger wären, als sie es nach ihrem kalendarischen Alter sind, und in der Regel angeben, dass sie sich jünger fühlen, als sie es faktisch sind.[[55]](#footnote-55) Auf den dahinter liegenden Zwiespalt hat schon Jacob Grimm in seiner Rede über das Alter hingewiesen, dass alle Menschen lange leben, aber nicht alt sein möchten.[[56]](#footnote-56) Diesem Bedürfnis kommt der in der westlichen Welt 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.[[57]](#footnote-57) 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,[[58]](#footnote-58) es wird ausgegrenzt als defizitäres Minderleben und als ‘uneigentliches’ Leben abqualifiziert.[[59]](#footnote-59) 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.»[[60]](#footnote-60)

Dazu kommt, dass unter demografischen Gesichtspunkten Alter nicht selten als gesellschaftliche Belastung betrachtet wird. Die Alterung der Gesellschaft wird negativ als Überalterung[[61]](#footnote-61), 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 (sic!), 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.»[[62]](#footnote-62)

Im weiteren ist festzustellen, dass sich durch die demografischen Entwicklungen, insbesondere durch die stark angestiegene Langlebigkeit, die Lebensphase des Alters markant verändert hat. Nach Hans-Werner Wahl haben wir es im Blick auf das junge Alter mit einer qualitativ völlig neuen Lebensphase zu tun, und mit dem Eintritt ins alte Alter stellen sich gerade auf psychischer Ebene Herausforderungen, die völlig neue Bewältigungskompetenzen verlangen.[[63]](#footnote-63) Auf jeden Fall fordert heutiges Altern und Alter als längste Lebensphase unserer Biografie wie noch nie die Bereitschaft, diesen Lebensabschnitt eigenverantwortlich zu gestalten. Darauf sind die meisten nicht vorbereitet. Angesichts der damit zugemuteten Verantwortung könnten sich viele überfordert fühlen.[[64]](#footnote-64)

In einem solchen gesellschaftlich-kulturellen Kontext dürfte der traditionelle Topos des Alterstrostes durchaus wieder aktuell werden. Zwar weisen Helmut Zwanger und Henriette Herwig in der von ihnen herausgegebenen Sammlung von Gedichten zum Thema Alter aus acht Jahrhunderten darauf hin, dass in der Poesie über alle Jahrhunderte hin die Altersklage überwiege, und sie vermerken nüchtern: «Alterstrost gelingt selten».[[65]](#footnote-65) Das mag für die Poesie zutreffen. Für eine gerontologisch aufgeklärte Poimenik und Ethik dürfte sich der Versuch jedoch lohnen, das Anliegen des Alterstrostes in zeitgemässer Form aufzugreifen, und zwar bewusst im Schnittfeld der Fachgebiete der Seelsorge, der Ethik und der Gerontologie.

**Seelsorge und die Aufgabe des Trostes**

Seelsorge ist die Sorge um das innere Wohl und Heil eines Menschen, ist Sorge um seine existenziellen Anliegen, seine Vitalität und Bedürftigkeit,[[66]](#footnote-66) ja die Sorge um das Menschsein des Menschen in einem tiefgründigen, umfassenden Sinn generell.[[67]](#footnote-67) Seelsorge im Kontakt mit alten Menschen ist dementsprechend 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, als einzig möglicher Selbstwerdungsprozess, den wir kennen.[[68]](#footnote-68) Zugrunde liegt nicht eine Haltung des Anti-Aging, die das Altern bekämpft, sondern ein explizites Pro-Aging, [[69]](#footnote-69) das Mut macht, sich auf das Altern einzulassen und sich nicht durch Altersbilder bedrücken zu lassen, die Altern als etwas Pathologisches, Beschämendes, Entwürdigendes, als etwas Negatives darstellen, das besser nicht sein sollte. Dabei geht eine gerontologisch informierte Altenseelsorge davon aus, dass Altern ein offener Entwicklungsprozess mit Chancen *und* Belastungen, mit Zugewinnen *und* Verlusten ist, der sich durch eine gewisse Plastizität[[70]](#footnote-70) auszeichnet und dementsprechend eigenverantwortlich gestaltet werden kann.

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. Angesichts von allerlei Nöten und Irritationen suchen sie im Trost Halt in etwas, an dem sie sich festmachen können. Wobei das besondere des Trostes darin liegt, 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.[[71]](#footnote-71) 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 oder zu Begleiterscheinungen des hohen Alters) zielt[[72]](#footnote-72) und nicht, wie es dem Ansatz der Anti-Aging-Bestrebungen entspricht, die Herausforderung (also das Altern und damit assoziierte Beschwernisse) zu verhindern oder zu überwinden trachtet.[[73]](#footnote-73)

**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. [[74]](#footnote-74) 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 vielfältiger Zumutungen und Herausforderungen aus. Dabei kann diese Form von Seelsorge an eine alte philosophische und theologisch-weisheitliche Tradition der Suche nach einer von Weisheit und Erkenntnis geleiteten Lebensführung anknüpfen. Ziel dieser Suche im Sinne einer eudämonistischen Ethik des guten Lebens ist 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,[[75]](#footnote-75) also im Zeichen einer Kunst, sein Leben selbstbewusst, selbstbestimmt und selbstverantwortlich zu führen jenseits von normativem Moralismus und gesellschaftlicher Konvention einerseits und einem beliebigen Libertinismus andererseits.[[76]](#footnote-76) Dabei ist dieser Lebenskunst-Diskurs in neuerer Zeit explizit auch auf den gerontologischen Bereich ausgeweitet worden, was in einer ganzen Reihe von Publikationen über eine Lebenskunst des Alterns (*ars senescendi*) seinen Niederschlag gefunden hat.[[77]](#footnote-77) Die klassische Tradition des Alterstrostes findet hier in der Verbindung von gerontologischer Orientierung, philosophisch-weisheitlicher Seelsorge und eudämonistischer Ethik einen spezifischen Wirkbereich.

Alterstrost, so haben wir bereits festgestellt, ist Ermutigung, das Altern als Grunddynamik menschlicher Existenz mit und trotz allen damit einhergehenden Herausforderungen zu bejahen und das Alter als abschliessende Phase des Lebens eigenverantwortlich zu gestalten und zu meistern. Oder mit der Formel für geglücktes Altern von Alfons Auer: Alterstrost soll Menschen motivieren, die Chancen des Alters zu nutzen, seine Zumutungen anzunehmen und seine Erfüllungen auszukosten.[[78]](#footnote-78)

**Aspekte eines zeitgemässen Alterstrostes**

Nun stellt sich die Frage, welche Aspekte zum Kern eines zeitgemässen Alterstrostes gehören könnten. Ohne Anspruch auf irgendwelche Vollständigkeit seien im Folgenden neuen 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 der eigenen Persönlichkeit mit Chancen *und* Zumutungen, mit Verlusten *und* Zugewinnen zu verstehen.[[79]](#footnote-79) Er impliziert, wie Leopold Rosenmayr betont, grundsätzlich «Änderungsfähigkeit»: Alternd bleiben wir zwar dieselben, können uns aber wandeln und in Neues hineinwachsen. [[80]](#footnote-80) Es ist darum gerade nicht sinnvoll, jung bleiben zu wollen, wie es das Motto des Anti-Aging: *forever young!* suggeriert. Wer jung bleiben will, behindert die eigene Weiterentwicklung. Demgegenüber ist es lebensdienlicher und bereichernder, sich rechtzeitig und bewusst auf den Alternsprozess und die Entwicklungsphase des Alters einzulassen und dessen 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 das Alter und 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 gestalten zu können, eben gerade das Anerkennen und Annehmen des Alters ist.[[81]](#footnote-81)

1. Passivität und Aktivität

Neue Leitvorstellungen eines gelingenden Alters stehen ganz im Zeichen des aktiven Alterns. Im Gegenzug 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, ihr Leben aktiv gestalten und ihr gesellschaftliches Umfeld mitgestalten 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.

Hartmut Rosa hat aufgezeigt, dass ein Grundimpuls der Moderne darin liegt, sich die Welt verfügbar zu machen, sie planend zu beherrschen und zu kontrollieren.[[82]](#footnote-82) Was früher Schicksal war, wird heute ‘Machsal’.[[83]](#footnote-83) Damit riskieren wir allerdings den Verlust der Fähigkeit, Dinge einfach geschehen zu lassen und uns konstruktiv und lebensdienlich mit dem auseinanderzusetzen, was uns das Schicksal zumutet, zum Beispiel Krankheiten, Beeinträchtigungen oder den Verlust von Angehörigen, die altershalber gestorben sind. Passive Fähigkeiten des Hinnehmens und der Rezeptivität gehören wesentlich zu jeder Lebenskunst, im Alter ganz besonders.[[84]](#footnote-84) Für Verena Kast ist es geradezu Ausdruck von Altersweisheit, «nach und nach zu lernen, was kontrolliert werden kann, auch kontrolliert werden muss, und was man getrost auf sich zukommen lassen kann oder muss.»[[85]](#footnote-85)

1. Alter als Werden im Vergehen

Nach Thomas Rentsch ist Altern «ein Werden zu sich selbst im Vergehen».[[86]](#footnote-86) 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 einher geht und alles Leben auf ein Enden zugeht, so wahr Leben immer schon ein «Sein zum Tode» oder ein «Vorlaufen zum Tode» ist.[[87]](#footnote-87) Alterstrost steht darum vor der Aufgabe, Menschen darin zu unterstützen und soweit möglich anzuleiten, mit Phänomenen des Abnehmens, der Minderung und Verletzlichkeit umgehen zu lernen, ohne dabei zu verbittern.[[88]](#footnote-88)

Ermutigung zum Umgang mit altersassoziierten Schwierigkeiten beinhaltet Entwicklung von Resilienz, von seelischer Widerstandskraft, die sich im Umgang mit den Herausforderungen des Alters bildet und bewährt.[[89]](#footnote-89) Altenseelsorge, die sich diesem Aspekt von Alterstrost verpflichtet weiss, geht von einem realistischen Verständnis von menschlicher Existenz aus, wonach Brüche, Scheitern und Störungen zum menschlichen Leben gehören, dass sie sein dürfen, ja als ‘normal’ zu betrachten sind. Gernot Böhme hält fest, «dass das Leben überhaupt nicht mehr als ein Vollzug (zu denken ist), der im Prinzip störungsfrei sein könnte. Leben ist Auseinandersetzung mit Störungen, Leben ist Wachsen gegen Widerstände, Leben ist Kampf gegen Beeinträchtigungen» – nicht nur, aber erst recht im höheren Alter.[[90]](#footnote-90)

1. 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».[[91]](#footnote-91) Diese Kunst impliziert die Fähigkeit, bisherige Gewohnheiten loszulassen und sich flexibel an neuen, verminderten Anforderungen zu orientieren.[[92]](#footnote-92) Aus psychologischer Sicht unterstreicht auch Verena Kast die konstruktive Bedeutung der Erfahrung des Scheiterns im Alter. Sie schreibt:

«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 Umfangen 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 wieder auf das einzurichten, was geht, was wichtig ist und was bleibt.»[[93]](#footnote-93)

Alterstrost wird deshalb bemüht sein, Menschen zu ermutigen, Grenzen im Verlauf ihres Alternsprozesses realistisch anzuerkennen und im Sinne eines konstruktiven Scheiterns zuzulassen, um sich neu auf das auszurichten, was ihnen auf ihrem Weg des Alterns entspricht und dementsprechend ihrem Wohlbefinden dienlich ist.

1. Reifung – wach werden für das Wesentliche

Wenn Altern 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 und der damit verbundenen Konfliktbearbeitung. Alfons Auer sieht die Chancen des Alters im «Wachwerden für das Wesentliche», [[94]](#footnote-94) 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.[[95]](#footnote-95)

1. 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. In der philosophischen Tradition sprach man diesbezüglich von einer Haltung der *resignatio*, von einer Art aktiver Passivität oder engagiertem Nichteingreifen. Dem entspricht der Hinweis von Richard Rohr, dass es in der zweiten Lebenshälfte mehr um Teilnahme am Leben als um ein Sich-Durchsetzen geht.[[96]](#footnote-96) Allerdings gilt Gelassenheit nur als Tugend des Alters, wenn sie nicht zur Gemächlichkeit verkommt, sondern wach bleibt und am Leben teilnimmt.[[97]](#footnote-97)

1. 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. Andrerseits 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. Nach Hans-Martin Rieger wird die Angewiesenheitsstruktur allen menschlichen Seins, die menschliches Leben nicht nur beschränkt, sondern auch positiv auszeichnet, im Alter allerdings oft besonders deutlich erfahrbar.[[98]](#footnote-98) Sie ist aber keineswegs als irgendwie entwürdigend zu werten, sondern als Ausdruck solidarischer Mitmenschlichkeit und gegenseitigen humanen Bezogenseins zu würdigen. Ingrid Riedel spricht darum bewusst provokativ von einer immer wieder neu einzuübenden «Kunst der Abhängigkeit».[[99]](#footnote-99) Dazu beizutragen, dass eine solche Kunst gelingen kann, gehört zu den zentralen Aufgaben eines heutigen Alterstrostes.

1. 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. Altern mündet unweigerlich in den Sterbeprozess. Und das empfinden die meisten als etwas Bedrohliches und Beängstigendes. Dabei entspricht es einer alten Weisheitstradition, 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[[100]](#footnote-100)* 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 und was bleibt. (…) Je akzeptierender wir den Tod in das eigene Lebenskonzept einbauen, desto lebendiger vermögen wir das Leben zu leben.»[[101]](#footnote-101)

Darum wird ein heutiger Alterstrost Menschen Mut machen, im Sinne von Verena Kast ’abschiedlich’ zu leben und im Bewusstsein der eigenen Endlichkeit die geschenkte Zeit des Alters möglichst intensiv auszukosten. Wenn abschiedlich leben Freiheit zum Loslassen und zum Offenwerden für Neues meint, dann «zeigt sich Alterstrost im Perspektivenwechsel zum Altwerden-*Dürfen* und in der Fähigkeit, Abschied nehmen zu *können*.»[[102]](#footnote-102)

**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 leicht fällt. Das gilt selbst für diejenigen, die den Prozess des Alterns grundsätzlich nicht verdrängen. Alt werden ist oft nicht einfach, schon gar 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.»[[103]](#footnote-103) Dem stimmt auch sein philosophischer Kollege Thomas Rentsch zu, der die Ansicht vertritt, Altern sollte individuell und gesellschaftlich als zentrale Bildungsaufgabe ernstgenommen werden.[[104]](#footnote-104)

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. Höffe stellt sich diesen eudämonistisch-ethischen Lernprozess gelingenden Alterns als dialektischen Dreischritt vor, in dem sich der Wandel von Altersklage zu Alterstrost und Alterslob widerspiegelt:
- Ein erster Schritt *resignativen Alterns* stünde im Zeichen der Auseinandersetzung mit negativen Erfahrungen von Minderung und Verletzlichkeit (Altersklage).
- Ein zweiter Schritt *abwägend-integrativen Alterns* könnte eine Verwandlung des Verlustdiskurses in einen grundsätzlich altersfreundlichen Diskurs beinhalten, in dem altersgerechte Interessen, Möglichkeiten und Beziehungen ins Blickfeld rücken (Alterstrost).
- Ein dritter Schritt *kreativen Alterns* würde dann ein Stadium neuer innerer Freiheit und Zustimmung zum Alter eröffnen (Alterslob): «Den Zwängen von Konkurrenz und Karriere enthoben, wird man gegen die Frage nach mehr oder weniger Erfolg gleichgültig und erlebt eine neuartige Freiheit. Dazu gehört aber auch, seine Grenzen zu erkennen… und so humane Tugenden in den Vordergrund treten zu lassen wie Unbestechlichkeit, Selbstachtung, Güte und Humor.»[[105]](#footnote-105)

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 auseinander zu setzen. Dabei wird sich ernsthafter Alterstrost dadurch auszeichnen, dass er davon befreit, den Altersprozess und die damit zuweilen einhergehenden Schwierigkeiten zu verdrängen, sondern dazu ermutigt, die reale Situation des Alters anders als üblich, nämlich als Entwicklungsschance wahrzunehmen und sich den damit gegebenen Herausforderungen zu stellen.[[106]](#footnote-106)

- Dr. Heinz Rüegger MAE ist freischaffender Theologe, Ethiker und Gerontologe. Er ist freier Mitarbeiter des Instituts Neumünster (Zollikerberg) und assoziiertes Mitglied des Zentrums für Gerontologie der Universität Zürich. www.heinz-rueegger.ch

1. Stark erweiterte Fassung eines Artikels, der in den Hermeneutischen Blättern 30/1, 2024 des Instituts für Hermeneutik und Religionsphilosophie der Theologischen Fakultät der Universität Zürich erscheint. [↑](#footnote-ref-1)
2. Thomas Rentsch/Morris Vollmann (Hg.), Vorwort, in: Gutes Leben im Alter. Die philosophischen Grundlagen (Reclam Taschenbuch Nr. 20253), Stuttgart 2012, 7. [↑](#footnote-ref-2)
3. Thomas Rentsch, Kultur humanen Alterns. Ethische Perspektiven, in: Harm-Peer Zimmermann/Andreas Kruse/Thomas Rentsch (Hg.), Kulturen des Alterns. Plädoyers für ein gutes Leben bis ins hohe Alter, Frankfurt 2016, 257-267, dort 257.267. Nach Rentsch ist Altern der einzige menschliche Selbstwerdungsprozess, den wir kennen (Thomas Rentsch, Altern als Werden zu sich selbst. Philosophische Ethik der späten Lebenszeit, in: ders./Morris Vollmann [Hg.], Gutes Leben im Alter. Die philosophischen Grundlagen, Stuttgart 2012, 189-206, dort 206). [↑](#footnote-ref-3)
4. Hans-Werner Wahl und Vera Heyl verstehen Altern pointiert extensiv: «Altern findet lebenslang seit der Geburt bzw. sogar vorgeburtlich seit der Befruchtung statt» (Gerontologie – Einführung und Geschichte, Stuttgart 22015, 15). [↑](#footnote-ref-4)
5. Christiane Mahr, «Alter» und «Altern» - eine begriffliche Klärung mit Blick auf die gegenwärtige wissenschaftliche Debatte, Bielefeld 2016, 225. Mahr weist zu Recht darauf hin, dass «jede Festlegung einer Grenze zwischen nicht alten und alten Menschen willkürlich» ist (ebd., 20). Präzise bestimmbar ist nur das Ende der Lebensphase Alter, das mit dem Sterben bzw. dem Eintritt des Todes gegeben ist. Nach Karin Frick, Frerk Froböse und Detlef Gürtler ist Alter heute eh als ‘fluid’ anzusehen: «Alter ist keine von anderen Lebensphasen abgetrennte Kategorie mehr, sondern grenzenlos. Es fängt nicht an und hört nicht auf (…). Die Phasen sind ‘fluid’ – sie sind fliessend, gehen ineinander über» (Die Gesellschaft des langen Lebens. Zur Zukunft von Altern, Wohnen, Pflegen, Bern 2013, 12). [↑](#footnote-ref-5)
6. Ebd., 218-225. [↑](#footnote-ref-6)
7. Josef Ehmer hält im Rückblick auf eine lange geistesgeschichtliche Entwicklung fest: «Das Hohe Alter war im Diskurs ein Feld von Ambivalenz, in dem positive und negative Bilder vielfältige Mischungen eingingen. Gelehrte Altersdiskurse griffen … antike Denkmuster auf, bei denen ‘Alterslob’ und ‘Altersschelte’, ‘Altersklage’ und ‘Alterstrost’ im Gemenge lagen. Im Grossen und Ganzen überwogen allerdings negative Stereotype» (Art. «Hohes Alter», in: Enzyklopädie der Neuzeit, Bd. V, Stuttgart 2007, 607-613, dort 609). [↑](#footnote-ref-7)
8. Wahl/Heyl, Gerontologie, 12. [↑](#footnote-ref-8)
9. 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. [↑](#footnote-ref-9)
10. Deuterojesaja 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 dass jeder, der 100-jährig stirbt, als ein bereits in jungen Jahren Verstorbener gelten wird (Jes 65,20). [↑](#footnote-ref-10)
11. 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 Hochaltigkeit, «die Jahre, von denen du sagen wirst: sie gefallen mir nicht» (V. 1). [↑](#footnote-ref-11)
12. So etwa in Ps 71,9: «Verwirf mich nicht in der Zeit des Alters, wenn meine Kraft schwindet, verlass mich nicht.» Vgl. zu dieser Thematik generell Hans-Martin Rieger, Zwischen Alterslob und Altersklage. Typen christlicher Altersdiskurse in der Alterskultur der Gegenwart? In: Altern in den Religionen, hg. v. Karl Baier und Franz Winter (Schriftenreihe der Österreichischen Gesellschaft für Religionswissenschaft, Bd. 6), Wien 2013, 133-144. [↑](#footnote-ref-12)
13. Armin G. Wildfeuer, Philosophie der frühen Neuzeit, in: Michael Fuchs (Hg.), Handbuch Alter und Altern. Anthropologie – Kultur – Ethik, Berlin 2021, 95-106, dort 95; Gerd Göckenjan, Das Alter würdigen. Altersbilder und Bedeutungswandel des Alters (suhrkamp taschenbuch wissenschaft 1446), Frankfurt a. M. 2000, 42. Henriette Herwig weist noch auf Mischformen der genannten vier literarischen bzw. philosophischen Alterstopoi hin wie etwa die Altersgroteske, die Alterssatire oder der Altersspott (Literarische Ästhetisierungen des Alter[n]s, in: Kulturgerontologie. Konstellationen, Relationen und Distinktionen, hg. v. Franz Kolland, Vera Gallistl und Viktoria Parisot, Wiesbaden 2021, 433-453, dort 438). [↑](#footnote-ref-13)
14. So schreibt Mimnermos: «Wenn das beschwerliche Alter herankommt, das einen Mann so übel wie hässlich macht, dann kreisen beständig böse Sorgen quälend um sein Haupt, und es erfreut ihn nicht einmal der Anblick der Sonne, lästig dagegen ist er allen, die Frauen achten ihn nicht, so abstossend hat ein Gott das Alter gestaltet.» Und weiter: «Nur kurz wie ein Traum währt die kostbare Jugend. Gleich hängt über dem Haupt das abstossende hässliche Alter, das so feindlich ist wie es wertlos ist, das einen Mann vergessen werden lässt, sich um Augen und Verstand legt und sie trübt» (zit. in: Dirk Uwe Hansen [Hg.], Theognis – Mimnermos – Phokylides. Frühe griechische Elegien, Darmstadt 2005, 2+5). Dazu vgl. Eva Birkenstock, Angst vor dem Altern? Zwischen Schicksal und Verantwortung, Freiburg 2008, 21-26. [↑](#footnote-ref-14)
15. Zu Solon vgl. Birkenstock, Angst vor dem Altern?, 27-30. [↑](#footnote-ref-15)
16. Thomas Rentsch/Eva Birkenstock, Ethische Herausforderungen des Alters, in: Andreas Kruse/Mike Martin (Hg.), Enzyklopädie der Gerontologie, Bern 2004, 613-626, dort 614. [↑](#footnote-ref-16)
17. Nach Aristoteles sind die Alten bösartig und misstrauisch, kleinlich und geldhörig, ängstlich und feige, hoffnungslos und geschwätzig, jammernd und humorlos (Rhetorik 11,13, zit. bei Göckenjan, Das Alter würdigen, 40). [↑](#footnote-ref-17)
18. So etwa in der berühmten Kephalos-Episode in der Eingangspassage der Politeia I, 328-331, in der Platon inneren Frieden und Freiheit sowie die Freude an guten Gesprächen als Glück des Alters preist, das die Abnahme sinnlicher Genüsse bei weitem überwiegt. [↑](#footnote-ref-18)
19. So etwa eine positive Würdigung des Alters im Zeitalter der Aufklärung (Göckenjan, Das Alter würdigen, 101f.) oder eine Abwertung des Alters im Gefolge des Aufkommens der Jugendbewegung um 1900 (ders., 285ff.). [↑](#footnote-ref-19)
20. Gerd Göckenjan formuliert es pointiert: «Aus der Geschichte der Altersdiskurse gesehen, ist es wenig sinnvoll, ein positives oder ein negatives Altersbild alleine identifizieren zu wollen. Es findet sich beides, zu jeder Zeit, oftmals in den gleichen Texten. Insbesondere wenn versucht wird, eine Epoche durch ihre besondere Altenfeindlichkeit oder Altenbewunderung zu charakterisieren, dann ist das Diskursmaterial unzureichend gesichtet und analysiert» (Altersbilder in der Geschichte, in: Kirsten Aner/Ute Karl [Hg.], Handbuch Soziale Arbeit und Alter, Wiesbaden 2010, 403-413, dort 404). Auch Otfried Höffe unterstreicht, dass die beiden Grundtendenzen des antiken Altersdiskurses, Altersklage und Altersschelte auf der einen Seite und Alterstrost und Alterslob auf der anderen, nicht einander abwechseln, sondern beide gleichzeitig aufzutauchen pflegen (Die hohe Kunst des Alterns. Kleine Philosophie des guten Lebens, München 2018, 34). [↑](#footnote-ref-20)
21. Franz-Bernhard Stammkötter, Art. «Trost» in: Historisches Wörterbuch Philosophie, Bd. 10, hg. v. Joachim Ritter und Karlfried Gründer, Basel 2019, 1524-1528, dort 1525. [↑](#footnote-ref-21)
22. Eine leicht gekürzte deutsche Fassung liegt vor im von Thomas Rentsch und Morris Vollmann herausgegebenen Sammelband: Gutes Leben im Alter. Die philosophischen Grundlagen (Reclam Taschenbuch Nr. 20253), Stuttgart 2012, 26-43. Dieser Text wurde zur wichtigsten Quelle für alle späteren Altersdiskurse (Göckenjan, Das Alter würdigen, 50). [↑](#footnote-ref-22)
23. Christian Gnilka, Altersklage und Jenseitssehnsucht, Jahrbuch für Antike und Christentum 14 (1971) 5-23, dort 7. [↑](#footnote-ref-23)
24. Jacob Grimm, Kleinere Schriften 1 (21879): Reden und Abhandlungen (Jacob Grimm und Wilhelm Grimm Werke, Abt. I, Bd. 1), Hildesheim 1991, 189-211. In gekürzter Form greifbar im Sammelband von Rentsch und Vollmann, Gutes Leben im Alter, 95-113. [↑](#footnote-ref-24)
25. Herborn 1600. [↑](#footnote-ref-25)
26. Rentsch/Vollmann, Gutes Leben im Alter, 27. [↑](#footnote-ref-26)
27. Ebd., 29f. [↑](#footnote-ref-27)
28. Ebd., 31. [↑](#footnote-ref-28)
29. Ebd., 43. [↑](#footnote-ref-29)
30. Ebd., 39. [↑](#footnote-ref-30)
31. Gerd Göckenjan bringt diesen Aspekt auf den Punkt: «Alterslob und Altersschelte werden kommentierend durchkreuzt und verstärkt durch die Diskursstrategien der Altersklage und des Alterstrostes. (…) Die Klage hat im Alterstrost ihr Echo und ihre Antworten. (…) Der Trost besteht in der Versicherung, dass alle Altersmängel weniger auf das Alter selbst als auf Haltungen und Einstellungen der Betroffenen zurückgeführt werden können… Defizite und Verluste des Alterns gelten als nicht unumgänglich. Die Beschwerlichkeiten des Alters müssen für Cicero nicht bestritten werden, sie sind vielmehr Anlass, sich in Philosophie und guter Lebensführung zu üben, Fähigkeiten zu entwickeln, die für alle Lebensalter wichtig sind. Damit ist allerdings der Trost zugleich Pflicht» (Altersbilder in der Geschichte, 406). [↑](#footnote-ref-31)
32. Dieses Abwägen des 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). [↑](#footnote-ref-32)
33. Ebd., 199. [↑](#footnote-ref-33)
34. Ebd., 204. [↑](#footnote-ref-34)
35. Ebd., 209. [↑](#footnote-ref-35)
36. Vgl. dazu das Kapitel «Der Trost der Christen» in Göckenjan, Das Alter würdigen, 55-80. [↑](#footnote-ref-36)
37. Herborn 1600. [↑](#footnote-ref-37)
38. Zit. in Göckenjan, Das Alter würdigen, 57. [↑](#footnote-ref-38)
39. Zit. ebd., 60f. [↑](#footnote-ref-39)
40. Ebd., 59. [↑](#footnote-ref-40)
41. So die Beschreibung des Arbeitsfeldes der Gerontologie bei Wahl/Heyl, Gerontologie, 13-16. [↑](#footnote-ref-41)
42. 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 (Zur Entwicklung [post-]moderner Altersbilder. Leitvorstellungen und Realität, in: Harm-Peer Zimmermann/Andreas Kruse/Thomas Rentsch [Hg.], Kulturen des Alterns. Plädoyers für ein gute Leben bis ins hohe Alter, Frankfurt a. M. 2016, 287-302, dort 290f.). [↑](#footnote-ref-42)
43. Klassisch kommt das etwa bei Andreas Kruse in seinem Buch über das hohe Alter zum Ausdruck, das bereits mit dem ersten Satz des Vorworts klarstellt: «Die vorliegende Schrift verfolgt das Ziel, das hohe Alter aus zwei Perspektiven zu betrachten: einer Verletzlichkeits- und einer Reife- oder Potenzialperspektive», wobei der Autor als Ergebnis vielfältiger empirischer Alternsforschung auf «das gleichzeitige Auftreten von Verletzlichkeit (im körperlichen Bereich) und Reife (im seelischen und geistigen Bereich) hinweist (Lebensphase hohes Alter: Verletzlichkeit und Reife, Berlin 2017, v); vgl. ders., Leben in wachsenden Ringen. Sinnerfülltes Alter, Stuttgart 2023. 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 32017, 24). [↑](#footnote-ref-43)
44. Wahl, Die neue Psychologie des Alterns, 35. [↑](#footnote-ref-44)
45. Die durchschnittliche Lebenserwartung bei Geburt betrug in der Schweiz im Jahr 2022 für Männer 81,6 Jahre und für Frauen 85,4 Jahre (Bundesamt für Statistik). [↑](#footnote-ref-45)
46. François Höpflinger, Demografisch-gesellschaftliche Wandlungen und soziale Folgen, in: Stefanie Becker/Hermann Brandenburg (Hg.), Lehrbuch Gerontologie. Gerontologisches Fachwissen für Pflege- und Sozialberufe. Eine interdisziplinäre Aufgabe, Bern 2014, 161-184, dort 171. Höpflinger spricht grundsätzlich von einer Kultur für das dritte und für das vierte Lebensalter, die sich aber auf vier Altersphasen verteilen: 1. die Phase noch erwerbstätiger Senioren, 2. die Phase des gesunden Rentenalters, 3. die Phase verstärkter Fragilisierung, und 4. die Phase der Pflegebedürftigkeit gegen Ende des Lebens. [↑](#footnote-ref-46)
47. Zwischen diesen beiden Phasen oder Aspekten des Alters zu unterscheiden entspricht in etwa der Wahrnehmung von Ärzten in der Antike, die zwischen ‘*senium*’, dem Aspekt des Abbaus und des Verfalls, und ‘*senectus*’ dem Aspekt der Entfaltungsmöglickeiten des Alters unterschieden (Wolfgang Kleespies, Vorwort, in: Fritz Riemann/Wolfgang Kleespies, Die Kunst des Alterns. Reifen und Loslassen, München 62016, 7-13, dort 10). [↑](#footnote-ref-47)
48. Henriette Herwig weist darauf hin, dass trotz der Tatsache, dass alte Menschen heute im Durchschnitt wesentlich gesünder sind als gleichaltrige vor 50 Jahren, das negative Altersbild vom geistigen und physischen Abbau im Alter für die jungen Alten zwar nicht mehr stimmt und von der Gerontologie zu Recht abgelehnt wird, dass es «mit Bezug auf das vierte Lebensalter immer noch eine Berechtigung (hat), vielleicht sogar mehr denn je, da viele sehr kranke alte Menschen aufgrund der neuen medizintechnischen Möglichkeiten derzeit lange am Leben gehalten werden» (Literarische Ästhetisierungen des Alters, 437). Hans-Werner Wahl bestätigt diese Sicht mit der Bemerkung: «Wir gewinnen immer mehr an Lebensjahren, werden dafür aber im Vorfeld des immer weiter nach hinten geschobenen Todes immer fragiler – körperlich, aber auch psychisch» (Die neue Psychologie des Alterns, 31f.) [↑](#footnote-ref-48)
49. Paul B. Baltes, Über die Zukunft des Alterns: Hoffnung mit Trauerflor, in: Margret Baltes/Leo Montada (Hg.), Produktives Leben im Alter (Schriftenreihe ADIA-Stiftung zur Erforschung neuer Wege für Arbeit und soziales **Leben**, Bd.3), Frankfurt a. M. 1996, 29-68. [↑](#footnote-ref-49)
50. Leopold Rosenmayr, Die späte Freiheit. Das Alter – ein Stück bewusst gelebten Lebens, Berlin 1983. [↑](#footnote-ref-50)
51. Wahl, Die neue Psychologie des Alterns, 65-68. [↑](#footnote-ref-51)
52. Nach François Höpflinger ging die soziale Aufwertung des dritten Lebensalters, also des jungen Alters, mit einer verstärkten defizitorientierten Abwertung des vierten Lebensalters (also des alten Alters) einher (Zur Entwicklung [post-]moderner Altersbilder, 292). [↑](#footnote-ref-52)
53. S. Fussnote 49. [↑](#footnote-ref-53)
54. Höpflinger, Zur Entwicklung (post-)moderner Altersbilde, 299. [↑](#footnote-ref-54)
55. Hans-Werner Wahl konstatiert, dass wir «mehr oder weniger unser ganzes Leben lang mit unserem kalendarischen Alter (hadern). Zuerst sind wir, vor allem als Jugendliche, zu jung und wollen alt sein. Später dann sind wir zu alt und wollen wieder jung sein» (Die neue Psychologie des Alterns, 53). [↑](#footnote-ref-55)
56. S. Fussnote 32. Die Schriftstellerin Monika Maron bekennt von sich: «Natürlich will ich, was alle wollen: Ich will lange leben; und natürlich will ich nicht, was alle nicht wollen: Ich will nicht alt werden. (…) Ich würde … auf das Alter lieber verzichten. Einmal bis fünfundvierzig und ab dann pendeln zwischen Mitte Dreissig … und Mitte Vierzig, bis die Jahre abgelaufen sind; so hätte ich die mir zustehende Zeit gerne in Anspruch genommen» (Ich will, was alle wollen. Gedankengänge eines alten Kindes, in: Thomas Steinfeld [Hg.]: «Einmal und nicht mehr.» Schriftsteller über das Alter, Stuttgart 2002, 22-27, dort 22+26). [↑](#footnote-ref-56)
57. Mark Schweda/Silke Schicktanz, ‘Anti-Aging’ in: Michael Fuchs (Hg.), Handbuch Alter und Altern. Anthropologie – Kultur – Ethik, Berlin 2021, 253-264. Schweda und Schicktanz unterteilen die Anti-Aging Akteure von ihren Ansätzen und Zielsetzungen her grob in drei Richtungen: kosmetische Anwendungen zur Bekämpfung der äusseren Anzeichen des Alterns, medizinische Massnahmen zur Prävention und Behandlung altersassoziierter Erkrankungen, und biomedizinische Ansätze zur Verlangsamung des Alterns und zur Verlängerung des Lebens (ebd., 256-258). Zur kritischen Auseinandersetzung mit dem Phänomen des Anti-Aging vgl. Heinz Rüegger, Anti-Aging und Menschenwürde. Zu einer Lebenskunst des Alterns jenseits von Leistung und Erfolg, in: Giovanni Maio (Hg.), Altwerden ohne alt zu sein? Ethische Grenzen der Anti-Aging-Medizin, Freiburg 2011, 249-272. [↑](#footnote-ref-57)
58. Peter Gross, Altersakzeptanz versus Jugendwahn. Dimensionen der Selbstoptimierung, in: Giovanni Maio (Hg.), Altwerden ohne alt zu sein? Ethische Grenzen der Anti-Aging-Medizin, Freiburg 2011, 21-33, dort 22. [↑](#footnote-ref-58)
59. Gunda Schneider-Flume, Alter – Schicksal oder Gnade? Theologische Überlegungen zum demographischen Wandel und zum Alter(n), Göttingen 22008, 10. [↑](#footnote-ref-59)
60. 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 2011, 11-19, dort 11. Jan Baars bezeichnet eine solche Kultur als «culture of aging as staying young» (Aging and the Art of Living, Baltimore 2012, 9). [↑](#footnote-ref-60)
61. Eigentlich müsste man von einer Unterjüngung der Gesellschaft sprechen, weil die demografische Entwicklung ebenso sehr Ausdruck einer bewusst und willentlich vollzogenen Reduktion der Fertilitätsquote ist. [↑](#footnote-ref-61)
62. Laure Wyss, Schuhwerk im Kopf und andere Geschichten, Zürich 22000, 11f. [↑](#footnote-ref-62)
63. Wahl, Die neue Psychologie des Alterns, 10. [↑](#footnote-ref-63)
64. Ebd., 26. [↑](#footnote-ref-64)
65. Helmut Zwanger/Henriette Herwig (Hg.), Altershalber. Gedichte aus acht Jahrhunderten, Tübingen 2015, 31. [↑](#footnote-ref-65)
66. Michael Klessmann, Seelsorge. Begleitung, Begegnung, Lebensdeutung im Horizont des christlichen Glaubens. Ein Lehrbuch, Göttingen 62022, 47. [↑](#footnote-ref-66)
67. Jürgen Ziemer, Seelsorgelehre. Eine Einführung für Studium und Praxis, Göttingen 42015, 21. [↑](#footnote-ref-67)
68. Rentsch, Kultur humanen Alterns, 267. [↑](#footnote-ref-68)
69. Heinz Rüegger, Pro Aging – zur Herausforderung einer zeitgemässen ars senescendi, in: Wolfgang W. Müller (Hg.), Alter – Bildung. 30 Jahre Seniorenbildung in Luzern, Fribourg 2010, 201-218. [↑](#footnote-ref-69)
70. Plastizität stellt nach Hans-Werner Wahl das 9. Prinzip der neuen Alternspsychologie dar (Die neue Psychologie des Alterns, 46f). [↑](#footnote-ref-70)
71. Hans Blumenberg, Trostbedürftigkeit und Untröstlichkeit des Menschen, in: ders., Beschreibung des Menschen (Suhrkamp Taschenbuch Wissenschaft, Bd. 2091), Frankfurt a. M. 22020, 623-655. [↑](#footnote-ref-71)
72. Jochen Brandtstädter, Das flexible Selbst. Selbstentwicklung zwischen Zielbindung und Ablösung, Heidelberg 2007. Trösten wirkt dementsprechend nicht primär auf leid- oder angstverursachende äussere Faktoren ein, sondern auf den Prozess des Erlebens im Bewusstsein einer Person. «Hier werden ‘Lösungen’ gesucht, ohne dass es eine Auflösung gibt» (Erhard Weiher, Das Geheimnis des Lebens berühren. Spiritualität bei Krankheit, Sterben, Tod. Eine Grammatik für Helfende, Stuttgart 22009, 180). [↑](#footnote-ref-72)
73. Letzteres wäre nach dem Zwei-Prozess-Modell eine assimilative Strategie. [↑](#footnote-ref-73)
74. Vgl. grundsätzlich zum Ansatz einer philosophisch-weisheitlichen Dimension der Seelsorge: Klessmann, Seelsorge, 113-115; Christiane Burbach, Weisheit und Lebenskunst: Horizonte zur Konzeptualisierung von Seelsorge, Wege zum Menschen 58 (2006) 1, 13-27; Wilfried Engemann, Die praktisch-philosophische Dimension der Seelsorge, in: ders. (Hg.), Handbuch der Seelsorge. Grundlagen und Profile, Leipzig 32016, 391-415. [↑](#footnote-ref-74)
75. 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: dies. [Hg.], Christliche Lebenskunst, Regensburg 2008, 9-19, dort 10). [↑](#footnote-ref-75)
76. Heinz Rüegger, Seelsorgliche Diakonie – mit einem Blick auf gerontologische Herausforderungen, in: Isabelle Noth/Franziskus Knoll/Mathias Mütel/Mathias Wirth (Hg.), Seelsorge und Diakonie. Ethische und praktisch-theologische Perspektiven, Stuttgart 2023, 27-40. [↑](#footnote-ref-76)
77. Zu nennen sind insbesondere: Jan Baars, Aging and the Art of Living, Baltimore 2012; Anselm Grün, Die hohe Kunst des Älterwerdens, München 42011; Otfried Höffe, Die hohe Kunst des Alterns. Kleine Philosophie des guten Lebens, München 2018; Andreas Brenner, Altern als Lebenskunst, Zug 2019; Heinz Rüegger, Lebenskunst des Alterns. Gerontologische und theologische Aspekte, Zürich 22023. [↑](#footnote-ref-77)
78. Alfons Auer, Geglücktes Altern. Eine theologisch-ethische Ermutigung, Freiburg i. Br. 1995, 188.277. [↑](#footnote-ref-78)
79. Wahl, Die neue Psychologie des Alterns, 17. Dabei gilt: «Das … hohe Alter ist psychologisch von beidem geprägt: Gewinn durchtränkt von Verlust und Verlust durchtränkt von Gewinn» (ebd., 74). [↑](#footnote-ref-79)
80. Leopold Rosenmayr, Entwicklungen im späten Leben: Realität und Pläne, in: ders./Franz Böhmer (Hg.), Hoffnung Alter. Forschung, Theorie, Praxis, Wien 2003, 314-330, dort 322. [↑](#footnote-ref-80)
81. Hans-Martin Rieger, Altern anerkennen und gestalten. Ein Beitrag zu einer gerontologischen Ethik (Forum Theologische Literaturzeitung, Bd. 22), Leipzig 2008, 78. Romano Guardini hat darauf hingewiesen, dass zur sittlichen Bewältigung des Lebens immer eine Haltung gehört, die die jeweilige Lebensphase annimmt. «Anzunehmen, was ist, war immer der Ausgangspunkt, um daraus machen zu können, was sein soll» (Die Lebensalter. Ihre ethische und pädagogische Bedeutung [Topos Taschenbücher, Bd. 400], Kevelaer 132008, 74). [↑](#footnote-ref-81)
82. Hartmut Rosa, Unverfügbarkeit, Wien 32019. [↑](#footnote-ref-82)
83. Odo Marquard, Ende des Schicksals? Einige Bemerkungen über die Unvermeidlichkeit des Unverfügbaren, in: ders., Abschied vom Prinzipiellen. Philosophische Studien (Reclams Universal-Bibliothek, Nr. 7724), Stuttgart 1981, 67-90. [↑](#footnote-ref-83)
84. Barbara Pichler plädiert dafür, den Menschen gerade im Blick auf das Alter «in seiner Doppeldeutigkeit als Subjekt und Objekt zu begreifen, der weder nur autonom noch nur abhängig ist, der nicht nur aktiv ist, sondern Passivität als konstitutive Bedingung von Handlungsfähigkeit anerkennt» (Aktuelle Altersbilder: «junge Alte» und «alte Alte», in: Kirsten Aner/Ute Karl [Hg.], Handbuch Soziale Arbeit und Alter, Wiesbaden 2010, 415-425, dort 424). [↑](#footnote-ref-84)
85. Verena Kast, Altern – immer für eine Überraschung gut, Ostfildern 32017, 25. [↑](#footnote-ref-85)
86. Thomas Rentsch, Alt werden, alt sein – Philosophische Ethik der späten Lebenszeit, in: ders./Harm-Peer Zimmermann/Andreas Kruse (Hg.), Altern in unserer Zeit. Späte Lebensphasen zwischen Vitalität und Endlichkeit, Frankfurt a. M. 2013, 163-187, dort 183. [↑](#footnote-ref-86)
87. Martin Scheidegger, Sein und Zeit, Tübingen 182001, § 53. [↑](#footnote-ref-87)
88. Rüegger, Lebenskunst des Alterns, 85-95; Klaus Winkler, Seelsorge, Berlin 22000, 422-426. [↑](#footnote-ref-88)
89. 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» (Die neue Psychologie des Alterns, 82). [↑](#footnote-ref-89)
90. Gernot Böhme, Ich-Selbst. Über die Formation des Subjekts, München 2012, 232. [↑](#footnote-ref-90)
91. Jean-Pierre Wils, Sich den Tod geben. Suizid – Eine letzte Emanzipation? Stuttgart 2021, 183. [↑](#footnote-ref-91)
92. In diesem Sinne kann der Satz von Michael Ignatieff verstanden werden: «Das Scheitern ist ein ausgezeichneter Lehrer, und dasselbe gilt für das Alter» (Über den Trost in dunklen Zeiten, Berlin 2021, 309). [↑](#footnote-ref-92)
93. Kast, Altern, 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)» (Die neue Psychologie des Alterns, 197). [↑](#footnote-ref-93)
94. Auer, Geglücktes Altern, 170. [↑](#footnote-ref-94)
95. Odo Marquard bezeichnet diese Alterstugend als «Theoriefähigkeit» im ursprünglichen Wortsinn: als Fähigkeit, illusionsresistent zu sehen und zu sagen, was ist (Am Ende, nicht am Ziel. Mit dem Alter wächst die Lust zur Theorie, in: Thomas Steinfeld [Hg.], «Einmal und nicht mehr». Schriftsteller über das Alter [dtv, Nr. 13030], München 2002, 50-55). [↑](#footnote-ref-95)
96. Richard Rohr, Reifes Leben. Eine spirituelle Reise, Freiburg i. B. 22013, 162. [↑](#footnote-ref-96)
97. Leopold Rosenmayr, Entwicklungen im späten Leben, 315. [↑](#footnote-ref-97)
98. Rieger, Altern anerkennen und gestalten, 69. In diesem Sinne gilt der Hinweis von Gerhard Sauter: «Altern heisst: der eigenen Bedürftigkeit innewerden und empfangen lernen» (Das verborgene Leben. Eine theologische Anthropologie, Gütersloh 2011, 298). [↑](#footnote-ref-98)
99. Ingrid Riedel, Die Kunst der Abhängigkeit, in: Peter Buchheim/Manfred Cierpka/Theodor Seifert (Hg.), Psychotherapie im Wandel: Abhängigkeit (Lindauer Texte), Berlin 1991, 197-211. Zur Thematik generell: Heinz Rüegger, Von der anspruchsvollen Kunst der Abhängigkeit, in: Jahrbuch Diakonie Schweiz 4 (2020/2021) 233-242. [↑](#footnote-ref-99)
100. 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! [↑](#footnote-ref-100)
101. Kast, Altern, 143.161. [↑](#footnote-ref-101)
102. Rieger, Zwischen Alterslob und Altersklage, 143. [↑](#footnote-ref-102)
103. Höffe, Die hohe Kunst des Alterns, 140. [↑](#footnote-ref-103)
104. Rentsch, Kultur humanen Alterns, 258. Dieses Postulat berührt sich mit einem ähnlichen Desiderat, das Carl Gustav Jung einmal formuliert hat. Er war der Überzeugung, dass die zweite Hälfte des Lebens (also grob gesagt: das Alter) nicht nach denselben Vorstellungen gelebt werden kann und sollte wie die erste Hälfte und dass es deshalb Schulen für Vierzigjährige bräuchte, welche auf das Alter und das Altern vorbereiten. Seiner Meinung nach waren traditionellerweise die Religionen solche Schulen (Die Lebenswende, in: Manfred Baumotte [Hg.], Von der Kunst, älter zu werden. Texte zum Vor- und Nachdenken, Hannover 2002, 49-61, dort 55f.). [↑](#footnote-ref-104)
105. Otfried Höffe, Ethik, in: Michael Fuchs (Hg.), Handbuch Alter und Altern. Anthropologie – Kultur – Ethik, Berlin 2021, 135-142, dort 141. [↑](#footnote-ref-105)
106. Volker Weymann, Trost? Orientierungsversuch zur Seelsorge, Zürich 1989, 91. [↑](#footnote-ref-106)