

Heinz Rügger

Lebenskunst des Alterns

T V Z

Heinz Rügger

Lebenskunst des Alterns

Gerontologische und theologische Aspekte

T V Z

Theologischer Verlag Zürich

Publiziert mit freundlicher Unterstützung der Stiftung
Diakoniewerk Neumünster – Schweizerische Pflegerinnenschule.

Der Theologische Verlag Zürich wird vom Bundesamt
für Kultur für die Jahre 2021–2024 unterstützt.

Bibliografische Informationen der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind
im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

Umschlaggestaltung
Simone Ackermann, Zürich, unter Verwendung eines Bilds der Malerin
Verena Dietiker-Siegrist (1943–2020)

Satz und Layout
Theologischer Verlag Zürich

Druck
gapp print, Wangen im Allgäu

ISBN 978-3-290-18531-2 (Print)
ISBN 978-3-290-18532-9 (E-Book: PDF)

© 2023 Theologischer Verlag Zürich
www.tvz-verlag.ch

Die Bibeltexte sind, wenn nicht anders angegeben, nach der Zürcher Bibel
zitiert.

Alle Rechte, auch die des auszugswweisen Nachdrucks, der fotografischen
und audiovisuellen Wiedergabe, der elektronischen Erfassung sowie der
Übersetzung, bleiben vorbehalten.

Inhalt

Vorwort	7
Das Phänomen Alter(n)	11
Alter – ein vernachlässigtes Thema rückt ins Blickfeld	13
Alter und Altern	16
Grundlegende Perspektiven	23
Altern als Lebenskunst	25
Das Alter(n) bejahen	31
Aspekte einer biblischen Anthropologie	35
Die Würde des Alters	45
Ausschöpfen	53
Leben als Gabe	55
Chancen des Alters: Ressourcen und Potenziale	59
Sein vor allem Tun	65
In Beziehungen leben	69
Lebensättigung	76
Zulassen	83
Herausforderungen des Alters: Leben im Horizont von Minderung und Verletzlichkeit	85
Offenheit für das Unverfügbare	96
Annahme von Abhängigkeit	101
Zulassen des Pathischen	108
Krankheit und Gesundheit	112

Sinnfindung	123
Leben als Werden und Fragment	125
Sinnfindung im Alter	131
Sinnlosigkeit aushalten	148
Endlichkeit als gnädige Begrenzung	152
Kontext	161
Altersgerechte Gesellschaft	163
Zum Schluss	169
Alter zwischen Realismus und Potenzial	171
Literatur	173

Vorwort

Leben heisst altern – immer schon. Alt werden gehört grundsätzlich zum menschlichen Leben. Dabei haben Menschen seit Jahrtausenden davon geträumt, möglichst lange zu leben. Einzelne Menschen haben schon in früheren Jahrhunderten ein hohes Alter erreicht. Aber das waren eher Ausnahmen. Im Grossen und Ganzen bewegte sich die durchschnittliche Lebenserwartung bis vor Kurzem in engen Grenzen. Seit rund anderthalb Jahrhunderten hat sich das geändert. Die Lebenserwartung hat rasant zugenommen. Wir werden immer älter. Das Alter kann heute gut und gerne einen Drittel der gesamten Lebenszeit ausmachen. Und die demografische Entwicklung führt dazu, dass der Prozentsatz der älteren Menschen in unserer Gesellschaft gegenüber demjenigen der jüngeren kontinuierlich steigt.

Demgegenüber erstaunt, dass Altern als grundlegender Prozess menschlichen Lebens und Alter als Lebensphase in manchen wissenschaftlichen Disziplinen, so auch in der christlichen Theologie, bis vor Kurzem kein zentrales Thema war. Auch das Neue Testament beschäftigt sich – anders als das Alte Testament – so gut wie gar nicht mit der Altersthematik. Glaube im herkömmlichen christlichen Sinn scheint altersindifferent zu sein, dem Alter also keine besondere Bedeutung beizumessen.

Angeichts der heutigen demografischen Entwicklung und der immer weiter sich steigernden Langlebigkeit ist allerdings die Frage nicht zu umgehen, was Altern und Alter generell, aber auch in einer spezifisch christlich-theologischen Perspektive bedeuten und wie das Alter hilfreich gestaltet werden kann. Diese Frage stellt sich gerade auch in theologischer Perspektive umso mehr, als in den grossen Volkskirchen in Europa die aktiven Mitglieder, die regelmässig am kirchlichen Leben

teilnehmen, mehrheitlich zur Gruppe der älteren Bevölkerung gehören. Darum muss Alter wie in der Gesellschaft generell, so auch in den Kirchen ein zentrales Thema sein bzw. werden.

Dazu wollen die Ausführungen dieses Buches ein paar Anstöße geben und theologische, ethische und gerontologische Perspektiven eröffnen. Sie richten sich sowohl an professionell Mitarbeitende, die irgendwo im Altersbereich tätig sind, als auch – und vor allem – ganz allgemein an Leserinnen und Leser, die sich vertieft mit dem Prozess des Alterns auseinandersetzen wollen und danach fragen, wie das eigene Alter sinnvoll und fruchtbar gestaltet werden kann.

Die Grundüberzeugung der vorliegenden Ausführungen ist es, dass der Prozess des Altwerdens und die Lebensphase des Altseins nicht einfach schicksalhaft vorgegeben sind, sondern wie alles Leben zu einem guten Teil bewusst gestaltet werden können, insbesondere durch die Einstellung, die man dazu gewinnt. Darum stehen die Überlegungen dieses Buchs im Zeichen einer ›Lebenskunst des Alterns‹, die man einüben und praktizieren kann. Altsein kann so zu einer bereichernden Lebenserfahrung werden, ohne die Schwierigkeiten und Herausforderungen überspielen zu müssen, die damit auch verbunden sein können. Da der Inhalt dieses Buchs nicht nur fachliche gerontologische Informationen vermitteln, sondern zu einer Lebenskunst des Alterns anregen will, stehen am Ende der meisten Kapitel unter der Rubrik ›Persönliche Reflexion‹ einige Fragen, die zum persönlichen Nachdenken über eigene Erfahrungen mit dem Prozess des Alterns anregen können.

Als Autor dieses Buchs gehöre ich selbst zur Gruppe der sogenannten jungen Alten. Die hier vorgelegten Überlegungen zu einer Lebenskunst des Alterns sind nicht nur Resultat einer jahrzehntelangen professionellen und wissenschaftlichen Beschäftigung mit Fragen des Alters und des Alterns, sondern zugleich Ausdruck persönlich-existenzieller Suche nach Perspektiven, die dem eigenen Älterwerden hilfreiche Orientierung zu geben vermögen.

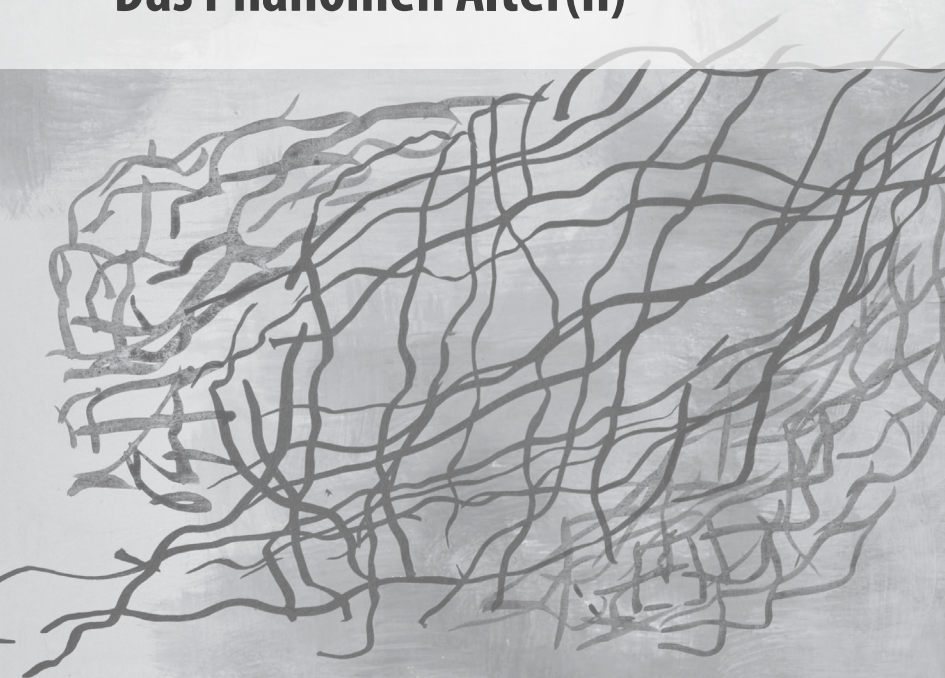
Die folgenden Ausführungen beginnen mit grundsätzlichen Perspektiven im Blick auf das Alter aus gerontologischer, biblisch-anthropologischer und ethischer Sicht. Daran schliesst sich ein zweiter Teil an, der sich mit Chancen, Ressourcen und Potenzialen des Alters befasst. Ein dritter Teil handelt dann davon, wie grundlegende Herausforderungen des Alters zugelassen und bewältigt werden können. In einem vierten Teil stehen Fragen des Umgangs mit Erfahrungen von Sinn, Sinnlosigkeit und Endlichkeit des Lebens im Zentrum. Abschliessend wird das Thema einer Lebenskunst des Alterns in einen gesellschaftlichen Kontext gestellt.

Für die inhaltliche Durchsicht und hilfreiche Kommentierung des Manuskripts aus unterschiedlicher professioneller Perspektive danke ich dem Psychiater Prof. Dr. Stefan Büchi, dem Geriater und Palliativmediziner Dr. Roland Kunz, der Palliative Care Pflegefachfrau und kirchlichen Altersbeauftragten Eva Niedermann, der Pfarrerin Anne-Käthi Rüegg-Schweizer sowie dem Theologen und Gerontologen Christoph Schmid. Ein besonderer Dank geht an Jürg Dietiker, den Mann der verstorbenen Malerin Verena Dietiker-Siegrist, für die Erlaubnis zum Abdruck des Bilds auf dem Cover. Dorothea Meyer vom TVZ Verlag danke ich für die hilfreiche Lektorierung des Manuskripts. Schliesslich danke ich sehr herzlich der Stiftung Diakoniewerk Neumünster – Schweizerische Pflegerinnenschule, die die Publikation dieses Buchs durch einen grosszügigen Zuschuss an die Druckkosten ermöglicht hat.

Zollikerberg, im Advent 2022

Heinz Rügger

Das Phänomen Alter(n)



Alter – ein vernachlässigtes Thema rückt ins Blickfeld

Alter ist traditionellerweise kein zentrales Thema der Anthropologie, der Lehre vom Menschen. Bis in die jüngste Vergangenheit hinein lässt sich ein gewisses Defizit an anthropologischer, also das Menschenverständnis betreffender Reflexion auf das Alter feststellen, in der Philosophie, mehr aber noch in der Theologie.¹ Es ist zwar nicht zu übersehen, dass die christliche Kirche sich im Verlauf ihrer Geschichte immer wieder um alte, bedürftige Menschen als Zielgruppe wohlätig-diakonischen Handelns gekümmert hat. Eine Auseinandersetzung mit der grundsätzlichen Bedeutung des Prozesses des Alterns und der Lebensphase des Alters im Kontext einer menschlichen Biografie hingegen fand kaum statt. Gründe für diesen Umstand sind vielfältig. Über Jahrhunderte hinweg war ein hohes Alter angesichts einer allgemein tiefen Lebenserwartung ein eher seltenes Phänomen, das kaum einer speziellen Reflexion wert war. Zudem zeichnet sich das Neue Testament als normatives Grunddokument christlichen Glaubens durch eine ausgeprägte Altersindifferenz aus: Alter ist schlicht kein relevantes Thema.² Angesichts einer weit verbreiteten Naherwartung des Weltendes und einer ausgeprägten Jenseitshoffnung waren ein langes Leben und ein hohes Alter kein erstrebenswertes Gut.

1 COORS, *Zeit und Endlichkeit des alternden Menschen*, S. 254f.; FEESER-LICHTERFELD, *Lebenszyklus und Lebensverlängerung*, S. 277; HÖFFE, *Ethik*, S. 135; RIEGER, *Altern anerkennen und gestalten*, S. 39.50. Speziell im Bereich der theologischen Dogmatik kann das Thema Alter «als unterentwickelt, wenn nicht gar als ausser Acht gelassen gelten» (THOMAS/THOMAS, *Autonomie und Endlichkeit im Alterungsprozess*, S. 135f.).

2 GORDON, *Biblical Perspectives on Aging*, S. 122. Der Sechste Bericht zur Lage der älteren Generation in der Bundesrepublik Deutschland hält fest: «Der christliche Glaube ist prinzipiell altersindifferent» (S. 116). In demselben Sinn vermerkt Alfons AUER, dass biblische Hinweise auf die Sinnwerte des Alters sehr spärlich und recht dürftig sind (*Geglücktes Altern*, S. 85).

Demgegenüber vermochten auch anders akzentuierte alttestamentliche Aspekte wenig zu bewirken.

Diese Situation der Altersvergessenheit in Theologie und Kirche hat sich in der jüngsten Vergangenheit geändert. Ein interdisziplinär angelegtes Fachgebiet der Alterswissenschaft, der Gerontologie, hat sich entwickelt und dazu geführt, dass das Thema des Alterns und des Alters verstärkt in den Fokus wissenschaftlicher Reflexion, der Sozialpolitik und des gesellschaftlichen Bewusstseins gerückt ist. Hans-Werner Wahl und Vera Heyl stellen fest: «Alter, Altern und alte Menschen stehen in der heutigen Zeit wie zu keiner anderen Epoche im Mittelpunkt des wissenschaftlichen (Gerontologie) und gesellschaftlichen Interesses. Diese Aussage besitzt weltweite Gültigkeit [...]. Alter ist weltweit auf dem Vormarsch.» Man kann geradezu von einer «Entdeckung des Alters» in unserer Gesellschaft sprechen.³ Nach einer Trendstudie des Gottlieb Duttweiler Instituts wurde im 20. Jahrhundert die Jugend neu erfunden, während das 21. Jahrhundert dabei ist, das Alter neu zu erfinden.⁴

Langlebigkeit als Normalfall

Dass dem so ist, hängt mit der demografischen Entwicklung zusammen: Menschen werden immer älter. Ein relativ hohes Alter zu erreichen, ist heute kein Ausnahmephänomen mehr, das nur auf vereinzelte Personen mit besonders günstiger Veranlagung und robuster Gesundheit zutrifft. Langlebigkeit ist zum Normalfall für die breite Bevölkerung geworden.⁵ Wir

3 WAHL/HEYL, *Gerontologie*, S. 11f. Bodo DE VRIES weist darauf hin, dass es das Alter als eigenständige, biografisch bedeutsame Lebensphase im frühen 20. Jahrhundert noch nicht gab, dieses vielmehr eine relativ junge Erfindung ist (*Die Erfindung des Alters*, S. 127).

4 FRIK/FROBÖSE/GÜRTLER, *Die Gesellschaft des langen Lebens*, S. 8.

5 Arthur E. IMHOF spricht von einem sich ab ca. 1930 vollziehenden Wandel von der unsicheren zur sicheren Lebenszeit (*Die Lebenszeit*, S. 54–112).

sind in die Realität einer Gesellschaft des langen Lebens eingetreten. Dazu kommt, dass sich durch eine gegenüber früher deutlich reduzierte Fertilitätsrate die altersmässige Zusammensetzung der Bevölkerung gewandelt hat: Der Prozentsatz alter Menschen an der Gesamtbevölkerung nimmt zu, derjenige der jungen Menschen hingegen ab. Es findet also eine Alterung der Bevölkerung insgesamt statt,⁶ weswegen allerdings noch lange nicht in abwertendem Sinn von einer ‹Überalterung› der Bevölkerung zu sprechen ist – wenn schon, könnte man angesichts der niedrigen Fertilitätsrate gerade so gut von einer ‹Unterjüngung› der Bevölkerung sprechen. Beide Aspekte, die individuelle Langlebigkeit und die Alterung der Bevölkerung als Ganzes, lassen das Phänomen Alter seit einigen Jahrzehnten verstärkt ins Zentrum der Aufmerksamkeit rücken: wissenschaftlich, sozialpolitisch, im Blick auf das Gesundheitswesen.

Was Altsein und Altwerden bedeutet, ist Gegenstand einer intensiven, vielfältigen Diskussion aus unterschiedlichen professionellen Perspektiven geworden. Die Wissenschaft ist gefordert, aus dem Blickwinkel verschiedenster Disziplinen ein neues Verständnis des Alterns und des Alters zu entwickeln: Sozialpolitik muss Rahmenbedingungen schaffen, die die Teilnahme alter Menschen an der Gesellschaft ermöglichen. Und auch die Religionen kommen nicht darum herum, sich im Blick auf die heutigen Gegebenheiten neu zu fragen, was Altern und Alter denn in einer religiösen oder spirituellen Perspektive bedeuten. Holger Nielsen ist der Meinung, dass «angesichts der Tatsache, dass die Menschheit insgesamt immer älter wird, alle Religionen es als eine wichtige Aufgabe anzusehen scheinen,

6 Am Beispiel der Schweiz bedeutet dies: Von den derzeit rund 8,7 Mio. Einwohnerinnen und Einwohnern sind knapp 19 % im Alter von 65+ Jahren, gut 5 % im Alter von 80+ Jahren. Nach den Prognosen des Bundesamtes für Statistik soll im Jahr 2050 die ständige Wohnbevölkerung 10,44 Mio. Menschen betragen, von denen gut 25 % im Alter von 65+ Jahren sein werden, knapp 11 % im Alter von 80+ Jahren (WANZENRIED, Kommunale Alterspolitik, S. 14).

das Alter neu zu überdenken und ihre Traditionen entsprechend anders zu lesen.»⁷ Dies bedingt eine Neubesinnung in allgemein-gerontologischer, philosophischer, ethischer und theologischer Perspektive.⁸ Einen Beitrag dazu soll auch dieses Buch leisten.⁹

Alter und Altern

Was aber heisst denn Altern und Alter überhaupt? Ab wann beginnt bei Menschen der Prozess des Alterns, des Älterwerdens? Und ab wann ist jemand alt? Ab wann befindet sich jemand in der Lebensphase des Alters? Eine Antwort auf diese an und für sich simplen Fragen zu geben, ist gar nicht so einfach.

Leben heisst älter werden

Grundsätzlich ist zwischen ‹Altern› als Prozess und ‹Alter› als Lebensphase zu unterscheiden. Was das *Altern* betrifft, halten Hans-Werner Wahl und Vera Heyl in einem ganz allgemeinen Sinne fest: «Altern findet lebenslang seit der Geburt bzw. sogar vorgeburtlich seit der Befruchtung statt.»¹⁰ Mit anderen Worten: Leben heisst altern – immer schon und ganz grundsätzlich.

7 NIELEN, *Alter und Altern in den Religionen*, S. 73. Martina BLASBERG-KUHNKE und Andreas WITTRAHM stellen fest, dass angesichts der Aktualität des Themas Alter das diesbezügliche kirchliche Problembewusstsein eher mager ist und sich die Kirche zum Phänomen der alternden Gesellschaft in allen Handlungsfeldern grundsätzlich neu positionieren muss (*Altern in Freiheit und Würde*, S. 9.26).

8 Im Blick auf theologische Beiträge vgl. etwa KLIE/KUMLEHN/KUNZ, *Praktische Theologie des Alterns*, oder KUNZ, *Religiöse Begleitung im Alter*.

9 Der Text dieses Buchs geht teilweise zurück auf einen Aufsatz, der erschienen ist als: RÜEGGER, *Alter in christlicher Perspektive*.

10 WAHL/HEYL, *Gerontologie*, S. 15.