

Gelingendes Altern

T. Rentsch

Der Prozess des Alterns ist das menschliche Werden zu sich selbst. Um uns selbst zu begreifen, müssen wir unsere Leiblichkeit, unsere Verletzlichkeit und unsere Endlichkeit in unser Selbstverständnis aufnehmen. Denn nur so begreifen wir die Kostbarkeit, die Einmaligkeit und die Unersetzlichkeit jedes Einzelnen und unserer selbst. Es gilt aus philosophischer und moralischer Sicht, eine Ethik der Lebensalter neu zu entwickeln, die es in der Antike schon einmal gab.

Diese Ethik sah mit Platon und Aristoteles, dass es uns in unserer konkreten Lebenszeit jeweils um das Gute und um das Glück geht. Das müssen wir sinnvoll und vernünftig zu begreifen lernen. Dazu gehören sowohl das gute Zusammenleben mit unseren Mitmenschen als auch die Aspekte des Alleinseins und der Einsamkeit. Nur, wenn wir beide Aspekte verstehen, können wir auch ein Verständnis der Ganzheit unseres Lebens erreichen.

Wie lässt sich unser Werden zu sich selbst begreifen?

Wir müssen, können und dürfen, soweit möglich, unser Leben gestalten. Unser Leben ist daher diese Gestaltwerdung unserer selbst. In dieser Gestaltwerdung geht es jeweils um die konkrete Verbindung der Einmaligkeit und der Ganzheit unserer selbst, das heißt um die Herausbildung unserer personalen Identität. Für die Kindheit, die Jugend und die Reife bis zum Erwachsensein ist dies alles völlig klar und bekannt. Aber was bedeutet es mit Blick auf die spätere Lebenszeit?

Wir erleben als alternde Erwachsene viele tiefgreifende Wandlungen unserer selbst. Auch in die spätere Lebenszeit

treten wir ohne Möglichkeiten vorheriger Probe in einen einmaligen Prozess ein, so, wie dies schon in den Phasen unserer Reifung war. Deutlich muss uns im Blick auf unsere jeweilige Lebenserfahrung unsere Unvertretbarkeit durch andere werden. Diese einmalige Ganzheit zeigt sich sozial und praktisch in jeder konkreten Lebenssituation. Nur ich kann tun, was ich tun kann, als Tochter oder Sohn, als Mutter oder Vater, als Schwester oder Bruder, als Lehrer, als Großvater, als Kranker oder Gesunder. Und da dies wiederum für alle Mitmenschen auch gilt, müssen wir Gefühl und Kraft dafür gewinnen, diese Vielgestaltigkeit zu begreifen.

Denn in unserer Lebenszeit entfaltet sich in und mit unserer Endlichkeit die Unwiederholbarkeit und Unwiederbringlichkeit unseres gemeinsamen wie einsamen Lebens, die Unumkehrbarkeit der Lebensbewegung und die Unvorhersehbarkeit der jeweiligen Zukunft. Es gilt, zu begreifen, was dies praktisch und ethisch bedeutet.

Es ist meines Erachtens grundverkehrt, angesichts des Alterns eine negative, pessimistische oder gar tragische Sicht

des Elends des menschlichen Daseins zu entwickeln. Vielmehr vertrete ich die Auffassung, dass wir von der Normalität, Universalität und Kontinuität des Menschseins durch alle Lebensphasen hindurch ausgehen sollten. Es ist falsch, zu denken, dass die Alten und sehr Alten gleichsam wie ein exotischer Stamm fremd inmitten ansonsten nur junger, unbeschwerter, kerngesunder, in Liebe, Konsum und Glück schwelgender Menschen leben. Dieses durch manches oberflächliche Medium vermittelte Zerrbild verkennt, dass die Verletzlichkeit, die Leidbedrohtheit und Schutzlosigkeit alle Phasen des menschlichen Lebens wesentlich prägen. Vom hilflosen Kleinkind brauchen wir gar nicht erst zu reden. Aber denken wir an die vielfältigen Probleme der Pubertät, der Ausbildung in einer oft sehr harten Leistungsgesellschaft, die großen Problemkomplexe der Liebe, der Partnerschaft, der Ehe und der Erziehung, so wird deutlich, dass die Sinnsuche aller Menschen durchgängig nur zusammen mit ihrer Gefährdung zu verstehen ist und bleibt. Erst vor diesem Hintergrund wird auch das Alter als Chance begreifbar. Um diese Sinndimension zu klären,

müssen wir den Prozess der Menschwerdung im Altern, den Prozess des Werdens zu sich selbst, genauer erfassen.

Aspekte des Alterns

Zunächst lassen sich folgende Aspekte unterscheiden: das leibliche Altern, das seelisch-geistige Altern, das soziale und das kulturelle Altern. Die Leiblichkeit prägt zutiefst alle unsere Lebensphasen: die Hilflosigkeit des Kleinkindes nach der Geburt, aber auch unsere Verletzlichkeit im späteren Leben. Diese Mangelhaftigkeit wird im Alter immer größer. Hinzu kommen die seelischen, die geistigen und die sozial-kulturellen Aspekte.

Der englische Dichter Oscar Wilde hat dies in seinem berühmten Roman „Das Bildnis des Dorian Gray“ in dem unerhörten Satz zugespitzt: „Die Tragödie des Alters beruht nicht darin, dass man alt ist, sondern dass man jung ist.“ Was meint er? Wir bringen eine in jüngeren Jahren ausgebildete Persönlichkeit ins Alter mit, eine Lebenserfahrung, mit der wir vertraut sind und mit der wir aktiv und produktiv im Leben standen. Man könnte von einer Art Verspätung unseres Ankommens im Alter angesichts unseres bisher erworbenen Lebensverständnisses sprechen. Der Philosoph Schopenhauer lehrte, man müsse erst alt geworden sein, um zu erkennen, wie kurz das Leben ist. Durch das Altern kommt es außerdem zu schweren Verlusterfahrungen sowohl im sozialen wie auch im kulturellen Bereich. Dass Angehörige und sehr nahestehende Mitmenschen verloren gehen, gehört zu den größten Belastungen dieser Lebenszeit. Aber auch viele gemeinsame Erfahrungen, Lebenszusammenhänge und Üblichkeiten schwinden, sodass das Werden zu sich selbst mit einer Vereinzelung, ja mit einem Fremdwerden in der Welt verbunden ist. All dies muss einbezogen werden, um die lebensphilosophi-

sche Frage zu klären, was das Altern ethisch und moralisch bedeutet. Unser gegenwärtiger gesellschaftlicher Wandel hat sich in den letzten Jahren und Jahrzehnten immer mehr beschleunigt und gesteigert. Wir erleben eine Zivilisation der Hochgeschwindigkeit. Noch einmal steigert sich dieser Prozess durch die Digitalisierung. All dem steht aber unsere Verletzlichkeit und Endlichkeit ganz grundsätzlich gegenüber und sogar entgegen. Denn die Lehren der großen moralisch-ethi-

Wir erleben eine Zivilisation der Hochgeschwindigkeit. Noch einmal steigert sich dieser Prozess durch die Digitalisierung.

schen Traditionen mit Bezug auf den Alterungsprozess bestehen nicht in Devisen wie „immer höher, immer schneller, immer weiter, immer mehr“, sondern gerade in Einsichten in die Begrenztheit und Kostbarkeit unserer endlichen Lebenszeit.

Diese Perspektiven wurden viele Jahrhunderte lang unter dem uns heute leider weniger geläufigen Begriff der Weisheit beziehungsweise der Altersweisheit entwickelt. Und zwar ganz lebensnah, ganz lebenspraktisch, gar nicht „idealistisch“, beschönigend oder gar verklärend. Das Alter erscheint hier ganz wesentlich zunächst als Chance zur Einsicht in die begrenzten Möglichkeiten des Menschen. An unserer Erfüllungs- und Glücksorientiertheit im Alter besteht daher kein Zweifel. Aber das – ich möchte sagen: zunehmend „hautnahe“ – Erfahren der Begrenztheit erst erlaubt es, unser eigenes Leben als Gestaltwerdung unserer selbst wirklich zu verstehen. Die Angewiesenheit auf

Gemeinschaft und ihre Kostbarkeit wird intensiv erfahrbar, auch durch Verluste.

Die Erfahrung der Vergänglichkeit und der Flüchtigkeit manchen Glücks vermag eine Kraft zur Befreiung von Illusionen und zur gelassenen Täuschungslosigkeit freizusetzen, die Goethe als Entsagung gestaltet hat und die bei ihm nichts Kläglich-Verzichtendes besitzt, sondern die höchste Form menschlicher Selbstbehauptung und Lebenskraft ist.

Zu bereifen ist unser Werden zu uns selbst nämlich auch als ein Endgültigwerden. Das Leben wird überschaubar, und wir können lernen, das Wichtige vom Unwichtigen dauerhaft zu unterscheiden. Endlichkeit und Sinn, Begrenztheit und Erfüllung werden erkennbar und einsichtig, und dies bereits, ohne dass wir religiöse Traditionen einbeziehen. Gelassenheit und Zufriedenheit werden ganz konkret erfahrbar und damit auch das wahre, beständige, lebenstragende Glück.

Was bedeutet das Alter für eine humane Kultur?

Was lernt eine hochmoderne Gesellschaft ethisch aus der nicht wegzubringenden, nicht wegzuverdrängenden Tatsache des Alterns, ja der Präsenz von immer mehr alten Menschen? Wenn wir den Spieß ethisch umdrehen, dann dürfen wir nicht mehr nur fragen, wie die beeinträchtigten, benachteiligten, gehandicapten, nutzlosen, langsamen, auf Hilfe und Ansprache angewiesenen, dem Ende zu lebenden Alten mit der modernen, durchgestylten, hoch komplexen Hochgeschwindigkeitsgesellschaft zurecht kommen, sondern umgekehrt – und das ist die ethische Kehre –, was diese Gesellschaft von der Tatsache des Alterns und ihrem Sinn lernen kann, ja sogar dringend lernen muss.

Sie kann und muss eine Lektion an Bescheidenheit lernen. Ihr Prinzip des „immer höher, immer schneller, immer weiter, immer mehr, immer komplizierter, immer perfekter, immer intensiver, immer exzessiver, immer lauter, immer bunter, immer informierter“ – dieses Prinzip bleibt ethisch, existenziell und sinnbezogen betrachtet doch nicht viel mehr als ein Quantifizierungsmodell.

Die Bäume wachsen aber nicht in den Himmel. Wir benötigen ein Bewusstsein des humanen Sinns der Endlichkeit, Begrenztheit und Verletzlichkeit des Menschen, ein Bewusstsein vom Wert der Langsamkeit, des Innehaltens, des ruhigen Zurückblickens, der Mündlichkeit – des wirklichen Gesprächs zwischen konkreten Personen, schließlich der Zurückhaltung und Zurücknahme. Langsamkeit, Innehalten und konkrete Mündlichkeit sind nämlich paradoxerweise die wesentlichen Möglichkeiten, den Verendlichungsprozess durch die Gewinnung von Tiefe zu besiegen. Das ruhige Zurückblicken – und nur es – vermag zur befreienden Lebensklärung zu verhelfen. An diese humanen Sinnqualitäten bleiben alle sonstigen gesellschaftlichen Steigerungs- und Beschleunigungsprozesse bleibend zurückgebunden. Humane Würde im gelassenen Umgang mit der eigenen Endlichkeit nicht nur bewahren, sondern erst eigentlich gewinnen – das ist es, was eine sehr moderne Gesellschaft vom Altern als dem einzigen menschlichen Selbstwertungsprozess lernen kann, den wir kennen. Hören wir also den alten Menschen zu – sie haben etwas sehr Wichtiges mitzuteilen.

In der gesellschaftlichen Gegenwartsdiskussion ist in diesem Themenbereich der Gebrauch der Worte „Überalterung“, „Rentnerschwemme“ und sogar „Methusalem-Komplotz“ sehr weit verbreitet. Diese abschätzigen, hochproblematismatischen Wortgebräuche weisen indirekt auf die fundamentale Ungeklärtheit der tiefgreifenden Tatsache hin,

dass wir aus vielen Gründen (Wohlstand, gute Versorgung, medizinischer Fortschritt) immer länger leben, immer älter werden. Dass dies eindeutig „mehr kostet“, das ist evident. Es gilt aber an dieser Stelle bereits, aus Gründen des common sense, des „gesunden Menschenverstandes“, an das Selbstverständliche zu erinnern: dass wir, auf jeden Fall die große Mehrheit der Menschen, gerne leben und sie sich freuen, noch länger gut leben zu können. Denn diese Lebensdimension betrifft nicht

Langsamkeit, Innehalten und konkrete Mündlichkeit sind nämlich paradoxerweise die wesentlichen Möglichkeiten, den Verendlichungsprozess durch die Gewinnung von Tiefe zu besiegen.

nur jeden von uns ganz zentral, sondern diese Dimension sind wir selbst, existenziell und irreduzibel. Und jeden von uns gibt es nur einmal, nie vor, nie nach seinem Leben. Diese Einmaligkeit und Einzigkeit, sie ist verbunden mit der praktischen Dimension der Menschenwürde. Und sie steht in extremem Kontrast zur herabwürdigenden Rede von der „Überalterung“ und der Klage über die Kosten dieses Prozesses.

Phänomen der Individualisierung

Hinzu kommt zur Problematik dieses Prozesses das sehr bestimmende gesamtgesellschaftliche Phänomen der Individualisierung, das auf internationaler, weltpolitischer Ebene mit den Phänomenen des Neonationalismus verbunden ist. Was gut ist für ihn, für sie, das sollte jeder oder jede selbst für sich entscheiden. Wir können tun und lassen, was wir wollen, so die Botschaft einer „freien“ Wirtschaft und der sich

selbst steigernden liberalen Zivilgesellschaft. Diese gravierenden Prozesse gesellschaftlicher Transformation sind im Problembereich des Alterns verbunden mit den ständigen Fortschritten in der Medizin, gerade auch in der Gerontologie und Gerontopsychiatrie. Ebenso sind sie mit den fortschreitenden Transformationsprozessen der modernen, spätmodernen und postmodernen Gesellschaften verbunden, wobei schon diese Sprachbildungen wiederum auf die Offenheit, die Unabgeschlossenheit und vor allem die Nichtvorhersehbarkeit hinweisen, die die gegenwärtige Orientierungslosigkeit und verbreitete vielfach wirksame Ungewissheit der Gesellschaften des Westens und ihrer Menschen prägen.

Die Prozesse der Individualisierung gehen einher mit der sich immer weiter steigernden Säkularisierung, mit dem Schwund der Bedeutung religiöser Bindungen und überhaupt mit dem Schwund kultureller Standards, kollektiver Bindungen und sozialer Gemeinschaften, wie sie die traditionellen und auch noch die modernen Gesellschaften über Jahrhunderte prägten, ja ausmachten.

Erziehung zum ganzen Leben

Es ist nicht möglich, die Grundfrage nach einem gelingenden Altern in unserer Zeit ohne die Berücksichtigung dieser höchst relevanten soziokulturellen Entwicklungen zu klären und zu beantworten. Die Philosophie hat die Aufgabe, die anthropologischen, ethischen und moralischen Klärungen zu leisten, um diese so wichtige Frage für die Gegenwart angemessen und tragfähig zu reflektieren und Antworten auszuarbeiten. Aber dies geht nicht „von oben herab“, sondern muss auch die gegenwärtigen sozialen, politischen, ökonomischen und kulturellen Aspekte dieser fundamentalen Problematik mit einbeziehen und kritisch reflektieren.



Erst so wird die tiefgreifende philosophische Grundlagenreflexion in ihrer Bedeutung für unsere Gegenwart angemessen klarwerden.

Daher benötigen wir dringend die Einrichtung und Institutionalisierung eines gesamtgesellschaftlichen Bildungs- und Aufklärungsprojektes mit dem Titel und Ziel einer Erziehung zum ganzen Leben.

Dieses Projekt umfasst eben gerade auch die gesamte spätere Lebenszeit, das Gelingen des Lebens im Älterwerden, in der Hochaltrigkeit, angesichts von Hilfsbedürftigkeit, Krankheit, Sterben und Tod. Es ist für unsere bisherige Bildungs- und Aufklärungskultur seit ganz langer Zeit flächendeckend charakteristisch und prägend, dass im Bereich der Erziehung zum Leben das Projekt der Sexualaufklärung völlig im Zentrum stand und steht. Es geht darum, erwachsen zu werden, die Pubertät gut zu bewältigen, die eigene und die je andere Sexualität kennen und gesund gestalten zu lernen, auf jeden Fall tiefgreifende Gefahren und Fehler (zum Beispiel Geschlechtskrankheiten oder ungewollte Schwangerschaften) auszuschließen. „Aufgeklärt“ wurde eindeutig zum gelingenden Sexualleben. Dieser gesamte Ansatz stand im Einklang mit dem common sense der

modernen westlichen Zivilisation, die Wohlstand, Wohlbefinden und ein gutes Leben des Konsums und Genusses anstrebte.

Demgegenüber gab es keinerlei Ansatz für eine Erziehung zum ganzen Leben. Die oberflächliche, verbreitete Meinung schien etwa zu sein: Wenn man dann erst einmal erwachsen ist, läuft sowieso alles wie bekannt, dann muss jeder sowieso sehen, wie er zurechtkommt, das ergibt sich schon. Damit verbunden war und ist eine nicht bewusste Verdrängung der Dimensionen der zweiten Lebenshälfte, Altern, Sterblichkeit, Tod. Während in der Unterhaltungsindustrie in den Krimis ständig Mord und Totschlag zur Spannungssteigerung gegenwärtig waren und sind (im Fernsehen von morgens bis abends auf sehr vielen Sendern) wollte man in der Lebenswirklichkeit von Endlichkeit und Sterblichkeit möglichst nicht viel hören.

Es gilt nun, auch im Blick auf die sich steigernde Lebenszeit in unseren spätmodernen Gesellschaften („Überalterung“), dieses evidente und eklatante Defizit zu überwinden. In den Schulen und Gymnasien sollte ein neues Fach zum ganzheitlichen Lebensverständnis eingeführt werden. Es könnten aber

auch interdisziplinäre Kurse konzipiert werden. In Kooperation der Fächer Biologie und Philosophie/Ethik könnte das Aufklärungsprojekt auch realisiert werden. Es müsste auf jeden Fall einen festen Ort im Unterricht erhalten. Neben der Lektüre grundlegender Texte zum Altern könnten zum Beispiel Besuche und Praktika der Klassen in Altersheimen und Pflegeheimen organisiert werden. Die zentralen Themen der Hilfe und Pflege, der Sterbehilfe und des sinnvollen Umgangs mit Bedürftigkeit und Verletzlichkeit müssen Schwerpunkte des Unterrichts bilden. Auf diese Weise könnte das Projekt Aufklärung zum ganzen Leben institutionell in die öffentliche Bildung und Kommunikation einbezogen werden. Auch die Kooperation mit dem Geschichtsunterricht wäre denkbar, durch die die komplexen Formen der Kulturen des Alterns und Sterbens in der Geschichte und in anderen Lebensformen thematisiert werden könnten.

In gesellschaftskritischer Sicht darf das Altern weder verdrängt noch geringgeschätzt und gar „abgeschoben“ werden. Es geht darum, dass unsere Gesellschaft Altern, Hochaltrigkeit und Hilfsbedürftigkeit in Hilfe und Pflege als zentrale soziale und humane Aufgabe begreift und wirklich angemessen umsetzt. Denn: Das Altern und die Alten gehören mitten in unser Leben. ■



In Memoriam: Prof. Dr. Thomas Rentsch lehrte seit seiner Berufung auf die Gründungsprofessur 1992 am Institut für Philosophie an der Technischen Universität Dresden. Er verstarb am 14. April 2022 im Alter von 67 Jahren.