

# Altern als Lebenskunst

**Dr. Heinz Rüegger**

Online-Forum Gerontopraxis

30. Oktober 2023





# Lebenskunst (*ars vivendi*)

- Menschliches Leben ist entwicklungs-offen mit einer Tendenz zur Selbstaktualisierung vorhandener Potenziale.
- Differenzierung zwischen blossem Leben und seiner Gestaltung zu gutem Leben, zwischen Leben und *Lebensführung* > Programmatik einer Lebenskunst
- Lebenskunst steht in einer bis auf die Antike zurückgehenden philosophischen Tradition einer Kultur der Sorge um sich selbst.



- Existenzieller Imperativ der Lebenskunst:  
*Führe dein Leben so, dass sein konstruktives Potenzial im Rahmen gegebener Möglichkeiten und Herausforderungen zur Entfaltung kommt und du zu der Person wirst, die du bist und die du noch werden kannst.*
- Thema Lebenskunst generell gewinnt wieder an Bedeutung (W.Schmid), neuerdings auch im Blick auf eine spezifische Lebenskunst des Alterns (O.Höffe, A.Brenner, A.Grün, H.Rüegger).



# Kunst des Alterns (*ars senescendi*)

- Konträr zu Bestrebungen des Mega-Trends ‚Anti-Aging‘ mit seinem Motto ‚*forever young*‘ geht es einer Kunst des Alterns darum,
  - Alter(n) als bedeutsames Phänomen des Lebens anzuerkennen (**Pro Aging**-Ansatz)
  - das konstruktive, spezifische Potenzial des Alterns zur Entfaltung kommen zu lassen,
  - Möglichkeiten zu suchen, mit den Schwierigkeiten und Herausforderungen des Alters lebensdienlich umzugehen.



- **Leben heisst altern.**

Altern als konstitutiver menschlicher Entwicklungsprozess.  
Nicht altern zu wollen, wäre pathologisch.

- **Leben als natürliche Abfolge von Lebensphasen**

Life span development-Theorien (z.B. E.H.Erikson)

- jede Lebensphase intensiv ausleben
- rechtzeitig weiterschreiten in die nächste Phase mit ihren Möglichkeiten und Herausforderungen
- ja nicht in einer Phase verharren und jung bleiben wollen, sondern bewusst älter werden!



- Verbreitete Perspektive: erfolgreich altern = jung bleiben.  
„Culture of aging as staying young“ (J.Baars)  
gelingendes Altern als Verhinderung von Altern
- Demgegenüber basiert eine Lebenskunst des Alter(n)s auf Akzeptanz und bewusster Gestaltung des Alters.  
Hermann Hesse: «Um als Alter seinen Sinn zu erfüllen und seiner Aufgabe gerecht zu werden, muss man mit dem Alter und allem, was es mit sich bringt, einverstanden sein. Man muss Ja dazu sagen. Ohne dieses Ja geht uns der Wert und Sinn unsrer Tage verloren.»

- 
- Gelingendes Alter (, **successful aging** ') ≠ leichtes Alter. Es geht nicht nur um das
    - Auskosten und Entfalten von Möglichkeiten des Alters, sondern auch um
    - Integration und Bewältigung von Schwierigem und die
    - konstruktive Bewältigung von altersspezifischen Herausforderungen.

Giovanni Maio: „Auch das Unerbetene gehört zu den Dingen im Leben, die ihm Tiefe verleihen. Ein Leben aber, in dem wir nichts Unerbetenes hätten, in dem uns weder etwas herausfordern noch überraschen noch vor eine Aufgabe stellen würde, wäre vermutlich ein durch und durch sinnloses Leben.«



# Alterswerte leben

- **Alterswerte = Einstellungen zum Leben, die im ganzen Leben hilfreich sind, die einem aber im Alter besonders zugänglich sein dürften.**
- Mögliche heilsame Gegenakzente gegenüber dominanten Werten der modernen Gesellschaft.
- Alterswerte muss man im Sinn einer **Lebenskunst des Alterns** wahrnehmen und einüben.



# Aktives Alter

- Gerade jüngere Alte (zw. 65 und 85) haben viele Ressourcen (Zeit, Kompetenzen, Erfahrung, materielle Mittel), die für ein erfülltes Alter eingesetzt werden können:
  - zu selbstzwecklichem Tun (spielen, Kultur, reisen)
  - für ehrenamtliche Aktivitäten (soziale Freiwilligenarbeit)
  - um für andere/die Gesellschaft bedeutsam sein zu können (**Generativität**)

> wichtig: sich nicht nur um sich selber drehen! (L.Hasler)
- Akzente: frei von Produktivitäts- und Effizienzdruck, Rollenwechsel, andere fördern/unterstützen, Musse, Beschaulichkeit (*vita contemplativa*)



# Gelassenheit

- Gelassenheit als innere Freiheit,
  - Dinge **zuzulassen**
  - sich auf die Wirklichkeit so **einzulassen**, wie sie ist
  - Dinge **loszulassen**
  - etwas/sich selber anderen zu **überlassen**  
(aus der Hand geben können)
- Bedeutung von Humor (auch über sich selbst!)
- Mit offenen Fragen und Widersprüchen leben können  
> Weitherzigkeit, Toleranz



# Mässigung

- Fähigkeit zur
  - Selbstbeschränkung/Selbstbescheidung
  - Anpassung des eigenen Anspruchsniveaus  
(*Calman gap*)
- **Genüge finden können am Beschränkten, Unvollkommenen, Fragmentarischen**  
Sich am halb vollen Glas freuen können.
- Lob der gelungenen Halbheit (F.Steffensky)



# Passive Dimension des Lebens

- Bedeutung des Empfangens (**Rezeptivität**) vs. Fixierung auf Leistung > Dankbarkeit gegenüber dem Leben
- Sich berühren lassen, **sich etwas widerfahren lassen**, offensein für das Nicht-Verfügbare
- Leben mit offenen Händen! (gegen Kontroll-/Macher-Wahn)
- **Sein** ist wichtiger als Tun/Leistung



# Selbstbestimmung in Abhängigkeit

- **Gernot Böhm:** «Souverän ist man gerade dann, wenn man sich auch etwas widerfahren lassen kann, wenn man Frustrationen ertragen kann, wenn man sich in seiner Abhängigkeit akzeptieren kann.»
- Menschen sind immer abhängig von anderen.  
Wir brauchen einander.  
Es ist kein Makel, sich von anderen helfen zu lassen.  
> Last lässt sich ertragen, wenn man selbst getragen wird.
- Selbstbestimmung und Abhängigkeit gehören zusammen.



- **Doppelte Hilfekultur in unserer Gesellschaft:** (A.Brenner)

- Kultur der Hilfeschmähung (Hilfe als etwas zu Vermeidendes)
- Kultur der Hilfsbereitschaft >(Hilfe als Tugend)

demgegenüber wäre zu bedenken:

- Fähigkeit, sich helfen zu lassen = primäre Hilfe-Bereitschaft
- Fähigkeit zu helfen = sekundäre Hilfe-Bereitschaft



# Umgang mit Verletzlichkeit und Grenzen

- Krankheit, Beeinträchtigungen, Krisen, Störungen gehören zu einem normalen Leben. (G.Böhme)
- Fähigkeit, mit Verletzlichkeit und Grenzen lebensdienlich umzugehen (**Resilienz**), sie in das eigene Leben zu integrieren
- Gesundheit als Fähigkeit, auch mit Krankheit ein erfülltes Leben zu leben



# Sich mit der eigenen Endlichkeit anfreunden

- Lebensregel: ***memento mori***  
Ps 90,12: «Lehre uns bedenken, dass wir sterben müssen, auf dass wir klug werden»
- Kehrseite: ***carpe diem*** (pflücke/nutze den Tag)
- **Abschiedlich leben** (Verena Kast): loslassen lernen  
Loslassen kann Verlust, aber auch Freiwerden sein.
- Eigenes Sterben/Tod vorbereiten: Patientenverfügung, Vorsorgeauftrag, Testament > selbstbestimmtes Sterben

- **Wilhelm Schmid:**

«Ich will keiner von den Alten sein, die um den Preis der eigenen Lächerlichkeit jung bleiben wollen. Statt alle Kräfte im Kampf gegen das Älterwerden zu verpulvern, will ich lieber das in die Falten eingegrabene Leben selbstbewusst vor mir hertragen. Leben zu lernen *mit* dem eigenen Altern wird zur neuen Aufgabe – eine Kunst des Älterwerdens, um *mit* diesem Prozess zu leben, statt dagegen anzuleben.»



Danke für Ihre Aufmerksamkeit

Dr. Heinz Rüegger  
Im Ahorn 24 | CH-8125 Zollikerberg

[h.rueegger@outlook.com](mailto:h.rueegger@outlook.com)  
[www.heinz-rueegger.ch](http://www.heinz-rueegger.ch)



Zur vertiefenden Lektüre:

Heinz Rügger

**Lebenskunst  
des Alterns.**

Gerontologische und theologische  
Aspekte

Zürich: TVZ 2023

188 S.

