

Das Älterwerden bejahen

Aspekte einer Lebenskunst des
Alterns

Dr. Heinz Rüegger

Oberwil Lieli

11. Mai 2023





Ambivalenz des Alterns

- **Phänomen Langlebigkeit**

Ø Lebenserwartung hat sich seit 1900 fast verdoppelt:

♂ von 46,2 auf 81,9 Jahre

♀ von 48,9 auf 85,6 Jahre

Langlebigkeit als heutiger Normalfall.

- **Paradox:**

- viele wollen lange leben
- aber möglichst nicht alt werden

- 
- **Monika Maron:** «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.»
 - Mega-Trend des **Anti-Aging**. Motto: forever young!
Gut altern = möglichst lange jung bleiben?
 - Wir wirken meist gerne jünger als wir sind.



Leben = altern

- **Leben heisst altern.**

Altern als gesunder Entwicklungsprozess.

Nicht altern zu wollen wäre krankhaft.

- **Leben als natürliche Abfolge von Lebensphasen:**

- jede Phase 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!

- 
- **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.»

'einverstanden sein' / 'Ja dazu sagen'

- heisst nicht: alles gut und schön finden
- sondern: sich darauf einlassen, es selbstbewusst und selbstverantwortlich gestalten = Lebenskunst des Alters



Altern: Potenzial und Verletzlichkeit

- Altern steht in einer doppelten Perspektive:
 - **Potenzial-Perspektive** (Möglichkeiten)
 - **Verletzlichkeits-Perspektive** (Grenzen)

3. Lebensalter (ca 65-85) 4. Lebensalter (ca 85+)

- | | |
|----------------------------|----------------------------------|
| - relativ gesund + fit | - fragiler, abnehmende Kräfte |
| - viele Kompetenzen | - konfrontiert mit Grenzen |
| - aktiv engagiert | - eher zurückgezogen |
| - mobil | - reduzierte Mobilität |
| - selbstständig | - mehr unterstützungsbedürftig |
| > Akzent: <i>Potenzial</i> | > Akzent: <i>Verletzlichkeit</i> |



Aktives Altern

- Aktives Altern = **Perspektive des jungen Alters** (WHO, EU)
Ressourcen (Zeit, Kompetenzen, Erfahrung, materielle Mittel) einsetzen
 - für **selbstzweckliches Tun** aus Freude + Genuss am Leben
(z.B. Hobby, Spiel, Sport, Kultur, Reisen, Beziehungen)
 - für freiberufliche/ehrenamtliche Aktivitäten
(z.B. soziale Freiwilligenarbeit)
 - um für andere/die Gesellschaft bedeutsam sein zu können
(**Generativität**)
- > wichtig: sich nicht nur um sich selber drehen!



- **Jürg Willi:** «Alte Menschen fühlen sich häufig nicht ernst genommen, es wird von ihnen auch nichts Ernstzunehmendes erwartet, allerdings bemühen sie sich oft selbst nicht um eine ernst zu nehmende Lebensgestaltung. Es wird gefragt, «was können wir für die Alten tun?», kaum jedoch «was können die Alten für uns tun?» Was Alte benötigen, ist das Ausüben sinnvoller Tätigkeiten, die die Anerkennung anderer finden und von Nutzen für andere sind. Dazu muss man sich eine Umwelt konstellieren, die noch etwas von einem will.»



Rolle älterer Menschen

- **Altersspezifische Rollen-Optionen:**
 - Ins zweite Glied treten, Jüngere ermutigen + unterstützen (coachen/assistieren/begleiten statt managen/leiten)
 - Verzicht auf Streben nach Macht, Status, Einfluss
 - Verzicht auf Besserwisserei und Verklärung der Vergangenheit, Toleranz
 - Gelassenerer Umgang mit Grenzen und eigener Relativität
 - Alterswerte leben (Lebenskunst)



Passive Seiten des Lebens zulassen

- Sein *vor* allem Tun > Musse, Kontemplation
- Teilhaben am Leben *vor* allem Sich-Durchsetzen
- Zulassen *vor* allem Kontrollieren-/Bestimmen-Wollen
> Gelassenheit, Akzeptanz, Toleranz
- Empfangen *vor* allem Leisten > Dankbarkeit
- Sich ergreifen lassen *vor* allem Eingreifen
(L.Rosenmayr: «ergriffenes Ergreifen»)
> Staunen, Empathie



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

➤ Gelassenheit entkrampft!



Umgang mit Verlusten

- Zum (v.a. höheren) Alter gehört die Auseinandersetzung mit Erfahrungen von Verlusten, Schwächen, Verletzlichkeit
- Wahl der angemessenen Option im Umgang mit Verlusten:
 - Prävention
 - Therapie
 - Akzeptanz, Integration in das eigene Leben
- Gesundheit = Fähigkeit, auch mit pathologischen Symptomen + Einschränkungen gut zu leben (WHO, BAG) > Resilienz

- 
- Altern als unabgeschlossener Entwicklungsprozess, als ein «**Werden zu sich selbst im Vergehen**» (Thomas Rentsch).
 - **Zulassen von Schwächen**
 - Die «**hohe Kunst des Scheiterns**» lernen (Jean-Pierre Wils, Verena Kast):
 - Ideale loslassen
 - Ziele/Erwartungen an die Realität anpassen (> Calman Gap)
 - Fragmentenhaftigkeit des eigenen Lebens akzeptieren
 - > Lob der gelungenen Halbheit (Fulbert Steffensky)



Abhängigkeit akzeptieren

- Angst,
 - eigene Selbstständigkeit/Autonomie zu verlieren,
 - von anderen abhängig zu sein,
 - anderen zur Last zu fallen.
- Zwiespältigkeit von Hilfe (Andreas Brenner):
 - Kultur der Hilfsbereitschaft
 - Kultur der Hilfeschmähung
- Dabei gilt: Auf andere angewiesen zu sein, ist zutiefst menschlich. Wir sind immer wieder von anderen abhängig.

- 
- Wir müssen die «**Kunst der Abhängigkeit**» (Ingrid Riedel) einüben:
 - unterscheiden zwischen zu überwindender und zu akzeptierender Abhängigkeit
 - akzeptieren des Angewiesenseins auf andere
 - notwendige Hilfe selbstbestimmt annehmen lernen
 - **Doppelte Hilfsbereitschaft** (Andreas Brenner):
 - Bereitschaft, Hilfe anzunehmen (= primär)
 - Bereitschaft, zu helfen (= sekundär)
 - Es gibt immer nur **relative Autonomie**: Souveränität im Umgang mit Selbstständigkeit *und* Abhängigkeit



Sich auf das Sterben einstellen

- Lebensregel: **memento mori** (denke daran, dass du sterben musst)
- Kehrseite: **carpe diem** (pflücke/nutze den Tag)
- Verena Kast: «Je akzeptierter wir den Tod in das eigene Lebenskonzept einbauen, desto lebendiger vermögen wir das Leben zu leben.»
 - > **abschiedlich leben**: loslassen lernen
- Sich auf das eigene Sterben vorbereiten:
Patientenverfügung, Vorsorgeauftrag, Testament



Zum Schluss

- Altern als lebenslanger Prozess: **Leben heisst Altern.**
- Altern ist nicht nur fremd bestimmtes Schicksal, sondern auch **selbst bestimmbare Lebenskunst.**
- Voraussetzung: **Ja-sagen zum Alter**, nicht jung zu bleiben versuchen!

- **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.ruegger@outlook.com
www.heinz-ruegger.ch

