

# Sich auf das Alter einstellen solange noch Zeit ist

Prepare for being old as long as there is still time

## Abstract:

*The content of the paper concerns the reflection on the responsibility for aging from the individual-ethical point of view, as well as partly from the socio-ethical one. In the empirical aspect, there will be presented the science currently particularly important for getting old, namely genetics. In terms of anthropology some values of aging will be considered for human dignity, freedom and historicity. Single ethical realizations concern generations' contract, learning how to shape time - especially social time - a central task of a family, erotica and sexuality in old age, integration of their own life story and biblical interpretation of these tasks.*

## Key words:

*responsibility for aging individually and socio-ethically - the role of empirical science (eg. genetics) - human dignity - freedom - historicity - integration of their own life story - biblical ways of interpretation*

„Unsere Tage zu zählen lehre uns - dann gewinnen wir ein weises Herz“  
(Psalm 90, Vers 12).

Es ist ein geisteswissenschaftlich-ethischer Vortrag an den Beginn eines medizinischen Fachkongresses<sup>1</sup>. Darüber werden manche staunen. Und sie mögen auch staunen über den Psalmvers als Untertitel. Aber die Philosophie und wohl auch die Theologie beginnen mit dem Staunen. Kinder Staunen, lebendige und neugierige Menschen staunen und vielleicht gibt es auch in der Zukunft, die noch vor uns liegt, etwas zu staunen, wenn nicht nur das geschieht, was wir exakt mit und ohne unsere modernen technischen Mittel

---

<sup>1</sup> Lungentag 4. 9. 2010 Bad Tatzmannsdorf.

planen und herstellen. Es wäre ja schlimm, wenn in unserem Leben immer nur das geschähe, was wir vorher geplant haben.

Wir planen aber nicht nur mit unseren Computern, sondern jeder von uns hat auch Erwartungen und Sinnkonzepte für sein Leben. Jeder von uns lebt von irgendeiner Hoffnung, sonst hätten wir es gar nicht bis hierher geschafft. Jeder von uns glaubt an etwas oder jemand, der seinem Leben Sinn gibt. Auch der Atheismus und Agnostizismus müssen geglaubt und können nicht empirisch bewiesen werden.

Sinn aber hat es mit Richtung (Richtungssinn) zu tun und daher auch mit der Frage nach einem Ziel. Die Richtung unseres persönlichen Lebens und auch die unserer Gesellschaft gehen unausweichlich Richtung Älterwerden und Richtung Altwerden und dann auf das Sterben als letzte Lebensphase. Können wir uns darauf jetzt schon einstellen? Sollen wir uns darauf jetzt schon einstellen? Und wie sollen wir uns darauf einstellen? Die Alternative wäre das Verdrängen und auch das ist eine Einstellung.

Wenn wir also das Älter- und Altwerden nicht verdrängen wollen und wenn wir das Leben nicht nur auf das reduzieren, was Computerprogramme mit uns machen, dann geraten wir vor die Frage, wie wir uns auf das Alter – einzeln und als Gesellschaft – einstellen wollen und sollen. Diese Frage aber ist auch eine eminent moralische Frage, weil sie die rechtzeitige Verantwortungsübernahme für diese letzte Phase unseres irdischen Lebens betrifft.

Diese Verantwortung hat eine je individuelle und eine gesellschaftlich soziale Seite und die beiden Aspekte durchdringen einander. Wenn aber die aus Routine gelebte Moral aus verschiedenen Gründen in die Krise kommt, dann bedarf es Theorie der Moral, der Ethik. Ethik ist die Theorie der Moral: die philosophische oder theologische systematische Lehre von den menschlichen Handlungen und Haltungen insofern diese unter der Differenz von gut und böse, sowie von richtig und falsch stehen.

Unter Moral verstehe ich jenes meist unreflektierte Insgesamt von Regeln und Einstellungen, aus denen heraus wir unser Handeln meist gewohnheitsmäßig gestalten. Diese Moral kann durch ein Übermaß an Korruption, durch mangelnde Bildung und Weiterbildung, durch eine nicht mehr überschaubare Normenkonkurrenz in unseren pluralistischen Gesellschaften sowie durch neue Probleme, für die wir noch keine Regeln haben und vieles andere in die Krise geraten.

Aristoteles, Sohn eines Arztes, hat als erster Ethik als eigenständige philosophische Disziplin konzipiert am Vorabend des Untergangs seiner Heimatpolis Athen (der ersten Demokratie der Welt), als die Korruption der Moral der Bürger und des Gemeinwesens auf diesen Untergang zusteuerte. Dass die Ethik als Theorie der Moral jeweils in Krisenzeiten einen neuen Reflexions-schub erhielt, ließe sich aus der ganzen Geschichte erweisen. Ethik hat sich

spätestens nach den Weltkriegern in eine Grundlagen- und Individualethik einerseits und in eine Sozialethik, die sich mit der Moral der Institutionen beschäftigt, andererseits weiter differenziert.

Was kann die Ethik und was kann sie nicht? Ethik, die in ihren Systemen ebenfalls sehr plural ist, kann weder einfache Antworten auf die bedrängenden moralischen Fragen aus dem Ärmel schütteln, sie kann die Arbeit der vielen einzelnen wissenschaftlichen Disziplinen nicht ersetzen und sie kann schon gar nicht ihre Einsichten mit Zwangsmaßnahmen durchsetzen: auch Ethikkommissionen können nur beraten. Ethische Wahrheiten wenden sich an das Gewissen des Menschen und können nur in Freiheit eingesehen werden. Aber Ethik kann helfen, klare Begriffe, Methoden für die Begründung sittlicher Urteile und systematisch kohärente Gedankenführung zur Lösung humaner Probleme beizutragen.

Wenn ein Ethiker sich also mit dem Alter beschäftigt, gilt es zunächst einmal begrifflich einzugrenzen und zu differenzieren, womit wir uns beschäftigen. In Anlehnung Peter Laslett<sup>2</sup> verstehe ich unter Alter: „jenen pflichtreduzierten Lebensabschnitt nach Abschluss des Berufslebens und der familiären Fürsorge, der sich im Laufe des 20. Jh. im nordwestlichen Kulturkreise mit zumindest statistisch wachsendem Wohlstand (wobei auch bei uns das Problem der neuen Armut zunehmend bedrängend wird) und der zumindest teilweisen Ablösung der wirtschaftlichen Versorgung der Alten von familiären Wirtschaftsgemeinschaften entwickelte“. Zwei Drittel oder drei Viertel des Lebens sind zu dieser Lebenszeit bereits Wirklichkeit geworden und stehen in den biographischen Eckdaten bereits fest. Aber ein Drittel oder ein Viertel liegt mit seinen zu gestaltenden Möglichkeiten noch vor uns. Hierbei gilt es weiter zu differenzieren in die wie die Amerikaner so salopp sagen: in die „go-goes“, in die „slow goes“ und in die „no goes“. Jedenfalls geht es in dieser letzten Lebensphase nicht mehr darum, einfach Gleiches fortzusetzen, sondern neue Erfahrungsräume, neue Bewertungen und neue „Lösungen“ für die bestehenden Lebensfragen zu erlernen und zu ergreifen. Zu den neuen sozialen und wirtschaftlichen Freiheiten kommt in der Gegenwart für die Menschen, die vermehrt in das Alter eintreten, die Möglichkeit auf Grund der gesellschaftlichen Pluralität auch neue Lebensformen zu erproben und zu realisieren<sup>3</sup>. Es gilt die gewonnenen Jahre und die gewonnenen Freiheiten zu kultivieren, aber wie? Dies ist eine ethische Frage.

Ethik steht in ihrer Reflexion vor der schwierigen Aufgabe, Sach- und Sinneinsichten miteinander zu vermitteln. Sie soll soweit dies möglich ist,

---

<sup>2</sup> *Das dritte Alter*, München 1995.

<sup>3</sup> Vgl. A. AUER, *Geglücktes Altern*, Freiburg 1995.

alle Dimensionen der betroffenen Person, der anderen an einem Handlungsproblem beteiligten Personen und der Gesellschaft berücksichtigen und bewerten. Diese hohen Anforderungen an die ethische Methode erfordern in einem ersten Schritt eine Vergewisserung über die empirischen-humanwissenschaftlichen Grundlagen des jeweiligen Wissens der Zeit und eine Auseinandersetzung mit den anthropologischen Implikationen, die nicht selten verborgen bereits in die humanwissenschaftliche Forschung eingehen. Aus einzelnen empirischen Daten lassen sich aber noch keine ethischen Sollensurteile ableiten (dies wäre ein sogenannter naturalistischer Fehlschluss); es bedarf also in einem zweiten Schritt der Integrierung der empirischen Ergebnisse in eine Anthropologie, die auf die für das Gelingen von Menschsein in Humanität wesentlichen Güter reflektiert (vielfach werden diese Güter auch Werte genannt). Es gilt auf dieser Reflexionsebene die Güterkonflikte elementar herauszuarbeiten, um deren Lösung es in der Ethik geht. Erst auf der Basis dieser beiden Ebenen - der empirischen Sacheinsicht und der anthropologischen Sinneinsicht - kann dann in einem dritten Schritt meist durch Güterabwägung ein ethisches Sollensurteil erarbeitet werden. Eine ethische Güterabwägung unterscheidet sich von den vielen anderen Arten von Abwägungen, die wir alltäglich vornehmen (ökonomische, ästhetische, pragmatische, politische usw.) dadurch, dass sie unter dem Aspekt der Menschenwürde vorgenommen wird. Die unveräußerliche und gleiche Würde aller Menschen ist das ethische Grundprinzip, gleichsam der Eichpunkt der ethischen Waage. Menschenwürde ist nicht Gegenstand einer Abwägung mit konkurrierenden anderen Gütern, sondern die Voraussetzung der Abwägung konkurrierender Güter.

Nach dieser etwas längeren Einleitung sollen nun holzschnittartig und blitzlichtartig angesichts der sehr begrenzten Zeit einige ethische Weisungen für die Kultivierung der massenhaft gewonnenen Jahre des Alters versucht werden im Durchgang durch den angesprochenen methodischen Dreischritt: empirischer, anthropologischer und normativer Zugang.

## 1. Zum empirischen Zugang

Ein Schwerpunkt der empirischen Forschung über Ursachen und Gesetzmäßigkeiten des Alterns liegt derzeit bei der Genetik und Evolutionsbiologie, die selbst auf eine Geschichte der Wandlungen bereits zurückblicken kann<sup>4</sup>. Ab 1950 boomten Alterstheorien im Zusammenhang mit den Kernenergieanlagen, die den Einfluss von radioaktiven Strahlen und den dadurch ausgelös-

---

<sup>4</sup> 1881 formulierte August Weissmann bereits eine Evolutionstheorie des Alterns.

ten Mutationen auf das Altern untersuchten. 1956 wurden dann die Sauerstofftheorien, 1972 die Mitochondrientheorien modern und derzeit boomen in den USA die Anti-agingtheorien, die mit ihren Versprechungen – „mit ein bisschen Geduld können wir bald einmal 120 Jahre werden“ - viel Geld machen: die Wissenschaft könne bald mit ein paar Tricks die Zellen durch Einschleusung genmanipulierter Viren am Altern hindern<sup>5</sup>. In Europa richten sich die Ziele der genetischen Altersforschung weniger auf die Verhinderung des Alterns, sondern auf eine Verbesserung der Situation der Alten. Im Zusammenhang mit der Ausarbeitung eines Forschungsprojekts kam ein Antragsteller auf derzeit etwa 300 verschiedene genetische Teiltheorien zur Erforschung der genetischen Ursachen des Alterns.

Bereits dieser ganz kurze Überblick zeigt, wie sehr menschenbildliche Vorannahmen in die Theoriebildung empirischer Wissenschaft eingehen können und wie sehr die Prioritätensetzung und Ressourcenzuteilung in der empirischen Forschung voller ethischen Fragen steckt. Es wurde durch die Geschichte immer wieder der Versuch gemacht, das Alter auf eine einzige Ursache zurückzuführen: Hippokrates auf die Störung des Gleichgewichts der vier angenommenen Körpersäfte Blut-Schleim-Galle und schwarze Galle. Aristoteles auf das Erkalten der inneren Lebenswärme. Paracelsus auf eine Selbstvergiftung, da er den Menschen unter dem Aspekt der chemischen Verbindung sah. Im Gefolge von La Mettrie „Der Mensch als Maschine“ betrachtete man das Altern nach dem Modell der Abnützung einer Maschine. Die Reihe der Theorien über das Altern ließe sich vermutlich noch ziemlich vermehren<sup>6</sup>.

Wenn auch zunächst die körperlichen Phänomene des Alterns ins Auge fallen (man hört schlechter, man sieht schlechter, es geht alles viel langsamer, das Gedächtnis lässt nach, die Anfälligkeit für bestimmte Alterskrankheiten nimmt zu usw.), so kann doch nicht übersehen werden, dass Altern ein vielschichtiger Prozess ist, der keineswegs auf eine Ursache oder Ursachenebene zurückgeführt werden kann. Altern ist ein vielschichtiger und ganzheitlicher Prozess - wie der Mensch ein vielschichtiges Wesen ist; auch das Unbewusste gehört zum Menschen. Das subjektive Erleben kann den biologischen Prozessen ebenso vorauslaufen wie nachhängen. Altern ereignet sich immer auf individuelle Weise, so viele Gemeinsamkeiten in den inneren und äußeren Dimensionen auch aufgewiesen werden mögen.

So wären vor allem die Ergebnisse der vielen psychologischen Schulen und Forschungen zu berücksichtigen. Ein besonderes Problem stellt die Zunahme von Depressionen bei alten Menschen dar. Diese Leiden sind oft belas-

---

<sup>5</sup> Vgl. das eben im deutschen erschienene Buch von AUBREY DE GREY, *Niemals alt!*

<sup>6</sup> Vgl. A. AUER, op. cit., 25ff.

tender als physische Krankheiten und Schmerzen. Psychotherapie im Alter, Gerontopsychiatrie (vgl. Georg Adler, Hans Förstl, Peter Elfner, Bernhard Nigg), medizinische Forschungen über Alterskrankheiten bis hin zur Psycho-neuroimmunologie (M. Schedlowski, U. Tewes) und auch die Pflegeforschung haben Wichtiges zum Verstehen und zur Hilfe für alte Menschen beizutragen. Die Bedeutung der Verhaltensforschung und der Soziologie (Leopold Rosenmayr) für das Verstehen des Alters können eben nur angemerkt werden. Selbstbild und Fremdbild des Alten stehen in einem engen Wechselwirkungsverhältnis; die gesellschaftliche Hoch- oder Minderschätzung der Alten (vgl. z.B. in der Werbung) prägt entscheidend die Selbsteinschätzung der Alten.

Aus der Fülle der Beiträge der verschiedenen empirischen Wissenschaften lassen sich aber noch keine ethischen Normen ableiten. Dazu bedarf es im nächsten Schritt einer anthropologischen Integration der verschiedenen Einsichten.

## 2. Zur Anthropologie des Alterns

Wurden im Altertum und Mittelalter die wenigen wirklich Alten als Traditionsübermittler hoch geschätzt (vor allem wenn sie weise waren) so stand seit Beginn des 20. Jahrhunderts, von den USA kommend das sog. Defizitmodell für die Einschätzung des Alters im Vordergrund. Die alternden Menschen kamen mit den Anforderungen einer Gesellschaft, die vorrangig bis ausschließlich von technisch-wirtschaftlichen Entwicklungen, Fortschritt und Zeitdruck geprägt war, nicht mehr richtig mit. So wurden in der sozialpsychologischen Forschung die an diesem Wertmaßstab gemessenen negativen Aspekte des Alterns in den Vordergrund gerückt. Die Persönlichkeitsveränderungen wie Reduzierung der Interessen, Verlangsamung der Lebensvollzüge, mangelnde Leistungsfähigkeit, nachlassende Kommunikabilität, regressive Aktivität usw. standen im Vordergrund. In Europa ist das Buch von Simone de Beauvoir<sup>7</sup> ein Beispiel für diese Einschätzung. Sie erblickt bei ihrem kulturgeschichtlichen Rundblick über das wirkliche Altern eine geballte Negation und Perversion des Humanen. Diese Literatur stand in intensiver Wechselwirkung mit den gesellschaftlichen Fortschrittswertungen: der alte Mensch wurde als der defizitäre Mensch gesehen, dem man nur noch raten konnte, sich aus den Sozialkontakten mit den Tüchtigen zurückzuziehen und sich einen Winkel der Zufriedenheit einzurichten. Erst in der zweiten Hälfte des 20. Jhd. wurde dieses Defizitmodell z.B. durch die Autoren der Bonner

---

<sup>7</sup> *Das Alter*, Reinbek 1972.

Psychologischen Schule<sup>8</sup> widerlegt. Sie konnten zeigen, dass Lernen auch im Alter mit erstaunlicher Intensität in Gang bleiben kann und die Intelligenz keineswegs abnimmt. Von großer Bedeutung ist allerdings der Stimulationsgrad der Umgebung. Auch Anpassbarkeit der Stimmung und Kommunikation bleiben unter positiven Voraussetzungen konstant. Allerdings kann auch in diesem Bereich nichts ohne ethische Bemühung gedeihen. Diese Trendwende half die Sinnwerte des Alters inmitten und trotz der steigenden Vulnerabilität und Intensivierung der Kontingenzerfahrungen des Alters neu zu entdecken und zu fördern.

Die anthropologischen Pfeiler, auf denen diese Sinnwerte aufrufen, sind die Würde des Menschen, die Freiheit und die Geschichtlichkeit.

Unter *Würde* versteht die EGE<sup>9</sup> im Anschluss an ein Wort von W. Ceshire den (erhabenen) „moralischen Status, den jedes menschliche Wesen in seiner Einzigartigkeit besitzt. Würde ist eine mit dem Menschsein gegebene Realität, die untrennbar zum Wesen des Menschen gehört und nicht von seiner Funktionsfähigkeit in ihren unterschiedlichen Ausprägungen abhängt. Der Besitz der Menschenwürde bringt einige unumstößliche moralischen Verpflichtungen mit sich. Dazu gehört im Umgang mit allen anderen Menschen die Pflicht, deren Leben, Freiheit und Sicherheit zu schützen und im Umgang mit den Tieren und der Natur ein Pflegeauftrag“<sup>10</sup>. Der Mensch ist ja nicht nur Exemplar einer Gattung, sondern einmalige Person. Hinter dieser Beschreibung steht eine leidvolle Geschichte der Verletzung der Würde von Menschen, die auf die Dauer Menschsein zerstört. Im Grunde kann ich die Menschenwürde auch gar nicht leugnen, denn im Vollzug der Leugnung setze ich ja voraus, dass ich in meiner diesbezüglichen Äußerung ernst genommen d.h. als Mensch gewürdigt werde. Der Disput um die Würde ging und geht aber immer um die Reichweite dieser Würde, ob sie für alle Menschen also auch für Demente, Ungeborene, Komatöse, Delinquente, Ausländer, Alte und Sterbende usw. gilt.

Würde zu haben allein reicht nicht aus, es gilt sie gerade im Kontext unseres Themas erfahrbar zu machen. Hier sind jeweils zwei Seiten im Spiel: die einzelne Person, die gegen ihre eigene Würde handeln kann (wir sprechen von einem unwürdigen Verhalten auch bei alten Menschen, die ihre Lebenskrisen nicht gemeistert haben und regredieren) und die Umwelt, die in ihrem Handeln die Würde des alten Menschen respektiert oder eben nicht. Die

---

<sup>8</sup> H. THOMAE UND U. LEHR, *Psychologie des Alterns*, Heidelberg 1991 in 7. Auflage.

<sup>9</sup> European Group on Ethics, die den Präsidenten der Europäischen Kommission in Ethikfragen berät: Dokumente abrufbar unter [http://ec.europa.eu/european\\_group\\_ethics/index\\_en.htm](http://ec.europa.eu/european_group_ethics/index_en.htm).

<sup>10</sup> W. CESHIRE, *Ethics and Medicine* 18:2, 2002.

Würde kann also verletzt werden, aber sie kann nicht verloren gehen auch nicht durch Gebrechlichkeit, physische, psychische, soziale und spirituelle Leiden. Ein Arzt, der einem Patienten, der unter großen Schmerzen leidet und diese nicht lindert nach den Möglichkeiten, die die Palliativmedizin jeweils erreicht hat, raubt dem Patienten seine Würde nicht, aber er verletzt sie in größter Weise.

Die Anerkennung der Würde sich selbst gegenüber geht Hand in Hand mit der Pflege der Beziehungen und der Bereitschaft, sich mit seinem Lebenslauf und seiner Lebenssituation akzeptierend auseinanderzusetzen. Aus einem reifen Antlitz eines alten Menschen kann uns nicht nur menschliche Fülle, sondern gerade für den religiösen Menschen Gottes Ebenbild aufleuchten. Man kann geradezu sagen: Ab einem gewissen Alter ist jeder auch für sein Gesicht mitverantwortlich.

Ist die Würde jedes Menschen das unhintergehbare und in diesem Sinn unbedingte Fundament aller Ethik, so erscheint uns die *Freiheit* des Menschen vielfach bedingt und begrenzt. Zur Freiheit und deren Reifung berufen und instand gesetzt hat der Mensch vielfache Grenzen zu akzeptieren. Körperliche Grenzen und vielfache Barrieren in der Beweglichkeit und Kommunikation werden im Alter spürbarer. Aber nicht nur die physische Expansionsfähigkeit wird enger. Wenn aber Expandieren (und der Mensch ist ein Wesen der Expansion) in die Breite und Weite nicht mehr möglich erscheint, ist ein Wachsen in die Tiefe möglich. Vielleicht werden erst im Alter in unserer überhektischen und überlauten Zeit die Chancen für eine solche Vertiefung der existentiellen Identität größer, wenn der alte Mensch gelassener, notgedrungen langsamer und stiller werden kann. Freiheit geht nicht nur dort verloren, wo Menschen eingezwängt, verzweckt und gefesselt werden, sondern auch dort, wo sie krampfhaft an bestimmten Lebensumständen festhalten und daran ihre Identität wie an einem Götzen festmachen. Wer in seinem Leben nicht gelernt hat, sich auf neue Situationen einzustellen, hat es im hohen Alter schwer.

*Geschichtlichkeit*: Menschsein entfaltet sich als Identität einer Person nicht nur in sozialer Kommunikation und natural-ökologischer Einbettung, sondern vor allem in der Zeit. Die Lebenszeit hat einen Beginn, eine Richtung und sicher ein Ende. Aber hat das Leben nicht nur ein Ende, in dem der Mensch verendet, sondern auch ein Ziel? Sosehr diese Frage einen gut Teil des Lebens verdrängt werden mag, sie kommt unweigerlich wieder. Der Mensch bleibt lebenslänglich unterwegs zum Ganzen seiner selbst. Die humanen Werte werden nicht durch alle Lebensphasen in gleicher Weise verwirklicht. Auch die Zeiterfahrung des alten Menschen verändert sich: Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft werden von ihm anders

wahrgenommen als in früheren Lebensphasen<sup>11</sup>. Viel länger als früheren Generationen wird dem alten Menschen die stets nur auf Widerruf gestundete Zeit sogar im hohen Alter heute noch erstreckt. Wir sprechen von den „gewonnenen Jahren“. Er muss nachdrücklicher als bisher bedenken, was dies für eine sinnvolle Bewältigung seiner letzten Lebensphase bedeutet.

Schon beim Übergang in den sog. Ruhestand muss der Mensch seine Wertungen neu bestimmen<sup>12</sup>. Wenn er seine Identität und Erfüllung nur in seiner beruflichen Tätigkeit mit allem was dazugehört an Anerkennung, Erfolg, Macht usw. findet, kann das Altern nicht angenommen werden und daher auch nicht gelingen. Es müssen neue Erfüllungen gesucht werden etwa in der Pflege wichtiger Beziehungen (vielleicht werden sie weniger aber dafür tiefer), die Bereitschaft zu sozialen und karitativen Diensten, eine angemessene und zugleich zurückhaltende Mitwirkung an den Problemen der kommenden Generation aus seiner Übersicht und Erfahrung heraus. Jede Form egozentrischer Verengung wirkt destruktiv, jede Form der Zuwendung zu Mitmenschen und die Entfaltung vielleicht bislang durch Zeitknappheit zu wenig gepflegten Fähigkeiten und auch Hobbys macht frei.

Alle Lebensphasen haben einen authentischen Eigenwert, alle -außer dem Altern- dienen aber zugleich der Vorbereitung auf die je nächste Phase mit ihren spezifischen existentiellen Aufgaben. Dem Alter allein folgt keine neue irdische Lebenszeit, sondern mit Sicherheit das Ende des Lebens<sup>13</sup>. Der alternde Mensch erfährt das sich immer mehr beschleunigende Entschwinden und Dahineilen der Zeit und er weiß auch, dass er in der letzten Phase der ihm bewilligten Zeit lebt. Er kann auf diese Tatsache mit panischer Umtriebigkeit, Aufgeregtheit und Nervosität reagieren, er kann resignieren in passiver Lethargie oder aber gelassen und weise die noch verbleibenden Lebensmöglichkeiten wahrnehmen. Die kürzer werdende Zeit kann aber auch dazu genützt werden, sich der Kostbarkeit des Augenblicks bewusst zu werden und entschlossen im „Heute“ zu leben und nicht mehr in die Vergangenheit und in die Zukunft auszuweichen. Es ist die Kunst der Sammlung gegen Zerstreuung, die rechtzeitig gelernt sein will.

So kann sich der alte Mensch in der letzten Lebensphase auch auf die letzte vor ihm liegende Lebensaufgabe einstellen. Am wirklichen Ende wird es darum gehen, vom Leben Abschied zu nehmen und loszulassen. Loslassen aber kann der Mensch nur, was er auch angenommen hat. Die Vergangenheit hat der alte Mensch hinter sich gebracht. Aber sie ist keineswegs vorbei; sie ist nicht in das Nichts zurückgesunken. Sie hat sich in der allmählich erste-

---

<sup>11</sup> Vgl. A. AUER, op. cit., 74.

<sup>12</sup> Vgl. E. RINGEL, *Das Alter wagen*.

<sup>13</sup> Vgl. A. AUER, op. cit., 138.

henden einmaligen, unverwechselbaren persönlichen Lebensgestalt versammelt und für immer vergegenwärtigt mit ihren positiven Erfüllungen, mit ihren negativen Erfahrungen und auch mit ihren noch offenen unerledigten Fragen. Was ich geworden bin, das bin ich. Jeder Mensch stirbt in einer bestimmten Weise unvollendet. Dazu muss jeder auf seine Weise Stellung nehmen. War das frühere Alter gekennzeichnet von dem, was L. Rosenmayr die „späte Freiheit“ genannt hat (Berlin 1983), kann das Alter insgesamt als „letzter Aufruf zur Freiheit“<sup>14</sup> bezeichnet werden, so geht es im Sterben um die „Vollendung der Freiheit“.

Auch in der Situation der äußeren Schwäche kann der Mensch zu seinem Leben noch ein letztes Wort sprechen, dem Ganzen seine letztmögliche – wenn auch unvollendete – Form geben und sagen und zeigen, wie die eingeräumte Freiheitsgeschichte gemeint war. Und wenn dies am Ende nicht mehr möglich ist, weil der Mensch dement wird oder aus anderen Gründen überhaupt keiner personalen Freiheitvollzüge mehr mächtig, was dann? Man kann dann zwar sagen, dann wurde dieses letzte Freiheitswort zur eigenen Lebensgeschichte schon vorher gesprochen, denn der Tod durchzieht das ganze Leben.

Dennoch bleibt dies eine der belastendsten Situationen für die Umgebung, die ja nur die Außenansicht erfährt und niemals mit letzter Sicherheit sagen kann, was im Inneren des Menschen vorgeht. Mit bewegenden Worten hat der damals 78 Jahre alte Karl Rahner ein theologisches Deutungsangebot gemacht: „Sehen wir den harten Möglichkeiten, die auch uns treffen können, nüchtern ins Auge. Wir können im bitteren Sinn senil werden... es können uns so bodenlose Depressionen und Verwirrtheiten im Alter überfallen, dass von wirklicher sittlicher Zurechnungsfähigkeit für das, was wir in solchen Zuständen tun, im Ernst nicht mehr die Rede sein kann... wenn einen leibliche Schmerzen und seelische Verwirrtheiten und Depressionen in einen Zustand hinabstürzen, in dem man einfach nicht mehr kann, wie man – angeblich – können sollte, dann hat einem der ewige Gott in seiner Liebe schon sanft alle Verantwortung für sein Leben abgenommen. Was dann noch passiert, ist menschlich und vor Gott unerheblich. Zur Aufgabe des Alters gehört es, rechtzeitig diese unbekannt auf uns zukommende Situation anzunehmen und zu wissen: Alles kann Gnade sein, auch dann, wenn wir nur noch die Besiegten sind“<sup>15</sup>. Die Anhäufung von Vorboten des Sterbens und Sterbenselementen setzt im Leben früh genug ein.

---

<sup>14</sup> Ebenda.

<sup>15</sup> K. RAHNER, *Zum theologischen und anthropologischen Grundverständnis des Alters*, in: *Schriften zur Theologie*, Einsiedeln 1966, Bd. 15, 321.

Nach diesen anthropologischen Perspektiven: Menschenwürde, Freiheit und Geschichtlichkeit des Menschen nun zu einigen ausgewählten ethischen Konkretionen, wie die „Chancen des Alterns genützt werden können, wie die Zumutungen des Alterns angenommen werden sollen und die Erfüllungen ausgeduldet werden können“<sup>16</sup>.

### 3. Einige ethische Konkretionen

Dass es sich hier nur um einige individual- und sozialetische Blitzlichter nach den aufgeworfenen Problemen handeln kann, versteht sich von selbst.

Wie eine Gesellschaft funktioniert, in der mehr als die Hälfte der Menschen über 50 Jahre alt sind, in der sich die Zahl der über 65-jährigen bis 2050 etwa verdoppeln und die Zahl der über 80-jährigen verdreifachen wird, dafür haben wir keine Erfahrungswerte, müssen uns aber darauf bereits jetzt einstellen. Diese Probleme stellen uns nicht nur vor gravierende Probleme bei der Pensionsversicherung, der Altenbetreuung, des Gesundheitswesens usw. Zur Lösung dieser Probleme bedarf es nicht nur der Kompetenz der Finanzwissenschaftlichen, sondern auch der ethischen Begleitung. In welcher Gesellschaft wollen wir selbst morgen leben und wollen wir, dass die nächsten Generationen leben können? Eine menschenwürdige Lösung dieser Probleme kann nur in Solidarität zwischen den Generationen gelingen und nur in Transparenz und nicht durch Verdrängung.

Die Arbeit an einer Erneuerung und Differenzierung des Generationenvertrags soll gemeinsam geschehen. Wenn eine Generation gegen die andere kämpft oder sich von Populisten welcher Art auch immer ausspielen lässt, können nur alle verlieren. Umgekehrt sollen wir solidarisch nach einer Lösung suchen, in der alle gewinnen. Zur Solidarität gehört, dass jeder zunächst einmal sagt, was er beitragen will und dann erst, was er fordert. Um das zu erreichen, sollen sich alle Bildungs-, Förderungs- und Schutzmaßnahmen vorrangig auf die Stärkung gesunder Familien richten. Grundlegende und wichtige psychische Aufgaben haben wir in den ersten Lebensjahren zu lösen; da entscheidet sich Grundlegendes über die psychische Gesundheit und Problemlösungskapazität und Resilienz im späteren Leben. Die Alten sollen vermehrt ihre Aufgabe als Brücke zwischen den Generationen wahrnehmen. Denken sie nur an die schönen und erfüllenden Aufgaben von Großmüttern und Großvätern und nicht zuletzt an ihre große Bedeutung für die Weitergabe und emotionale Verankerung menschlicher Werte. Im guten Falle sind die Grosseltern die Hüter reifer Liebe. In der häufig schwierigen Situati-

---

<sup>16</sup> A. AUER, op. cit.

on, selbst noch Pflegende für ihre kranken und hochbetagten Eltern sein zu müssen, darf die Gesellschaft diese Generation nicht allein lassen.

Die jungen Alten stellen darüber hinaus eine weitgehend noch ungehobene soziale Reserve für viele sozialen Aufgaben in unserer Gesellschaft dar: z.B. im Hospizdienst und vielen anderen Bereichen der Zivilgesellschaft mitzuarbeiten und bei der Begleitung Hilfsbedürftiger. Jung und alt sollen gemeinsam lernen, dass unsere Zeit nicht nur in Arbeitszeit und Freizeit eingeteilt wird, sondern im Bewusstsein und Realität auch die Sozialzeit einen gleichwertigen Platz erhält. Das soll bereits in der Jugend gelernt werden, dass Sozialzeit einen eigenständigen Platz erhält.

Für die Bildungs- und Therapiearbeit mit alten Menschen ist nochmals auf den anthropologischen Aspekt der Geschichtlichkeit zurückzukommen. Erik Erikson<sup>17</sup> hat die Aufgabe der Ausbildung der spezifischen Altersidentität in seinem Diagramm über die Aufeinanderfolge von acht psychosozialen Krisen mit „Integrität“ und das Misslingen dieser Aufgabe mit „Lebensekel“ umschrieben. Das Leben ist eine Geschichte von Krisen, in denen für das Gelingen oder Misslingen entscheidende Weichenstellungen geschehen bzw. für den alten Menschen bereits geschehen sind. Im Alter kann der Ertrag aus den verschiedenen Lebensphasen gleichsam geerntet werden. Am Abend des Lebens geht es nun darum, die ganz persönliche Lebensgeschichte mit ihrem Gelingen und Misslingen, mit ihren Höhen und Tiefen in eine umfassende Lebensperspektive zu integrieren, zu der ich stehen kann und möchte. Es geht also kurz darum, sich der Wahrheit des eigenen Lebens zu stellen. Manches muss in diesem Prozess eher erlitten werden, kann nicht mehr gemacht und schon gar nicht ungeschehen gemacht werden. Lebensekel als Misslingen dieser Aufgabe kann vermutlich nicht anders vermieden werden als durch eine oft schmerzhafteste Läuterung und - nicht selten mit Konflikten verbundenen - Versöhnungsbemühungen. Erikson wählt für die vorangegangenen Phasen den Begriff der Generativität. Dieser wichtige Aspekt ist nicht auf eigene Kinder eingeschränkt und lässt sich am ehesten aufspüren an Hand der Frage: Für wen und für welche Aufgabe habe ich eigentlich gelebt und will ich gelebt haben und will ich noch leben?

In diesem Prozess der Integration der Lebensgeschichte mögen manche Ähnlichkeiten mit der Entwicklung und Gestaltung des Sexualtriebs gesehen werden, wenn aus den sog. Partialtrieben reife genitale Sexualität in Liebe erwächst.

---

<sup>17</sup> *Identität und Lebenszyklus*, Suhrkamp, Frankfurt 1966; und seither viele neue Auflagen.

Über Sexualität, Erotik und Zärtlichkeit im Alter wurde früher wenig gesprochen und wenn dann eher als etwas für das man sich, wenn keine Kinder mehr gezeugt werden, zu schämen hat. Die kirchliche Sexuallehre hat hier einiges gutzumachen und zu ermuntern, wo sie früher bestenfalls geschwiegen hat<sup>18</sup>. Der Sexualität und Erotik kommen auch außerhalb der Zeugung von Kindern unbestreitbar authentische Sinnwerte des Ausdrucks von Liebe und der Vertiefung von Beziehung zu. Allerdings wird im Alter manches schwieriger, wenn die öffentliche Meinung über Sexualität nur jugendliche Schönheit, Vitalität und Leistung preist, an der der alte Mensch scheitern muss.

Zur Integration seiner Lebensgeschichte nicht nur in diesem Bereich in einer umfassenden Lebensperspektive soll der alte Mensch sich sein eigenes Urteil bilden über seine Möglichkeiten und sich Maß und Art nicht einfach von der Werbung vorgeben lassen. Er soll souverän und weise die Anpassungszwänge auch der Mode hinter sich lassen, denen er in der Jugend nicht entgegen konnte.

Ein solcher Integrationsprozess des eigenen Lebens in eine umfassende Perspektive setzt aber eben eine Perspektive voraus und eine solche hat mit Weltanschauung und Glaube im weitesten Sinn voraus, aus dem die Hoffnung kam, in der ein Mensch seine Krisen und Übergänge bislang bestehen konnte. Die Hoffnungsbilder sind in unserer Gesellschaft sehr plural und auch innerhalb einer Glaubensgemeinschaft wie der der Christen gibt es viele unterschiedliche Stile der Hoffnung. Der beste Beistand bei der Begleitung Hochbetagter und Sterbender besteht darin, ihnen zu helfen ihre große Hoffnung mit den immer noch möglichen kleinen Hoffnungen in Verbindung zu bringen<sup>19</sup>.

Zur Redlichkeit eines Dialoges in einer pluralistischen und demokratischen Gesellschaft gehört es, die eigenen Voraussetzungen, mit denen man an ein Problem herangeht, transparent zu machen, nicht um damit jemand zu bedrängen, sondern ihn einzuladen über seine eigenen Voraussetzungen nachzudenken, wofür wir uns oft zu wenig Zeit nehmen.

## Schlussbemerkung

Ich habe als Untertitel für meinen Vortrag einen Vers aus Psalm 90 aus dem ersten Testament gewählt: Es handelt sich von der literarischen Form her um ein Gebetsgedicht der Klage über die Vergänglichkeit des Menschen, das sich in Du-Form an den ewigen Gott richtet. Es ist das Gebetslied nicht nur eines einzelnen, sondern des Volkes. Es geht bei diesem Text noch nicht

---

<sup>18</sup> A. AUER, op. cit., 192-205.

<sup>19</sup> Vgl. G. VIRT, *Die Grossen und die kleinen Hoffnungen*, in: ders., *Damit Menschsein Zukunft hat*, Würzburg 2007, 225-231.

um die Frage einer Hoffnung, die über den Tod hinaus reicht, sondern um die rechte Lebensgestaltung in Weisheit. Die Bitte um ein weises Herz steht für die Lebenskunst, das Mögliche vom Unmöglichen, das Realistische von Wunschträumen zu unterscheiden und das Leben in letzter Hinsicht richtig zu gestalten; d.h. umzukehren von falschen Wegen. Zählen heißt im Blick auf die vergangenen Tage „wertschätzen“ und die gezählten als geschenkte Ressource dankbar zu begreifen. Die künftigen Tage als gezählte zu begreifen bedeutet, die von Gott gesetzte Lebensgrenze zu akzeptieren

Eine totales Neuwerden im Tod angesichts der entsetzlichen Optik jedes Sterbens zum Trotz kommt erst im NT durch die Botschaft von der Auferstehung Jesu Christi bzw. dessen Auferweckung durch die Schöpfermacht Gottes in den Blick, dessen Willen er als einziger bis zum letzten voll und ganz erfüllt hat. Die darauf gegründete Hoffnung eröffnet eine neue Perspektive: Leiblichkeit und Geschichtlichkeit werden nicht eine sinnentleerte oder zu überwindende Daseinsdimension sein: „Die Liebe und ihre Werke bleiben“ (GS 39).

Ich fasse zusammen, schließe mit einem Wort von C. Saunders, der Begründerin der Hospizbewegung: „Leben heißt lieben lernen, Leben heißt lernen bis zuletzt“.

### Literatur:

- G. ADLER (Hg.), *Seelische Gesundheit und Lebensqualität im Alter*, Stuttgart 2009.  
 A. DE GREY / M. RAE, *Niemals Alt!*, Bielefeld 2010.  
 A. AUER, *Geglücktes Altern*, Freiburg 1995.  
 P. ELFNER, *Personenzentrierte Beratung und Therapie in der Gerontopsychiatrie*, München 2008.  
 E. ERIKSON, *Identität und Lebenszyklus*, Frankfurt 1966.  
 P. LASLETT, *Das dritte Alter*, München 1995.  
 B. NIGG, *Gerontologie, Geriatrie und Gerontopsychiatrie*, Wien 2005.  
 E. RINGEL, *Das Alter wagen*, München 1994.  
 L. ROSENMAYR, *Die späte Freiheit*, Berlin 1983.  
 M. SCHEDLOWSKI / U. TEWES, *Psychoneuroimmunologie*, Heidelberg-New York 1996.  
 H. THOMAE, U. LEHR (Hg), *Altern. Probleme und Tatsachen*, Frankfurt 1968.  
 G. VIRT, *Gewissensbildung am Abend des Lebens*, in: FS A. Biesinger, s. 302-312.  
 G. VIRT, *Damit Menschsein Zukunft hat*, Würzburg 2007.