

Menschlich altern



MARKUS ENDERS (Hrsg.)

# Menschlich altern

Multidisziplinäre Betrachtungen  
des menschlichen Alters

Schriftenreihe  
der Bernhard-Welte-Gesellschaft e. V.  
Jahrgang 2019

Verlag Traugott Bautz GmbH  
Nordhausen 2019

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

© Verlag Traugott Bautz GmbH  
98734 Nordhausen 2019  
ISBN 978-3-95948-425-1

# Inhaltsverzeichnis

MARKUS ENDERS	
Vorwort des Herausgebers .....	7
HOLGER ZABOROWSKI	
Menschlich alt werden. Phänomen, Sinn und Freiheit des Alterns .....	19
STEPHANIE BOHLEN	
Alt werden – Würde (er)leben. Grundphänomene menschlichen Alter(n)s .....	31
MARIA A. MARCHWACKA	
Teilhabe und Teilnahme im Alter. Gesundheit als Schlüssel für gesellschaftliche Partizipation und als Ergebnis von Partizipationsprozessen im Alter .....	51
MARKUS ENDERS	
Menschlich altern nach Bernhard Welte .....	71
Autorenverzeichnis .....	91



## Vorwort des Herausgebers

Wir leben bekanntermaßen in einer alternden Gesellschaft, die uns Lebenschancen bis oft ins hohe Alter schenkt, aber auch unsere Gesellschaft und den Einzelnen vor große Herausforderungen stellt – von der Finanzierung des Renten- und des Gesundheitssystems über realisierbare Formen einer bedarfsgerechten Pflege hochbetagter Menschen bis hin zu den persönlichen Fragen, wie man sein eigenes Alter gestalten und sich dabei zu den Einschränkungen der eigenen Lebensmöglichkeiten und zur Endlichkeit des eigenen Lebens verhalten möchte. Mit diesen und damit verbundenen Fragen des menschlichen Alterns hat sich die Jahrestagung 2018 der Bernhard-Welte-Gesellschaft e. V. auseinandergesetzt, die am 2. und 3. November 2018 erstmals an der kirchlich und staatlich anerkannten Philosophisch-Theologischen Hochschule in Vallendar stattfand. Für die gelungene Tagungsorganisation vor Ort möchte ich im Namen unserer Gesellschaft auch an dieser Stelle meinem Kollegen, Herrn Prof. Dr. Dr. Holger Zaborowski, dem Inhaber des Lehrstuhls für Geschichte der Philosophie und philosophischen Ethik sowie dem derzeitigen Rektor dieser Hochschule, sehr herzlich danken. Zur Wahl dieses Hochschulstandorts mit seiner bundesweit einzigartigen pflegewissenschaftlichen Fakultät passte ausgezeichnet das Thema unserer Tagung „Menschlich altern“. Die im Rahmen dieser Tagung zu diesem Thema gehaltenen Vorträge sind in überarbeiteter Form in diesen Jahrgang der Schriftenreihe der Bernhard-Welte-Gesellschaft e. V. aufgenommen worden, ergänzt um einen Beitrag des Herausgebers dieses Jahrgangs zu Bernhard Weltes Ausführungen zu Stellung, Aufgabe und Lebensweise des älteren Menschen in unserer Gesellschaft. Es handelt sich bei diesen Beiträgen um Analysen des Phänomens des menschlichen Alterns und Alters aus unterschiedlichen fachlichen Perspektiven: Kann Holger Zabo-

rowskis Beitrag als eine tiefeschürfende philosophisch-anthropologische und zugleich phänomenologische Analyse des menschlichen Alterns charakterisiert werden, so liegt der inhaltliche Schwerpunkt von Frau Prof. Dr. Stephanie Bohlens instruktiver Analyse von Grundphänomenen menschlichen Alter(n)s auf einer handlungsorientierten anthropologisch-ethischen Betrachtungsweise. Der informative Beitrag von Frau JProf. Dr. Maria A. Marchwacka besitzt eindeutig einen gesundheitswissenschaftlichen Zugang zum menschlichen Alter. Schließlich dürften die vom Herausgeber rekonstruierten und beurteilten Überlegungen Bernhard Weltes zum älteren Menschen den Charakter spiritueller Betrachtungen zur Thematik des menschlichen Alters besitzen. Insgesamt betrachtet, liegt damit zwar der inhaltliche Schwerpunkt der Beiträge dieses Jahrgangs der Schriftenreihe der Bernhard-Welte-Gesellschaft e.V. auf einer philosophisch-anthropologischen Analyse dieser Thematik; gleichwohl handelt es sich bei den Beiträgen dieses Jahrgangs genau besehen doch um unterschiedliche disziplinäre Zugänge zum Phänomen des menschlichen Alter(n)s, die für diesen Band den Untertitel einer multidisziplinären Betrachtung rechtfertigen dürften.

Einige einführende Hinweise zu den inhaltlichen Schwerpunkten der in diesem Band vereinigten Beiträge zur Thematik des menschlichen Alter(n)s seien dem Herausgeber an dieser Stelle erlaubt, um den Leser auf ihre Lektüre vorzubereiten.

Holger Zaborowski erläutert in seinem Beitrag mit dem Titel „Menschlich alt werden“ das Phänomen, den Sinn und die Freiheit des menschlichen Alterns. Das Phänomen des Alterns bestimmt er im für alle Lebewesen gültigen, allgemeinen Sinne als „die Bewegung eines Organismus auf seinen Tod hin“<sup>1</sup>; den spezifisch menschlichen Sinn des Alterns sieht er im Bewusstsein der Zeitlichkeit bzw. genauer der konkreten Endlichkeit des (je) eigenen Lebens und im altersspezifischen Sinne auch und vor allem in der Erfahrung seiner Hinfälligkeit. Den für die menschliche Gattung positiven Sinn der Vergänglichkeit des menschlichen Lebens auf Erden und damit auch des menschlichen Alters sieht er darin,

---

1 Holger Zaborowski: „Menschlich alt werden. Phänomen, Sinn und Freiheit des Alterns“, S. 19–29, hier S. 21.



dass dieses „der Preis der Evolution“<sup>2</sup> ist: „Leben kann sich nur entwickeln, wenn die einzelnen Lebewesen auch altern und sterben.“<sup>3</sup> Das aber wäre nur ein schwacher Trost für den einzelnen Menschen in seiner Sterblichkeit, wie der Autor selbst weiß. Deshalb sollte es auch einen positiven Sinn des menschlichen Alterns für jeden einzelnen davon betroffenen Menschen geben. Diesen erkennt er in der konstitutiven Funktion der Endlichkeit des menschlichen Daseins auf Erden für den existenziellen Ernst der menschlichen Erfahrung eigener Freiheit und wirklichen Glücks. Gleichwohl ist diese menschliche Erfahrung eigener Freiheit ambivalent und wird mit zunehmendem Alter eines Menschen genau dann immer mehr eingeschränkt, wenn sie von ihm als Wahlfreiheit, d. h. als Freiheit der Entscheidungsmacht zwischen verschiedenen Wahlmöglichkeiten, verstanden wird. Denn dieses vom Autor nach dem Modell eines aus einem großen Warenangebot wählenden Konsumenten als *ökonomische Freiheit* bezeichnete Verständnis von Freiheit wird mit zunehmendem Lebensalter bzw. abnehmender Lebenskraft eines Menschen erfahrungsgemäß immer stärker begrenzt. Dann aber erscheint das Altern in der Tat „als zutiefst negativ“<sup>4</sup>, nämlich als „eine sinnlose Kränkung des Menschen und seiner Sehnsucht nach Freiheit und Selbstbestimmung.“<sup>5</sup> Diesem Verständnis von Freiheit stellt der Autor ein von ihm *ökologisch* genanntes Verständnis von Freiheit alternativ gegenüber, das er als unterschiedene und verantwortete „Einwohnung in eine konkrete Lebenswirklichkeit“<sup>6</sup> beschreibt. Diese *ökologische Freiheit* verwirkliche sich daher in der Übernahme von Verantwortung, etwa für einen konkreten anderen Menschen. Ein solcher Freiheitsvollzug aber stehe dem älteren Menschen auch dann frei und offen, wenn seine Wahlmöglichkeiten schwinden, sodass er zu einer „gelassene[n] Freiheit zum Altern“<sup>7</sup> auch „unter den Vor-

---

2 Zaborowski: „Menschlich alt werden“, S. 24.

3 Zaborowski: „Menschlich alt werden“, S. 24 f.

4 Zaborowski: „Menschlich alt werden“, S. 27.

5 Zaborowski: „Menschlich alt werden“, S. 27 f.

6 Zaborowski: „Menschlich alt werden“, S. 28.

7 Zaborowski: „Menschlich alt werden“, S. 28.

aussetzungen einer altersflüchtigen Kultur“<sup>8</sup> wie der gegenwärtigen finden könne. Diese „innere Freiheit des Alters“<sup>9</sup> aber sei „eine zutiefst menschliche Freiheit“<sup>10</sup>, denn das menschliche Leben sei

„kein Besuch im Supermarkt mit Taschen voller Geld, sondern bedeutet immer, sich in einem Haus einzurichten, das schon bewohnt und gebaut ist, wenn man es zum ersten Mal betritt, und das noch stehen wird, auch wenn man lange schon wieder ausgezogen ist.“<sup>11</sup>

Stephanie Bohlens Analyse von Grundphänomenen des menschlichen Alter(n)s konzentriert sich nach einer gleichsam gerontologischen Einführung in das dritte Lebensalter (ab dem 60. oder 65. Lebensjahr) und das vierte Lebensalter (etwa ab dem 80. Lebensjahr) mit den jeweils zugehörigen gesellschaftlichen Altersbildern und ihrer Problematik auf die ethisch relevanten Aspekte dreier Grundvollzüge des Menschen im hohen Alter, und zwar seinem Streben nach Glück, der Achtung vor seiner Würde und seiner Frage nach dem Sinn des Lebens. In Bezug auf das menschliche Glücksstreben im hohen Alter unterscheidet sie die folgenden Glücksaspekte: Die Gesundheit bezeichne nach dem weit verbreiteten Motto „Hauptsache gesund“ allerdings nicht primär und schon gar nicht ausschließlich einen objektiv bzw. medizinisch feststellbaren Zustand des Körpers, sondern nach der geltenden WHO-Definition von Gesundheit das subjektive Wohlbefinden eines Menschen, das körperliche, geistige, soziale und auch spirituelle Aspekte einschließe. Der neue gesellschaftliche Imperativ des Anti-Aging lege die Leistbarkeit und Machbarkeit auch dieses Verständnisses von menschlicher Gesundheit nahe und übe damit einen Leistungsdruck auf ältere Menschen aus, der leicht zu dem Überforderungssyndrom der „Tyrannei des gelingenden Lebens“<sup>12</sup> führen könne. Dem stellt die Autorin theoretische Konzepte zum

---

8 Zaborowski: „Menschlich alt werden“, S. 28.

9 Zaborowski: „Menschlich alt werden“, S. 29.

10 Zaborowski: „Menschlich alt werden“, S. 29.

11 Zaborowski: „Menschlich alt werden“, S. 29.

12 Gunda Schneider-Flume: *Leben ist kostbar. Wider die Tyrannei des gelingenden Le-*

Erhalt der Lebensqualität auch im hohen Alter wie etwa die sog. *adaptive Ich-Plastizität* oder die Theorie der *Selektiven Optimierung mit Kompensation* (SOK) gegenüber, die einen Ausbau auch im Alter noch vorhandener Fähigkeiten zur Kompensation verlorener Kompetenzen empfiehlt. Dies sei zwar im dritten, kaum jedoch noch im vierten Lebensalter möglich, in dem die Lebensqualität in Gestalt eines subjektiven Wohlbefindens meist abnimmt.

Für die unbedingte Achtung der Würde des Menschen plädiert Stephanie Bohlen entschieden – auch und gerade angesichts einer Einschränkung dieser unantastbaren Grundverfassung der menschlichen Person durch deren eigenschaftstheoretische Bestimmung bei Peter Singer. Wer daher mit Singer oder anderen Autoren etwa einem dement gewordenen Menschen, der zu keinem adäquaten Selbstbewusstsein und zu keiner freien Selbstbestimmung mehr fähig ist, die Würde streitig mache, spreche ihm auch das Recht auf Leben ab, weil es die Würde des Menschen sei, welche die Achtung seiner Persönlichkeitsrechte und allen voran seines Rechts auf Leben gebiete. Vielmehr müsse man auch einen dementen Menschen als Mensch betrachten und behandeln, d. h. als „ein seiner Natur nach vernünftiges Wesen“<sup>13</sup>. Denn aus der Würde-Natur der menschlichen Person folge der ethische Imperativ, alles Mögliche zu tun, damit jeder Mensch „unter Bedingungen leben kann, die seiner Würde entsprechen.“<sup>14</sup> In der Würde der menschlichen Person liege daher sowohl ein Appell an den Einzelnen als auch ein Auftrag an die Gesellschaft begründet, Strukturen zu schaffen, die es alten Menschen ermöglichen, „nach ihren Möglichkeiten selbstbestimmt [zu] leben und sich in ihrer Würde erleben [zu] können.“<sup>15</sup> Dabei sieht die Autorin durchaus, dass das Verständnis von Autonomie als Selbstbestimmung in seiner Anwendung auf hochbetagte Menschen „zu eng“<sup>16</sup> sei und durch eine sog. *relationale Au-*

---

*bens*, Tübingen <sup>2</sup>2004; vgl. Stephanie Bohlen: „Alt werden – Würde (er)leben. Grundphänomene menschlichen Alter(n)s“, S. 31–49, hier S. 37.

13 Bohlen: „Alt werden – Würde (er)leben“, S. 42.

14 Bohlen: „Alt werden – Würde (er)leben“, S. 41.

15 Bohlen: „Alt werden – Würde (er)leben“, S. 42.

16 Bohlen: „Alt werden – Würde (er)leben“, S. 43.

*tonomie* ergänzt werden müsse,<sup>17</sup> die von den dazu befugten fürsorgenden Anderen unterstützt und gestärkt oder sogar – wie etwa bei hochgradig dementen oder bei Koma-Patienten ohne Patientenverfügung – ersetzt werden müsse.

Schließlich betrachtet die Autorin das menschliche Alter auch als die Lebensphase der abschließenden Selbst- und Sinnfindung des Menschen. Es könne zu einer Reifung und Vollendung menschlicher Selbstfindung durch die Ausbildung einer sog. Ich-Integrität – nach dem Identitätsentwicklungsmodell von Erik Erikson – führen, indem der Mensch sich mit möglichst allen Momenten seines Lebens – auch denen seines Scheiterns und seiner Brüche – aussöhnt. Doch keineswegs jedem stelle sich seine Lebensgeschichte im Rückblick als abgerundet und stimmig bzw. als sinnvoll und gelungen dar. Vielmehr sei die Erfahrung von Inkohärenz und Sinnlosigkeit gerade für die postmodernen Lebenswelten unserer Gegenwart charakteristisch – und zwar auch am Ende eines menschlichen Lebensweges. Zuletzt verweist Stephanie Bohlen auf die folgende Antinomie, die mit dem menschlichen Alter unauflöslich verbunden sei: Einerseits habe die Endlichkeit und damit auch das Altern des menschlichen Daseins auf Erden eine sinnkonstitutive Funktion; andererseits sei aber die Sinnfrage für das menschliche Dasein in seiner irdischen Existenz unabschließbar. Abschließend verleiht sie ihrer Hoffnung Ausdruck, dass diese Antinomie eine Auflösung im religiösen Glauben an die jeden Einzelnen bergende Hand Gottes finde.

Aus gesundheitswissenschaftlicher Sicht ist der Beitrag von Maria A. Marchwacka über „Gesundheit als Schlüssel für gesellschaftliche Partizipation und als Ergebnis von Partizipationsprozessen im Alter“ verfasst. Er setzt ein mit der Feststellung, dass das Recht auf Gesundheit einschließlich des psychischen Wohlbefindens, das Recht auf Freiheit, auf Selbstbestimmung, auf Sicherheit einschließlich der körperlichen Unversehrtheit und auf Partizipation in der Gesellschaft nach der UN-Menschenrechtscharta von 1948 Grundrechte jedes Menschen sind, und zwar unabhängig von seinen Überzeugungen, seiner Religion, seinem Geschlecht, seiner Nationalität und seinem Alter. Dabei würden in der

---

17 Vgl. Bohlen: „Alt werden – Würde (er)leben“, S. 44.

Charta der Menschenrechte lediglich die Mindeststandards festgelegt, so dass etwa Partizipation und soziale Sicherung sowie gesundheitliche Fürsorge im Alter auch von den jeweils herrschenden gesellschaftlichen Rahmenbedingungen abhängig seien. Dabei geht die Autorin in ihrem Beitrag insbesondere den beiden Fragen nach, wie Altersbilder entstehen Altersbilder und wie diese konnotiert werden – mit Wertschätzung und als Ressource oder mit Defiziten und Belastungen – sowie, welche Rolle Partizipation für das Wohlbefinden im Alter spielt.

In ihren Ausführungen zu Beantwortung der ersten Frage stellt die Autorin unter Hinweis auf entsprechende sozioempirische Analysen fest, dass Altersbilder nicht naturgegeben, sondern soziale Konstruktionen seien, „die individuelle und gesellschaftliche Vorstellungen vom Alter (Zustand des Altseins), vom Altern (Prozess des Älterwerdens) oder von älteren Menschen (die soziale Gruppe älterer Personen) implizieren“<sup>18</sup>. So zeige etwa die Analyse von Fotografien der Zeitschriften *Der Spiegel*, *Stern* und *Die Zeit* sowie die Berichte in den Printmedien zwischen 1970 und den 1990er Jahren, dass ältere Menschen ganz überwiegend als einsam, traurig und passiv dargestellt werden, während sich dieses stark negativ besetzte Altersbild in den letzten drei Jahrzehnten deutlich verändert habe, und zwar auf dem Hintergrund der demografischen Entwicklung mit ihrer Steigerung der Lebenserwartung der Bevölkerung, der dadurch bedingten Ausdifferenzierung des Alterungsprozesses zwischen „jungen Alten“ (ca. 60 bis 75 Jahre) und „alten Alten“ (älter als 75 Jahre), die mit einem Gewinn an „aktiven Jahren“ in der nachberuflichen Zeit einhergehe. Das dadurch veränderte Altersbild sei von der Potenzial- und Ressourcen-Perspektive langer Berufs- und Lebenserfahrung, erprobter Handlungsstrategien, der sog. Resilienz, d. h. der psychischen Widerstandskraft und Krisenfestigkeit, sowie der Mitverantwortung für nachfolgende Generationen, nicht zuletzt in Form ehrenamtlichen Engagements, bestimmt. Die Nutzung dieser Potenziale im Alter sei allerdings „an die finanziellen und soziokulturellen Ressour-

---

18 Maria A. Marchwacka: „Teilhabe und Teilnahme im Alter. Gesundheit als Schlüssel für gesellschaftliche Partizipation und als Ergebnis von Partizipationsprozessen im Alter“, S. 51–70, hier S. 53.

cen des Einzelnen gebunden“<sup>19</sup> und setze zudem ein Mindestmaß an Gesundheit voraus, zu deren Begriff die Autorin nicht nur körperliche Vitalität und geistiges Leistungsvermögen, sondern auch die Möglichkeit zur gesellschaftlichen Partizipation rechnet, die über eine äußere Zugehörigkeit zu einer sozialen Gruppe bzw. Gemeinschaft noch deutlich hinausgehe. Denn echte Partizipation, d. h. gesellschaftliche Teilhabe und Teilnahme, schließe auch die Möglichkeit der Beteiligung an Entscheidungsprozessen ein, die das Leben der Gemeinschaft(en) betreffen, welcher bzw. welchen der ältere Mensch angehört. Dafür reiche es nicht aus, wenn Senioren konsultiert und informiert werden, d. h., dass sie ihre Meinung zu relevanten Vorgängen in der Gesellschaft sowie in den Gemeinschaften, denen sie angehören, äußern dürfen. Sie sollen vielmehr auch die Möglichkeit der Mitbestimmung erhalten und damit gleichberechtigte Glieder dieser Sozialgruppen sein. Dabei sei das Verhältnis zwischen Gesundheit und Partizipation durch Wechselseitigkeit gekennzeichnet. Denn Gesundheit sei sowohl eine Voraussetzung für Partizipation als auch eine Folge bzw. ein Ergebnis von Partizipation in dem erläuterten Sinne dieses Wortes. Wenn jedoch ökonomische und soziokulturelle Ressourcen fehlen und gesellschaftliche Teilhabe und Teilnahme nur sehr eingeschränkt oder gar nicht möglich sind, führe diese soziale Exklusion bzw. Isolation bei den von ihr Betroffenen oftmals auch zu einer Beeinträchtigung ihrer gesundheitlichen Verfassung.

Bei pflegebedürftigen älteren Menschen gelte der Grundsatz, dass die gesundheitliche Einschränkung ihrer Selbstbestimmungsfähigkeit eine Fürsorgepflicht zur Folge habe, „die Unterstützungssysteme (Familie, Nachbarschaft, informelle und professionelle Helfer) involviert.“<sup>20</sup> Dadurch werde den pflegebedürftigen Menschen noch eine sog. *relationale Autonomie*, d. h. Beziehungen mit Hilfe anderer, ermöglicht. Dabei solle man pflegebedürftigen Menschen durch Empathie, Zugewandtheit und Achtsamkeit die Angst davor nehmen, ihr Pflegebedürfnis mit Fremdbestimmung und Abhängigkeit zu assoziieren. Abschließend resümiert Maria A. Marchwacka, dass gesundes Altern einer Einstellung der Gesell-

---

19 Marchwacka: „Teilhabe und Teilnahme im Alter“, S. 59.

20 Marchwacka: „Teilhabe und Teilnahme im Alter“, S. 66.

schaft bedürfe, die Autonomie und Partizipation möglichst bis ins hohe Alter ermöglicht und fördert; und dass es bei allen Beteiligten eines Altersbildes bedürfe, das nicht defizit- und schwäche- oder verletzlichkeits-, sondern ressourcen- und potenzialorientiert ist.

Schließlich soll auch mein eigener Beitrag zu diesem Sammelband über Bernhard Weltes Verständnis des menschlichen Alter(n)s in diesem Vorwort Berücksichtigung finden. Wie stellt sich Bernhard Welte die besondere Stellung und die spezifischen Aufgaben des älteren Menschen in unserer Gesellschaft vor?

Ältere Menschen gehören nach Welte in den Gesamtkontext der Generationenfolge des menschlichen Lebens und damit in den Lebenszusammenhang mit den jüngeren und den jungen Menschen hinein. Deshalb sollten sie auch äußerlich, d. h. in ihrer Lebens- und Wohnsituation, nicht von diesem Lebenszusammenhang der Generationen isoliert und daher möglichst nicht in Altenwohn- und Pflegeheimen untergebracht werden. Gleichwohl nehmen nach Welte die älteren Menschen schon aufgrund ihres Ausgeschiedenseins aus dem Erwerbsleben und aus dem Prozess der Familienbildung zugleich auch eine Sonderstellung innerhalb dieses Lebenszusammenhangs ein, der sie in eine gewisse Distanz zu ihm bringt. Folglich sieht Welte die ideale Wohn- und Lebenssituation älterer Menschen darin, dass sie zwar nahe bei ihren jüngeren Angehörigen, aber möglichst nicht in demselben Haus oder in derselben Wohnung mit ihnen leben sollten.

Bernhard Welte unterscheidet und beschreibt eine erhebliche Anzahl an besonderen Aufgaben älterer Menschen, die hier kurz aufgelistet werden sollen:

Ältere Menschen sollten sich den jüngeren Menschen und ihren neuen Impulsen gegenüber offen, interessiert und verständnisvoll zeigen und nach Kräften Anteil nehmen am Ergehen der Jüngeren. Dabei sollten sie den jüngeren Menschen ihr Jungsein und ihre Tüchtigkeit gönnen und nicht neiden. Sie sollten bei Bedarf den Jüngeren helfen, ihnen mit Rat und Tat zur Seite stehen und ihnen Weggeleit geben.

Doch nicht nur den Jüngeren, sondern auch sich selbst gegenüber haben die älteren Menschen nach Welte Aufgaben bzw. Pflichten zu erfüllen. Hierzu gehöre als erste Pflicht die Annahme des eigenen Alters. Äl-

tere Menschen sollten deshalb nicht krampfhaft jung sein wollen. Ferner sollten sie sich selbst weder unterfordern noch überfordern: Einerseits sollten sie sich nicht aus Trägheit, Zaghaftigkeit oder Angst unterfordern, sie sollten sich aber andererseits auch nicht überfordern, sondern den Rückgang ihrer Kräfte und Möglichkeiten mit heiterer Gelassenheit hinnehmen und annehmen. Dabei sollten sie dankbar Hilfen und Unterstützung annehmen, notfalls auch des Altenheims und des Pflegeheims.

Ältere Menschen sollten sich in die Kunst des Rückzugs von Ämtern und Aufgaben im rechten Augenblick und in die des Loslassens von allem einüben und im Angesicht ihres Todes zuletzt auch furchtlos, vertrauensvoll und zuversichtlich der ewigen Zukunft entgegenblicken. Ältere Menschen sollten sich von einer allzu großen Sorge um sich selbst lösen durch das stellvertretende Fürbittgebet für andere. Sie sollten sich in Liebe zu den Gleichaltrigen und zu den noch Älteren üben. Nach Möglichkeit sollten ältere Menschen sogar fremde Sprachen erlernen und fremde Kulturen kennenlernen, und zwar als eine Form der Liebe zum Anderen. Sie sollten am Schicksal der Welt interessiert Anteil nehmen und schöne Naturlandschaften als Schöpfungen Gottes wertschätzen. Ältere Menschen sollten Freundschaft mit Gleichaltrigen und noch älteren Menschen pflegen.

Einen besonderen Wert legt Bernhard Welte darauf, dass ältere Menschen sich die Tugend und Gottesgabe der Heiterkeit zu eigen machen sollten, die ein erhebliches Maß an Lebenserfahrung voraussetze, sodass sie sich von oberflächlichen Modeerscheinungen nicht mehr beeindruckt und beunruhigen lassen. Diese liebende Heiterkeit besitze eine enorme Entlastungsfunktion für ältere Menschen, ihre zunehmenden körperlichen Beschwerden wie überhaupt die Last ihres Lebens und den Ernst sowie die Trauer der Welt leichter zu nehmen, weil bzw. wenn sie wüssten, dass Gott allein allen Ernstes wert sei. Mit dieser Heiterkeit sollten sich ältere Menschen auch ihren verstorbenen Verwandten und Freunden betend und gedenkend zuwenden. Der heilige Leichtsinn dieser Heiterkeit des Alters sei sogar von einer eigentümlichen Frömmigkeit erfüllt, die über das Leiden des Sterbens und das Dunkel des Todes hinwegzublicken vermöge in das unsichtbare Licht. Deshalb sei diese Heiterkeit wie ein Bote Gottes, d. h. ein Engel, der dem älteren Menschen gleichsam zu-



rufe: „Fürchte dich nicht!“ Diese spirituellen Anregungen Weltes zum besonderen Charisma der älteren Menschen sollen an dieser Stelle noch mit dem Hinweis ergänzt werden, dass diese tiefe und echte, diese liebende Heiterkeit des Alters in der Nachbarschaft des religiösen, insbesondere des monotheistisch gläubigen älteren Menschen zum Ewigen gründet. Denn sie ist ein authentischer Ausdruck seines inneren Wissens um seine Nähe zum Gottesreich als dem vollendenden Ziel seiner irdischen Pilgerschaft. Erst im Angesicht seines Lebensziels und somit in der Gewissheit seiner auf ihn zukommenden Erlösung ist der Mensch den ihn sonst so stark beunruhigenden und beängstigenden Bedrohungen dieser Welt nicht mehr ohnmächtig ausgesetzt, sondern er spürt, dass sie für ihn und auch für seine geliebten Angehörigen und Freunde bald schon vergangen sein werden. Es ist daher das in seine Seele gleichsam hineinscheinende göttliche Licht der Gabe seiner endgültigen Erlösung, das dem älteren Menschen diese tiefe und fromme Heiterkeit schenken kann. Ein unmittelbarer Ausdruck dieser erlösten Heiterkeit ist, wie Bernhard Welte unter Verweis auf Augustinus selbst bemerkt, der spontane Gesang und oft auch der Jubilus eines älteren Menschen.

Abschließend möchte ich gerne noch den anderen Beitragenden zu diesem Sammelband für ihre freundliche Kooperation bei der redaktionellen Bearbeitung ihrer Beiträge danken. Einen ganz besonderen Dank möchte ich an dieser Stelle meinem Mitarbeiter Herrn Dipl.-Theol. Frank Schlesinger für seine ungemein sorgfältige und gründliche redaktionelle Arbeit an diesem Jahrgang der Schriftenreihe der Bernhard-Welte-Gesellschaft e. V. aussprechen. Möge er eine zahlreiche und interessierte Leserschaft finden, die in seinen Beiträgen viele und wertvolle Impulse dafür finden kann, wie menschliches Altern gelingen kann.

Freiburg im Breisgau,  
im Mai 2019

Markus Enders



# Menschlich alt werden

## Phänomen, Sinn und Freiheit des Alterns

### I Das Phänomen des Alterns: Lebensbewegung, Zeitlichkeit, Endlichkeit, Hinfälligkeit

An sich selbst und an anderen Menschen erfährt man das Altern. Kinder freuen sich darüber, dass sie älter werden, und sehen gespannt ihrem nächsten Geburtstag entgegen. Mit jedem Jahr erweitern sich ihre Möglichkeiten. Je älter sie werden, desto mehr wissen, können oder dürfen sie. Später, in der Mitte des Lebens, lässt das Nachdenken über das Altern Menschen inne halten und ihr Leben betrachten. Sie blicken mit Stolz und Freude zurück auf das, was sie in ihrem Leben schon geschafft haben, oder vergegenwärtigen sich anderes, was sie noch erreichen möchten. Auch die eigenen Grenzen, unbewältigte Schuld oder schmerzhaftes Versagen werden vielen bewusst. Erwartungen verschieben sich; Hoffnungen und Ängste verändern sich. Die glücklichen Jahre der Kindheit oder die wilden Abenteuer der Jugend liegen lange zurück und erlauben den ein oder anderen sehnsuchtsvollen Blick auf die Vergangenheit. Nicht selten blicken Menschen in ihrer Lebensmitte aber auch mit ironischer Distanz auf die vergangenen Jahre, darauf, wie sie einst gelebt, gefühlt oder gedacht haben. Erste Einschränkungen zeigen sich. Das Leben wandelt sich. Davon zeugen mehr und mehr graue Haare und Falten, das ein oder andere Gebrechen, das unweigerliche Schwinden der Kräfte.

Wer noch älter geworden ist, kann, wenn er Glück hat, sehr dankbar auf das zurückblicken, was das Leben mit sich gebracht hat. Manche

Menschen schauen voller Trauer und Bitterkeit auf ihr Leben zurück, das ihnen „ungelebt“ oder „falsch gelebt“ erscheint. Nun endgültig verpasste Gelegenheiten werden sich schmerzhaft ins Bewusstsein schieben. Vielleicht ist man froh darüber, gut gealtert zu sein; man hat sich gut gehalten und ist noch von vielen Krankheiten oder altersbedingten Leiden verschont. Es könnte auch sein, dass man das Altern und die Beschwerden, die es mit sich bringt, verflucht und die Leichtigkeit vergangener Lebensjahre schmerzhaft vermisst. Von der Zukunft erwartet, wer sehr alt geworden ist, nicht mehr viel. Sie ist begrenzt. Drohend meldet sich das Wissen um den eigenen Tod. Man fürchtet sich davor, Abschied nehmen zu müssen, sorgt sich um jene Menschen, die einem nahe stehen, hofft auf ein Leben über den Tod hinaus oder steht dem Sterben mit einer gewissen Gleichgültigkeit und Schicksalsergebenheit gegenüber.

Wenig ist selbstverständlicher als das Wissen darum, dass alle Menschen altern. Doch ist die Feststellung, dass Menschen altern, wenn man näher über sie nachdenkt, nicht so trivial, wie sie zunächst erscheint. Das wird schon deutlich, wenn man sich vergegenwärtigt, dass Altern sehr verschiedene, wenn auch eng miteinander verbundene Bedeutungen haben kann.

Alles, was in der Zeit existiert, was einmal entstanden ist, was sich verändert und was auch wieder vergeht, hat ein bestimmtes Alter. Steine oder Texte können sehr alt sein. Man kann ihre Geschichte erforschen und erzählen. Doch spricht man von Altern insbesondere mit Bezug auf jenes, was lebt und was daher auch im eigentlichen Sinne seinem Tod entgegenggeht – und zwar vom Moment seiner Geburt an. Lebewesen – Pflanzen, Tiere oder Menschen – sind nämlich nicht nur etwas anderes als ein Stein oder ein Text; sie *sind* – als organische Einheiten, die sich im Unterschied zur unbelebten Materie durch Stoffwechsel, Wachstum und Fortpflanzung auszeichnen – ganz anders. Unbelebte Materie wie etwa jene eines Steins kann sich wandeln und zu etwas anderem werden. Doch kann, was nicht lebt, auch nicht sterben. Ein Tier, das stirbt, ist nach seinem Tod nicht einfach etwas anderes (so wie es vor seiner Geburt auch nicht etwas anderes gewesen ist); die Materie, aus der es bestanden hat, ist zu etwas anderem geworden; es selbst ist nicht mehr (so wie es vor seiner Geburt nicht war). Zu sterben besagt nämlich nicht, dass etwas

eine bestimmte zufällige oder äußerliche Form verliert und zu etwas anderem wird; es bedeutet, dass die für einen bestimmten Organismus wesentliche Gestalt vergeht. Leben ist die *Bewegung* eines Lebewesens von seinem Anfang bis zu seinem Ende. Mit Altern als wesentlichem Moment des Lebens wird daher (1) im weitesten Sinne die Bewegung eines Organismus auf seinen Tod hin bezeichnet.

Anders als Pflanzen oder Tieren ist dem Menschen allerdings bewusst, dass er altert. Zunächst wird ihm (2) sein Altern als *Zeitlichkeit* des eigenen Lebens bewusst. Zu altern bedeutet für ihn, nicht allein in einem vorgegebenen Zeitrahmen auf den Tod hin zu leben, sondern selbst *als Zeit* – als Wesen mit einer je eigenen Vergangenheit, einer je eigenen Gegenwart und einer je eigenen Zukunft – zu leben. Der Mensch muss, wie nicht zuletzt Martin Heidegger in *Sein und Zeit* eindrucksvoll gezeigt hat, mit sich selbst etwas anfangen. Er muss sich zu seiner Herkunft, seiner Gegenwart und seiner Zukunft eigens verhalten und stiftet in diesem Verhältnis seine je eigene Zeit, die ursprünglicher ist als die messbare Zeit der Kalender und Uhren, innerhalb derer der Mensch sich auch vorfindet. Selbst wenn er entscheiden sollte, nichts mit sich anzufangen, verhält er sich zu sich und setzt frei einen Anfang. In dieser Anfänglichkeit geht er auf seinen Tod zu, den er als eine äußerste, ihm zunächst sehr fern erscheinende Grenze seines Lebens erfährt.

Menschliches Leben ist daher nicht allein zeitlich, sondern zeitlich begrenzt. Je älter ein Mensch wird, umso mehr erfährt er mit der Zeitlichkeit seiner Existenz als einer allgemeinen Eigenschaft (3) auch die *konkrete Endlichkeit* seines eigenen Lebens. Mit dem Altern kann daher auch das Verhältnis des Menschen zu seiner Sterblichkeit und zu seinem Tod gemeint sein. Streng genommen altert man, sobald man geboren ist. Doch zumeist spricht man dann von Altern, wenn die Vergänglichkeit des menschlichen Lebens besonders ins Bewusstsein rückt. So wie sich das Leben eines jungen Menschen entfaltet und zur Reife kommt, gehen alternde Menschen auf den Tod zu. Man kann dies, gerade auch als älterer Mensch, leugnen und so tun, als lebe man ewig oder zumindest noch sehr lange. Gerade dann altert man aber schlecht, weil man mit dem Tod auch das eigene Altern verdrängt. Denn nur wer sich der eigenen Endlichkeit und somit auch dem Altern und seinen Herausforderungen stellt, wer sie

anerkennt und annimmt, kann überhaupt in die Lage kommen, ein gelingendes Altern zu erleben.

Mit dem Alter ist allerdings nicht allein die Erfahrung der Lebensbewegung, der Zeitlichkeit oder der Endlichkeit, sondern (4) auch die Erfahrung der *Hinfälligkeit* verbunden. „Altsein“ bzw. „Altern“ bezieht sich dann auf die letzte Phase des menschlichen Lebens. Alt in diesem Sinne ist, wer nicht mehr für sich alleine leben kann und in den Grundvollzügen der eigenen Existenz – beim Sichwaschen, Essen, Trinken, Gehen und in vielem anderen – dauerhaft der Hilfe eines anderen Menschen bedarf. Man sagt dann manchmal, jemand sei „wirklich alt“ geworden, d. h., die Auswirkungen und Spuren des Alterns lassen sich nicht mehr leugnen. Das Leben kommt langsam zu seinem Ende; es steht im Schatten des Todes.

Diese verschiedenen Bedeutungen des Alterns sind eng aufeinander bezogen. Besondere ethische und anthropologische Herausforderungen zeigen sich, wo Altern im Sinne der Erfahrung der Endlichkeit und Hinfälligkeit des menschlichen Lebens verstanden wird. Denn zu diesen Erfahrungen müssen Menschen sich nicht nur innerlich irgendwie verhalten (und sei es dadurch, dass sie diese zu verdrängen versuchen); sie müssen auch mit den konkreten physischen, psychischen und geistigen Auswirkungen der Endlichkeit und Hinfälligkeit umzugehen lernen, sei es auf individueller oder auch auf gesellschaftlicher Ebene.

## 2 Der Sinn des Alterns:

### Positive Aspekte für Gattung und Individuum

Altern ist, so hat sich gezeigt, ein Grundphänomen des Lebens. Dem Menschen wird es bewusst – und zwar nicht nur als ein allgemeines Phänomen, das es in seiner Abstraktheit zu verstehen gilt, sondern als je eigener Grundvollzug, als die Bewegtheit des eigenen Lebens von der Geburt zum Tod, die, je älter man wird, sich umso stärker als Erfahrung von Endlichkeit und Hinfälligkeit artikuliert. Angesichts dieser Erfahrung stellt