

# Die Fähigkeit, Ja zu sich zu sagen

Von der Notwendigkeit realistischer und gleichzeitig positiver Altersbilder



Heinz Rüegger – Der vorliegende Band dokumentiert eine Tagung, die 2010 an der Universität Rostock veranstaltet wurde. Ziel der Publikation ist es, einen Beitrag zur interdisziplinären Verständigung über das Phänomen Alter zu leisten, wobei vor allem die Geistes-, Sozial- und Kulturwissenschaften im Zentrum stehen. Teil 1 bringt philosophische und theologische Beiträge, in Teil 2 folgen linguistische und kommunikationswissenschaftliche Beiträge zu Altersbildern in den Medien, während Teil 3 gesellschaftlich-kulturelle Aspekte gelingenden Alterns zur Sprache bringt.

Das Buch gibt wichtige Denkanstösse: Wir alle werden älter. Dabei ist der Prozess des Alterns in hohem Masse plastisch, also beeinflussbar – nicht zuletzt durch die Bilder und Vorstellungen, die wir uns im Blick auf ein wünschbares Alter machen. Dies gilt im Blick auf positive wie negative Altersbilder. Beide können wie eine «self-fulfilling prophecy» wirken (E. Schmitt). Altersbilder wie dasjenige «erfolgreichen» oder «gelingenden Alterns» enthalten immer Wertungen. Gerontologie hat deshalb stets auch mit normativen, werthaftern Alterskonstrukten zu tun (A. Kubik).

Gelingendes Altern wird in den vorliegenden Beiträgen nicht als problemloses Altern (miss)verstanden, auch nicht als möglichst langes Verhindern des Alters im Sinne des Anti-Aging. Gemeint ist vielmehr die zu erstrebende Fähigkeit, «ein Ja zu sich zu sagen oder in ein

über sich gesprochenes Ja einzustimmen» (A. Kubik). Kriterium für gelingendes Altern ist deshalb, «dass es gelingt, ein positives Selbstverständnis als alternder und alter Mensch zu entwickeln» (R. Fiehler).

Besonders eindrücklich ist für mich der Beitrag des Philosophen Th. Rentsch, der für ein gewandeltes Selbstverständnis angesichts unserer Verletzlichkeit und Endlichkeit plädiert und darauf hinweist, dass Lebenssinn im Alter nicht nur in positiver Befriedigung von Lust besteht, sondern ebenso «in der gemeinsamen wie individuellen Bewältigung der vielen negativen Aspekte, die unser Dasein prägen». Ziel ist, Erfahrungen von Leid und Grenzen so zu er-

## Gelingendes Altern wird in den vorliegenden Beiträgen nicht als problemloses Altern (miss)verstanden.

schliessen, dass sie zu einer Lebensvertiefung beitragen. Voraussetzung dafür ist, Werden und Vergehen als konstitutive Aspekte sinnvoller und authentischer menschlicher Entwicklung anzuerkennen. Die Bedeutung dieses Ansatzes für Altenarbeit und Altenseelsorge liegt auf der Hand und wäre weiter zu entfalten!

In ähnliche Richtung weisen die Beiträge der Theologin M. Kumlehn, die unter anderem für das Einüben einer abschiedlichen Existenz als besondere Bildungsaufgabe im Alter wirbt, oder des Ethikers J. Dierken, der dazu auffordert, auch in dem, was man im Alter passiv – vielleicht ungewollt – hinnehmen muss, Sinnperspektiven zu erkennen. Denn ohne Integration solcher «Sinndimensionen des Passivischen», das manchmal einfach nur auszuhalten ist, gebe es keine personale Identität. Als Leser wüsste man gerne noch mehr, wie das seelsorglich hilfreich geschehen kann, ohne in ein billiges Vertrösten abzugleiten.

Dass sich die Altersbilder im medialen Diskurs verändert ha-

ben (weg von plumper altersfeindlicher Redeweise), aber deshalb nicht unbedingt viel positiver geworden sind, zeigt der Beitrag der Linguistin P. Ewald anhand von Artikeln des Magazins «Spiegel». Die Medienwissenschaftlerin C. Thimm weist auf die Vielfalt heute existierender Altersbilder in den Medien und auf ihre Bedeutung hin, Modelle für gelingendes Altern zu vermitteln. Dabei macht sie allerdings bereits eine Tendenz aus, das Altenbild überpositiv zu revidieren, um es so für Anti-Aging-Strategien der Werbewirtschaft zu instrumentalisieren.

Der vorliegende Band plädiert insgesamt für die Entwicklung realistischer, positiver Altersbilder als bedeutsame Rahmenbedingung

für gelingendes Altern. A. Kubik sieht darin eine zeitgemässe Form «kultureller Altersvorsorge», die allerdings auch im Blick auf das Lebensalter der fragilen Hochbetagten nötig wäre, wenn das Alter nicht wie gewünscht verläuft, sondern Probleme stellt, die sich nicht ändern lassen, zu denen man sich nur so oder so verhalten kann. Solche kulturelle Altersvorsorge müsste nach den vorliegenden Beiträgen noch verstärkt als Teil der Aufgabe von Altenbildung und Altenseelsorge wahrgenommen werden.

Das Buch bringt viele interessante Anstösse zum eigenen Nachdenken über gelingendes Alter(n). Zu bedauern ist die komplizierte, sich betont wissenschaftlich gebende Sprache mancher Beiträge, die das Lesen mitunter mühsam macht, interdisziplinäre Verständigung erschwert und die Kommunikation mit einem weiteren interessierten Publikum eher behindert.

**Martina Kumlehn, Andreas Kubik (Hg.): Konstrukte gelingenden Alterns. Kohlhammer-Verlag, Stuttgart 2012. 250 Seiten, Fr. 35.40.**



Reto Studer-Seiler,  
Theologiestudent  
und Blogger

## Tagebuch

*Während es um mich herum wuselte und lärmte, schloss ich die Augen und versuchte, regungslos auf der dünnen Matte liegend, mich ganz auf meinen Atem zu konzentrieren. Schon interessant: Manchmal braucht es selbst in Zeiten grösster Anspannung nicht mehr als ein knappes Stündchen abseits des Alltags, um all das, was einen belastet, ins rechte Verhältnis zu setzen.*

*Da lag ich also auf dem rechteckigen Schaumgummi und atmete langsam und tief ein und aus – und dabei auch endlich «durch». Während so das Klopfen im Raum schon bald ausgeblendet war, traten an seine Stelle, ohne dass ich dies forciert hätte, Erinnerungen an die langen, banger Frühjahrs- und Sommermonate: an die Krankheit, die sich über ein Semester hinweg hartnäckig der abschliessenden Diagnosestellung entzog und mich von Abklärung zu Abklärung ratloser und verzweifelter zurückgelassen hatte. Jede Punktion ein weiteres Fragezeichen.*

*So dachte es also in mir, während es um mich herum wuselte und lärmte und ich mit geschlossenen Augen regungslos auf der Matte lag, über jene Zeit nach: über die quälende Ungewissheit. Und bald auch über die Unterstützung meiner viel besseren Hälfte, von Familie und Freunden. Die Nachricht vom Erfolg der Operation, der ich mich dann doch hatte unterziehen müssen. Die Assistenzärztin, die mir in jenen Spitaltagen genauso Oberärztin gewesen war, wie ich hoffentlich in einem Jahr als Vikar jemand Hilfesuchendem Pfarrer sein werde. Und darüber, welches Glück im Unglück, wie man sagt, ich dank alledem gehabt hatte. Doch hier protestierte es laut in mir: Nein, nicht Glück im Unglück – Glück im Unglück im Glück (!) war es doch gewesen: «Du kannst nicht tiefer fallen als nur in Gottes Hand ...» Und schon begann es in meinem Kopf leise zu singen.*

*Tatsächlich: Manchmal reicht in Zeiten grösster Anspannung ein knappes Stündchen abseits des Alltags, um Belastendes ins rechte Verhältnis zu setzen. Und sei es wie bei mir bei einer Nachkontrolle in der wummernden Röhre des Magnetresonanztomographen.*