



Alter in der Sinnkrise?

Hohes Alter zwischen Sinnsuche und Sinnverlust

Dr. Heinz Rüegger, Institut Neumünster

Bedürfnis nach Sinn

- Menschen sind zutiefst Sinn-bedürftige Wesen.
- Viktor E. Frankl: «Wille zum Sinn» als tiefstes menschliches Bedürfnis.
- Sinn = das, was uns subjektiv das Gefühl gibt, unser Leben sei bejahenswert, lohnenswert, bedeutsam, kurz: irgendwie stimmig
- Sinn setzt Lebensenergien frei, stärkt seelische Widerstandskraft und trägt zur Gesundheit bei.

-
- Meist empfinden wir Sinn unbewusst-intuitiv, als eine Art vorreflexive Erfahrung, in einen bedeutsamen Zusammenhang eingebunden zu sein.

Leni Altwegg (90-jährig):

«Was immer noch kommt, ich fühle mich eingebettet in einen Sinnzusammenhang – undurchschaubar, aber letztlich zugewandt.»

- Sinnerfahrung ergibt sich in verschiedenen Perspektiven:
 - retrospektiv
 - aktuell
 - prospektiv
- und in verschiedenen Dimensionen:
 - kognitiv
 - motivational
 - affektiv

Sinnverlust

- Bewusst nach Sinn fragen wir meist erst, wenn der Sinn brüchig wird, wenn wir etwas als sinnlos erleben (z.B. eine Krankheit, einen Schicksalsschlag).
- Im Alter kann manches wegfallen, was dem Leben früher Sinn gab (Aufgaben, Beruf, Rollen, Möglichkeiten zum Genuss, Kraft und Gesundheit). Darum drängt sich im (hohen) Alter die Sinnfrage zuweilen verstärkt ins Bewusstsein. Manchmal als Sinnkrise.
- Sinnkrisen sind möglich durch
 - Rollen-/Funktionsverlust
 - körperliche/geistige Einschränkungen
 - gesellschaftliche Abwertung des Alters

-
- Peter Gross:
«Man läuft der Sinnfrage im Ruhestand schnurstracks in die Arme, denn die zentralen Sinnsäulen des vorherigen Erwerbs- und Familienlebens brechen weg.» Gross konstatiert eine «Sinnfinsternis, in der das Alter sich seines Daseins schämt. In der sich die Alten schuldig fühlen, überhaupt noch zu leben. Das Problem sind die an den gesellschaftlichen Werten gemessen offenbare Sinn- und Funktionslosigkeit und die damit einhergehende Nutzlosigkeit der Fristerstreckung. Die (durch die verlängerte Lebenserwartung) gewonnene Zeit erscheint überflüssig, sie ist keine freudig in Empfang genommene Zuwendung, sondern eine Demütigung.»
 - Negatives Altersbild der Gesellschaft:
 - Viele wollen lange leben – niemand will alt sein.
 - Alter als defizitäre Schwundstufe vollen Menschseins
 - Alte Menschen als gesellschaftliche Belastung und Kostenfaktor
 - 'Überalterung' der Gesellschaft
 - Anti-Aging: «forever young»! Altern als etwas Pathologisches

-
- Laure Wyss (87-jährig):
«Es ist ja kein Schleck, heute zum Kontingent jener zu gehören, die immer zahlreicher und immer dringlicher zur Belastung der aktiven Bevölkerung werden. Wir Alten sind eine Last, eine Bedrohung. Das ganze Land, der Ort, wo wir wohnen, viele in unserer Umgebung suchen nach Lösungen, wie man mit uns fertig wird, wo uns unterbringen, pflegen, ernähren, wie uns ertragen punkto Kosten und auch psychisch. Es ist sicher für niemanden erheiternd, sich mit uns zu beschäftigen, mit uns, die wir nichts mehr einbringen und ganz ohne Zukunft sind. Für uns aber auch kein Schleck, in diese Bevölkerungsschicht hineingestossen zu werden.»
 - Prospektiv nehmen im Alter die Sinnperspektiven ab, weil die Zukunft nicht mehr viel verspricht.

Leni Altwegg (90-jährig):

«Alles in allem werde ich dem Leben gegenüber gleichgültiger, unbeteiligter. Ich habe gelebt, und es war gut. Etwas Besseres kommt nicht nach, auch nichts Neues. Ich bin nicht mehr neugierig.»

Lebenszufriedenheit im Alter

- **Alterszufriedenheits-Paradox:**
 - Alte Menschen finden offenbar besser als jüngere Strategien, um mit dem Leben zufrieden zu sein.
 - Alte Menschen sind wohl mehr als jüngere fähig, auch unter schwierigen Lebensumständen Sinn zu finden und das Leben zu bejahen.
- Das kann man auch bewusst einüben im Sinne einer **Lebenskunst des Alterns** (*ars senescendi*).
Dabei geht es darum, im Alter Sinn-fördernde Lebenseinstellungen zu entwickeln.

Achtsamkeit

- **Achtsamkeit** bedeutet:
 - aufmerksam sein für das, was das Leben uns jeden Tag bringt,
 - offen sein für das alltägliche Glück des Augenblicks,
 - kleine Sinn-Erfahrungen wahrnehmen und auskosten.

Erika Horn (91-jährig):

«Wir müssen uns bemühen um ein Offenbleiben auf Lebensfreuden hin, die sich leicht in dieser Lebensphase verdunkeln können. Gerade in den sich verkleinernden Lebensräumen werden die ganz einfachen Lebensfreuden noch intensiver, noch tröstlicher. Etwa das Stück Wiese vor dem Haus und ihr tiefes Grün, der Duft der Rosen, eine Grusskarte der jüngsten Enkelin, ein liebes Telefongespräch, ein unerwarteter Besuch. Wir müssen alles ganz bewusst wahrnehmen, mit allen Sinnen; so weit es uns Augen, Ohren und Nase noch möglich machen, es 'auskosten', die Eindrücke, die Freuden auch mitteilen.»

Dankbarkeit

- **Dankbarkeit** meint:

retrospektiv:

- sich erinnern, was man an Gutem erfahren hat
 - Ps 103,2: «Lobe den Herrn, meine Seele, und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat.»
- sich im bisherigen Leben als beschenkt/gesegnet erkennen

aktuell:

- dankbar sein für das, was alltäglich immer noch an Gutem erfahrbar ist
- lernen, auch Unscheinbares als Grund zur Dankbarkeit zu empfinden

Gelassenheit

- **Gelassenheit** bedeutet:
 - Loslassen
(von Vorstellungen, Dingen, Traditionen)
 - Zulassen
(statt alles kontrollieren und bestimmen zu wollen)
 - Überlassen
(sich aus der Hand geben können)
- Alte philosophische Grundhaltung der *resignatio*:
 - freie, selbstbestimmte Annahme dessen, was einem das Leben bringt und zusetzt,
 - die Wirklichkeit annehmen können und nicht partout ändern wollen

Rezeptivität

- **Rezeptivität** meint:
 - Ernst nehmen der passiven Dimensionen des Lebens
 - Zulassen von Dingen, die mit einem geschehen, ohne dass man sie gesucht hat oder kontrollieren kann
 - Leben der pathischen Fähigkeiten, auch Leiden auszuhalten (Resilienz)
 - Wert finden im Empfangen, nicht nur im Leisten
 - Betonung des Seins gegenüber dem Tun
 - Teilnehmen am Leben wie es kommt wird wichtiger als sich durchzusetzen
 - Leopold Rosenmayr: sich von der Wirklichkeit ergreifen lassen kommt vor dem eigenen aktiven Eingreifen > «ergriffenes Ergreifen», aktive Passivität

Generativität

- **Generativität** heisst:
 - für Andere/Jüngere bedeutsam sein können, z.B.
 - durch wohlwollendes Interesse an ihnen
 - durch Selbstbescheidung
 - durch Lob und Dankbarkeit
 - durch Vorbildlichkeit im Umgang mit dem eigenen Alter(n)

Selbstbewusstes Altern

- **Selbstbewusstes Altern**
 - Altern als Lebensprozess und Alter als Lebensphase bewusst bejahen und in ihren spezifischen Möglichkeiten entdecken/ausschöpfen
 - Nicht möglichst lange jung bleiben wollen!
 - Entwickeln einer 'Kultur des Alters' bzw. einer 'Lebenskunst des Alterns' als Beitrag zum intergenerationellen Miteinander in der Gesellschaft
- Hermann Hesse (75-jährig):

«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.»

Realistische Relativierung der Sinnfrage

- **Keine überhöhten Sinnerwartungen** an das Leben stellen!
 - Eine gewisse 'Sinn-Diät' (Odo Marquard) tut dem Leben gut.
 - Wichtig ist eine achtsame Wahrnehmung kleiner Sinn-Erfahrungen im Alltag.
 - Zu reifem Alter gehört auch der Mut zu Sinnlosigkeits-Toleranz (Frank Mathwig).
 - Aushalten von Sinnleere und Widersinnigkeit gehört zu menschlichem Leben (vgl. Klagepsalmen in der Bibel).
 - Keine billigen Vertröstungen mit einem angeblich noch verborgenen Sinn oder mit dem Verweis auf ein jenseitiges Leben!
 - Seelsorglich gilt: Ein jenseitiges Leben nach dem Tod ist kein Sinn-Ersatz für das diesseitige Leben vor dem Tod!

-
- Kurt Marti (92-jährig):
«Es wäre längst Zeit, dass ich hätte sterben dürfen. Das Leben wird ein Leerlauf. Ich spüre das sehr stark. Ja, was soll ich eigentlich noch? Deshalb hoffe ich jeden Abend beim Einschlafen – es ist mein Nachtgebet –, ich würde am nächsten Morgen nicht mehr erwachen.»
 - Erfahrungen der Sinnlosigkeit, des Lebens als eines Leerlaufs, der Sehnsucht, möglichst bald sterben zu dürfen, müssen ausgehalten werden. Das gehört zum Menschsein. Sterben dürfen kann als sinnvoll erfahren werden.
 - Manche empfinden Sinnlosigkeit darin, nicht mehr gebraucht zu werden, für nichts mehr nützlich zu sein. Nach Alfons Auer gehört es aber gerade zu einer Lebenskunst des Alters, loszulassen, sich zurückzunehmen und 'überflüssig' zu werden.

Alte Menschen in der Sinnsuche begleiten

- **Wie kann man Menschen im hohen Alter bei ihrer Sinnsuche unterstützen?**
 - durch das Angebot von tragfähigen Beziehungen;
 - indem wir alte Menschen ermutigen, zu entdecken und zu tun, was ihnen noch Freude macht;
 - durch echtes Interesse, mit ihnen zusammen zu entdecken, was es heisst, alt zu sein;
 - durch Altersbilder, die nicht einseitig auf Defizite fokussiert sind, sondern auch Ressourcen des Alters wahrnehmen und Alter als nicht abgeschlossenen Entwicklungs- und Reifungsprozess verstehen;
 - indem wir alten Menschen sagen, was sie uns positiv bedeuten;
 - indem wir die Erfahrung von Sinnleere mit ihnen aushalten und sie nicht mit billigen Sinn-Antworten verträsten.

Besten Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

**Nun liegt das Wort bei Ihnen
für Fragen, Bemerkungen, Ergänzungen...**