

Dr. Heinz Rüegger

Vom Sinn im hohen Alter

Fachtagung «Leben um jeden Preis, Sinn und
Sorgekultur»

Aarau, 29. November 2017



Sinn-Bedürfnis

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



- Meist empfinden wir Sinn unbewusst-intuitiv, als eine Art Erfahrung des Eingebundenseins in einen bedeutsamen Zusammenhang.

Beispiel: 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**: im Lebensrückblick
 - **aktuell**: im Blick auf gegenwärtige Erfahrungen
 - **prospektiv**: im Blick auf erhoffte Zukunft



- Bewusst nach Sinn fragen wir meist erst, wenn der Sinn brüchig wird, wenn wir etwas als sinnlos erleben (z.B. eine Krankheit, einen Schicksalsschlag, eine Lebenssituation).
- 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.

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.»



- **Beispiel: 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.»

- Verstärkend wirkt das negative Altersbild der Gesellschaft:
Anti-Aging: «*forever young*»!
Ziel: Möglichst lange jung bleiben und nicht altern!



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 Alter(n)s**



Sinnfördernde Lebenseinstellungen

- **Achtsamkeit**

- aufmerksam sein für das, was das Leben uns bringt
- offen sein für das alltägliche Glück des Augenblicks (Erfahrungen von Sinnlichkeit)

- **Beispiel: Erika Horn (91-jährig)**

«Wir müssen uns bemühen um ein Offenbleiben auf Lebensfreuden hin, die sich leicht in dieser Lebensphase verdunkeln, verstellen, entziehen können. Und 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..., es 'auskosten', die Eindrücke, die Freuden auch mitteilen.»



- **Dankbarkeit**

- retrospektiv: sich als beschenkt/gesegnet erkennen
Ps 103,2: «Lobe den Herrn, meine Seele, und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat.»
- aktuell: dankbar sein für das, was immer noch gut ist

- **Gelassenheit**

- Loslassen
(von Vorstellungen, Dingen, Traditionen)
- Zulassen
(statt alles kontrollieren und bestimmen zu wollen)
- Überlassen
(sich aus der Hand geben können)

- **Generativität**

- 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)



- **Haltung der Rezeptivität** (des Empfangens)
 - Gewichtung der passiven Dimensionen des Lebens
 - Zulassen von Geschehendem/Vorgegebenem jenseits eigener Kontrolle
 - Teilnehmen am Leben wird wichtiger als Sich-Durchsetzen
 - L.Rosenmayr: «ergriffenes Ergreifen», aktive Passivität

- **Selbstbewusstes Altern**
 - Altern als Lebensprozess und Alter als Lebensphase bewusst bejahen
 - nicht möglichst lange jung bleiben wollen
 - Alter als Lebensphase mit eigenen Möglichkeiten und Herausforderungen ernst nehmen



- **Beispiel: 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.»

- Es ist ratsam, **keine überhöhten Sinnerwartungen** an jeden Augenblick des Lebens oder an das Leben als Ganzes zu stellen!

- Sinn-Diät (Odo Marquard)
- achtsames Suchen nach kleinen Sinn-Erfahrungen
- Mut zur Sinnlosigkeits-Toleranz (Frank Mathwig)
- Aushalten von Sinnleere und Widersinnigkeit im Leben (vgl. Klagepsalmen)



- Zulassen von Sterbewünschen, wenn einem das Leben im hohen Alter zu mühsam wird.
- Enden/Sterben kann zu einem sinnvollen Ziel des Lebens werden.
- Verzicht auf lebensverlängernde Massnahmen!

Beispiel: Kurt Marti (92-jährig)

«Ich habe das Gefühl, ich wäre doch überfällig, überzählig mit mehr als 92 Jahren. 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, ich würde am nächsten Morgen nicht mehr erwachen.»

(Kurt Marti starb am 11.02.17 im Alter von 96 Jahren.)

Wie kann man alte Menschen in deren Sinnfindung unterstützen?

Wir unterstützen alte Menschen beim Erleben von Sinn,

- wenn wir uns für sie interessieren und echte Beziehungen zu ihnen leben,
- wenn wir mit ihnen zusammen entdecken wollen, was es heissen kann, alt zu sein,
- wenn wir Altersbilder pflegen, die neben Defiziten auch die Ressourcen/Möglichkeiten des Alters wahrnehmen und Alter als einen unabgeschlossenen Entwicklungsprozess verstehen;



- wenn wir alte Menschen darin unterstützen, zu tun und zu erleben, was ihnen Freude macht;
- wenn wir alten Menschen sagen, was sie uns positiv bedeuten;
- wenn wir mit ihnen eine Haltung der Achtsamkeit, der Dankbarkeit, der Gelassenheit und Empfänglichkeit einüben;
- wenn wir mit ihnen Erfahrungen von Sinnleere aushalten und nicht durch billige Sinn-Vertröstungen von uns weisen.



Besten Dank für Ihre Aufmerksamkeit

Dr. Heinz Rüegger
Institut Neumünster
Neuweg 16, 8125 Zollikerberg
heinz.rueegger@institut-neumuenster.ch



Institut Neumünster