

Hans-Jürgen Stöhr

# Alt wie ein Baum



Philosophische Betrachtungen  
über das Altwerden und Jungbleiben

NICHT KOPIEREN

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

Coverbild © privat  
Baumrinde einer 800jährigen Stieleiche  
im Park von Ivenack

Fotos © privat  
Buchseite 409 f.  
Eichen im Park von Ivenack

Porträtfoto © Foto Arppe

Original des Buches  
Herstellung und Verlag  
BoD – Books on Demand · Norderstedt  
ISBN 978-37526-0348-4

Das Werk ist einschließlich aller seiner Teile urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung und Vervielfältigung des Werkes ist ohne Zustimmung des Autors unzulässig und strafbar. Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks und der Übersetzung, sind vorbehalten. Ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Autors darf das Werk, auch nicht Teile daraus, weder reproduziert, übertragen noch kopiert werden. Zuwiderhandlung verpflichtet zu Schadenersatz.

Alle im Buch enthaltenen Angaben, Ergebnisse usw. wurden vom Autor nach bestem Gewissen erstellt. Sie erfolgen ohne jegliche Verpflichtung oder Garantie des Verlages. Er übernimmt deshalb keinerlei Verantwortung und Haftung für vorhandene Unrichtigkeiten.

Für meine Enkelkinder  
Lea, Friedrich, Anne  
Lasse und Ole



## Stufen

Wie jede Blüte welkt und jede Jugend  
Dem Alter weicht, blüht jede Lebensstufe,  
Blüht jede Weisheit auch und jede Tugend  
Zu ihrer Zeit und darf nicht ewig dauern.

Es muß das Herz bei jedem Lebensrufe  
Bereit zum Abschied sein und Neubeginne,  
Um sich in Tapferkeit und ohne Trauern  
In andre, neue Bindungen zu geben.

Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,  
Der uns beschützt und der uns hilft, zu leben.

Wir sollen heiter Raum um Raum durchschreiten,  
An keinem wie an einer Heimat hängen,  
Der Weltgeist will nicht fesseln uns und engen,  
Er will uns Stuf' um Stufe heben, weiten.

Kaum sind wir heimisch einem Lebenskreise  
Und traulich eingewohnt, so droht Erschlaffen,  
Nur wer bereit zu Aufbruch ist und Reise,  
Mag lähmender Gewöhnung sich entrafen.

Es wird vielleicht auch noch die Todesstunde  
Uns neuen Räumen jung entgegen senden,  
Des Lebens Ruf an uns wird niemals enden...  
Wohlan denn, Herz, nimm Abschied und gesunde!

Hermann Hesse (1877 – 1962) · aus: Das Glasperlenspiel<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Vgl. u. a. H. Hesse: Mit der Reife wird man immer jünger. Betrachtungen und Gedichte über das Alter. Hrsg. v. Volker Michels, Insel Verlag, Taschenbuch 2311, Frankfurt a. M. und Leipzig, 1990, S. 87

# INHALT

<b>Vorwort</b>	8
<b>Einleitung</b> · Altersbegegnungen	12
<b>Alter und Altern</b> · Eine philosophische Annäherung	
<b>Altern</b> · Was macht es philosophisch?	25
<b>Altern</b> · Warum braucht es dafür <i>keine</i> Zeit?	42
<b>Altern</b> · Wie viel Resonanz steckt in ihm?	56
<b>Altern</b> · Was ist das Gute daran?	77
<b>Altern</b> · Was ist es uns wert?	86
<b>Altern</b> · Begegnungen mit uns selbst	
<b>Alt werden – jung bleiben</b> · Macht das Altern immer jünger?	117
<b>Älterwerden als Reisezeit</b> · Ist es egal, wie alt wir werden?	141
<b>Altern in der Welt der Märchen</b> · Was sind ihre Botschaften?	155
<b>Alternssorge</b> · Balance zwischen Egoismus und Selbstfürsorge?	175
<b>Gewöhnung und Gewohnheit</b> · Macht Gewohnheit alt?	205
<b>Allein·und einsam</b> · Ist es eine Frage des Alterns?	230
<b>Erinnern und Vergessen</b> · Was ist, wenn wir beides (nicht) dürfen?	270
<b>Demenz</b> · Geißel oder ein Geschenk des Lebens?	286
<b>Im Leben gealtert</b> · Droht mit ihm auch ein Scheitern?	309

## **Epilog**

### **Altwerden · Geschenk der Natur oder gesellschaftlicher Luxus?**

**Alt werden war gestern** · Steht die Altersforschung  
vor einem Paradigmenwechsel? 328

**Rebellion der Jungen** · Erwarten wir einen neuen  
Konflikt der Generationen? 355

**Alt vs. Jung** · Was heißt tolerant sein? 372

**Literatur und Empfehlungen** 407

**1000jährige Eichen · Der Naturpark von Ivenack** 409

**Über den Autor** 411



## VORWORT

Jüngst gehörte ich zu jenen Baby-Boomern, die ihren 70. Geburtstag hatten. Richtig Lust auf dieses Jubiläum hatte ich nicht. Offensichtlich spürte ich, dass es jetzt anders werden würde. Dieser Geburtstag war das Tor ins achte Lebensjahrzehnt. Statistisch gesehen ist das für die Männer in Deutschland gegenwärtig das letzte Lebensjahrzehnt.

Vierzig, fünfzig und auch sechzig Jahre alt zu werden – diese Zeit habe ich souverän gelebt. Vom Altwerden war nichts zu spüren. So blieb diese Zeit meiner Geburtstage in guter Erinnerung.

Die Umstände brachten es mit sich, dass ich doch zur Geburtstagsfeier einlud. Bewegung auf der Bowlingbahn und gutes mediterranes Essen sollten diesem Tag das Besondere geben. Die Geburtstagsgeschenke nahm ich mit gemischten Gefühlen entgegen. Sie vermittelten mir Botschaft, dass ich nicht mehr zu der mittleren, tatkräftigen Generation gehöre und vor einem „neuen Leben“ stehe.

Wilhelm Schmidts „Gelassenheit. Was wir gewinnen, wenn wir älter werden“ (Insel Verlag, 2015); Rüdiger Dahlkes „Das Alter als Geschenk“ (Arkana, 2018) oder das Büchlein vom Verlag Coppelrath, 2008 „Das beste ALTER IST JETZT!“ waren Indiz dafür, dass ich in der Wahrnehmung meiner Gäste bei den Älteren angekommen bin.

Neben diesen zu Papier gebrachten geistig-kognitiven Altersempfehlungen wurde auch an meine Neuroathletik gedacht, um mit ihr meine sportlichen Leistungen im Alter zu sichern oder gar zu verbessern (vgl. Lars Lienhard, Training beginnt im Gehirn, Riva Verlag, 2019). Die Einladung zur Paddeltour in die schöne Seen-Flusslandschaft Mecklenburg-Vorpommerns war durchaus ein Will-

kommensgeschenk, denn Kanufahrten sind ja zu jeder Alterszeit gewinnbringend.

Das vorliegende Buch hat also sehr viel mit meiner neuen, altersbedingten Lebenssituation zu tun. Ich gehöre weder zu den Jungen noch zu den ganz Alten, auch wenn der Weg ins alternde Alter nicht mehr zu leugnen und aufzuhalten ist.

Das ist durchaus mit einer Katharsis vergleichbar, die den Weg vom Widerstand mit einer inneren, im Unterbewusstsein angelegten Annahme eines unumgänglichen Altwerdens hin zu dessen Bewusstwerdung zeichnet. Keiner kommt an diesem Sinneswandel vorbei, das eigene Leben mit zunehmendem Alter als ein am Ende stehendes Altgewordensein zu betrachten und anzunehmen.

Insofern steht dieses Buch für ein Aufarbeiten eines selbst ins Altern gekommenen Lebens. Es geht nicht nur um das bewusste Anerkennen eines vorausseilenden und bereitstehenden Lebensendes, sondern darum, was Zukunft eines Lebens im Alter bedeutet.

Es sind vor allem zwei Fragen, die mich derzeit in meinem Leben begleiten und zum Verfassen dieses Buches beitrugen: Was ist uns das *Altern* wert? Was steckt in ihm, das uns, der Jugendlichkeit lange entwachsen, noch lebendig hält und uns tagtäglich immer wieder neu zum Leben erweckt?

Mut macht, dass das Leben immer in der Gegenwart stattfindet; und diese Gegenwart ist menschlich gefühlt immer gleich, unabhängig davon, ob man sich jung oder alt wahrnimmt.

Ein weiterer Grund für dieses Buch waren die für April 2020 zum Thema „Alt werden – Jung bleiben · Was ist uns das *Altern* wert?“ geplanten Philosophischen Tage. Sie sollten nicht sein. Der sich weltweit verbreitende Coronavirus stellt alles auf den Kopf. Das Buchmanuskript sollte den Philosophischen Tagen folgen. Stattdessen führte mich der Lockdown dazu, das Schreiben vorzuziehen.

*Ich bin mir sicher:* Das Jahr 2020 wird uns allen, selbst bis ins hohe Alter, in Erinnerung bleiben. Die um den Jahreswechsel 2019/2020 in China begonnene Corona-Epidemie, die in den Folge-monaten die ganze Welt durchzog, brachte in kurzer Zeit das gesamte öffentliche Leben zum Erliegen. Sie wurde zu einem historischen Lehrstück einer verletzlichen globalisierten und digitalisierten Welt. Wirtschaft und menschliche Seelen gerieten an ihre Grenzen, wie sie in den letzten 75 Jahren, nach dem Ende des Zweiten Weltkrieges, wohl kaum erlebt wurden. Diese Lektion der Natur an den Menschen der Moderne machte deren philosophische Evidenz und Es-senz deutlich.

*Ich bin mir sicher,* dass das, *was* in den vergangenen Monaten an sozialen, politischen, ökonomischen und gesellschaftlichen Ent-scheidungen getroffen wurde und *wie* sich die Menschen in der All-täglichkeit unter den Bedingungen der Pandemie verhielten, noch so manchen philosophischen Nachtrag hervorbringen wird.

*Ich bin mir auch sicher,* dass die nachzuholenden 3. Philosophi-schen Tage die Aufarbeitung dieser Geschehnisse nicht unberührt lassen werden. Dieses Buch wandelte sich zu deren philosophischem *Vorspann*.

Das Thema der Philosophischen Tage 2021 steht in konzeptionel-ler Linie der vorausgegangenen. Begonnen mit der Frage „Was ist ein gutes Leben? · Wie bitte geht das? (2016) und in Fortsetzung „Gesundheit erleben · Was heißt gesund?“ (2018) kann *nur* das Al-ternsthema folgen. Es braucht nicht viel an Begründung und Überle-gung, den Zusammenhang zwischen Leben, Gesundheit und Altern herzustellen. Die inhaltlichen Verbindungen sind unübersehbar und in vielen Seiten des Buches erlesbar.

Die vorliegenden Texte entstanden aus überarbeiteten Vorträgen und Werkstattgesprächen im Rahmen der Philosophischen Praxis

und in Vorbereitung auf die Philosophischen Tage.

Mit ihnen verfolge ich ein grundlegendes und durchgehendes Ziel: Es ist mein Anliegen, das Philosophieren aus dem Hörsaal der Universität auf die Straße zu holen, um so vielen Interessierten, die Freude am Philosophieren haben, eine diskursive, bürgeroffene Plattform zu bieten. Mein Philosophieren verstehe ich i. S. von Immanuel Kant als Aufklärung

Die Formate wie das „Philosophische Café“ (Praktische Philosophie), der „Philosophische Salon“ (Politische Philosophie) oder „HUGENDUBEL lädt ein! Philosophie und Wissenschaften im Gespräch“ sind Brücken, die mich mit der Hansestadt Rostock zu jenem „Philosophischen Flaggsschiff“ hinführten, das sich als „Rostocker Philosophische Tage“ etablierte und immer mehr den Charakter eines Festivals annimmt.

Dieses Buch ist in Schriftform gewordenes Altern. Mag es Anregung zum philosophischen Denken und praktischen Handeln sein, mit sich, dem eigenen Altern behutsam und wohlgefällig umzugehen.

Ich verbinde mit diesem Buch den Dank an all jene, die zur inhaltlichen und organisatorisch-technischen Vorbereitung der 3. Philosophischen Tage beitrugen und den Willen zum Ausdruck brachten, dieses philosophische Event mit neuem Anlauf für 2021 auf den Weg zu bringen.

Meine Wertschätzung gilt meinen kritisch-korrigierenden „Vorablesern“ Anne-Christin Schwirblath, Astrid Gipp und Dr. Friedrich Groth. Ihnen gilt mein besonderer Dank für die beratende Begleitung auf dem Weg zur Fertigstellung des Buchprojektes.

Hans-Jürgen Stöhr

Rostock, im Frühjahr 2021

Wer gut und lange leben will,  
der lebe langsam.

Marcus T. Cicero (106 – 43 v. Chr.)

## EINLEITUNG · Altersbegegnungen

Altern<sup>2</sup> ist immer auch eine Begegnung mit sich selbst. Wir sehen es. Wir spüren es. Das Altern lebt in uns. Es vermittelt uns ein Gefühl von Zerrissenheit, Ambivalenz und innerer Widersprüchlichkeit. Es macht erhaben und nachdenklich. Es will sich verorten. Wir sind stolz auf die gelebten Jahre, wollen sie zugleich wieder vergessen und sagen uns tröstend: „Ich bin so alt, wie ich mich fühle!“

Altern ist Eigenschaft *und* Qualitätsmerkmal unseres Lebens. Das Leben altert, und im Altern leben wir. Es lässt sich auch sagen: Mit dem Leben verleben wir es durch Altern, das wir, soweit wir es takten, in Jahrzehnten, Jahren, Monaten oder auch nur in Tagen *messen*.

Altern ist die Symptomatik des Lebens. Es ist Lebensbild und -maß von besonderer Eigenart, das wir für selbstverständlich halten, weil wir unsere Lebenszeit nach ihm ausgerichtet haben.

Fragen wir nach deren Verfügbarkeit, werden wir nachdenklich und auf unser All-Ursprüngliches zurückgeworfen: Was ist Leben? Was ist bzw. was heißt Altern? Was hat das eine mit dem anderen zu tun? Müssen beide – Leben und Altern – so untrennbar miteinander verbunden sein oder hat der Mensch die Möglichkeit, diesen Zusammenhang aufzulösen?

---

<sup>2</sup> Den Lesenden wird bereits im Untertitel des Buches aufgefallen sein, dass das „Altern“ in den meisten Fällen mit einem kursiv gedruckten „n“ geschrieben wurde. Damit wird zum Ausdruck gebracht, dass inhaltlich sowohl vom Alter (als Lebenszeitstatus) als auch vom Altern (als prozessierendes Leben in Veränderung) die Rede ist. Das Altern ohne ein kursiv gedrucktes „n“ drückt das Älterwerden als Prozess eines Jahr für Jahr fortschreitenden Alters aus.

Haben wir diese Fragen halbwegs in unserem Denken verinnerlicht, folgen bereits vertiefend die nächsten: Wie lässt sich etwas mit dem Leben Unverfügbares erklären? Oder müssten wir nicht angesichts gestiegener Lebenserwartungen an der Unverfügbarkeit des Alterns zweifeln? Hat das Altern einen Wert? Macht es Sinn?

Das Buch unternimmt den Versuch, sich dem Altern philosophisch auf verschiedene Weise zu nähern. Dem eigenen Altern zu begegnen ist von besonderer Art. Wir wissen inzwischen sehr viel über das Altern und doch fällt es uns schwer, dieses Phänomen in seiner Totalität und für sich selbst in der Gänze persönlich zu erfassen. Spätestens dann, wenn uns das Altgeworden- und das Greissein bewusst geworden sind, wir uns dem Sterben und Tod nähern, erfahren wir unsere Begrenztheit und eigene Lebensunverfügbarkeit.

Auf dem unvermeidlichen Weg dorthin folgen wir der Katharsis (Läuterung). Es ist ein Gang, mit allem, was mit dem Altwerden und Altsein, dem Sterben und dem Tod verbunden ist, *eins* zu sein.

Wer ein Buch über das Altern sucht, wird mehr als fündig. Es gibt Literatur an Überfluss: Über das Altern pro und contra, als diverse Ratgeber für ein Anti-Aging – körperlich, geistig, seelisch, medizinisch, psychologisch, philosophisch usw.

Mein Ansinnen ist eine *philosophische* Betrachtung des Alterns. Derartige Bücher sind mir nur in geringem Umfang bekannt: zufällig, geschenkt, gekauft, soweit es mir für meine Skripte und zur Vorbereitung auf die Philosophischen Tage sinnvoll erschien.

Dieses Buch ist ein Beitrag, das Leben im Alter – bei aller Metaphysik – annähernd zu verstehen, es bewusst zu gestalten und ihm einen gebotenen Sinn zu geben.

Die Frage nach dem Sinn des Lebens ist unmittelbar verbunden mit dem Wert und Sinn des Alterns unseres Lebens. Sie stellt sich

von selbst, wenn wir mit unserer Lebenspraxis konfrontiert werden und von Angesicht zu Angesicht vor dem Spiegel stehen. Spätestens dann, wenn wir eine Altenpflegeeinrichtung betreten, uns Sterben und Tod im Alltag begegnen, spüren wir das Altern an uns selbst.

Der Titel dieses Buches gibt viel Raum, dem Altern mit Achtung und Respekt, Demut und Ehrfurcht vor dem Älterwerden und Altgewordensein zu begegnen. Bäume<sup>3</sup> sind Sinnbilder für das Altern. In Ivenack<sup>4</sup> stehen die bestaunten sogenannten 1000jährigen Eichen – auch wenn noch nicht alle an das Methusalem-Alter heranreichen. Sie würden Geschichten erzählen von der Gründung Mecklenburgs<sup>5</sup> bis in unsere heutige Zeit. Ihr Altern ist noch nicht zu Ende, auch wenn die eine oder andere Eiche nur noch im Torso als Naturdenkmal vor uns steht und mahnend die unvermeidliche Lebenszeitbegrenzung vermittelt.

Der Untertitel des Buches ist ein Weckruf, dem Altern ein gutes Leben zu schenken. Er ist mit der Botschaft verbunden, sich seines Lebens bei aller Alterung bewusst zu sein und das alternde Leben trotz seiner Verletzlichkeit und Begrenztheit bis ans Lebensende zu leben – besser zu *erleben*.

Das Einzige, was der Mensch selbst besitzt, ist sein ihm geschenktes Leben, über das er zu Lebzeiten verfügen kann. Die menschliche Verfügbarkeit über das Leben besteht *erstens* in der mit ihm gemachten Lebens-, Selbst- und Welterfahrung, *zweitens* in

---

<sup>3</sup> Die im Buch verwendeten Fotos zeigen Eichen aus dem Ivenacker Naturpark. Näheres kann am Ende erlesen werden.

<sup>4</sup> Ivenack ist eine kleine Gemeinde mit knapp 1000 Einwohnern im Landkreis Mecklenburger Seeplatte, in der Nähe der Kleinstadt Stavenhagen im Bundesland Mecklenburg-Vorpommern.

<sup>5</sup> Urkundlich erstmalig 995 als slawische Burg Wiligrad erwähnt, dem heutigen Dorf Mecklenburg, das sich unweit der Hansestadt Wismar befindet.

Eigen- bzw. Wirkungsmacht der Lebensgestaltung, was heißt, das Leben selbstgestaltend in die Hand zu nehmen, und *drittens* diesem eigenen Leben einen Wert bzw. Sinn zu geben. Darüber sie erhalten wir den unmittelbaren, wenn auch nicht tagtäglich wahrnehmbaren Zugang zum Altern.

Die reflektierten Alternsbegegnungen verfolgen keineswegs Anspruch auf Vollständigkeit. Sie stehen für inspirierende Denkstücke, die uns helfen, unser eigenes Altern (besser!) zu verstehen.

Die Zugänge in diesem Buch sind sehr unterschiedlich, so dass die Chance besteht, einen breiten Leserkreis mit philosophisch-ethischen Denkkambitionen über das Altern zu erreichen.

Die Vermessung des Alterns erfolgt in drei Teilen. **Im ersten Teil** wird vordergründig das Philosophische an ihm genährt. Dabei geht es nicht darum, eine Philosophie des Alterns zu kreieren. Es besteht auch nicht die Absicht, mit diesem Buch einen philosophie- bzw. ideengeschichtlichen Vorspann zu konfigurieren. Hierzu steht den Leser\*innen eine Reihe von Literatur zu Verfügung. (vgl. u.a. Thomas Rentsch und Morris Vollmann; Hrsg.: Das gute Leben im Alter. Die philosophischen Grundlagen, Reclam, Stuttgart, 2017; Otfried Höffe, Die hohe Kunst des Alterns. Kleine Philosophie des guten Lebens, C. H. Beck, München 2018).

Das hier vorliegende Buch möge sich in bisherige Publikationen einreihen und einen ergänzenden Beitrag zu einer Philosophie des Alterns leisten.

Die fünf Kapitel des ersten Teils betrachte ich als einen Diskurs über das Altern, der philosophisch vordergründig über Dialektik und Ethik erschlossen wird. Sie bilden den Zugang zu nachfolgenden alltagsbezogenen Alternsbetrachtungen. Die Alltagsrelevanz von Alter und Altern ist in diesem Teil zurückgesetzt.



Die *Philosophie als Theorie und Denkmethode* bildet die Grundlage für den folgenden *Alterns*-Diskurs im zweiten und dritten Teil des Buches.

Im ersten Teil des Buches werden in den *Alterns*überlegungen *Dialektik und Ethik* miteinander verknüpft.

*Dialektik* steht für eine *philosophische* Wirklichkeitsbetrachtung, die davon ausgeht, dass es inner- und außerhalb unseres Lebens *dialektisch* zugeht. Das bedeutet, unsere Welt ist deterministisch, was wiederum heißt, dass in, mit und außerhalb unseres Lebens Wirkzusammenhänge bestehen. Alles ist direkt oder vermittelt miteinander verbunden. Unsere Weltendinge stehen zu- und miteinander in Wechselbeziehung, beeinflussen sich gegenseitig und zeigen sich in einer aufeinander bezogenen Bedingtheit und Abhängigkeit.

Der andere Teil des *Dialektischen* ist der Bezug zur Bewegung, Veränderung und Entwicklung. Alles ist im Fluss. Nichts ist heute so, wie es früher war. Das Gegenwärtige ist das Resultat des Vergangenen. In dem Heutigen steckt das Morgen, der uns den Blick auf das Zukünftige öffnet. Bewegung und Zeit scheinen aufeinander abgestimmt und unzertrennlich zu sein, und aus ihnen entspringen Veränderung und Entwicklung.

Wir sprechen heute mehr denn je von Wandlungen. Der Klima- und demografischer Wandel sind uns allgegenwärtig. Wir erfahren, dass wir uns in und mit der eigenen Lebensgeschichte verändern, wandeln: Wir waren jung, sind älter und letztlich alt geworden. Wir haben uns mit unserem Leben verändert, entwickelt, gewandelt – im Charakter, in der Persönlichkeit, im Geiste wie im Körperlichen.

Mit der *objektiven* *Dialektik* unterstellen wir die Existenz von *Dialektischem* – unabhängig von unserem menschlichen Willen und Bewusstsein. Wir gehen davon aus, dass es in unserer Welt dialek-

tisch zugeht. Das heißt, sie ist eine Welt von Zusammenhängen und Bedingtheiten, von Bewegung, Veränderung, Entwicklung und Geschichte bestimmt.

Dieses Objektive erhält mit der *subjektiven* Dialektik sein geistig-kognitives, strukturiertes Abbild. Sie steht für Theorie und Methode, Modell und These, Wissen und Erfahrung *über* das Objektiv-Dialektische. Als solche sind diese in die Betrachtung des *Alterns* integriert.

Das Buch folgt im Rahmen des *Alterns*-Diskurses der objektiven *und* subjektiven Dialektik. Alter und Altern philosophisch erklärt, als Status und Prozess, in Bewegung, Zeit und Resonanz sind die hier gewählten Diskurszugänge.

Die *Ethik* des *Alterns* spiegelt sich insbesondere in der Frage nach dem Guten, Wert und Sinn von *Altern* wider. So stehen u. a. Fragen im Zentrum der Betrachtung: Was ist das Gute daran, alt zu werden und es schließlich zu sein? Hat das Altern einen Wert – wenn ja, welchen? Können wir mit dem Leben einen Alternssinn ergründen? Welcher praktischen Gestaltungskraft können wir dem *Altern* verleihen?

**Der zweite Teil des Buches** ist den alltäglichen Begegnungen mit dem *Altern* gewidmet. Neun Essays führen uns in das *Altern* ein. Jung und Alt, Leben und Zeit, Altern in Märchen, Fürsorge und Egoismus, Gewohnheit und Gewöhnung, Einsamkeit und Vereinsamung, Erinnerung und Vergessen, Demenz und Scheitern im fortgeschrittenen Alter sind Themen, die in dieses Buch aufgenommen wurden.

Hermann Hesse fasziniert mit seinen Gedanken über die *Reife des Lebens*. Es ist sein Aphorismus „Mit der Reife wird man immer jünger“, der zu einer vertiefenden Interpretation und Deutung einlädt,

den lebenszeitlichen Gegensatz aufzuklären, aufzulösen und zu fragen, was dieser Leitgedanke für unser Leben und Altern bedeuten kann.

Der philosophische Diskurs über die Zeit hat gegenwärtig Hochkonjunktur (vgl. u.a. Rüdiger Safranski; *Zeit, Was sie mit uns macht und was wir aus ihr machen*, Carl Hanser Verlag, München, 2015).

Altern ist Lebenszeitveränderung. Das führt uns zu den Fragen: Was bedeutet, das *Altern als Reisezeit* zu betrachten? Ist ein Altern ohne *Lebenszeit*betrachtung vorstellbar? Können wir das Altern aufhalten und mit ihm die Zeit des Lebens verändern?

*Märchen* sind gewandelte Lebensgeschichten. Sie verdienen eine gebührende Aufmerksamkeit, weil in ihnen auch das Altern gespiegelt wird. Sie vermitteln uns interessante Botschaften aus vergangener Zeit darüber, wie Menschen in ihrem Alltag mit dem Altwerden umgingen und wie sie über das Altern dachten.

Viel näher mit unserem Alternserleben sind *Fürsorge und Egoismus* verbunden. Zwischen ihnen besteht ein äußerst differenziertes inneres (innermenschliches) und äußeres (zwischenmenschliches) Spannungsfeld. Dem stehen *Gewohnheit* und *Einsamkeit* im Alter keineswegs nach. Es sind Lebenseigenschaften (Verhaltensweisen), die nicht zwingend altersgebunden sind, aber im Alter eine besondere Präsenz zeigen. Wir brauchen Gewohnheiten, mehr noch mit zunehmendem Alter, weil sie uns Sicherheit geben. Doch sind wir uns auch immer der anderen gefahrenvollen Seite des Altgewordenseins bewusst? Worin bestehen die Chancen und Risiken eines in Gewohnheit lebenden Lebens im Alter?

Die Verbindung zur *Einsamkeit* ist hergestellt, sobald Gewohnheit einsam macht. Die Gefahr des Einsamwerdens und in Folge dessen die Vereinsamung sind besonders im höheren Alter sehr

groß, auch wenn sie altersunabhängig zunehmend Raum in unserem Leben gewinnen. Wie stehen Alleinsein, Einsamkeit und Vereinsamung zueinander? Was verbindet und unterscheidet sie? Tragen sie in sich auch Chancen für ein zu veränderndes Leben im Alter?

Ein über Jahrzehnte lang gelebtes Leben hat die meiste (Lebens-) Zeit in Form von Erinnerungen und Erfahrungen festgehalten. Sie sind geistig verinnerlichte Vergangenheiten des Lebens. Wir haben sie stets in der Gegenwart bei uns. Im gealterten Leben nehmen das *Erinnern* (Erinnerung) und *Vergessen* (Vergessenheit) eine besondere Stellung ein. Sie sind viel tiefer als je in den vorangegangenen Lebensabschnitten mit uns und dem Altern verbunden.

Wir wollen uns an Vergangenes erinnern, weil es uns zum gelebten Leben hinführt. Das Erinnern sorgt für innere Lebendigkeit. Manches soll aber auch vergessen sein und für immer bleiben. Wird Vergessenes Erinnerung, offenbaren sich nicht selten Lebensschmerzen, die die Frage nach dem Sinn für das Leben im Alter in besonderer Art und Weise aufkommen lässt.

Damit ist die Brücke zur *Demenz* gebaut. De-menz – weg vom Geist – ist der Sammelbegriff für alle kognitiven Erkrankungen. Die Demenz vom Alzheimer-Typ (A.-Demenz) nimmt unter den Demenzen im Ausmaß eine bestimmende Stellung ein. Sie tritt am häufigsten auf.<sup>6</sup> Für viele Menschen ist der Umgang mit A.-Demenz aus den unterschiedlichsten Gründen allgegenwärtig. Ebenso viele Menschen stehen dieser Erkrankung unsicher gegenüber. Es gibt Berührungsgängste. Dieser Essay stellt sich den Fragen: Ist Demenz eine gesellschaftliche und persönliche Geißel oder gar ein Geschenk des

---

<sup>6</sup> Zwei Drittel aller demenzieller Erkrankungen sind vom Alzheimer-Typ. Zu den Demenzen gehört auch die vaskuläre Demenz, im Volksmund auch als Schlaganfall bekannt. Weitere sind das Korsakow-Syndrom oder Morbus Parkinson.

Leben? Lässt sich die Demenz vom Alzheimer-Typ auch als sinnstiftend mit einer positiven Deutung beschreiben? Was würde das für unser Denken und Handeln bedeuten?

Alt- und Kranksein liegen gar nicht so weit auseinander. Das Altern lässt insbesondere die klassischen Alterserkrankungen ansteigen. Neben Demenz gibt es viele *alterns*bedingte Erkrankungen wie Krebs und Diabetes. In unseren letzten zwei Lebensjahren sind die Kosten unserer *Alterns*erkrankungen vergleichsweise etwa gleich hoch wie die aller Lebensjahre zuvor.

Altern und Krankheit sind eng miteinander verbunden.<sup>7</sup> Worum es hier geht, ist die erforderliche Betreuung und Pflege. Im Zentrum der Betrachtung dieses Essays stehen *Fürsorge und Egoismus*. Die philosophische Betrachtung von Fürsorge und Egoismus ist zugleich tiefenpsychologisch eingebunden.

Dass wir im Leben an so manchen Vorhaben und Zielen scheitern können, ist erfahrungsgemäß nachvollziehbar. Doch wie sieht es mit dem Altern aus? Das letzte Essay des zweiten Teils des Buches greift die Frage auf: Können wir *am Altern scheitern*? Diese Fragestellung scheint absurd und lebensfremd. Sie macht aber auch nachdenklich, wenn wir das Altern als eine dynamische, konstitutive Seite des Lebens betrachten und die Frage nach dem Scheitern auf das Leben selbst projizieren. Wir werden in besonderer Weise mit der Verfügbarkeit bzw. Unverfügbarkeit unseres Lebens am Lebensende konfrontiert.

Die Selbstbestimmtheit, gepaart mit der Unantastbarkeit der Würde des Menschen, bleibt auch bis ins hohe Alter ein wertvolles Gut.

---

<sup>7</sup> Im ersten Kapitel des Epilogs „Alt werden war gestern“ wird vertieft auf diesen Zusammenhang eingegangen.

**Der dritte als Epilog beschriebene Teil** greift zwei aktuelle, sich im philosophischen Diskurs befindende Themen in drei Kapiteln auf. Das erste Kapitel greift den gegenwärtigen Stand und zukünftigen Weg der *Alternforschung* auf. Das Ende vergangenen Jahres erschienene Buch von David A. Sinclair „Das Ende des Alterns. Die revolutionäre Medizin von morgen“ (DuMont, Köln 2019) und viele weitere in den Medien erschienenen Beiträge über die Forschung sind darauf ausgerichtet, das sogenannte Methusalem-Gen zu finden. Die inzwischen weit vorangetriebene biologische *Alternforschung* lässt den menschlichen Traum der Unsterblichkeit immer mehr Realität werden. Sie ist inzwischen so faszinierend und abenteuerlich, dass es aus philosophischer Sicht hinreichend Anstoß gibt, sich der Problematik aus wissenschaftsethischer und moralischer Sicht anzunehmen.

Es stellen sich Fragen, die die Ethik der Humangenetik berühren und den Zusammenhang von Altern, Gesundheit und Krankheit in ein grundsätzlich neues, paradigmatisches Licht setzen.

Die These „Altern ist eine Krankheit“ fordert zu einem philosophischen Diskurs heraus. Die Logik ist: Wenn Altern eine Krankheit ist und Krankheiten einer Heilung bedürfen, dann kann die menschliche Mission nur darin bestehen, auch das Altern zu „therapieren“.

Die Medizin steht offensichtlich vor dem Ideenwechsel, dass das Altern heilbar sei, dass man zukünftig in der Lage sein werde, das Altern zu verlangsamen, aufzuhalten bzw. umzukehren.

Das zweite Kapitel wendet sich der Kontroverse und Frage zu: Befinden sich Jung und Alt derzeit in einem neuartigen auszutragenden *Generationskonflikt*? Die Medien haben das Thema aufgenommen. Es findet seine demografische, sozialökonomische, psychologische und ökologische Aufmerksamkeit im breiten Diskurs.

Die aktuelle Corona-Krise, die seit dem Jahreswechsel das gesamte gesellschaftliche Leben im Würgegriff hat, fordert dieses Thema hinsichtlich einer signifikanten Altersmortalität zusätzlich heraus. Bedürfen die älteren, als Risikogruppe eingestuften Menschen im Vergleich zu den jüngeren einen besonderen Gesundheitsschutz? Wodurch ist das gerechtfertigt? Lassen sich die eher von Corona gefährdeten älteren Menschen so ohne Weiteres von den jungen, die Wirtschaft tragenden Menschen isolieren?

Medizinisch-therapeutisch ist bekannt, dass jene alten, an Corona erkrankten Menschen nicht in jedem Fall ursächlich an Covid-19 sterben, sondern maßgeblich aufgrund von Vorerkrankungen. Es ist auch bekannt, dass nicht wenige alte Menschen mit schwerem Erkrankungsverlauf eine intensivtherapeutische Beatmung nur mit viel Anstrengung verkraften und in Folge der Intensivbehandlung sterben. Wem ist damit geholfen?

Die Fragen zum Generationenkonflikt mehren sich: Treibt die Fridays-For-Future-Bewegung die Alten vor sich her, endlich Verantwortung für den Natur- und Klimaschutz zu übernehmen, nachdem sie über Generationen hinweg Raubbau an der Zukunft der Heranwachsenden betrieben hat? Geht die zunehmende Altersarmut der in Rente gehenden Baby-Boomer zu Lasten der jungen X- und Z-Generation? Reiben sich Jung und Alt und mit ihnen die Gesellschaft im politischen Entscheidungskonflikt zwischen Wirtschaft und Gesundheit auf? Steht uns ein Machtkampf ins Haus, und was würde er für unser gegenwärtiges und zukünftiges Leben bedeuten?

Das dritte Kapitel des Epilogs ist der *Toleranz* gewidmet. Philosophiegeschichtlich und in der Kritik menschlicher Gesellschaften ist er nicht wegzudenken. Immer wieder loderten neuerliche Diskurse auf – bis in unsere heutige Zeit hinein. Insofern ist verständlich,

dass der Toleranzbegriff mit den sich verändernden aktuellen gesellschaftlichen Ereignissen wiederholter Analyse und Kritik unterzogen wird.

Hier nimmt der Toleranz- Diskurs den aktuellen Generationskonflikt zwischen Jung und Alt auf und geht darüber hinaus. In dezidiertester Weise werden in diesem Epilog-Kapitel die Begriffe Toleranz und Akzeptanz, Intoleranz und Inakzeptanz insbesondere einer dialektischen Betrachtung unterzogen und ethisch unterfüttert. Lesende mögen kritisch nachsehen, dass der Blick auf das Alter und Altern hier eine eher nachgeordnete Rolle spielt.

Es ist immer wieder neu und zugleich keine Überraschung in unserer Erkenntnis: Wir begegnen uns letztendlich immer wieder selbst. Wir treffen uns im Alter und Altern. Es ist und bleibt stets ein Rückwurf auf unser Sein.