



Ermutigung zum Alter(n). Perspektiven einer kirchlichen Begleitung hochaltriger Menschen

Dr. Heinz Rüegger

BEA-Fachseminar
Bern, 29. April 2015



Demographische Entwicklung

- Die demographische Entwicklung zu einer Gesellschaft des langen Lebens
 - ist menschheitsgeschichtlich etwas Neues.
 - ist eine einzigartige zivilisatorische Errungenschaft.
 - ist eine der grossen sozial-politischen Herausforderungen dieses Jahrhunderts.



- **Lebenserwartung bei Geburt**

<u>im Jahr</u>	<u>für Männer</u>	<u>für Frauen</u>
1900	46,2 Jahre	48,9 Jahre
2013	80,5 Jahre	84,8 Jahre

> in einem guten Jahrhundert Steigerung der Lebenserwartung um rund *35 Jahre!*



Restlebenserwartung

im Jahr		mit 60	mit 70	mit 80	mit 90 Jahren
1900	bei Männern	12,5	7,6	4,1	2,2 Jahre
2007	bei Männern	22,5	14,7	8,2	4,1 Jahre
1900	bei Frauen	13,0	7,7	4,2	2,4 Jahre
2007	bei Frauen	26,3	17,6	10,4	4,7 Jahre

> in einem Jahrhundert *Verdoppelung der Altersphase!*



- Zunahme älterer Menschen**

Prognose der ständigen Wohnbevölkerung der CH in 1000 (mittleres Szenario BFS):

	2010	2030	2050	2060
Total	7'856.6	8'738.5	8'983.0	8'987.2
65+	1'343.3 = 17.1%	2'114.9 = 24.2%	2'491.0 = 27.7%	2'543.2 =28.3%
80+	381.7 = 4.9%	685.4 = 7.8%	1'060.6 = 11.8%	1'071.0 =11.9%

Alte = die am stärksten wachsende Bevölkerungsgruppe



Schwierigkeiten

- gesellschaftliche Ambivalenz/Abwertung des hohen Alters (85+) im Gegensatz zur Aufwertung des jungen Alters (65-85)
- Juvenilitäts-Ideologie (Anti Aging: «forever young!»)
- Das heutige Phänomen der Hochaltrigkeit ist
 - weder naturbedingt-evolutionär entstanden (sondern durch Kultur der Natur abgerungen)
 - noch uns von Gott zugedacht (sondern Produkt menschlich-zivilisatorischer Freiheit).



- Bis vor Kurzem war Alter kein Thema der Theologie:
 - . **im AT** wird Alter ambivalent dargestellt (als Segen/ Belohnung od. als Belastung durch Beschwerden).
Positive Aspekte: Lebenssättigung + Weisheit
 - . **im NT** wird Alter gar nicht eigens thematisiert:
«Die Verheissungen des Glaubens sind altersindifferent.» (Altersdenkschrift der EKD)
- > dem Alter kommt theologisch keine eigene Aufgabe und Würde zu, ihm wird kein eigener Sinn zugesprochen
- > kirchliche Tradition: Alte primär als Objekte diakonischer Betreuung («Alte und Kranke»)



- Die **Sinnfrage** bricht angesichts zunehmender Gebrechlichkeit (Multimorbidität, Demenz) und eines empfundenen ‘Leerlaufs’ (K. Marti) des hochaltrigen Lebens verstärkt auf:
 - . Lebensverlängerung als Leidensverlängerung?
 - . Wann ist Zeit, das Sterben zuzulassen?
 - . Altersfreitod als ‘sozialverträgliches Frühableben’?
- Die Sinnfrage im Blick auf das hohe Alter ist – auch theologisch – nicht einfach zu beantworten.



- Sinnfrage – vor allem im Blick auf das Alter – hängt mit einer Klärung/Korrektur des gängigen Menschenbildes zusammen.
- Herausforderung der Kirche: ein lebensfreundliches Menschenbild reflektieren und im Lebensvollzug umsetzen (z.T. gegen den gesellschaftlichen *mainstream!*).



Leben heisst altern

- Leben heisst alternd sich entwickeln bis zuletzt.
 - **Pro Aging** statt Anti Aging
 - keine Fixierung auf ein «forever young»
- Lebenszyklus als **Abfolge verschiedener Altersphasen**
 - jede hat eigene Chancen + Grenzen + Aufgaben
 - keine Altersphase ist Massstab für andere Phasen
 - alle Altersphasen sind gleichwertig, machen im Mit- und Nacheinander das Ganze eines Lebens aus
 - > jede Phase ganz leben und dann weiterschreiten macht 'lebenssatt'!
 - > dazu soll Seelsorge ermutigen!



Intergenerationelle Gemeinschaft

- Jede Altersgruppe ist Teil eines grösseren intergenerationalen Ganzen (Kirche, Gesellschaft) und soll lernen,
 - das Eigene, Altersspezifische einzubringen und
 - das für andere Altersgruppen Spezifische ernst zu nehmen
- > bewusst generationenübergreifende Projekte in der Kirche fördern



Verschiedene Alterskulturen

- «Altern bedeutet zweierlei: Leben ausschöpfen und Leben loslassen.» (Ingrid Riedel)
- Unterschiedliche Alterskulturen:
 - 3. Alter (ca 65-85) → Akzent auf «ausschöpfen»
 - 4. Alter (ca 85+) → Akzent auf «loslassen»
- Kunst des Alterns (ars senescendi) als Ausdruck bewusster, selbstverantwortlicher Lebensführung
- Voraussetzung: Annahme des Alter(n)s als Voraussetzung zu seiner Gestaltung



Junges Alter

- Vital, viel Kompetenz und Erfahrung, initiativ, selbstbestimmt, Akteure → gesellschaftliche Ressource
- Bedeutung von (frei gewählter) Generativität, z.B. in Form von Freiwilligenarbeit (Senioren für Senioren, Besuchsdienst, Coaching, Sozialeinsätze)
→ Einbringen von Ressourcen/Erfahrung/Zeit/Reife
→ Beitrag zu einer 'sorgenden Gemeinschaft'
- Möglichkeiten der Kirche: Plattform, Raum geben, Support für kreative Engagements
- Herausforderung: Lebenssatt werden (W. Kramer)



Hohes Alter

- Grösste Herausforderung: Eintritt ins hohe Alter mit erhöhter Verletzlichkeit, Fragilität, Verlust- und Grenzerfahrungen
- Hier brechen exemplarisch Grundfragen unseres Menschseins auf, die gerne verdrängt werden
 - Umgang mit dem Abnehmen/Verlusten
 - Umgang mit Grenzen
 - Umgang mit Abhängigkeit
 - Umgang mit Endlichkeit
- Alter als **Radikalisierung der menschlichen Grundsituation** (Th. Rentsch)



- Aber: hohes Alter ist nicht nur Abnahme und Verlust: Verbindung von Verletzlichkeits- *und* Potenzial-Perspektive (A. Kruse)!
 - Altersgewinne: Entwicklung von ‘Weisheit’, Freiheit, Reife → Gerotranszendenz (L. Tornstam)
- Im Folgenden 6 Hinweise dazu



Ge-lassen-heit

- Herausforderung: entwickeln/einüben von **Gelassenheit**:
 - **loslassen**: frei werden zu Abschied + Verzicht (manches nicht mehr haben/können müssen)
 - **zulassen**: mit sich geschehen lassen, Erfahrung von Passivität des Lebens (theologisch: 'Führung')
 - **sich überlassen**: sich an-vertrauen (anderen Menschen/Gott)
- > aktive Passivität (Teil einer christlichen Lebenskunst)



Dasein

- Im hohen Alter kann man entdecken,
 - dass nicht nur Leistung zählt, sondern schon das pure **Dasein**;
 - dass nicht nur Tun/Leisten zählt, sondern auch das **Empfangen**;
 - dass nicht nur das aktive Planen + Gestalten zählt, sondern auch das **Werden** und **Geschehen-Lassen**
- Korrektur des leistungsorientierten Hyperaktivismus unserer Kultur
- Theologisch: Entdeckung von 'Gnade'



Bedürftigkeit

- Spürbarwerden eigener Grenzen/Defizite/Bedürftigkeit (macht vorerst einmal Angst!)
- «Ein starkes, selbstgewisses und volles Leben führen heisst, Schwächen zulassen und mit ihnen umgehen können» → «Sinnggebung der Schwäche» (P. Gross)
- Einüben eines sorgsamen Umgangs mit Verletzlichkeit
- Vgl. Paulus 2 Kor 12,10: «Wenn ich schwach bin, bin ich stark.»



Abhängigkeit

- Wird in unserer Kultur stark abgewertet.
Ziel ist: unabhängig/selbstständig sein und niemandem zur Last fallen!
- **Angewiesenheit auf andere ist aber eine Grundsignatur des Menschseins.**
- Miteinander von **Hilfe-Bedürftigkeit *und* Helfens-Bedürftigkeit** als Voraussetzungen eines guten Lebens: wir leben im Modus des Gebens *und* des Empfangens.
- Vgl. Paulus: Kirche als Leib mit vielen sich stützenden und ergänzenden Gliedern (1Kor 12)



Generativität im hohen Alter

- Generativität ist bis ins hohe Alter zentral für das Entwickeln von Lebenssinn und Lebenszufriedenheit.
- Alte Menschen werden für jüngere bedeutsam durch das Vorleben eines bejahten, selbst verantworteten Alterns, das Ausschöpfen und Loslassen vollzieht.
- Beispiele:
 - Offenheit/Wohlwollen gegenüber Jüngeren und ihrem Anderssein
 - Dankbarkeit gegenüber denen, die Hilfe leisten
 - andere segnen (Pia Gyger)
 - Fürbitte tun



Endlichkeit lernen

- Leben als «Sein zum Tode» (M. Heidegger)
Leben als «Werden zu sich selbst im Vergehen»
(Th.Rentsch)
- Ps 91,12: Bedenken, dass unsere Tage gezählt sind,
damit wir weise werden (memento mori)
- „Endlichkeit muss man lernen“ (Norbert Bolz)
- Es gehört zur Kultur der Kirche, Menschen zu helfen,
Endlichkeit zu lernen (ars moriendi) und den Tod nicht
zu verdrängen.



Besten Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Dr. Heinz Rüegger
Institut Neumünster
Neuweg 12, 8125 Zollikerberg
heinz.rueegger@institut-neumuenster.ch