

# Altern

---

„Wir finden die Zeit im *Altern*“, erklärt der österreichische Schriftsteller und Philosoph Jean Améry (1979: 22) in seinem bekannten Essay *Über das Altern. Revolte und Resignation*. Während die Menge gelebter Zeit hinter uns unablässig anwachse, verenge sich zugleich zusehends der Horizont der zukünftig noch zu lebenden Zeit. Auf diese Weise werde die grundlegende Zeitlichkeit der menschlichen Existenz, ihre Vergänglichkeit und Endlichkeit, mit zunehmendem Alter immer deutlicher und letztlich unausweichlich. Der Alternde „ist, während seine Zeit vergeht im Hui, nur noch Geschöpf der Zeit. Er sagt ich, und er meint: meine Zeit“ (ebd.: 37).

Mit diesen Überlegungen schließt Améry eine erstaunliche Lücke in der Existenzphilosophie der vorausgehenden Generation. Zwar hatte schon Martin Heidegger die Zeitlichkeit und Endlichkeit des Menschen als grundlegend für die existenzielle Verfasstheit menschlichen Daseins begriffen. Sie mache „den ursprünglichen Seinssinn des Daseins“ (Heidegger 2001: 235) aus. Vom Altern als Prozess und dem höheren Lebensalter als Phase ist in diesem Zusammenhang allerdings kaum die Rede. Stattdessen bleibt die Bestimmung der menschlichen Zeitlichkeit bei Heidegger eigentümlich abstrakt und formal. Die berüchtigte Rede vom „Vorlaufen zum Tode“ (ebd.: §53) scheint über die konkrete Verlaufsstruktur der hier zurückzulegenden Strecke und ihre verschiedenen Etappen und Übergänge hinwegzugehen.

Dagegen wird das Altern nun bei Améry, ähnlich wie etwa gleichzeitig bei Simone de Beauvoir, geradezu zum Paradigma menschlicher Zeitlichkeit schlechthin erhoben (Schweda/Bozzaro 2014). Es erscheint damit zugleich als wesentlicher Zug unserer Existenz, geradezu als die zentrale Grundstruktur menschlichen Lebens überhaupt. Gleichgültig wer wir sind, wie und wo wir leben und was wir tun: Wir alle werden älter und durchlaufen dabei gewisse unausweichliche und unumkehrbare Veränderungen unseres Körpers, unserer Persönlichkeit und Perspektive sowie unserer gesellschaftlichen Rolle und Stellung. Leben bedeutet Altern. In der Folge erfährt hier auch die althergebrachte Verknüpfung von Endlichkeit auf der einen und Sinn und Bedeutung des menschlichen Lebens auf der anderen Seite eine entscheidende Zuspitzung und Konkretisierung.

Bereits bei Heidegger war die Ansicht angeklungen, erst die Konfrontation mit der eigenen Sterblichkeit verleihe dem Leben Bedeutung und Wertigkeit. Sie rufe den Einzelnen aus der konventionellen Existenz des „Man“ und der geschäftigen Zerstreuung an die Vielfalt der Dinge und Angelegenheiten zurück zu Selbstbesinnung und Entschlossenheit (Heidegger 2001: §62). In der Tat: Hätten wir unbegrenzt Zeit, bestünde wohl keinerlei Notwendigkeit, sich darüber klar zu werden, was uns im Leben eigentlich wichtig ist, worauf es uns letztlich ankommt. Wir könnten schlicht abwarten und jeden Entschluss unbegrenzt aufschieben oder alle denkbaren Optionen kurzerhand eine nach der anderen durchprobieren. Entsprechend werden Langeweile und Sinnlosigkeit in mythischen wie literarischen Darstellungen oft als Begleiterscheinungen der Unsterblichkeit beschrieben. Erst die durch das Altern vermittelte Erfahrung der verrinnenden und begrenzten Lebenszeit verleiht unserem Handeln und Leben Gewicht und Dringlichkeit. Sie eröffnet jenen existenziellen Horizont, in dem überhaupt zählt, was wir mit unserer Zeit anfangen, wie wir also entscheiden und was wir tun (Schweda/Bozzaro 2014).

Allerdings liegt eine gewisse Tragik in diesem existenziellen Zusammenhang von Vergänglichkeit und Daseinsklärung. Denn je mehr wir im Laufe der Zeit an Einsicht und Klarheit gewinnen mögen, desto weniger Möglichkeit bleibt uns zugleich noch, das erlangte Wissen auch in die Tat umzusetzen und für das eigene Leben fruchtbar zu machen. Einerseits sind entscheidende Weichenstellungen längst erfolgt und maßgebliche Lebenswege eingeschlagen, auf denen man nicht mehr nach Belieben umkehren und zurückgehen kann. Unser Leben gewinnt zunehmend eine feste, unabänderliche Gestalt. Irgendwann stecken wir gleichsam bis zum Halse in einer übermächtigen, ausgehärteten Vergangenheit. „Ein ganzes langes Leben ist hinter uns erstarrt und hält uns gefangen“ (Beauvoir 2007: 485). Zugleich sehen wir vor uns die eigene Zukunft und damit den Möglichkeitsspielraum für Hoffnungen, Pläne, Entscheidungen und Handlungen, für die sinnvolle Gestaltung und Umgestaltung unseres Lebens, mehr und mehr schrumpfen. Unsere Zeit wird knapp und läuft ab. „Eine begrenzte Zukunft, eine erstarrte Vergangenheit – das ist die Situation, der sich der alte Mensch gegenüber sieht“ (ebd.: 492).

Die Moderne hat diese existenzielle Zwickmühle keineswegs aufgelöst. Zwar kommt der Anstieg der durchschnittlichen Lebenserwartung in den vergangenen 150 Jahren einem beträchtlichen Zeitgewinn gleich. Inzwischen gehört das höhere Alter in den westlich geprägten Industriegesellschaften sozusagen standardmäßig zu einem menschlichen Lebensverlauf dazu. Altern ist zu einer Erfahrung der breiten Massen geworden. Doch mit der Lösung des Individuums aus traditionellen Bindungen haben sich zugleich die Handlungs- und Lebensmöglichkeiten und damit auch die andrängenden existenziellen Fragen und Entscheidungen vervielfältigt. Zudem trägt auch die moderne Beschleunigung des sozialen Wandels zur Ver-

schärfung der Zeitnot bei. Es wird schwieriger, mit dem anziehenden Veränderungstempo Schritt zu halten und aus den Erfahrungen der Vergangenheit noch Erwartungen für die Zukunft abzuleiten. Schließlich haben sich im Zuge der Säkularisierung auch transzendente Sinnhorizonte weithin aufgelöst. Für das christliche Mittelalter war das Leben auf Erden grundsätzlich bruchstückhaft und unvollendet und rundete sich allenfalls im Jenseits zu einem sinnvollen Ganzen. Mit der Erosion des Glaubens an Auferstehung und ewiges Leben wird dagegen die Existenz im Hier und Jetzt zum alleinigen Schauplatz des Ringens um das gelingende Leben und so zur „letzten Gelegenheit“ persönlicher Erfüllung und Vollendung (Grone-meyer 1993).

Blickt man aus der Flughöhe solcher existenzphilosophischen und zeitdiagnostischen Betrachtungen auf den gegenwärtigen gesellschaftlichen und kulturellen Umgang mit dem Altern, so scheinen sich zwei entgegengesetzte Antworten auf die grundlegende existenzielle Ausgangsproblematik von Vergänglichkeit und Daseinsklärung abzuzeichnen: entweder Negation oder Affirmation des Alterns und der in ihm erfahrenen menschlichen Zeitlichkeit. Die erste Perspektive kommt in einer Tendenz zum Ausdruck, die Erfahrung des Älterwerdens und damit des Verrinnens und der Begrenztheit der Lebenszeit zu vermeiden, abzumildern oder doch aufzuschieben. Sie zeigt sich etwa in der kulturellen Aufwertung, Ausweitung und Perpetuierung eines jugendlichen Habitus und Lebensstils. Die Adoleszenz erscheint nicht länger als transitorische Phase, die es im Zuge einer gelingenden Entwicklung zu überwinden gilt. Stattdessen wird die einst als unreif und gefährdet beargwöhnte Jugend zunehmend zum maßgeblichen Leitbild des *gesamten* Lebensverlaufs und *aller* Generationen. Das Festhalten an jugendkulturellen Orientierungen prägt das Selbstverständnis und die Lebensweise älterer Erwachsener bis ins höhere und höchste Rentenalter, wie sich bspw. bei Seniorendiscos oder auf Konzerten der Rolling Stones beobachten lässt (Pfaller/Schweda 2014).

Auch die Entwicklungs- und Funktionsdynamiken der spätmodernen Gesellschaften der Gegenwart scheinen immer weniger Raum für herkömmliche Erfahrungen des Älterwerdens und damit der vergehenden Lebenszeit zu lassen. Zum einen persistieren vormals adoleszenztypische Erfahrungs- und Lebensmuster im Zeichen prolongierter Ausbildungsphasen, prekarisierter beruflicher Laufbahnen sowie entsprechend tentativ und provisorisch bleibender Lebensentwürfe und Beziehungskonstellationen mittlerweile verschiedentlich bis ins vierte Lebensjahrzehnt. Vielfach gelangt man nicht mehr von selbst und ohne Weiteres in ein geregelt, lebensführungspraktisch konsolidiertes und sozio-ökonomisch etabliertes Erwachsenenendesein, sondern tritt ungeachtet hoher Betriebsamkeit biografisch gewissermaßen auf der Stelle. Zum anderen ersetzen die zeitgenössische Gerontologie und Sozialpolitik gleichzeitig negative, defizitorientierte Vorstellungen des höheren Le-

bensalters im Zeichen von Niedergang und Abhängigkeit zunehmend durch an Ressourcen und Potenzialen ausgerichtete Leitbilder des späteren Lebens, die mit dem Anspruch fortdauernder Aktivität, Leistungsfähigkeit und Produktivität einhergehen. Durchgehaltene Jugendlichkeit wird zum Maßstab „erfolgreichen Alterns“. Dabei bilden individuelle Eigenverantwortung und sozialstaatliche Aktivierung den sozio-politischen Deutungshorizont des neuen „Unruhestands“ der „jungen Alten“ (Dyk/Lessenich 2009).

Schließlich arbeitet auch die moderne Medizin an der Ausschaltung der Vergänglichkeitserfahrung. Schon die Frischzellenkuren und die kosmetische Chirurgie des 20. Jahrhunderts vermittelten das Versprechen, dem Altern und damit der eigenen Zeitlichkeit nicht länger ins Gesicht blicken zu müssen. Mit der so genannten Anti-Aging-Medizin kommt in den 1990er Jahren sogar eine eigene medizinische Richtung auf, die sich ausdrücklich den Kampf gegen das Altern auf die Fahne schreibt. Ziel ist es, den Alterungsprozess zu verlangsamen, aufzuhalten oder zurückzudrehen und das Leben insgesamt erheblich zu verlängern. Menschliche Zeitlichkeit erscheint damit als eine wissenschaftlich-technisch beherrschbare Bedingung. Das Spektrum an Verfahren reicht von diätetischen Ansätzen über Hormonpräparate und Antioxidantien bis hin zu gezielten Eingriffen in die molekularen Mechanismen der biologischen Seneszenz selbst. Mit dem Programm „radikaler Lebensverlängerung“ und „biologischer Unsterblichkeit“ oder gar den technischen Visionen einer Kryokonservierung alternder Körper oder einer Digitalisierung alternder Seelen bläst die „transhumanistische“ Bewegung schließlich sogar zum direkten und frontalen Angriff auf die menschliche Vergänglichkeit und Endlichkeit als solche (Bozzaro 2014).

In Abgrenzung von derartigen gesellschaftlichen und kulturellen Tendenzen einer Negation der Alternserfahrung besteht eine zweite Antwort auf die existenzielle Zwickmühle von Vergänglichkeit und Daseinsklärung in der bewussten Anerkennung des Alterns und der ausdrücklichen Auseinandersetzung mit der begrenzten und verrinnenden Lebenszeit. Diese Herangehensweise kann zunächst an die bereits angesprochene jahrhundertealte Überlieferung anknüpfen, nach der das zugespitzte Bewusstsein der eigenen Vergänglichkeit und Endlichkeit zugleich zu einer entschlosseneren Ausschöpfung des Lebens und seiner Möglichkeiten anzuhalten vermag. Dabei muss der sprichwörtliche Zusammenhang von *memento mori* und *carpe diem* keineswegs zwingend im hedonistischen Sinne eines besonders intensiven, extensiven oder exzessiven Lebensgenusses ausgelegt werden. Stattdessen mag er auch zu einer vertieften und umfassenderen Wirklichkeitserfahrung im Geiste der erfüllten Gegenwart spirituellen Achtsamkeitsdenkens („Ewigkeit im Augenblick“) oder einer gesteigerten Effizienz individueller Lebenszeitnutzung nach dem Vorbild Senecas Anlass geben (Weinrich 2005).

Traditionell werden derart akkumulierte kognitive Erträge eines bewusst erlebten und verarbeiteten Lebens- und Alterungsprozesses auch unter dem altherwürdigen Begriff der Weisheit zusammengefasst. Dabei ist die betreffende Lebens- und Altersweisheit keineswegs bloß im unspezifischen Sinne eines über die Jahre angesammelten Tatsachenwissens über Gott und die Welt oder eines durch unzählige Wiederholungen eingeübten technischen Know-how aufzufassen. Auch die moderne kognitionspsychologische Forschung trifft mit der Unterscheidung von logisch operierender fluider und erfahrungsbasierter kristalliner Intelligenz im Grunde nicht das Entscheidende. Vielmehr umschreibt der Weisheitsbegriff traditionell eine besondere Art aus langjähriger Lebenserfahrung resultierenden Orientierungswissens, mithin ein Bewusstsein dafür, was im Leben wahrhaft wichtig ist, eine erfahrungsvermittelte Klarsicht in grundlegenden Fragen der praktischen Lebensorientierung. Altersweisheit lässt sich in diesem Bezugsrahmen mithin auch als Lebenszeitnutzungs-kompetenz auffassen: Der Gealterte kennt das Leben. Ihm mag im Laufe der Zeit nach und nach aufgegangen sein, worauf es eigentlich ankommt und was letzten Endes zählt. Er kann besser einschätzen, wie kostbar die begrenzte Lebenszeit ist und wofür sie sinnvoll eingesetzt werden sollte.

Freilich sieht sich die Altersweisheit ebenfalls mit dem bereits angesprochenen Grundproblem des Alterns konfrontiert. Die existenzielle Zwickmühle von Vergänglichkeit und Daseinsklärung scheint sich von einem rein individualistischen Standpunkt aus nicht auflösen zu lassen. Erst die Weitung des Blicks für umfassendere Zeithorizonte mag hier neue Perspektiven eröffnen, etwa die der Weitergabe und Tradierung der eigenen Lebenserfahrung und gewonnenen Einsichten. Damit erhält der Weisheitsbegriff Anschluss an den Diskurs um Generativität, also die Sorge um und Verantwortungsübernahme für nachfolgende und zukünftige Generationen. Die Vorstellung, die Quintessenz der eigenen Existenz in Gestalt eines Vermächnisses weiterzugeben, bietet eine Aussicht, in gewisser Weise auch über den Tod hinaus fortzuleben und damit die Grenzen der eigenen limitierten Lebenszeit zu überwinden (Kotre 1984). Aus entwicklungspsychologischer Sicht entspricht ein solches bewusstes Einrücken des alternden Individuums in übergreifende zeitliche Zusammenhänge wie die Abfolge der Generationen, aber etwa auch den historischen Prozess politischen Fortschritts oder die nachhaltige Entwicklung der menschlichen Zivilisation und damit letztlich den Fortbestand des Planeten Erde als natürlicher Lebensgrundlage, einer bewussten Zurücknahme und Überschreitung des endlichen Selbst im Laufe des Alterungsprozesses, die in der neueren Gerontologie auch als „Gerotranszendenz“ (Tornstam 2004) beschrieben wird.

Offenkundig beruhen die skizzierten gesellschaftlichen und kulturellen Tendenzen einer Negation bzw. Affirmation des Alterns und der in ihm zugänglich werdenen Zeitlichkeit und Endlichkeit des menschlichen Lebens letzten Endes auf einer

idealtypischen Unterscheidung. Im individuellen Lebenszusammenhang und Lebensverlauf kann es zu Überschneidungen und Vermischungen der jeweils einschlägigen Überzeugungen, Einstellungen und Praktiken kommen. Der Jugendkult des junggebliebenen Altrockers kann eine vergänglichkeitsbewusste Haltung barocker Lebensauskostung zum Ausdruck bringen, die Anti-Aging-Kur der alternden Hochschullehrerin auch fernöstliche Achtsamkeitsübungen einschließen. Umgekehrt mag bei der spirituellen Neuausrichtung des ehemaligen Vorstandsvorsitzenden auf umfassendere generationelle oder gar kosmische Zeitdimensionen insgeheim auch der narzisstische Wunsch nach Unsterblichkeit und ewiger Jugend im Spiel sein. In der Folge ist mit Blick auf die im Altern zu Tage tretende zeitliche Dimension des menschlichen Lebens mit Ambivalenzen und spannungsreichen Kombinationen oder auch Komplikationen zu rechnen, wie sie der Philosoph Odo Marquard im Begriff der „Multitemporalität“ (2013: 50ff.) umrissen hat.

*Mark Schweda*

## LITERATUR

- Améry, J. (1979): Über das Altern. Revolte und Revolution. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Beauvoir, S. de (2007): Das Alter. Reinbek: Rowohlt.
- Bozzaro, C. (2014): Das Leiden an der verrinnenden Zeit. Alter, Leid und Zeit am Beispiel der Anti-Aging-Medizin. Stuttgart-Bad Cannstatt: Frommann-Holzboog.
- Dyk, S. van/Lessenich, S. (Hg.) (2009): Die jungen Alten. Analysen einer neuen Sozialfigur. Frankfurt am Main: Campus.
- Gronemeyer, M. (1996): Das Leben als letzte Gelegenheit. Sicherheitsbedürfnisse und Zeitknappheit. Darmstadt: Primus.
- Heidegger, M. (2001): Sein und Zeit. Tübingen: Niemeyer.
- Kotre, J. (1984): Outliving the Self: Generativity and the Interpretation of Lives. Baltimore: Johns Hopkins University Press.
- Marquard, O. (2013): Zeit und Endlichkeit. In: Marquard, O.: Endlichkeitsphilosophisches. Über das Altern. (Hg. von Franz Josef Wetz). Stuttgart: Reclam, S. 40-54.
- Pfaller, L./Schweda, M. (2014): Ewige Jugend. In: Wodianka, S./Ebert, J. (Hg.): Metzler Lexikon moderner Mythen. Stuttgart: J. B. Metzler, S. 119-121.
- Schweda, M./Bozzaro, C. (2014): Altern als Paradigma – Neue Zugänge zur Zeitlichkeit des Menschen in der Ethik. In: Zeitschrift für Praktische Philosophie, Jg. 1, Heft 1, S. 167-184.
- Tornstam, L. (2005): Gerotranscendence: A Developmental Theory of Positive Aging. New York: Springer.
- Weinrich, H. (2005): Knappe Zeit. Kunst und Ökonomie des befristeten Lebens. München: C. H. Beck.