

Hochaltrigkeit: Erfolgsgeschichte oder Bedrohung?

Unsere Gesellschaft hat das Phänomen der Hochaltrigkeit hervorgebracht. Das ist eine zivilisatorische Erfolgsgeschichte sondergleichen. In den letzten 100 Jahren hat die durchschnittliche Lebenserwartung um mehr als 30 Jahre zugenommen. Dabei sind die Hochaltrigen (80+) das prozentual am stärksten wachsende Bevölkerungssegment. **Heinz Rügger**



Dr. Heinz Rügger, MAE, ist Theologe, Ethiker und Gerontologe. Er arbeitet als wissenschaftlicher Mitarbeiter am Institut Neumünster und als Seelsorger in einem Pflegeheim. heinz.ruegger@institut-neumuenster.ch

Im Unterschied zum jungen, fitten Alter (65–80) ist das hohe Alter durch ein erhöhtes Risiko organischer, psychischer und sozialer Funktionseinbussen, durch chronische Krankheiten und ein zunehmendes Angewiesensein auf Unterstützung charakterisiert. Während die Gerontologie das junge Alter intensiv untersucht und in verheissungsvoller Perspektive interpretiert hat, kam das hohe Alter vorwiegend unter negativen Vorzeichen in den Blick. Der Aufwertung des jungen Alters stand die Abwertung des hohen Alters gegenüber, das zum Inbegriff all dessen wurde, was Menschen zu vermeiden suchen: chronische Erkrankung, Verlust kognitiver Fähigkeiten, Verlust der Selbstständigkeit und Abhängigkeit von fremder Hilfe. In diesen Phänomenen sehen heute viele einen drohenden Verlust an Sinn, Würde und Lebensqualität. Der vielleicht grösste Schrecken im Hinblick auf den Alterungsprozess liegt für viele im Verlust der Autonomie, im Verlust der Selbstständigkeit bei der Bewältigung des Alltags. Die Vorstellung, in elementaren Lebensvollzügen von der Hilfe Fremder abhängig zu sein, ihnen gar zur Last zu fallen, gilt weithin als entwürdigend. Wer sich im hohen Alter zunehmend als von fremder Hilfe abhängig erfährt, kann leicht von Zweifeln befallen werden, ob denn ein solches Leben noch Sinn mache und lebenswert sei – oder ob es nicht «würdiger» wäre, durch einen rechtzeitig vollzogenen autonomen Akt selbstbestimmt aus dem Leben zu scheiden. Die Herausforderung, sich mit der Frage nach dem Verständnis von Autonomie im hohen Alter zu beschäftigen, liegt auf der Hand.

Wer sich im hohen Alter zunehmend als von fremder Hilfe abhängig erfährt, kann leicht von Zweifeln befallen werden, ob ein solches Leben noch lebenswert sei.

Foto: Martin Glauser



AUTONOMIE IST NICHT EINFACH SELBSTSTÄNDIGKEIT

Die Rede von der Autonomie meint Unterschiedliches. Die einen verstehen darunter *Selbstständigkeit* oder Unabhängigkeit, also dass man zur Bewältigung seines Alltags auf keine fremde Hilfe angewiesen ist. Dieses Verständnis bleibt oberflächlich, denn Menschen sind immer mehr oder weniger auf andere angewiesen. Als soziale, verletzbare Wesen brauchen wir die Unterstützung und Ergänzung durch andere. Das hat nichts Entwürdigendes an sich, sondern ist Ausdruck echter Menschlichkeit. Der Medizinethiker Daniel Callahan (1998) hat recht: «Ein Selbst lebt in der ständigen Spannung zwischen Abhängigkeit und Unabhängigkeit. Beide sind ein Teil von uns. Die Unabhängigkeit mag uns ein besseres Gefühl ge-

«Als soziale, verletzbare Wesen brauchen wir die Unterstützung und Ergänzung durch andere.»

ben, sie schmeichelt uns stärker. Trotzdem bleibt sie nur die halbe Wahrheit unseres Lebens.» Die ganze Wahrheit ist: Selbstständigkeit gibt es nur in Abhängigkeit. Das mag bei kleinen Kindern und bei hochbetagten Menschen besonders deutlich zum Ausdruck kommen; es gilt aber grundsätzlich für alle Phasen des menschlichen Lebens.

SELBSTBESTIMMUNG Ethisch und rechtlich meint Autonomie nicht Selbstständigkeit, sondern *Selbstbestimmung*. Gemeint ist der jeder Person unverlierbar zukommende Anspruch, in wesentlichen Fragen, die ihr Leben betreffen, selbst entscheiden zu dürfen. Dieses Verständnis ist seit der Mitte des letzten Jahrhunderts insbesondere in Medizin und Pflege entscheidend geworden und hat in der Forderung nach informierter Zustimmung des Patienten oder der Patientin zu jeder Behandlung Ausdruck gefunden. Eine Behandlung ohne solche Zustimmung ist moralisch verwerflich und rechtlich verboten.

Hier wird eine weitere Unterscheidung wichtig: Autonomie als *Anspruch* auf Selbstbestimmung gilt immer. Die *Fähigkeit* hingegen, Selbstbestimmung auch tatsächlich wahrzunehmen und selbstständig zu entscheiden, kann abnehmen oder verloren gehen. Wenn ich bewusstlos bin, an fortgeschrittener



Selbstverantwortliches Altern bedeutet, eine Lebenskunst des Alters zu entwickeln.

Foto: Martin Glauser

Demenz leide oder in einer tiefen Depression stecke, bin ich nicht mehr in der Lage, selbst rational für mich zu entscheiden. Trotzdem bleibt mein Anspruch auf Selbstbestimmung bestehen: als Anspruch an das mich betreuende Umfeld, sich in allen Behandlungsentscheiden verbindlich an meinem mutmasslichen Willen zu orientieren.

Darin liegt die Hauptverantwortung professioneller Mitarbeitender in Alters- und Pflegeinstitutionen: den aktuell geäusserten oder (im Falle von Urteilsunfähigkeit) den mutmasslichen Willen von Heimbewohnenden radikal ernst zu nehmen und alle Behandlungen danach zu richten. Darüber hinaus gehört zur professionellen Verantwortung, das alltägliche Leben einer Institution so zu gestalten, dass es den Wünschen und Bedürfnissen der dort Lebenden so weit wie möglich entspricht. Auch dadurch wird deren Selbstbestimmung gestärkt und respektiert.

SELBSTVERANTWORTUNG In einem dritten, umfassenden Sinn kann Autonomie auch als *Selbstverantwortung* verstanden werden. Dies ist eine fundamentale moralische Aufgabe des Älterwerdens. Dabei geht es darum, so für das eigene Leben mit seinen Fähigkeiten und Defiziten, seinen Stärken und Schwächen, seinen selbstständigen und seinen hilfsbedürftigen Seiten Verantwortung zu übernehmen, dass das Leben auch im hohen Alter nach eigenen Werten und Vorstellungen Gestalt annehmen kann.

Das kann für alte Menschen bedeuten,

- für die eigene Gesundheit Sorge zu tragen,
- im Gespräch mit Nahestehenden zu klären, wie man allenfalls in einer Situation eigener Urteils-

unfähigkeit behandelt werden möchte (dafür kann eine Patientenverfügung hilfreich sein),

- rechtzeitig für Situationen vorzuplanen, in denen einmal fremde Hilfe nötig werden könnte (vielleicht, indem man sich überlegt, in welches Pflegeheim zu gehen man sich allenfalls vorstellen könnte),
- ihre noch vorhandene Zeit und Kraft für Engagements einzusetzen, die ihnen wichtig sind und ihr Leben sinnvoll machen.

Selbstverantwortliches Altern umfasst allerdings noch mehr: Es bedeutet, eine Lebenskunst des Alters zu entwickeln. Gemeint ist damit eine Grundeinstellung zum Leben im hohen Alter,

- die das Altwerden als bedeutsamen Entwicklungsprozess mit spezifischen Aufgaben und Möglichkeiten wahrnimmt und bejaht,
- die sich nüchtern mit den Erfahrungen von Verlusten und Grenzen auseinandersetzt, sei es durch die Suche nach Linderung vorhandener Beschwerden, sei es durch das Kompensieren bestehender Defizite oder durch eine kreative Adaptation an irreversible Grenzen.

Nationale Kampagne zum Thema Hochaltrigkeit

Am 1. Oktober 2013 starteten Justitia et Pax, die reformierten Kirchen der Schweiz und Pro Senectute eine nationale Kampagne. Sie steht unter dem Titel «Alles hat seine Zeit. Das hohe Alter in unserer Gesellschaft» und läuft bis Mitte 2015. Sie hat zum Ziel, für eine differenzierte Sicht des hohen Alters zu sensibilisieren und eine breite Auseinandersetzung über Sinn und Bedeutung von Hochaltrigkeit in unserer Gesellschaft anzuregen.

Informationen zur Kampagne und zu vielfältigen Aspekten des Themas Hochaltrigkeit unter: www.alleshatseinezeit.ch

Literatur

Callahan, D. (1998). Nachdenken über den Tod. München: Kösel.
 Kruse, A. (2013). Der gesellschaftlich und individuell verantwortliche Umgang mit Potentialen und Verletzlichkeit im Alter. Wege zu einer Anthropologie des Alters. In: Th. Rentsch et al. (Hrsg.) (2013). Altern in unserer Zeit. Frankfurt am Main: Campus, S. 29–64.
 Rentsch, Th. (2013). Alt werden, alt sein – Philosophische Ethik der späten Lebenszeit. In: Th. Rentsch et al. (Hrsg.) (2013). Altern in unserer Zeit. Frankfurt am Main: Campus, S. 163–187.
 Rosenmayr, L. (2004). Zur Philosophie des Alterns. In: A. Kruse & M. Martin (Hrsg.) (2004). Enzyklopädie der Gerontologie. Bern: Hans Huber, S. 13–28.
 Rügger, H. (2013). Würde und Autonomie im Alter. Bern: CURAVIVA.

Alte Menschen sind erwiesenermassen Meister darin, sich so auf erschwerte Lebensumstände einzustellen, dass sie dennoch ein erstaunlich hohes Mass an Zufriedenheit und Lebensqualität gewinnen können (sogenanntes Alters-Zufriedenheits-Paradox). Entscheidend ist: Zur Autonomie hochaltriger Menschen gehört, dass sie ein Abnehmen ihrer Selbstständigkeit und ein Zunehmen des Hilfebedarfs bewusst annehmen, weil nur so die innere Freiheit entsteht, sich realistisch auf gegebene Situationen einzulassen, fremde Ressourcen in Ergänzung zu den eigenen zu nutzen und dadurch das Leben im Alter so weit wie möglich nach eigenen Wertvorstellungen und Präferenzen zu gestalten.

SICH AUS DER HAND GEBEN KÖNNEN Es gibt ein zwanghaftes Bestreben, das eigene Leben immer ganz unter eigener Kontrolle zu haben. Das ist keine hilfreiche Haltung. Zur Selbstbestimmung im hohen Alter gehört auch die Reife, sich aus der Hand zu geben und vertrauensvoll anderen Händen anzubefehlen. Dies beinhaltet die Freiheit, offen zu werden für das, was man nicht selbst bestimmt, und für das, was mit einem geschieht und einem widerfährt. Wesentliche Entwicklungsschritte können wir nicht selbst kontrollieren; sie vollziehen sich an uns. Wir können sie nur annehmen, uns auf sie einlassen und sie bewusst nachvollziehen als Teil unseres sich entwickelnden Selbst. Leopold Rosenmayr (2004) hat in dieser Fähigkeit, sich vom Leben, von Entwicklungen (zum Beispiel vom Prozess des Alterns!) und von Widerfahrnissen ergreifen zu lassen, eine grundle-

gende Haltung des Reifwerdens im Alter gesehen. Auch sie gehört zur autonomen Selbstbestimmung alter Menschen.

Andreas Kruse (2013) ist überzeugt: «Wenn es Menschen gelingt, mit Blick auf die genannten Aufgaben, Anforderungen und Chancen seelisch-geistige Entwicklungsschritte zu vollziehen, dann werden sich immer wieder Situationen einstellen, in denen alte und sehr alte Menschen ihr Leben als stimmig und erfüllt erfahren.»

REVISION DES GESELLSCHAFTLICH DOMINANTEN MENSCHENBILDES


Hochaltrige Menschen sind in besonderer Weise herausgefordert, Selbstbestimmung in unlösbarer Verflochtenheit mit mannigfachen Abhängigkeiten zu leben. Das ist nicht einfach in einer Gesellschaft, von der Daniel Callahan (1998) einmal gesagt hat, dass das Streben nach Autonomie in ihr «fast die Qualität einer Besessenheit angenommen» habe.

Die rasch wachsende Zahl hochaltriger Menschen könnte Anlass geben für eine kritische Revision des heute dominanten Menschenbildes mit seinen

«Am Leben von Menschen im hohen Alter könnte die Gesellschaft lernen, dass der Wert des Lebens in mehr besteht als in Leistung: nämlich auch im Empfangen und im blossen Dasein.»

Einseitigkeiten. Denn am Leben von Menschen im hohen Alter könnte die Gesellschaft lernen, dass der Wert des Lebens in mehr besteht als in Leistung: nämlich auch im Empfangen und im blossen Dasein. Denn: Zum Leben gehören nicht nur Selbstständigkeit und Unabhängigkeit, sondern auch Hilfebedürftigkeit und Abhängigsein von anderen.

Einer, der in jüngster Zeit immer wieder eine die Gesellschaft als Ganze herausfordernde Korrektur unseres Verständnisses guten Lebens im höheren Alter wie im Leben generell angemahnt hat, ist der Philosoph Thomas Rentsch (2013). Er meint: «Wirklich tragfähiger Lebenssinn besteht nicht allein in der positiven Befriedigung von Lust, sondern weit mehr in der gemeinsamen wie individuellen Bewältigung der vielen negativen Aspekte, die unser Dasein prägen. Vor diesem Hintergrund lassen sich Altwerden, Kranksein, Leiden und Sterben als Chance zur Eröffnung spezifischer Sinndimensionen begreifen, die oft übersehen werden: die Angewiesenheit jedes Menschen auf gegenseitige Hilfe und Mitleid, auf Solidarität und – entscheidend – auf das bewusste Begreifen der eigenen Begrenztheit. Diese Dimensionen gehören zu einem Stadium der Reife und der geklärten Selbsterkenntnis, und damit im Kern zu jedem wirklich sinnvollen Leben.» ■



«Über 80 – Unterschätzt?»
15. Mai 2014: Nationale Fachtagung zum Thema «Hochaltrigkeit»

Demographische Schätzungen gehen davon aus, dass der Anteil von Menschen über 80 Jahre von heute 400'000 bis 2060 auf etwas mehr als eine Millionen Menschen anwachsen wird. Kinder, die ums Jahr 2000 in der Schweiz geboren wurden, haben eine Lebenserwartung von rund 100 Jahren. Zum ersten Mal in der Menschheitsgeschichte wird der Traum vom langen Leben wahr, und doch scheint niemand darüber glücklich zu sein. Der öffentliche Diskurs über das Alte wird hierzulande von Krisenszenarien zur Finanzierung der Altersvorsorge und der Pflegekosten geprägt.

Pro Senectute nimmt sich der komplexen Thematik «Hochaltrigkeit» an und organisiert am 15. Mai 2014 in Biel eine nationale, zweisprachige Fachtagung dazu. Dabei werden gesellschaftlichen Fragestellungen rund um die Thematik aufgenommen und es werden Lösungsansätze diskutiert.

Die Fachtagung ermöglicht eine umfassende Betrachtungsweise des Themas: Hochaltrige Menschen sind das Ergebnis eines Erfolgsmodells. Dieses ist jedoch nicht gratis zu haben. Es stellt sich die grundsätzliche Frage, wie eine Gesellschaft die vorhandenen Ressourcen verteilt, damit Menschen aller Altersstufen ein gutes Auskommen haben. Hochaltrigkeit bedingt zudem neue Rahmenbedingungen und Unterstützungsangebote. In diesem Kontext ist Pro Senectute daran, nachhaltige Lösungen zu erforschen, bestehende Angebote anzupassen und neue Dienstleistungen zu entwickeln.

Die Fachtagung in Biel markiert mit Referaten und Workshops renommierter Spezialistinnen und Forscher den Beginn einer Diskussion, welche die Altersorganisation im kommenden Jahr führen wird, denn Hochaltrigkeit geht alle an.

Weitere Informationen: www.pro-senectute.ch/nf2014