

Christian Grethlein

Altern heute

Herausforderungen und Chancen



Altern heute

Forum Theologische Literaturzeitung

ThLZ.F 41 (2024)

Herausgegeben von Christoph Marksches
in Verbindung mit Albrecht Beutel, Christfried Böttrich,
Beate Ego, Friedhelm Hartenstein, Ralph Kunz,
Friederike Nüssel, Nils Ole Oermann und
Henning Wrogemann

Christian Grethlein

Altern heute

Herausforderungen und Chancen



EVANGELISCHE VERLAGSANSTALT
Leipzig



Christian Grethlein, Dr. theol., Jahrgang 1954, lehrte in Berlin und Halle und war von 1997 bis 2020 Professor für Praktische Theologie an der Evangelisch-Theologischen Fakultät in Münster. Von 2006 bis 2009 war er Vorsitzender des Evangelisch-Theologischen Fakultätentags. Von 2010 bis 2012 erhielt er die Opus-magnum-Förderung der VolkswagenStiftung. Bis 2017 hat er seit den 1990er Jahren die »Theologische Literaturzeitung« als Fachherausgeber im wiedervereinigten Deutschland entscheidend mitgeprägt.

Bibliographische 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.

© 2024 by Evangelische Verlagsanstalt GmbH, Leipzig
Printed in Germany

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Das Buch wurde auf alterungsbeständigem Papier gedruckt.

Umschlag: Kai-Michael Gustmann, Leipzig
Coverbild: © Aquarell von Beate Hannig-Grethlein
Satz: ARW-Satz, Leipzig
Druck und Binden: BELTZ Grafische Betriebe GmbH, Bad Langensalza

ISBN 978-3-374-07571-3 / eISBN (PDF) 978-3-374-07572-0
www.eva-leipzig.de

Vorwort

Schon ein kurzer Gang durch die städtische Fußgängerzone macht es offenkundig: Unsere Gesellschaft befindet sich in einem tiefen Umbruch. Die Zahl alter Menschen nimmt rapide zu, die von Kindern und Jugendlichen geht zurück. Diese Entwicklung wird sich, schreibt man entsprechende Statistiken fort, in den nächsten Jahren noch verstärken. Dabei begegnen in der Öffentlichkeit aber nur diejenigen, die noch gut zu Fuß sind bzw. sich mit einem Rollator bewegen können. Die in Pflegeheimen Untergebrachten bzw. die zuhause Gepflegten bleiben verborgen. In dieser kulturgeschichtlich neuen Situation gilt es grundsätzlich über die Gestaltung und den Sinn des Alt-Seins und damit des Alt-Werdens nachzudenken, in individueller, sozialer und gesellschaftlicher Hinsicht. In vorliegendem Buch geschieht dies aus christlich-theologischer Perspektive.

Wesentliche Impulse hierzu gaben mir die Begleitung meiner beiden hochaltrigen Eltern sowie ein wöchentlicher ehrenamtlicher Besuchsdienst im Franziskus-Hospital, Münster. Herausforderungen, aber auch Chancen des Alterns wurden mir hier immer wieder deutlich und ermutigten mich zur hier vorgelegten Reflexion.

Formale Hinweise: Kursiver Druck in Zitaten wurde nicht übernommen; Kursivsetzungen gehen allein auf mich zurück. Absätze in petit-Druck geben Detail-Informationen, häufig in Form der Zitation einschlägiger Publikationen.

Literatur nenne ich in jedem Hauptteil beim ersten Vorkommen vollständig, im Weiteren nur abgekürzt. Die Abkürzungen folgen der RGG⁴.

Gewidmet seien diese Überlegungen dem Andenken meines Vaters, Dr. iur. utr. Gerhard Grethlein (1924-2021). Er wurde mir in seinen letzten Lebensjahren ein Vorbild in der Kunst des „Aufhörens“. Dafür bin ich ihm sehr dankbar.

Münster, im Juli 2023
Christian Grethlein

Inhalt

Einführung

Alt-Sein und -Werden als vielfältiges aktuelles Thema	9
---	---

I Alt-Sein und -Werden in gegenwärtigen Perspektiven

0 Historischer Hintergrund	21
1 Demographische Perspektive	26
2 Biologische Perspektive	31
3 Medizinische Perspektive	35
4 Pflegerische Perspektive	43
5 Psychologische Perspektive	48
6 Soziologische Perspektive	54
7 Soziale Perspektive	59
8 Zusammenfassung	66

II Alt-Sein und -Werden in biblischer Perspektive

1 Altes Testament	69
1.1 Demographische Perspektive	69
1.2 Biologische Perspektive	71
1.3 Soziale Perspektive	73
1.4 Weisheitliche Perspektive	75
1.5 Zusammenfassung	79
2 Neues Testament	80
2.1 Altersbezogene Perspektive	80
2.2 Soziale Perspektive	80
2.3 Gemeindliche Perspektive	82
2.4 Zusammenfassung	83
3 Wirkungsgeschichte	84

INHALT

3.1	Altersbezogene Perspektive	84
3.2	Memento-mori-Perspektive	85
3.3	Soziale Perspektive	89
3.4	Zusammenfassung	90
4	Zusammenfassung	91
III	Handlungsorientierende Überlegungen zum Alt-Sein und -Werden	
1	Grundsätzliche Überlegungen	93
1.1	Zeittheoretischer Horizont	93
1.2	Sozialer Horizont	100
2	Exemplarische Konkretionen	105
2.1	Ruhestand	105
2.2	Wohnen im Alter	111
2.3	Umgang mit Demenzkranken	117
2.4	Sterben im Alter	125
3	Zusammenfassung	133
Ausblick		
Alt-Sein und -Werden in der Perspektive des Evangeliums ...		137
Verwendete Literatur		145

Einführung

Alt-Sein und -Werden als vielfältiges aktuelles Thema

Alt-Sein und -Werden beschäftigt schon seit langem das Nachdenken der Menschen. Die große Spannweite der dabei gewonnenen Einsichten und Urteile zeigt bereits ein kurzer Blick in die Werke der zwei wohl wichtigsten griechischen Philosophen. So rühmt Plato in der „Politeia“ den „heiligen Frieden und Freiheit“ des Greisenalters, die durch ein Nachlassen der Libido entstehen.¹ Umgekehrt charakterisiert kurz danach Aristoteles in seiner „Rhetorik“ die „Älteren, die die Blüte ihres Lebens mehr oder weniger schon hinter sich haben“ u. a. als „böseartig“, „argwöhnisch aus Misstrauen“, „kleinmütig“, „knauserig“ und „feige“.² In eine ähnliche Richtung geht ein späteres volkstümliches Märchen, das versucht, die Einschränkungen höheren Alters zu erklären:

„Also lebt der Mensch siebenzig Jahre. Die ersten dreißig sind seine menschlichen Jahre, die gehen schnell dahin; da ist er gesund, arbeitet mit Lust und freut sich seines Daseins. Hierauf folgen die achtzehn Jahre des Esels, da wird ihm eine Last nach der andern auferlegt: er muss das Korn tragen, das andere nährt, und Schläge und Tritte sind der Lohn seiner treuen Dienste. Dann kommen die zwölf Jahre des Hundes, da liegt er in den Ecken, knurrt und hat keine Zähne mehr zum Beißen. Und wenn diese Zeit vorüber ist, so machen die zehn

1 S. den entsprechenden Auszug aus der Politeia in: Thomas Rentsch/Morris Vollmann (Hg.), Gutes Leben im Alter. Die philosophischen Grundlagen, Stuttgart 2017, 16 f.

2 S. den entsprechenden Auszug a. a. O., 23.

Jahre des Affen den Beschluß. Da ist der Mensch schwachköpfig und närrisch, treibt alberne Dinge und wird ein Spott der Kinder.“³

Zwar nahm der auch dieses Märchen edierende Germanist Jacob Grimm in seiner berühmten „Rede über das Alter“ vor der Königlichen Akademie der Wissenschaften zu Berlin (1860) anfangs hierauf Bezug, räumte – selbst 75-jährig – ein, dass die sinnliche Wahrnehmungskraft im Alter zurückgehe, sah darin aber auch Vorteile:

„Jene Abnahme ist noch keine Niederlage, oft nur ein neues Glühen und Auftauchen der Lebenskraft. ... Jedes Übel und Leiden führt leicht im Stillen irgendeinen zugute kommenden Ersatz mit sich. ... Nur ein Blinder vermag eigentlich die von der Volkspoesie, wie wir sie uns vorstellen, ausgehenden Strahlen in der Stille seiner Seele zu hegen und zu vereinbaren, wo sich hernach sehende Augen einmischen, verderben sie es leicht wieder. Wird nicht dem blinden Manne von Chios das größte Epos aller Zeiten, dem blinden Ossian das wundervolle Gewirk der kostbaren Lieder des schottischen Hochlandes beigelegt? ... Man darf weiter sagen, dass in Greisen das Gefühl für die Natur steige und vollkommener werde, als es im vorausgehenden Leben war, und dass alles sie zum sicheren Verkehr mit dieser stillen und fesselnden Gewalt dränge oder anweise. ... In begabten, auserwählten Männern halten Kraft und Ausdauer fast ohne Abnutzung weit länger nach, welche Fülle ununterbrochener Tätigkeit und geistiger Gewalt hat ein Humboldt bis ins fernste Alter allen zu staunender Bewunderung kundgegeben ... Je näher wir dem Rande des Grabes treten, desto ferner weichen von uns sollten Scheu und Bedenken, die wir früher hatten, die erkannte Wahrheit, da, wo es an uns kommt, auch kühn zu bekennen.“⁴

3 Aus: Brüder Grimm, *Kinder- und Hausmärchen* Bd. 3, hg. v. Hans-Jörg Uther, Darmstadt (München) 1996, 86 f.

4 Jacob Grimm, *Rede über das Alter*, in: Thomas Rentsch/Morris Vollmann (Hg.), *Gutes Leben im Alter. Die philosophischen Grundlagen*, Stuttgart 2017, 98–109.

Deutlich tritt hier die auch sonst im 19. Jahrhundert in gebildeten bürgerlichen Kreisen begegnende Hochschätzung des Alters zu Tage. Damals verstarben allerdings noch viele Kinder und jüngere Menschen; nur wenige erreichten das Alter des Festredners Grimm.

Dies hat sich inzwischen grundlegend geändert. Langlebigkeit bzw. Hochaltrigkeit sind in den wohlhabenden Ländern dieser Erde weit verbreitet. Sie – und damit das Alt-Werden und -Sein – stellen – nach Einschätzung des Schweizer Theologen und Gerontologen Heinz Rüegger – sogar „die zentrale sozialpolitische Herausforderung des 21. Jahrhunderts dar“.⁵ Dabei beobachtet er eine interessante Spannung:

„So befinden wir uns in der eigenartigen Situation, dass einerseits durch Wissenschaft, Technik, Medizin und Sozialpolitik alles getan wird, um immer ausgeprägter eine Gesellschaft des langen Lebens zu verwirklichen, dass unsere Gesellschaft sich aber andererseits weithin an einem Juvenilitätsideal orientiert (ganz nach dem Motto des Anti-Aging: forever young!), den Prozess des Alterns zu verhindern versucht und das Alter – insbesondere das hohe Alter, das quantitativ die am stärksten wachsende Bevölkerungsgruppe darstellt – entwertet.“⁶

Die offensichtlich im häufigeren Alt-Sein und -Werden begründete gesellschaftliche Herausforderung begegnet ebenfalls in individueller und sozialer Hinsicht. Viele Menschen müssen ihr Leben unter den durch die Alterungsprozesse bedingten Veränderungen gestalten. Sozial gilt dies ebenso für Familien, sonstige Gemeinschaften und Kommunen bzw. Städte. Die starke Zunahme alter Menschen verändert deren Zusammensetzung und erfordert neue soziale Formen und

5 Heinz Rüegger, Vom Sinn im hohen Alter. Eine theologische und ethische Auseinandersetzung, Zürich 2016, 14.

6 A. a. O., 7.

Gestaltungen. In besonderem Maß betrifft dies die Kirchen, weil deren Mitglieder noch älter sind als der Bevölkerungsdurchschnitt.

„Nach Modellrechnungen der EKD ist schon derzeit (sc. 2010, C.G.) fast ein Drittel (32 %) der Evangelischen älter als 60 Jahre. Und dieser Anteil soll sich in den nächsten zwanzig Jahren auf 41,5 Prozent erhöhen.“⁷

Diese Herausforderungen erhalten eine besondere Akzentuierung durch die Tatsache, dass mit den Babyboomern, etwa Jahrgang 1955 bis 1970,⁸ eine neue Generation (s. auch 3. Hauptteil 1.1) ins Alter tritt: Sie „hat eine ausgesprochen jugendorientierte Lebenseinstellung verinnerlicht (nach dem Motto der Anti-Aging-Bewegung: forever young!) und orientiert sich auch im Blick auf das Älterwerden an Werten wie Leistung, Gesundheit, Vitalität, Unabhängigkeit und Genuss – Werte also, die ganz auf eine Kultur des mittleren Erwachsenenalters zugeschnitten sind“⁹. Auf jeden Fall entstehen bereits durch ihre große Zahl neue Hausforderungen in den verschiedensten Lebensbereichen: „persönlich, familiär, gesellschaftlich, wirtschaftlich, politisch und kulturell“¹⁰.

Doch bisher war nur sehr pauschal von „Alter“ die Rede. Zum einen ist hier heute die Unterscheidung von sog. Drittem und Viertem Alter weit verbreitet.¹¹ Dabei bezeichnet der

7 Petra-Angela Ahrens, *Uns geht's gut. Generation 60plus: Religiosität und kirchliche Bindung* (Protestantische Impulse für Gesellschaft und Kirche 11), Berlin 2011, 12.

8 So z. B. Klaus Hurrelmann/Erik Albrecht, *Die heimlichen Revolutionäre. Wie die Generation Y unsere Welt verändert*, Weinheim 2014, 22f.; Rügger dagegen datiert – eher unüblich und empirisch schwierig (s. Tabelle 1) – die Babyboomer auf die Jahrgänge 1946 bis 1964, (Sinn, 17).

9 Rügger, Sinn, 17.

10 A. a. O., 14.

erste Begriff eine Lebensphase, die durch Austritt aus dem Erwerbsleben, aber – vor allem bei gebildeten und materiell gut gestellten Menschen – durch rege Aktivitäten etwa in Form von kultureller Partizipation, Reisen o. Ä. geprägt ist (sog. „silver agers“). Tatsächlich geben die meisten Menschen in diesem Alter an, sich jünger zu fühlen als es ihr chronologisches Alter angibt. Bei einer Befragung evangelischer Kirchenmitglieder ergab sich:

„73 Prozent der Befragten ab 60 Jahren fühlen sich jünger, als sie es vom chronologischen Alter her sind, bei 17 Prozent entsprechen chronologisches und subjektives Alter einander, zehn Prozent fühlen sich älter als es ihr chronologisches Alter ausweist.“¹² „Nur die 75- bis 79-Jährigen weichen mit einem Anteil von nur 68 Prozent, die sich jünger fühlen, erkennbar von diesem Ergebnis ab.“¹³

Der anschließende vierte Lebensabschnitt ist demgegenüber durch zunehmende Erkrankungen (Multimorbidität) und schließlich das Sterben bestimmt. Dabei deuten Altersangaben wie von 60 bis 75 bzw. 80 Jahren (Drittes Alter) sowie dann darüber hinaus (Viertes Alter) nur einen groben Rahmen an und sind individuell zu konkretisieren.

Dies nimmt zum anderen das Wort „Altern“ auf, indem es in verbaler Form der Dynamik des Alt-Werdens und -Seins Rechnung trägt, das im Einzelnen sehr unterschiedlich verläuft. Gemeinsam ist den verschiedenen Verlaufsformen aber ihre Dynamik auf Reduktionen und/bzw. Einbußen hin sowie ihr Ende im Tod.

11 S. grundlegend Peter Laslett, Das dritte Alter. Historische Soziologie des Alterns, Weinheim 1995.

12 Ahrens, Uns geht's gut, 20.

13 A. a. O., 20, Anm. 3.

Auf jeden Fall werden gegenwärtig verschiedene Alterstheorien nebeneinander entwickelt und diskutiert.¹⁴ Ein erster Ansatz, das Defizitmodell, stellte die mit dem Altern verbundenen Verluste ins Zentrum:

„Altern wird bei diesem Ansatz als ‚zeitabhängiger, irreversibler und vorhersagbar fortschreitender Funktionsverlust‘ angesehen. Durch stetigen Rückgang individueller Kompetenzen entsteht eine zunehmende Diskrepanz zwischen der individuellen Fähigkeit, sein Leben angemessen zu gestalten, und den dafür notwendigen Ressourcen. ... Sozialer Rückzug, Autonomieverlust, vermehrte Abhängigkeit und entsprechender Unterstützungsbedarf sind eine zwangsläufige Folge dieses stetigen Kompetenzverlustes. Auch in geistiger Hinsicht sieht man die Lernfähigkeit im Laufe des Lebens und insbesondere im Alter schwinden. Das Defizitmodell findet in der wissenschaftlichen Auseinandersetzung mittlerweile kaum noch Beachtung. Um diesen Ansatz historisch einzuordnen, gilt es zu bedenken, dass die Altersforschung insgesamt bis in die 1960er Jahre ihren Schwerpunkt auf biologische und medizinische Fragen gelegt hat.“

Kritisch begegnet diesem Ansatz in der Theoriediskussion die Aktivitätstheorie, die durchaus Positives im Altern benennt:

„Bei der Aktivitätstheorie wird erfolgreiches Altern eng mit (hoher) sozialer Aktivität und Interaktion in Verbindung gebracht. Aktiv zu sein und etwas leisten zu können, eine erfüllende Aufgabe zu haben und das Gefühl von anderen gebraucht zu werden, all diese Erfahrungen machen (Lebens-)Sinn, geben Anerkennung und stiften Identität. Sie haben von daher zentrale Bedeutung für die Lebenszufriedenheit und einen positiven Alternsprozess.“¹⁵

14 S. ausführlicher zum Folgenden Martin Erhardt, Alternstheorien, in: Ders./Lothar Hoffmann/Horst Roos (Hg.), *Altenarbeit weiterdenken. Theorien – Konzepte – Praxis*, Stuttgart 2014, 41–48; vgl. sachlich ähnlich, aber in anderer Terminologie Wolfgang Voges, *Pflege alter Menschen*, Wiesbaden 2002, 176–179.

15 Erhardt, *Alternstheorien*, 45.

Weitere gerontologische Forschungen führten zur dem widersprechenden Disengagementtheorie:

„In psycho-sozialer Hinsicht vollzieht sich Altern nach dieser Theorie als ein ‚allmählicher Rückzug‘. Ausschlaggebend für dieses Disengagement sind sowohl der alternde Mensch selbst wie auch seine soziale Umwelt.“ „Die Endlichkeit des Lebens rückt in den Blick, und damit auch die Vorbereitung auf Sterben und Tod. Die Gesellschaft erkennt diesen sozialen Rückzug an und bewertet entsprechend positiv, dass z.B. der Stab weitergereicht wird und Arbeitsplätze für Jüngere entstehen.“¹⁶

Es folgte die Kontinuitätstheorie, die Aktivitäts- und Disengagementtheorie zu integrieren versucht:

„Die Menschen altern unterschiedlich und im einen Fall lässt sich eher mit sozialer Aktivität, im anderen Fall mit sozialem Rückzug die subjektiv angemessene Lebenszufriedenheit herstellen. Die zentrale Aussage der Kontinuitätstheorie ist, dass Menschen ‚im Prozess des Alterns und den damit verbundenen Anpassungsleistungen an altersbedingte Veränderungen versuchen, bestehende innere und äußere Strukturen zu bewahren‘.“¹⁷

International setzte sich seit den neunziger Jahren des 20. Jahrhunderts schließlich unter dem Einfluss der Weltgesundheitsorganisation (WHO) das politische Konzept des Aktiven Alterns (s. 1. Hauptteil 4.) durch: Sie entwickelt „ein Verständnis von aktivem Altern ..., das eng mit modernen Formen von Bildungs- und Kulturarbeit und zivilgesellschaftlichem, bürgerschaftlichem Engagement verknüpft ist“¹⁸.

Tatsächlich lassen sich für jede dieser – hier recht generalisiert präsentierten – Theorien des Alterns Beobachtungen und empirische Befunde anführen. Im Bewusstsein der be-

16 A. a. O., 44.

17 A. a. O., 45.

18 Ebd.