

informiert

Reminder: Öffentliche Tagung | Freitag, 10. Mai 2019

Die hohe Kunst des Alterns

Über späte Freiheiten, Autonomie und das gute Leben

In seinem 2017 veröffentlichten Gedichtband «Alt?» geht Franz Hohler in wunderbar nachdenklichen Gedichten der Frage nach, wie das Alter uns verändert und die Zeit zu einem kostbaren Gut macht. Das erste Gedicht «Alt?», das dieser Sammlung den Titel gibt, beginnt mit den Versen *„Täuscht du dich / oder zittert manchmal / die Hand ein bisschen / wenn du den Suppenlöffel hältst? // Bist du das wirklich / von dem das Strassenverkehrsamt / ein ärztliches Zeugnis verlangt / du seiest noch fähig / ein Auto zu lenken?“*. Nach vierzehn weiteren Versen, in denen ein Hauch von Entrüstung schwebt, lautet der letzte Vers: *„Warum aber / trifft dich der Blick deiner / frisch geborenen Enkelin / mitten ins Herz / und lädt dich auf / mit Zuversicht / Zukunft / und Lebenssucht?“*

«Der Blick deiner frisch geborenen Enkelin mitten ins Herz»

Schöner als mit den Versen von Franz Hohler lässt sich die Spannbreite der Themen und Fragen nicht formulieren, die an der Tagung «Die hohe Kunst des Alterns – Über späte Freiheiten, Autonomie und das gute Leben» am 10. Mai 2019 und der Tagung «Die Kraft der Hoffnung. Gefasstheit und Zuversicht im Umgang mit Lebenskrisen und Krankheit» am 27. September 2019 behandelt werden.

Das Wesentliche

Lebenskrisen, Krankheitserfahrungen und das Bewusstsein der begrenzten Lebenszeit führen zur Besinnung auf die wesentlichen Fragen: Wie will ich leben? Wofür setze ich meine Zeit und meine Kräfte ein? Wer und was ist mir wirklich wich-



Illustration: Daniel Lienhard

tig? Diese Hauptfragen des Lebens, Sinnfragen, beantworten wir anders, wenn Brüche und Übergänge im Lebenslauf erfahren werden, wenn wir uns der Begrenztheit und Kostbarkeit unserer Lebenszeit bewusst werden. Sie fordern uns auf: Mensch, werde wesentlich! «Liebe das Leben, und denk an den Tod!» meinte Erich Kästner (1899–1974) und der dänische Philosoph Søren Kierkegaard (1813–1855) sagte: «Der Tod ist der Lehrmeister des Ernstes». Gemeint ist, was wir der Begrenztheit durch den Tod zu verdanken haben: den Rückruf aus eitler Geschäftigkeit, die Sammlung aus gleichgültiger Zerstreuung und Ablenkung, die Befreiung aus erzwungener oder selbstverschuldeter Abhängigkeit.

Was im Blick auf ein Leben wirklich zählt

Den eigenen Tod vor Augen, notierte Peter Noll, Professor für Strafrecht an der Universität Zürich, der 1982 mit 56 Jahren seinem Blasenkrebs erlag, in seinen «Diktaten über Sterben & Tod»: «Mehr diejenigen lieben, die dich lieben, weniger dich denjenigen widmen, die dich nicht lieben. Geduldiger werden, wo du zu ungeduldig warst, ruhiger, wo du zu unruhig warst, offener und härter, wo du zu nachgiebig und anpassungswillig warst.»

Es ist eine gute Übung, uns unser Leben vom Ende her vorzustellen, in Gedanken vom Tod aus gesehen rückwärts zu leben und aus dieser Perspektive zu überlegen, was wir aus unserem Leben am liebsten machen, mit wem oder was wir unsere Zeit verbringen und wie wir denjenigen, die uns nahe sind und uns überleben, in Erinnerung bleiben möchten. Wir begreifen dann, was im Rückblick auf ein Leben wirklich zählt: nicht oder nur begrenzt Titel, Geld, Besitz, Leistungen aller Art. Es ist die Qualität und Intensität von persönlichen Beziehungen zu anderen Menschen, zu den Kindern, Eltern, Verwandten, Freundinnen und Freunden. Unser ganzes Leben wird von unseren Beziehungen zu entscheidend wichtigen anderen Menschen geprägt, die das Glück oder Unglück unseres Lebens ausmachen und unsere wirkliche, die seelische und emotionale Lebensqualität bestimmen.

Sich im Alter brauchen lassen

Entscheidend für die Frage ‚Was wirklich zählt‘ ist aber vor allem auch das, was der frühere Professor für poliklinische Psychiatrie, Psychotherapie und psychosomatische Krankheiten an der Universität Zürich Jürg Willi in seinem Aufsatz «Sich im Alter brauchen lassen – ein notwendiger Einstellungswandel» (In: Lebenshorizont Alter, hrsg. von

B. Boothe, B. Ugolini. Zürich 2003) mit freundlicher Boshaftigkeit im Blick auf heutige Alters-Leitbilder fragt und konsequent einen Einstellungswandel gegenüber dem eigenen Altern empfiehlt.

Viele ältere Menschen sind heute nach der von der Konsumindustrie als Leitbild für das Alter propagierten Devise «aktiv im Alter» in einen «Unruhestand geraten mit pausenlosem Herumagieren, mit Carfahrten, Wanderungen, Altersturnen, Memory-Training, Bastelkursen, Erzählkaffees, Tanzabenden usw. Aber bringt diese Bewegungsunruhe Erfüllung und Lebenssinn?»

Das Leitbild des Alters als «wohlverdienter» Ruhestand und der Anspruch, auf ein sorgenfreies und «schönes» Leben, angefüllt mit Aktivitäten, die der eigenen Fitness dienen und sich nur um das eigene Wohlbefinden drehen, sind «lebensfeindliche Leitvorstellungen, die mit einer gesunden Lebensführung schwer vereinbar sind», so Jürg Willi. Sie sind keine Basis für ein sinnerfülltes Leben und ein positives Selbstwertgefühl.

Gemäss dem beziehungsökologischen Modell persönlicher Entwicklung von Jürg Willi wird die psychische Gesundheit wesentlich gefördert und stabilisiert durch die Bereitschaft, «sich im Alter brauchen zu lassen», sich sozialen Herausforderungen zu stellen und sich anderen Menschen zur Verfügung zu stellen: «Was Alte benötigen, ist das Ausüben sinnvoller Tätigkeiten, Tätigkeiten, die die Anerkennung anderer finden und Nutzen für andere sind. Dazu muss man sich eine Umwelt konstellieren, die noch etwas von einem will. Wenn niemand mehr auf einen wartet und niemand mehr etwas von einem erwartet, ist man im sozialen Sinne tot.» Willi empfiehlt produktive Tätigkeiten im Alter, die durch ein persönliches Engagement Aufgaben und Lebenssinn

vermitteln: Freiwilligenarbeit mit einer wirklichen Zuwendung zu anderen Menschen, die Unterstützung der Kinder und Betreuung von Enkelkindern, Pflegetätigkeiten, wobei darauf zu achten ist, dass diese nicht in die soziale Isolation eines Paares führen, sondern andere Beziehungen erhalten bzw. fördern.

«Sei was du bist / Gib, was du hast»

Dass menschliches Leben sich nicht auf Kategorien der praktischen Nützlichkeit beschränken lässt, sondern dass das «Sich-im-Alter-Brauchen-Lassen» andere Dimensionen umfasst, kleidet die Lyrikerin Rose Ausländer (1901–1988) in wunderbare Worte:

Noch bist du da

Wirf deine Angst
in die Luft

Bald
ist deine Zeit um
bald
wächst der Himmel
unter dem Gras
fallen deine Träume
ins Nirgends

Noch
duftet die Nelke
singt die Drossel
noch darfst du lieben
Worte verschenken
noch bist du da

Sei was du bist
Gib was du hast

Matthias Mettner,
Forum Gesundheit und Medizin



Lebenselixier Schönheit

Ästhetik und Medizin – Von der Heilkraft des Schönen Lebendigkeit der Seele – Resonanz und Unverfügbarkeit

«In diesen Zeiten des allgegenwärtigen Elends und der blinden Gewalt, der Naturkatastrophen und der ökologischen Disaster mag es unpassend und unschicklich erscheinen, über die Schönheit zu sprechen. Eine Provokation, beinahe ein Skandal. Doch gerade dadurch wird uns deutlich, dass die Schönheit – dem Bösen entgegengesetzt – ihren Platz am anderen Ende einer Wirklichkeit hat, der wir uns stellen müssen. Ich bin davon überzeugt, dass es unsere dringende und bleibende Aufgabe ist, diesen beiden Geheimnissen, welche die zwei Pole des lebendigen Universums bilden, ins Auge zu sehen: dem Bösen einerseits und dem Schönen andererseits.»

Über die Schönheit der Kirschblüten

So schreibt der französisch-chinesische Romancier und Kalligraf François Cheng im ersten Satz seiner «Fünf Meditationen über die Schönheit.» Vor ihm betonte die Philosophin und Mystikerin Simone Weil in ihrer Meditation «Über die Schönheit der Kirschblüten», dass gerade die Hinfälligkeit und Verletzlichkeit des Körperlichen, aber auch des Seelischen und des Sozialen, die Schönheit des Menschen umso stärker leuchten lasse.

Die Sehnsucht und das Streben nach Schönheit gehören zum menschlichen Leben. In den Slums der indischen Riesenstädte boomen Schönheitssalons. Warum? Ist es ein Ausdruck des Protestes gegen den Schmerz und den Schmutz der Armut, ein Zeichen der menschlichen Freiheit und Würde, der Selbstbehauptung und der Lust am Leben trotz allem?

Resonanz und Unverfügbarkeit

Was aber heisst schön? Was eigentlich ist schön an einer Landschaft? Was lässt Naturwissenschaftler die Kristallisation einer Substanz, die Pracht eines Moleküls, die Geometrie eines Partikels bewundern? Was bedeuten uns die Wolkenbilder am Himmel, der Glanz der aufgehenden Sonne, der Duft einer Rose, ein geliebtes Gesicht? Warum brauchen Menschen, die von Krankheit und Siechtum gezeichnet und versehrt sind, Schönes in ihrer nächsten Umgebung mehr denn je? Schönheit ist ein Rätsel, ein Geheimnis. Zeigt sich in der Sehnsucht nach dem Schönen, nicht auch das Bedürfnis nach einer Haltung des Empfangens, des Staunens und der Dankbarkeit, der Resonanz und Unverfügbarkeit? Dies im Gegensatz zu einer Haltung des Machens, des Manipulierens, des Bemächtigens und Eroberns des Lebens in all seinen Dimensionen?

Leere Verpackungen

Zum ändern wird in unserer Zeit Schönheit vom Kulturgut zur Ware. Wir leben in einer Gesellschaft, die mit der Währung von «sehen und gesehen werden», der «leeren Verpackung» (Nancy Friday, Die Macht der Schönheit) handelt. Aus dem Bedürfnis nach Schönheit ist längst ‚Big Business‘ geworden. Offensichtlich ist «gutes Aussehen» nicht nur ein alles dominierender Wert, sondern gilt inzwischen als unabdingbare Voraussetzung und Vorleistung, um sich beruflich und gesellschaftlich angemessen zu positionieren. Schön steht für jung, sexy, schlank, hype und erfolgreich. Die Kultur moderner Gesellschaften scheint geradezu besessen von glitzernden

Oberflächen und wirkungsvollen Auftritten. Der Körper dient als Gestaltungsmaterial und Bühne. Der eigene Körper – aufgepeppt, in Form gezwungen und optimiert mit Schmuck, Make-up, Piercings und Tätowierungen, mit Crèmes, Injektionen, Diäten, Workouts und Operationen – gerät zum Artefakt, der nach den Vorgaben eines inneren Wunschbildes geformt und nach kollektiven Vorstellungen moduliert wird (Laura Bieger). Körperschönheit scheint den einzelnen Menschen erst wirklich sichtbar zu machen und soziale Anerkennung zu verschaffen. Hier liegen die Gründe für den unglaublichen Aufwand an Zeit, Energie, Disziplin und Geld, den inzwischen viele Menschen – Frauen und Männer, junge, ältere und alte – mit der Herichtung des eigenen Leibes treiben.

Die Würde des Menschen in seiner Fragilität und Schönheit

Trotzdem: Das Streben nach Schönheit ist zu vielfältig und zu sehr Konstante in den Kulturen und Religionen, der Philosophie und Dichtung, aber auch der Alltagswirklichkeit, als dass man es als einen von der Konsumgesellschaft und Schönheitsindustrie entfachten Wahn abtun könnte. Unsere Seele braucht das Schöne wie die Luft zum Atmen. An der Tagung vom 14. Dezember 2019 werden wir über die Bedeutung im Themenkreis Ästhetik und Medizin über die Heilkraft des Schönen und die Würde des Menschen in seiner Fragilität und Schönheit nachdenken.

Tagungen | Tagesseminare

Mai bis Dezember 2019



10. Mai 2019 | Freitag

Die hohe Kunst des Alterns

Über späte Freiheiten, Autonomie und das gute Leben

Öffentliche Tagung | Volkshaus Zürich



22. Juni 2019 | Samstag

Gross vom Menschen denken

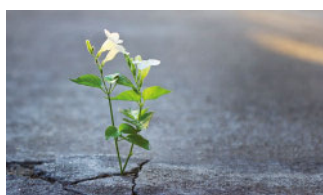
Karl Jaspers – Leben und Werk

Grundfragen des Menschseins in Medizin,
Psychologie und Philosophie

Tagesseminar mit Prof. Dr. phil. Anton Hügli
und Prof. Dr. phil. Andreas Kruse

in der Reihe ‚Persönlichkeiten des Humanen‘

Volkshaus Zürich



27. September 2019 | Freitag

Die Kraft der Hoffnung

Gefasstheit und Zuversicht im Umgang
mit Lebenskrisen und Krankheit

Öffentliche Tagung | Volkshaus Zürich



8. November 2019 | Freitag

Hannah Arendt – Leben und Werk

Vita activa oder Vom tätigen Leben

Denken ohne Geländer

Tagesseminar mit Prof. Dr. phil. Andreas Kruse, Universität
Heidelberg, in der Reihe ‚Persönlichkeiten des Humanen‘

Volkshaus Zürich



23. November 2019 | Samstag

Wie im Himmel, so auf Erden

Die Kunst des Lebens und das Wesen der Fuge
bei Johann Sebastian Bach

Musikalische und existenzielle Deutungen,
persönliches Erleben

Vortrag – Klavierspiel – Gespräch

mit Prof. Dr. Andreas Kruse | Volkshaus Zürich



14. Dezember 2019 | Samstag

Lebenselixier Schönheit

Ästhetik und Medizin – Von der Heilkraft des Schönen
Lebendigkeit der Seele – Resonanz und Unverfügbarkeit

Öffentliche Tagung | Volkshaus Zürich

Verlangen Sie bitte die Detailprogramme.

Forum Gesundheit und Medizin

Posthof | Turmgasse 2 | 9320 Arbon TG | Tel. 044 980 32 21

info@gesundheitsundmedizin.ch

www.gesundheitsundmedizin.ch

Impressum

Redaktion Matthias Mettner

Gestaltung Daniel Lienhard

Druck cube media AG, Zürich

© 2019 Forum Gesundheit und Medizin