

# Hohes Alter zwischen Sinnkrise und Sinnfindung

Dr. Heinz Rügger, Zollikerberg (CH)

12. Fachtagung Palliative Geriatrie, Berlin  
6. Oktober 2017



## Menschliches Bedürfnis nach Sinn

- Menschen sind zutiefst Sinn-bedürftige Wesen.
- Viktor E. Frankl: «Wille zum Sinn» als tiefstes menschliches Bedürfnis.
- Sinn = das, was uns subjektiv das Gefühl gibt, unser Leben sei bejahenswert, lohnenswert, bedeutsam, kurz: irgendwie stimmig
- Sinn setzt Lebensenergien frei, stärkt seelische Widerstandskraft und trägt zur Gesundheit bei.

6 Oktober 2017

Dr. Heinz Rügger, Hohes Alter - Sinnfindung



## Sinnfrage bricht in Krisen auf

- Meist empfinden wir Sinn unbewusst-intuitiv, als eine Art vorreflexive Erfahrung, in einen bedeutsamen Zusammenhang eingebunden zu sein.

Leni Altwegg (90-jährig):  
«Was immer noch kommt, ich fühle mich eingebettet in einen Sinnzusammenhang – undurchschaubar, aber letztlich zugewandt.»

- Bewusst nach Sinn fragen wir meist erst, wenn der Sinn brüchig wird, wenn wir etwas als sinnlos erleben (z.B. eine Krankheit, einen Schicksalsschlag).

6 Oktober 2017

Dr. Heinz Rügger, Hohes Alter - Sinnfindung



## Sinnkrisen im Alter

- Im Alter kann manches wegfallen, was dem Leben früher Sinn gab (Aufgaben, Beruf, Rollen, Möglichkeiten zum Genuss, Kraft und Gesundheit). Darum drängt sich im (hohen) Alter die Sinnfrage zuweilen verstärkt ins Bewusstsein. Manchmal als Sinnkrise.
- Sinnkrisen sind möglich durch
  - Rollen-/Funktionsverlust
  - körperliche/geistige Einschränkungen
  - gesellschaftliche Abwertung des Alters

6 Oktober 2017

Dr. Heinz Rügger, Hohes Alter - Sinnfindung



- Peter Gross:

«Man läuft der Sinnfrage im Ruhestand schnurstracks in die Arme, denn die zentralen Sinnsäulen des vorherigen Erwerbs- und Familienlebens brechen weg.» Gross konstatiert eine «**Sinnfinsternis**, in der das Alter sich seines Daseins schämt. In der sich die Alten schuldig fühlen, überhaupt noch zu leben. Das Problem sind die an den gesellschaftlichen Werten gemessen offenbare **Sinn- und Funktionslosigkeit** und die damit einhergehende Nutzlosigkeit der Fristerstreckung. Die (durch die verlängerte Lebenserwartung) gewonnene Zeit erscheint überflüssig, sie ist keine freudig in Empfang genommene Zuwendung, sondern eine **Demütigung**.»

6 Oktober 2017

Dr. Heinz Rügger, Hohes Alter - Sinnfindung



## Negative Altersbilder

- Negatives Altersbild der Gesellschaft:
  - Alter als defizitäre Schwundstufe vollen Menschseins
  - Alte Menschen als gesellschaftliche Belastung und Kostenfaktor
  - 'Überalterung' der Gesellschaft
  - Anti-Aging: «forever young»! > Altern als etwas Pathologisches
- > Das fördert Sinnkrisen im Alter!

6 Oktober 2017

Dr. Heinz Rügger, Hohes Alter - Sinnfindung



## Lebenszufriedenheit im Alter

### • Alterszufriedenheits-Paradox:

Alte Menschen finden offenbar besser als jüngere Strategien, um mit dem Leben zufrieden zu sein und auch unter schwierigen Lebensumständen Sinn zu finden.

- Das kann man auch bewusst einüben im Sinne einer **Lebenskunst des Alterns** (*ars senescendi*). Dabei geht es darum, im Alter Sinn-fördernde Lebenseinstellungen ('Tugenden') zu entwickeln und zu fördern.

6 Oktober 2017

Dr. Heinz Rüggeger, Hohes Alter - Sinnfindung



## Sinnstiftende Momente alltäglichen Glücks

### • Sinnerfahrung ergibt sich in verschiedenen Perspektiven:

- retrospektiv
- aktuell
- prospektiv

### • Sinnerfahrung ergibt sich in verschiedenen Dimensionen:

- kognitiv
- motivational
- affektiv

- Besonders bedeutsam im Alter: **aktuell-affektiv (intuitiv)**  
> gilt auch noch für Menschen mit Demenz!

6 Oktober 2017

Dr. Heinz Rüggeger, Hohes Alter - Sinnfindung



## Achtsamkeit

- Mit alten Menschen zusammen nach **kleinen Momenten des alltäglichen Glücks** suchen, sie erfragen (Wünsche!), gestalten, benennen, sich mit-freuen

### • Erika Horn (91-jährig):

«Wir müssen uns bemühen um ein Offenbleiben auf Lebensfreuden hin, die sich leicht in dieser Lebensphase verdunkeln können. Gerade in den sich verkleinernden Lebensräumen werden die ganz einfachen Lebensfreuden noch intensiver, noch tröstlicher. Etwa das Stück Wiese vor dem Haus und ihr tiefes Grün, der Duft der Rosen, eine Grusskarte der jüngsten Enkelin, ein liebes Telefongespräch, ein unerwarteter Besuch. Wir müssen alles ganz bewusst wahrnehmen, es 'auskosten'.»

6 Oktober 2017

Dr. Heinz Rüggeger, Hohes Alter - Sinnfindung



## Generativität

### • **Generativität** heisst für Andere/Jüngere in irgendeiner Art bedeutsam sein können, z.B.

- durch wohlwollendes Interesse an ihnen
- durch Selbstbescheidung
- durch Lob und Dankbarkeit
- durch Vorbildlichkeit im Umgang mit dem eigenen Alter(n)

- Es ist wichtig, alten Menschen entdecken zu helfen, wie sie für andere bedeutsam sind oder sein können.

6 Oktober 2017

Dr. Heinz Rüggeger, Hohes Alter - Sinnfindung



### • **Altersklage:**

- Ich bin für niemanden mehr nützlich.
- Mich braucht es nicht mehr.
- Ich bin für alle nur noch eine Last.

- Verständnis zeigen für Klage der Nutzlosigkeit in einer ganz auf Leistung/Nutzen ausgerichteten Gesellschaft.

### • Aber:

- Leben hat einen Wert/Sinn auch ohne Nützlichkeit;
- Sinn liegt im Leben selbst, nicht erst in Brauchbarkeit;
- Bewohner im Altenheim sind nicht eine Last für Personal, sondern verschaffen ihm Arbeit und Lohn!
- authentische **Beziehungen**: sagen, was einem ein alter Mensch bedeutet.

6 Oktober 2017

Dr. Heinz Rüggeger, Hohes Alter - Sinnfindung



## Sindefizit: Sterben kann sinnvoll sein

- Das Leben kann Sinnhaftigkeit verlieren und zum Leerlauf werden. Dann kann sterben wollen in sich selber sinnvoll erscheinen. Das gilt es ernst zu nehmen und mit den Betroffenen auszuhalten.

### • Kurt Marti (92-jährig):

«Es wäre längst Zeit, dass ich hätte sterben dürfen. Das Leben wird ein Leerlauf. Ich spüre das sehr stark. Ja, was soll ich eigentlich noch? Deshalb hoffe ich jeden Abend beim Einschlafen – es ist mein Nachtgebet –, ich würde am nächsten Morgen nicht mehr erwachen.»

6 Oktober 2017

Dr. Heinz Rüggeger, Hohes Alter - Sinnfindung



- Keine billige Vertröstung mit angeblichen verborgenen Lebenssinn-Dimensionen!
- Über Möglichkeiten des Sterbens reden lernen (selbstbestimmtes Sterben)  
> Verzicht auf lebensverlängernde Massnahmen
- Eine gewisse 'Sinn-Diät' (Odo Marquard) tut dem Leben gut.
- Zu reifem Alter gehört auch der Mut zu Sinnlosigkeits-Toleranz (Frank Mathwig).



Institut Neumünster

6 Oktober 2017

Dr. Heinz Rüeegger, Hohes Alter - Sinnfindung

**Besten Dank für Ihre Aufmerksamkeit!**

Dr. Heinz Rüeegger

Institut Neumünster  
Neuweg 16, CH-8125 Zollikerberg  
[heinz\\_rueegger@institut-neumuenster.ch](mailto:heinz_rueegger@institut-neumuenster.ch)



Institut Neumünster

6 Oktober 2017

Dr. Heinz Rüeegger, Hohes Alter - Sinnfindung