

Giovanni Maio (Hg.)

Altwerden ohne alt zu sein?

VERLAG KARL ALBER 

Die moderne Medizin ist längst nicht mehr nur Heilkunst, sondern immer mehr zugleich auch wunscherfüllender Dienstleistungsmarkt. Sinnbild für diesen Identitätswandel ist die so genannte »Anti-Aging-Medizin«, die die Sehnsüchte vieler Menschen nach der ewigen Jugend bedient und kommerziell ausnutzt. Je mehr sich solche Angebote vom Kernanliegen der Medizin, Krankheiten zu verhindern oder zu behandeln entfernt, desto mehr werfen sie grundlegend anthropologische Fragen auf: Welche Bedeutung hat das Alter für das Menschsein? Wie könnte man ein anthropologisch fundiertes Konzept des guten Alterns formulieren? Was bedeutet es, wenn weite Teile der modernen Medizin das Konzept des guten Alterns auf die Kriterien der Fitness und Leistungsfähigkeit reduzieren? Welche anthropologischen Vorverständnisse verbergen sich hinter solchen Anti-Aging-Angeboten?

Der Herausgeber:

Giovanni Maio ist Arzt und Philosoph und Professor für Bioethik an der Albert-Ludwigs-Universität Freiburg. Er ist geschäftsführender Direktor des Interdisziplinären Ethik-Zentrums Freiburg und Direktor des Instituts für Ethik und Geschichte der Medizin. Sein Arbeitsschwerpunkt sind anthropologische Grundfragen der Bioethik.

Giovanni Maio (Hg.)

Altwerden ohne alt zu sein?

Ethische Grenzen der
Anti-Aging-Medizin

Verlag Karl Alber Freiburg/München

2. Auflage 2012

© VERLAG KARL ALBER
in der Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2011
Alle Rechte vorbehalten
www.verlag-alber.de

Satz: SatzWeise Föhren
Druck und Bindung: AZ Druck und Datentechnik, Kempten

Gedruckt auf alterungsbeständigem Papier (säurefrei)
Printed on acid-free paper
Printed in Germany

ISBN 978-3-495-48434-0 (Print)
ISBN 978-3-495-86009-0 (E-Book)

Inhalt

Vorwort 9

Giovanni Maio
Vom Sinn des Alters
Reflexionen zum Alter jenseits des Fitnessimperativs 11

Peter Gross
Altersakzeptanz versus Jugendwahn
Dimensionen der Selbstoptimierung 21

Tobias Eichinger, Claudia Bozzaro
Die bioethische Debatte um Anti-Aging als Lebensverlängerung
Bezugspunkte und Argumentationsmuster 34

I. Anti-Aging und die Rolle der Medizin

*Holger Gothe, Philipp Storz, Agata Daroszevska,
Bertram Häussler*
Innovationen in der Anti-Aging-Medizin
Eine Analyse des Angebots, der Versorgungssituation und
zukünftiger Entwicklungen an drei ausgewählten Beispielen . . 73

Hermann Wolfgang Heiß
Anti-Aging-Medizin und Geriatrie im Widerstreit für ein
gutes Altern 94

Dorothee Nashan
Jung aussehen als legitimer Wunsch an die Medizin?
Dermatologie und Anti-Aging-Medizin 110

Inhalt

Tobias Eichinger

Anti-Aging als Medizin?

Altersvermeidung zwischen Therapie, Prävention und
Wunscherfüllung 118

II. Sozialrechtliche und gerechtigkeitsethische Probleme der Anti-Aging-Medizin

Wolfgang Mazal

**Sozialrechtliche Entscheidungspraxis bei wunscherfüllender
Medizin 159**

Mark Schweda, Beate Herrmann, Georg Marckmann

**Anti-Aging-Medizin in der Gesetzlichen Krankenversicherung?
Sozialrechtliche Entscheidungspraxis und gerechtigkeitsethische
Reflexion 172**

Hans-Jörg Ehni, Georg Marckmann

**Gerechter Zugang zu »altersmedizinischen Innovationen«
Medizinische Eingriffe in den biologischen Alterungsprozess als
möglicher Bestandteil einer gerechten Gesundheitsversorgung . 194**

III. Maßstäbe für gutes Altern jenseits von Jugend und Fitness

Claudia Bozzaro

Der Traum ewiger Jugend

Anti-Aging-Medizin als Verdrängungsstrategie eines Leidens
an der verrinnenden Zeit? 219

Heinz Rüegger

Anti-Aging und Menschenwürde

Zu einer Lebenskunst des Alterns jenseits von Leistung und
Erfolg 249

Eva Birkenstock

Altern jenseits von Selbstüberhöhung und Selbsthass

Was die Anti-Aging-Mode übersieht 273

Dietrich von Engelhardt

Altern und Alter im Medium der Literatur und Künste 299

Autorenverzeichnis 325

Vorwort

Dies Buch ist das Resultat einer dreijährigen interdisziplinären Auseinandersetzung mit der Anti-Aging-Medizin als Teil eines Trends in der Medizin, der unter dem Schlagwort der »wunscherfüllenden Medizin« eine breite ethische Diskussion entfacht hat. Was ist die Aufgabe der Medizin? Hat sie den Auftrag, Krankheiten zu heilen und Gesundheit zu fördern, oder kann sie ihre Methode auch für Ziele einsetzen, die damit weniger zu tun haben? Mittlerweile ist die Medizin ein Dienstleistungsbetrieb, der gegen Geld eine immer größer werdende Palette an Optimierungsmitteln und Wunsch-Leistungen anbietet. Die Anti-Aging-Medizin, sofern man sie überhaupt als Medizin bezeichnen möchte, ist ein paradigmatischer Ausdruck dieser neuen Ausrichtung der Medizin in Richtung Wunscherfüllung und Enhancement.

Das Institut für Ethik und Geschichte der Medizin der Albert-Ludwigs-Universität Freiburg hat zu diesem Themenkomplex Alter, Medizin und Anti-Aging-Medizin ein Verbundprojekt auf den Weg gebracht, das vom Bundesforschungsministerium für Bildung und Forschung finanziert worden ist und an dem sowohl verschiedene Kliniken der Universitätsklinik Freiburg als auch als Mittragsteller drei weitere Institutionen in Freiburg, Tübingen und Berlin mitgewirkt haben. Die beteiligten Kliniken in Freiburg waren die Universitätshautklinik (Frau Prof. Dr. Leena Bruckner-Tuderman), das Zentrum für Geriatrie und Gerontologie (Prof. Dr. Wolfgang Heiß und Prof. Dr. Michael Hüll) und die Klinik für Endokrinologie und Reproduktionsmedizin (Prof. Dr. Hans-Peter Zahradnik). Ohne den Austausch mit diesen Kliniken und ohne die vielfältigen Anregungen der beteiligten Klinikerinnen und Kliniker hätte das Projekt nicht realisiert werden können. Daher sei an dieser Stelle den kooperierenden KollegInnen herzlichst gedankt.

Als Mittragsteller für dieses Konsortium fungierten das Philosophische Seminar der Universität Freiburg, in der Person von Frau

Prof. Lore Hühn (Professur für Philosophie mit Schwerpunkt Ethik), das Institut für Ethik und Geschichte der Medizin der Universität Tübingen, in der Person von Prof. Georg Marckmann (mittlerweile München) und das IGES-Institut in Berlin, in der Person von Dr. Holger Gothe (mittlerweile Hall/Tirol). Für den sehr konstruktiven Austausch mit diesen beteiligten Institutionen sei ein herzlicher Dank ausgesprochen. Die Art und Weise, wie die zahlreichen Projektsitzungen abgehalten wurden, und der so rege und für alle Beteiligten gewinnbringende Austausch unter den verschiedenen Disziplinen kann als Idealform interdisziplinären Arbeitens gelten. Möge sich diese ideale Kommunikations- und Austauschform auch in der Güte des Buches niederschlagen.

Am Ende sei dem Bundesministerium für Bildung und Forschung für die Begutachtung und finanzielle Unterstützung dieses Verbundprojektes herzlich gedankt. Für die wertvolle und unverzichtbare Hilfe von Raphael Rauh und Peter Steinkamp bei der Fertigstellung des Manuskripts gebührt großer Dank. Ein besonderer Dank geht an Tobias Eichinger, der nicht nur das Gesamtprojekt souverän koordiniert, sondern entscheidend an der Fertigstellung des Buches mitgewirkt hat.

Freiburg, März 2011

Giovanni Maio

Vom Sinn des Alters

Reflexionen zum Alter jenseits des Fitnessimperativs

Giovanni Maio

»Älter werden – kein Problem. Nachzulassen kommt für mich nicht in Frage!«¹ – Dieser Werbeslogan für eine Hautcreme mag in eindrücklicher Weise verdeutlichen, in welcher Einstellung zum Alter weite Teile der heutigen Gesellschaft leben. Die implizite Botschaft dieses Slogans besteht darin, dass ein gutes Altern nur das sein kann, das die Signaturen des Altseins, nämlich das Nachlassen, nicht zulässt. Mehr noch: Wenn das Nachlassen im Alter doch eintritt, so liegt es an einem selbst, ist dies Resultat der eigenen Versäumnisse. Diese Werbung möchte zum Ausdruck bringen, dass das Alter in der eigenen Hand liegt und dass man wohl beraten ist, früh genug das Alter in die Hand zu nehmen. Das Alter früh genug in die eigene Hand zu nehmen, um das Alter selbst zu vermeiden. Das ist letztlich die paradoxe Botschaft dieses Slogans und zugleich das Bestreben weiter Teile der Gesellschaft. Das Alter soll vermieden werden. Es soll nicht bewältigt oder gemeistert oder gefüllt, sondern vermieden werden. Es soll vermieden werden, weil das Alter letzten Endes an den Tod erinnert, weil es Vorbote des Sterbenmüssens ist. Wenn das Credo unserer Zeit die Verhinderung des Alters als implizites Ziel formuliert, so steckt dahinter die radikale Abwehr der Zeitlichkeit des Seins. Zugleich versteckt sich dahinter eine tiefe Abwehr jeglicher Abhängigkeitsverhältnisse, und nichts anderes ist mit dem »Nachlassen« in dem Werbeslogan gemeint.

Die heutige Zeit möchte nicht nur ein gesundes Altern, sie möchte im Grunde gar kein Altern, sondern ein »Einfrieren« des jungen Menschen bis ins hohe Alter und bis kurz vor dem Ablebenmüssen. Diese Denkweise kommt nirgendwo deutlicher zum Ausdruck als in dem gegenwärtigen Boom der Anti-Aging-Medizin². Schon der Ausdruck des

¹ Zitiert in Klie (2009), S. 176.

² Maio (2006).

Anti-Aging bringt diese altersverneinende Grundeinstellung plakativ zum Ausdruck.

Das Leben besteht in Zyklen. Die Zyklenhaftigkeit des Lebens ist es erst, die den Menschen vor die Aufgabe stellt, sein Leben zu planen, Sorge für sein Leben zu tragen. Die Besonderheit des Alters lässt sich nur verstehen vor dem Hintergrund der Zyklenhaftigkeit des Lebens; das Alter ist eben nur zu begreifen in Relation zu den anderen Phasen des Lebens. Das gesamte Leben ließe sich in dieser Konzeption begreifen als ein Prozess der Wandlung »vom tätigen zum betrachtenden Leben«³. Der vorangestellte Werbeslogan verneint genau diese Phasenhaftigkeit des Lebens, er negiert die antike Auffassung, dass jedes Lebensalter sein Charakteristikum und seinen Sinn hat, und erklärt stattdessen das mittlere (aktive und tätige) Lebensalter zum Modell für das ganze Leben. Dass diese Hochstilisierung der mittleren Lebensphase als Modellphase für das gesamte Leben problematisch sein kann, wird erst deutlich, wenn wir uns über den Sinn und Eigenwert des Alters näher Gedanken machen. Worin liegt der Sinn des Altseins?

1. Alter als unbestechlich-klarer Blick auf die Wirklichkeit

Seit der Antike wurde es als besonderer Vorzug des Alters gesehen, dass der Mensch in dieser Lebensphase weniger von seinen Begierden und Leidenschaften abhängig sei und ihm dadurch ein klarerer Blick auf die Wirklichkeit ermöglicht würde.⁴ Georg Scherer hat in Anlehnung an Goethe diesen Vorzug des Alters in der Möglichkeit gesehen, »eine Ruhe des Geistes zu finden, welche Gelingen und Scheitern, Zufall und Vernunft des menschlichen Lebens übersteigt«⁵. Diese Ruhe des Geistes wird möglich, sobald das Materiell-Körperliche nicht mehr so im Mittelpunkt steht. Manche Autoren sprechen dem Alter eine Affinität zum Geistigen, ja zum Spirituellen zu.⁶ So hat Romano Guardini dafür plädiert, den Eigenwert des Altseins nicht in der Dynamis, sondern im »Durchsichtigwerden für den Sinn« zu sehen.⁷ Durch die

³ Blättner (1957), S. 15.

⁴ Siehe dazu näher Scherer (1994), S. 114 ff.

⁵ Ebd., S. 121 f.

⁶ Siehe z. B. Kanowski (2005).

⁷ Guardini (1957).

Abnahme der Aktivitätsmomente im Alter und durch die Vergegenwärtigung der Bedingtheit allen Seins und allen Könnens erhält der Mensch die Chance, das Wichtige vom Unwichtigen, das wirklich Tragende vom vermeintlich Tragenden zu unterscheiden.

Odo Marquard spricht vom Alter als Phase der Theoriefähigkeit und meint damit die Befähigung, ohne Illusionen zu sehen und zu sagen, wie es ist.⁸ Diesen klaren Blick des Alters führt Marquard vor allem darauf zurück, dass der alte Mensch keine große Zukunft hat und dadurch weniger anfällig ist für Illusionen: »Wer nichts mehr will, gewinnt – kompensatorisch – die Fähigkeit, viel zu sehen.«⁹ Es ist also die fehlende Zukunft, die den alten Menschen davor bewahrt, sich durch seine Wünsche und Sehnsüchte sozusagen blenden zu lassen. Gerade weil der alte Mensch sich nicht konform zeigen muss mit einer Zukunft, die er nicht mehr hat, erhält er die Chance, die Dinge zu sehen, wie sie sind und dadurch eben theoriefähig zu werden, denn die Theorie sei, so Marquard, »das, was man macht, wenn nichts mehr zu machen ist«¹⁰.

2. Alter als Radikalisierung der Grundbedingungen des Menschseins

Der Dresdner Philosoph Thomas Rentsch geht noch einen Schritt weiter und schreibt dem Alter nicht nur einen klareren Blick auf die Dinge zu, sondern sieht im Alter eine Auszeichnung, die darin besteht, dass das Alter die Grundbedingungen des Menschseins radikalisiert und damit dem Menschen wesentliche Einsichten mitgibt, wie seine grundsätzliche Verletzlichkeit, Leidbedrohtheit und Schutzlosigkeit.¹¹ Thomas Rentsch macht darauf aufmerksam, dass über diese akzentuierten Manifestationen der Grundbedingungen des Menschseins der Mensch erst befähigt wird, die grundsätzlich begrenzten Möglichkeiten, die das Leben als Mensch mit sich bringt, zu realisieren und somit zu etwas zu gelangen, was die Antike als Altersweisheit bezeichnet hat. Auf diese Weise wird das, was viele Menschen als schmerzhaft empfinden, näm-

⁸ Marquard (2000).

⁹ Ebd., S. 137.

¹⁰ Ebd., S. 137.

¹¹ Rentsch (1997), S. 97.

lich die Vergegenwärtigung der Endlichkeit ihres Seins, in der Weise zum Positiven gewendet, dass der Mensch über diese Erfahrung zu Einsichten gelangt, die dem jugendlichen Alter tendenziell eher versperrt bleiben. Über diese Vergegenwärtigung und im Bewusstsein der Endgültigkeit, mit der das Leben sich im Alter definitiv abrundet, bekäme, so Rentsch, der Mensch die Chance verliehen, »das menschlich Wichtige vom vielen Unwichtigen in einem klärenden Rückblick dauernd zu unterscheiden.«¹² Dieser klärende Rückblick wird eben dadurch ermöglicht, dass der Mensch im Altsein realisieren kann, wie sehr die Endlichkeit des Menschen überhaupt erst Sinn ermöglicht und wie sehr die Erfahrung der Begrenztheit überhaupt eine Grundbedingung für das Gefühl der Erfüllung darstellt.

3. Alter als Lernmodell für die Gesellschaft

Der Theologe Hans-Martin Rieger geht noch einen Schritt weiter und sieht im Alter gerade angesichts seiner Radikalisierung der Grundbedingungen des Menschseins eine notwendige »Signalfunktion für die Gesamtgesellschaft, die ihrerseits in Versuchung steht, Angewiesenheit ins Reservat des vierten Alters zu verbannen«¹³. Das Alter ist eine wichtige Lebensphase, nicht nur des betroffenen Menschen, sondern für die gesamte Gesellschaft, weil über die Konfrontation mit dem Altwerden die Gesellschaft selbst daran erinnert wird, dass nicht die Unabhängigkeit, sondern die Angewiesenheit eine Grundsignatur des Menschen darstellt, die der Mensch als Mensch nicht abstreifen kann.¹⁴ Für Rieger kann dem Altern »ein desillusionierender und antifiktionaler Charakter zugesprochen werden, welcher dazu auffordert, alles Gestalterische und alles Produktive zu ›erden‹ – zurückzubinden an eine Anerkennung menschlicher Angewiesenheit«¹⁵. Das Alter lässt sich also als eine Rückerinnerung betrachten, als eine Rückerinnerung an das, was den Menschen ausmacht, als eine Rückerinnerung, die der Mensch braucht, um nicht der Illusion der absoluten Machbarkeit zu verfallen. Das Alter als Lebensphase des Umgangs mit Begrenzungen

¹² Ebd., S. 101.

¹³ Rieger (2008), S. 77.

¹⁴ Siehe hierzu näher Maio (2007).

¹⁵ Rieger (2008), S. 78.

und Verlusten kann auf diese Weise eine stete »Anamnese« für eine Gesellschaft sein, die der stetigen Erinnerung bedarf, dass der Mensch nur in einem »konstruktiven Umgang mit Angewiesenheitsverhältnissen«¹⁶ gut leben kann. Das Altsein wäre dann so etwas wie ein Präsenhalten der Begrenztheit und somit ein »Lernmodell für die Gesellschaft«¹⁷. Gerade dieser Aspekt macht deutlich, wie enggeführt die Perspektive ist, die das Alter nur als die Lebensphase betrachtet, für die die Gesellschaft etwas tun muss. Man kann im Hinblick auf diesen Modellcharakter des Alters auch davon sprechen, dass das Alter nicht nur etwas braucht, sondern vor allen Dingen eben etwas gibt. Das Alter gibt wertvolle Einsichten, es gibt eine Tiefe, die den anderen Lebensaltern eher versperrt bleibt. Der Mainzer Theologe Christian Mulia hat kürzlich dafür votiert, das Alter als eine Bildungsaufgabe zu betrachten, als eine Lebensphase, in der ein »konstruktiver Umgang mit den eigenen Grenzen«¹⁸ gezeigt und vorgelebt werden kann.

4. Alter als Geschenk

Der Theologe und Caritaswissenschaftler Heinrich Pompey weist zu Recht darauf hin, dass nach der biblischen Tradition das hohe Alter als besondere Gnade betrachtet wurde.¹⁹ Das Erreichen eines hohen Alters ist demgemäß nicht die Last des Nicht-mehr-Könnens, sondern grundsätzlich und zunächst einmal ein Geschenk. Dies ist auch eine Grundaussage von Romano Guardini, der zu Recht betont: »Denn auch das Alter ist Leben. Es bedeutet nicht nur das Ausrinnen einer Quelle, der nichts mehr nachströmt; oder das Erschlaffen einer Form, die vorher stark und gespannt war; sondern es ist selbst Leben, von eigener Art und eigenem Wert.«²⁰ In eine ähnliche Richtung geht auch die Leipziger Theologin Gunda Schneider-Flume, wenn sie betont: »Alter ist Schicksal mit vielen Beschwerlichkeiten und dennoch zugleich Gnade, Leben, das sich als Geschenk ohne Bedingungen, als Leben-Dürfen erschließen kann.«²¹

¹⁶ Ebd., S. 95.

¹⁷ Ebd., S. 103.

¹⁸ Mulia (2009).

¹⁹ Pompey (1998).

²⁰ Guardini (1957), S. 108.

²¹ Schneider-Flume (2008), S. 11.

5. Alter als Vollwerden des Lebens

Je mehr die Leitkategorie der Jugendlichkeit gepriesen wird – und das ist eben das Grundproblem der Anti-Aging-Medizin –, desto mehr tritt das Alter lediglich als das Defiziente in Erscheinung und ins Bewusstsein. Das Alter als das Nicht-mehr. Je mehr man aber das Alter als das Nicht-mehr betrachtet, desto mehr wird der Blick verstellt auf die viel tiefere Wahrheit, die darin besteht, dass ohne das Alter das Leben nicht rund werden kann. Damit soll nicht eine Bagatellisierung der Beschwerden des Nicht-mehr-Könnens vorgenommen werden – im Gegenteil. Diese Beschwerden sind nicht zu leugnen, und sie sind – wie auch schon die Antike wusste – schwer zu ertragen. Aber dieses Ertragen wird eben nicht durch die Aufwartung von Anti-Aging-Medizin leichter. Je mehr die Medizin das Alter als zu Bekämpfendes bezeichnet (Anti-Aging), desto schwerer wird das Alter. Denken wir an den Slogan am Anfang, dessen Botschaft doch darin besteht: Wenn ich mich nur anstreuge und viel dafür tue (oder viel dafür kaufe), dann kann ich das Nachlassen vermeiden. Eine solche Botschaft nährt die Illusionierung und sie nährt das bornierte Festhalten an dem Können-Müssen. Sie verstetigt die Abhängigkeit von den Produkten der Gesundheitsindustrie und sie verschließt den Menschen vor der Einsicht, dass das Nachlassen zum Leben, zu einem runden Leben dazugehört. Fremd ist in dieser Doktrin die Vorstellung, dass das Leben sich mit dem Alter erst abrundet, damit erst voll wird. Dies hat wiederum Romano Guardini treffend auf den Punkt gebracht, indem er sagte: »Es gibt ein falsches und ein richtiges Sterben; das bloße Ausrinnen und Zugrundegehen – aber auch das Fertig- und Vollwerden, die letzte Verwirklichung der Daseinsgestalt. Wenn das vom Tode gilt, dann umso mehr vom Altern.«²² Daraus leitet Guardini die Forderung ab, »dass unser Bild vom Dasein die Phase des Alters als Wertelemente enthalte und damit der Bogen des Lebens voll werde, nicht aber sich in ein Fragment hineinbeschränke und den Rest als Abfall ansehe.«²³ In eine ähnliche, wenn auch betont anti-theologische Richtung geht auch Thomas Rentsch, wenn er das Alter als das »Endgültigwerden des Lebens« bezeichnet und darin die Chance eines »Werdens zu sich selbst« sieht.²⁴

²² Guardini (1957), S. 108.

²³ Ebd., S. 111.

²⁴ Rentsch (1997), S. 283.

Heinz Ruegger hat es treffend auf den Punkt gebracht, als er schrieb: »Menschliches Leben ist aber wesensmäßig alterndes Leben. Auch wenn der lebenslange Alternsprozess über große Plastizität verfügt, bleibt er ein Alternsprozess, der in seinen Chancen und seinen Defiziten zu würdigen ist, wenn menschliches Leben human bleiben und sich reifend erfüllen soll.«²⁵ Zur Menschwerdung, zur Reifung des Menschen, ja zur Erfüllung des Menschen gehört letzten Endes die Anerkennung, dass das gesamte Leben ein Teil dieses Alterns ist. Je mehr die Anti-Aging-Medizin, wie dies in dem anfangs aufgeführten Slogan verdeutlicht wurde, das Ideal eines alterslosen Lebens propagiert, desto mehr leitet sie in die Irre und unterminiert die grundsätzliche Befähigung des Menschen, sich dem Alter nicht nur in einer Grundhaltung des Abwehrens, sondern in der zielführenderen Grundhaltung der Annahme des Alters als Annahme seiner selbst zu nähern.

6. Abschließend: Anti-Aging als problematische Antwort auf das Alter

Mit den letzten Punkten kommen wir zur Kernkritik des Anti-Aging als sichtbar gewordenem Ausdruck einer Pejorisation des Alters und einer Glorifizierung der Leistungsfähigkeit und Jugendlichkeit. Das Problem des Anti-Aging liegt ja nicht so sehr darin, dass Mittel entwickelt werden, mit denen man unter Umständen bestimmte Beschwerden des Alters lindern könnte. Das ist doch vielmehr zu begrüßen. Das Grundproblem des Anti-Aging liegt im dahinter sich nur maskiert verbergenden Konzept des guten Alterns. Anti-Aging suggeriert – wie unser Slogan am Anfang schön gezeigt hat –, dass ein gutes Altern nur ein fittes Altern sein kann. Damit wird ein Fitsein-Müssen zum Ausdruck gebracht und zugleich signalisiert, dass das Altsein ab dem Moment, da es nicht in Fitness gelebt werden kann, in sich keinen Wert mehr habe. Die Bedenklichkeit von Anti-Aging liegt daher vor allen Dingen in der altersfeindlichen Botschaft, die viele Menschen, die in Krankheit, mit Gebrechen und Behinderungen im Altsein leben, gerade deswegen in die Isolation, ja gar in die Verzweiflung drängt, weil sie nach dieser Anti-Aging-Konzeption im Grunde

²⁵ Ruegger (2007), S. 154.

alle Möglichkeiten verspielt hätten, überhaupt ein gutes Leben zu führen.²⁶

Die Problematik des Anti-Aging-Trends liegt gerade darin, dass in der Glorifizierung des Jungseinmüssens die Sensibilität für den Wert des Altseins unterminiert wird. Dies fängt schon mit dem Ansatz an, den alternden Menschen durch die verschiedensten Methoden ein jüngeres Aussehen zu verpassen. Dies muss nun zwar jeder für sich entscheiden, aber problematisch ist doch die unterschwellige Gleichsetzung von Jugendlichkeit und Schönheit. Wir sind es weitestgehend gewohnt, Schönheit in dieser Konnotation zu deuten, und merken gar nicht, wie verschränkt unser Blick dabei von vornherein ist. Es liegt an den Verschränkungen des Blicks als Ausdruck der Verschränkungen des Denkens, die dem modernen Menschen den annehmenden Zugang auf das Alter verunmöglichen. Würde man statt der Abwehr des Alters eine Haltung der Annahme des Alters einnehmen, würde man unweigerlich offen werden für die Einsicht, dass nicht nur die Jugend, sondern jedes Alter mit dem Attribut der Schönheit versehen werden kann.²⁷ Die Schönheit des Alters, sie wird sich eben nur dem offenbaren, der sich dem Alter nicht mittels Anti-Aging-Cremes verschließt, sondern der es zunächst als Teil seiner selbst annimmt, zulässt und auf sich wirken lässt. Nach diesem Zulassen kann die Creme vielleicht helfen, aber das Zulassen ist eben eine Grundbedingung dafür, das Alter nicht nur zu bewältigen, sondern auch die Potentiale des Altseins neu zu entdecken. Es sind eben Potentiale, die weniger mit den gängigen Qualifikationsmerkmalen einer auf Jugendlichkeit orientierten Leistungsgesellschaft zu tun haben. Aber es sind Potentiale, die jede Lebensphase auf ihre Weise in sich trägt und die keinem Sein abgesprochen werden können.²⁸ Der moderne Mensch betrachtet das Alter lediglich unter der Perspektive der »wachsenden Schatten des untergehenden Lichts«²⁹. Die Einengung des modernen Blicks auf die Schatten kommt einer Verblendung gleich, weil auf diese Weise der moderne Mensch sozusagen blind geworden ist für das Licht, das im Altsein immer noch leuchtet, leuchtet auf seine eigene Weise.

²⁶ Siehe dazu Maio (2007).

²⁷ Siehe dazu näher Kern (2009), S. 98.

²⁸ Siehe Maio, G. (2011, im Druck).

²⁹ Dürckheim (1965), S. 14.

Literatur

- Blättner, F. (1957): Vom Sinn des Alters. Kiel
- Dürckheim, K. v. (1965): Der Sinn des Alters – Gereifte Menschlichkeit. In: Mendelssohn Bartholdy, E. (Hg.): Souverän altern. Psychologie des Alterns und des Alters. Zürich, S. 13–23
- Guardini, R. (1957): Vom Altwerden. In: Arzt und Christ 3, S. 133–137
- Kanowski, S. (2005): Alter: Kult oder Kultur. In: Bäurle, P. et al. (Hg.): Spiritualität und Kreativität in der Psychotherapie mit älteren Menschen. Bern, S. 89–99
- Kern, U. (2009): Der Mensch bleibt Mensch. Anthropologische Grunddaten des alten Menschen. In: Kumlehn, M./Klie, T. (Hg.): Aging – Anti-Aging – Pro-Aging. Altersdiskurse in theologischer Deutung. Stuttgart, S. 56–102
- Klie, T. (2009): Die Grauen als Bild und Vorstellung. Wenn Verheißung auf alt macht. In: Kumlehn, M./Klie, T. (Hg.): Aging – Anti-Aging – Pro-Aging. Altersdiskurse in theologischer Deutung. Stuttgart, S. 176–188
- Maio, G. (2006): Die Präferenzorientierung der modernen Medizin als ethisches Problem. Ein Aufriss, am Beispiel der Anti-Aging-Medizin. In: Zeitschrift für Medizinische Ethik 52, S. 339–354
- (2007): Medizin im Umbruch. Ethisch-anthropologische Grundfragen zu den Paradigmen der modernen Medizin. In: Zeitschrift für Medizinische Ethik 53, S. 229–254
- (2011, im Druck): Mittelpunkt Mensch. Ethik in der Medizin – Eine Einführung. Stuttgart
- Marquard, O. (2000): Theoriefähigkeit des Alters. In: Ders.: Philosophie des Stattendessen. Ditzingen, S. 135–139
- Mulia, C. (2009): Altern als Werden zu sich selbst. Philosophische und theologische Anthropologie im Angesicht des Alters. In: Kumlehn, M./Klie, T. (Hrsg.): Aging – Anti-Aging – Pro-Aging. Altersdiskurse in theologischer Deutung. Stuttgart, S. 103–127
- Pompey, H. (1998): Die »Wirk«-lichkeit des Glaubens bei der Bewältigung des Alters. In: Götzelmann, A. (Hg.): Diakonie der Versöhnung: ethische Reflexion und soziale Arbeit in ökumenischer Verantwortung. Stuttgart, S. 348–364
- Rentsch, T. (1997): Altern als Weg zu sich selbst. In: Blonski, H. (Hg.): Ethik in Gerontologie und Altenpflege. Hagen, S. 93–104
- Rieger, H. (2008): Altern anerkennen und gestalten. Ein Beitrag zu einer gerontologischen Ethik. Leipzig
- Ruegger, H. (2007): Altern im Spannungsfeld von »Anti-Aging« und »Successful Aging«. Zürich
- Scherer, G. (1994): Grundphänomene menschlichen Daseins im Spiegel der Philosophie. Düsseldorf
- Schneider-Flume, G. (2008): Alter – Schicksal oder Gnade? Göttingen

Altersakzeptanz versus Jugendwahn

Dimensionen der Selbstoptimierung

Peter Gross

I.

Nie in der bisherigen Geschichte konnten so viele Menschen so gut alt werden wie heute. Dank gesunder Lebensführung, großartiger medizinischer Versorgung und einer allgemeinen Hebung des Lebensstandards sind in den letzten hundert Jahren fast drei Jahrzehnte an Lebenserwartung gewonnen worden. Erstmals in der Geschichte können die Menschen des westlichen Kulturkreises damit rechnen, alt und noch älter zu werden. Die moderne Gesellschaft hat mit den »gewonnenen Jahren«¹ einen Rohling aus sich herausgetrieben, der noch weitgehend unbearbeitet seiner Beschriftung harrt. Insofern ist nicht nur das Hochbetagte-dasein (das »vierte« Alter), sondern auch der neu entstandene »dritte« Lebensabschnitt, das »dritte« Alter, das sich nun zwischen Erwachsensein und Hochbetagte-dasein schiebt, eine nachhaltige Herausforderung und dementsprechend ist die Nutzung dieses Potentials durch die Erwerbswirtschaft und die politische Repräsentation der neuen Alten, der »Best Agers«, wie sie auch gerne genannt werden, Gegenstand umfangreicher öffentlicher und wissenschaftlicher Debatten.

Weniger gilt dies für die private Lebensführung. Diese ist, da neu und unerprobt, prüfend und experimentierend. Der altersbedingte Individualisierungsschub, in dem die überkommenen Muster der erwerbswirtschaftlichen Regulierung des Lebens und des Miteinanders wegfallen, verlangt neue Anstrengungen und neue Kompetenzen. Trotz einem ständig wachsenden Angebot an Leistungen, von den Vorsorgeprodukten der Banken und Versicherungen bis zu medizinischen Therapien und philosophischen oder theologischen Sinnangeboten, ist die persönliche Lebensführung von Unsicherheiten geprägt und ist das

¹ Imhof (1981).

private Tun und Lassen mit vielen Fragezeichen versehen. Das sich immer weiter öffnende Feld entsprechender medizinischer Anti-Aging-Therapien ist beispielhaft für ein durch die Medien unterstütztes Suchen und Experimentieren. Wer den Begriff »Anti-Aging-Medizin« in eine Suchmaschine eingibt, erhält Millionen von Treffern. Und wer entsprechende Literatur sucht, findet bei Amazon fast tausend Bücher zum Suchbegriff »Anti-Aging-Medizin«.

Der heimliche Lehrplan all dieser Aktivitäten, vom Face-Lifting bis zum Hirndoping, von Botox bis zur genetischen Gegensteuerung, ist, wie es der Sammelbegriff »Anti« impliziert, eine Anti-Aging-Vorstellung. Altern wird als defizienter Modus des Seins angesehen, pathologisiert. Alt werden wollen alle, wie es so schön heißt, aber nicht alt sein. Jungbleiben und jung sein, mit anderen Worten die Abwehr und Korrektur und nicht seine Akzeptanz und Hinnahme, nicht ein »Pro-Aging« stehen im Vordergrund. Der Rohling, den die moderne Gesellschaft als neues drittes Alter aus sich herausgetrieben hat, will wie zum Verschwinden gebracht, der Alterungsprozess bekämpft werden. Das dritte Alter ist nicht ein staunenswerter neuer Trieb, sondern eine angstmachende und dementsprechend zu kaschierende und zu verbergende Wucherung.

Entsprechend miraculös sind die Maßnahmen und Therapien, die Vorschläge und Programme, die unter dem Titel »Anti-Aging«-Medizin angeboten werden. Dabei soll nicht unterschlagen werden, dass es alles andere als einfach ist, zwischen altersrelevanten und nicht altersrelevanten Leistungen zu unterscheiden. Außerdem sind die medizinischen Anti-Aging-Therapien nicht immer deutlich trennbar von Therapien, die medizinisch indiziert sind. Wenn hier von Anti-Aging-Therapien die Rede ist, so ist damit das Angebot an medizinischen Maßnahmen gemeint, das explizit zum Ziel hat, die Alterung zu verzögern oder zu stoppen, sei es, so typische Beispiele, durch Faltenbehandlungen oder Maßnahmen der plastischen Chirurgie, sei es durch Lippenaufspritzungen oder Fettabsaugungen.

Insofern die entsprechenden Therapien und Angebote in den letzten Jahren in einem erstaunlichen Maße zunehmen und trotz allen Beschwörungen, das Altern zu akzeptieren und anzunehmen, die Behandlungszahlen Jahr für Jahr extrem wachsen, stellt sich die Frage, woher diese Anstrengungen, jung zu bleiben, rühren. Natürlich gibt es einen Eigenlauf der Forschung und Entwicklung! Und natürlich sind auch kommerzielle Interessen von Belang. Der Beweggrund ist aber, so

die Vermutung, in einem epochal neuen Mit- und Gegeneinander der Generationen zu sehen. Die künftige Entwicklung andererseits wird wesentlich durch die gesellschaftlich präjudizierte Lesart des Alterns und des Alters befeuert – und diese wird, so die zweite Vermutung, durch das massenhafte Altern in Zukunft erheblichen Veränderungen unterliegen.

II.

Moderne Gesellschaften sind zwar bezüglich des generativen Miteinanders auch ein Glücksfall. Nie konnten in der bisherigen Geschichte so viele Generationen so friedlich nebeneinander leben. Unsere Gesellschaft bildet derart ein robustes Rückgrat aus. An die Stelle von kinderreichen »Niederstammfamilien« tritt die generationenreiche »Hochstammfamilie«. Die daraus resultierende fundamentale Veränderung der Generationenbeziehungen ist noch wenig bedacht. Das gilt auch für die Tatsache, dass die Altersgesellschaft spätestens ab dem achtzigsten Lebensjahr eine Frauengesellschaft ist. Dieses Zusammenleben von Generationen ist neu, eine Premiere. Es bewirkt auch eine neue Sicht des Alterns. Aber dieses Rückgrat hat eine noch wenig bedachte Schwachstelle, nicht nur das Hochbetagteendasein, sondern auch das neue »dritte« Alter.

Immer hat der Mensch seinen eigenen Alterungsprozess beobachtet und gestaltet. Aber das neuartige generative Miteinander führt dazu, dass man auch ständig Umgang mit anderen und mehr Altersgruppen hat. In den Supermärkten und auf der Straße, in den Medien und in den Zügen sind nicht mehr Gleichaltrige, sondern Verschiedenalt-rige zusammen und zwar nicht mehr nur zwei, sondern häufig drei und nicht selten vier Generationen. Daraus nun wiederum resultiert eine manchmal friedliche, manchmal schiedliche Reibung und Konfrontation der Altersgruppen, ein sich Messen mit anderen Kohorten und Generationen. Neuartige intergenerative Kompetenzen werden jedem Lebensalter abverlangt. In der eigenen Altersgruppe, wenn es nur diese gäbe und wenn man sich nur in ihr bewegen würde, geschähe das Altern unmerklich. Es fehlten die Vergleiche. Und das Leben ließe sich fortführen wie immer. Diese Unmerklichkeit des eigenen Alters wird nun durchbrochen durch das unvermeidliche und überall offensichtliche Zusammenleben und Zusammensein mit anderen Generationen,

in der eigenen Familie, am Wohnort, in der Welt. Und zwar, wenn man nicht zu den Kleinkindern oder Hochbetagten gehört, mit Jüngeren und Älteren. Damit wird die Selbstaufmerksamkeit erhöht und die Selbstbeobachtung intensiver. Auch die Frage nach dem sich Geben und Einpassen in die Generationenfolge und jene nach einem guten Sterben.

Die gewählte Optimierungsstrategie resultiert letztlich aus der Lesart, der Deutung des Alterungsprozesses. In einer Gesellschaft, in der der Jugendwahn grassiert, will der ältere Mensch sich anstrengen, die gesellschaftliche Wertigkeit der Jugend in seinem eigenen Verhalten zu bestätigen. Wenn darüber hinaus die Medizin immer neue Angebote bereitstellt, um den Alterungsprozess zu bekämpfen, wird davon auch Gebrauch gemacht. Die Skala entsprechender Optionen ist endlos und wird tagtäglich erweitert. Unterdessen sind es allein in Deutschland Hunderttausende von korrigierenden chirurgischen Eingriffen und Aberhunderttausende von nicht-chirurgischen Anti-Aging-Behandlungen. Dass von den Transhumanisten auch an der Abschaffung des Todes gearbeitet wird, mag dabei eine kuriose Nebenerscheinung sein. Dieses Altersbild macht das Altern zum Gegenstand von Optimierungsstrategien nach dem Maßstab jüngerer Jahre. Nur in einer Gesellschaft, in der der ältere Mensch nicht nur wegen seiner Weisheit, sondern auch in Bezug auf sein Sein und die unvermeidlichen Symptome des Älterwerdens als der Jugend gleichwertig gesehen wird, erübrigen sich die Verjüngungsanstrengungen.

Die Explosion von Optimierungsstrategien nach dem Maßstab jüngerer Jahre findet zwar ihre Grenze in finanziellen Gegebenheiten und Möglichkeiten. Auch die Stadt-Land-Unterschiede sind, wie jeder Augenschein zeigt, beträchtlich. Was die Geschlechter-Unterschiede betrifft, befinden sich, will man den Verkaufs- und Operationsstatistiken glauben, die Männer in einer raschen Aufholbewegung. Von der Behandlung der Zornesfalte bis zur Brustverkleinerung nehmen die Behandlungen und Eingriffe stark zu. Die Phasenverschiebung zwischen Frauen und Männern mag mit der betrüblichen Einsicht der Männer zusammenhängen, dass sie weniger gut und weniger lang altern. Möglicherweise hat sich durch den Alterungsprozess der Gesellschaft das Selbstbild der Männer, das sich überkommenerweise weit weniger an Schönheitsidealen misst, verschlechtert. Und nicht immer ist die Anti-Aging-Strategie von der Pro-Age-Vorstellung trennbar. Nicht selten, etwa bei den Fitness- und Diätstrategien unternimmt

man ja etwas gegen das Altern, um gut zu altern! Wer bei den Best-Agern selber nachfragt, stößt auf große Unsicherheiten und höchst differente Einschätzungen. Die medizinischen Hinweise sind häufig diffus und widersprechen sich. Lassen sich, aus gesellschaftswissenschaftlicher Sicht, Einschätzungen des künftigen Altersbildes vorausnehmen?

III.

Wie immer die Anti-Aging-Medizin ausgreift, ist in Deutschland und in Europa eher ein Umdenken zu bemerken. Eine Revision des Bildes vom Alter als einem korrektur- und reparaturbedürftigen Zustand ist absehbar. Zumindest in der Selbstbeschreibung der Best-Agers im dritten Lebensabschnitt. Der massenhafte Alterungsprozess trägt entscheidend dazu bei. Das generative Miteinander wird überwölbt von der Zunahme der Vertreter des dritten Lebensalters. Die Jungen werden immer weniger und die Alten immer mehr. Noch wenig ist von Pro-Age-, Health-Age- oder Good-Age-Vorstellungen und Therapien zu hören. Der Begriff ist vom Konsumgütergigant »Unilever« mit der an sich verdienstvollen Produktelinie »Dove pro age« besetzt. Immer noch triumphiert die Defizit-Vorstellung vom Alter, wie immer die Altersforschung neue, den Eigenwert des dritten Lebensabschnittes herausstellende Überlegungen anstellt. Dass die nachlassende Gedächtniskraft kompensiert werden kann durch neue Erfahrungen, ja das Löschen von Erinnerungen Platz machen kann für Neues, dass die nachlassende Sexualität der Auftakt für neue Formen der Zuneigung sein kann, dass die vermehrt notwendig werdende Ruhe als Quelle stimulierender oder meditativer Erlebnisse fungiert, dass schließlich auch Alter schön sein kann und dass ein alterndes Gesicht bezaubernd sein kann, bleibt trotz massenhaftem Altern in einer merkwürdigen Weise unterbelichtet. Aber die Best-Agers sind die Konsummotoren nicht nur von morgen, sondern schon von heute. Darüber hinaus sind, allen verfügbaren Untersuchungen zufolge, die Menschen über 60 wesentlich glücklicher als Frauen und Männer zwischen 20 und 40 und wollen von den über 50-Jährigen nur wenige ihre Jugend wiederholen.²

Insofern sich also die nicht mehr Jungen mehr und mehr unter

² Quelle: Forsa (2008).

nicht mehr ihresgleichen angesichts eines erst entstehenden vierten Alters, des Hochbetagtendaseins, vermehrt unter noch Älteren bewegen, ist anzunehmen, dass die »ewig jung und immer fit«-Vorstellung, die ja den Titel dieser Tagung abgibt, zunehmend verblasst. Auch an dieser Tagung sind wir, die Best-Agers, ja unter uns! Schließlich zeigt sich in der Gesellschaft insgesamt eine Tendenz zur Authentizität und Offenheit. Vor einem halben Jahrhundert noch hat der amerikanische Soziologe Erving Goffman ein kleines Büchlein mit dem Titel »Stigma. Über Techniken der Bewältigung beschädigter Identität« verfasst. Darin beschreibt er die Praktiken von Stotterern oder mit körperlichen Gebrechen unterschiedlicher Art geschlagener Personen, die absonderliche Techniken des Verbergens dieser Gebrechen entwickeln. Heute müsste Goffman sein Buch umschreiben. Der Titel müsste lauten »Stigma. Techniken zum Demonstrieren und Darstellen beschädigter Identität«. Denn Zeigen und Authentischsein ist angesagt.

Der Paradigmenwechsel hat unterdessen die medizinischen Abteilungen der Anti-Aging-Policy auch erreicht. Entsprechende Ratgeber warnen unterdessen vor dem »Haifischbecken Schönheitschirurgie«.³ Aber endlos sind die neu beworbenen Techniken der Verjüngung oder der Konservierung. Sei es das Face-Lifting oder die Faltenunterspritzung, seien es Diät-Programme oder das Neuro-Doping, sei es die Hormon- oder die Testosterontherapie, sei es die ästhetische Chirurgie oder seien es die Nutzung der Converging Technologies, in denen Bio- und Nanotechnologien zur Erweiterung und Verbesserung der sensorischen, motorischen und kognitiven Fähigkeiten integriert werden. Auch die Prüfindustrie versagt angesichts der schieren Menge. Das biologische Alter soll selbst bestimmt, die Altersuhr zurückgestellt werden können. Die Ratgeberliteratur schwillt im gleichen Maße an wie die operative und praktische Seite des Anti-Aging. Amazon weist allein 750 deutschsprachige Titel aus, die sich mit dem Thema Anti-Aging in einer für den Eigengebrauch aufbereiteten Form befassen.

IV.

Wie immer noch Jugendlichkeit gegenüber dem mittleren Alter und der nicht mehr ganz faltenfreien Haut triumphiert, die persönliche

³ Mang (2009).

Akkomodation und Einpassung hat noch anderes zu bedenken. Genau besehen ist die gesellschaftliche und die persönlich-biographische Integration des dritten Lebensalters ja ein zweiseitiger Prozess. Er muss gleichermaßen von jenen geleistet werden, die den dritten Lebensabschnitt erleben oder erleiden, und von jenen, die in einer Mehrgenerationengesellschaft es mit den »Drittlingen«, um sie einmal so zu nennen, zu tun haben. Das gilt insbesondere für die Einpassung des dritten Lebensalters in die eigene Familie oder Verwandtschaft oder Freundschaft. Die Eltern müssen mit ihren Kindern, die Kinder mit ihren Eltern, die Enkelkinder mit ihren Eltern und Großeltern, die Großeltern mit ihren Kindern und Kindeskindern klar kommen. Es muss ein Gespür für die kommunikativen Spielräume entwickelt werden. Die Kinder von heute haben weniger Geschwister und mehr Erwachsene um sich herum, die Enkelkinder haben es plötzlich mit drei oder vier Großeltern und allenfalls noch Urgroßeltern zu tun, auch wenn ihnen die Geschwister fehlen. Das will heißen, die Akkomodation ist eine Einpassung auch in die Kinderaugen, ein sich Ausrichten an den Gepflogenheiten und auch Forderungen der Kinder und allenfalls Enkelkinder, besonders wenn diese erwachsen werden und ihre Eltern beginnen, bezüglich ihres Äußern zu kritisieren. Je älter die Kinder werden und je länger die Eltern mit ihnen verbunden sind, desto mehr ist auch die Bereitschaft gefordert, ein Gefühl dafür zu entwickeln, was man sagt und was man nicht sagt.

Auch das Leben in einer Partnerschaft ist einer erhöhten sozialen Kontrolle unterworfen, die zur Einfühlung und zur Selbstdisziplin nötigt. In der Pensionierung verlangt die Partnerschaft eine ungewohnt neue Zweisamkeit, die – zumindest für den Mann – ohne die bislang klar definierte Rollenverteilung erfolgt. Überdies wird man im Alter, auch wegen der sich verändernden Körperlichkeit, naturgemäß genierter. So wird das Altern so etwas wie ein Dauertrainingscamp der Selbstdisziplinierung. Der Maßstab der privaten Lebensführungspraktiken ergibt sich deshalb immer auch in der Rücksichtnahme auf andere. Wer sich zum Beispiel Viagra verschreiben lässt, ohne diese Aktion mit seinem Partner oder seiner Partnerin zu besprechen, wird möglicherweise mit Fragen konfrontiert werden, die schlussendlich der Sexualität nicht eben dienlich sind.

Kurzum: Ob Falten unterspritzt oder der Bauchspeck abgesaugt werden wollen, ist nicht nur eine individuelle, sondern auch eine Frage des gesellschaftlichen Miteinanders. Schwieriger wird es, wenn man

über die Partnerschaft hinausgehende Lebenskreise miteinbezieht. Wie wollen einen die Kinder sehen? Was ist angezeigt an einem Geburtstag? Ist für die Service-Club-Veranstaltung ein Anzug oder ein Pullover, allenfalls die grüne Cordhose angesagt? Kann ich es mir noch leisten, in den Ferien am Strand mit Shorts oder gar knappen Badehosen herumzulaufen? Fragen über Fragen. Obwohl sich in den Lifestyle-Beilagen, um die ja keine Zeitung, die etwas von sich hält, mehr herum kommt, die Ratschläge bezüglich neuer Kosmetik-Produkte, Gesichtscremes, die Verfahren zur Verjüngung und Erfrischung des Gesichts oder das Angebot an praktischen Haushaltshilfen wie Sicherheitstritten, Duschhockern, Kniekissen und Fußtunnels, Fitness-Trainingsgeräten und Stützstrümpfen häufen, wird, weil dieser Lebensabschnitt neu ist, ein Rohling eben, herumgeprübelt und herumexperimentiert. Es fehlt, wie immer, wenn Neues auftritt, an einer allgemein akzeptierten Deutung.

Denn die Deutung oder Lesart einer Situation bestimmt den Umgang mit ihr. Werden Situationen als real definiert, so das »Thomas-Theorem«, sind sie real in ihren Konsequenzen. Der Glaube kann Berge versetzen. Aber auch Menschen. Die demographische Entwicklung hat, weil sie in dieser Form ohne Vorbild ist, wie gesagt unterschiedliche Deutungen hervorgerufen. Angstmachende Katastrophenszenarien oder gar Deutungen der Überalterung als einer Krankheit, haben die letzten Jahrzehnte bestimmt. Schon der Ausdruck »Überalterung« enthält ein demographiepolitisches Vorurteil. Nämlich dass es zu viele alte Menschen gebe. Und zu viele können es ja nur sein, wenn der Glaube fehlt, dieser neue dritte Lebensabschnitt könne nicht nur integriert, sondern schöpferisch der Gesellschaft zugutekommen. Dasselbe gilt ja von der Rede einer »Unterjüngung« unserer Gesellschaft, ist doch damit implizit ein Geburtennotstand gemeint, den es zu beheben gelte, aus welchen Gründen auch immer. Dieser eher negativen Lesart zufolge muss die Politik alles daran setzen, diese durch Überalterung und Unterjüngung gekennzeichnete Entwicklung zu stoppen.

V.

Die Tatsache, dass nie in den bisher bekannten Gesellschaften eine so große Zahl an Menschen so gut alt werden konnte, die Tatsache, dass wir im letzten Jahrhundert mehr an Lebenserwartung dazugewonnen haben als in den letzten zehntausend Jahren zusammen, die Tatsache

ferner, dass in der modernen Gesellschaft gerade wegen der so genannten Überalterung, mehr Generationen als je friedlich zusammen leben, und die Tatsache schließlich, dass die Kinder in freiheitlichen offenen Gesellschaften prinzipiell Wunsch Kinder sind und damit von ihren Eltern eine ganz andere Zuneigung erfahren, lässt die jetzige demographische Struktur und die Alterung in einem durchaus positiven Licht erscheinen. Geht doch diese Entwicklung letztlich auf die Fortschritte der Medizin und der Lebensführung zurück und ist doch der Geburtenschwund letztlich ein Ergebnis millionenfacher Entscheidungen junger Paare, Kinder haben zu wollen oder nicht.

Auch das individuelle Altwerden ist, wie die gesellschaftliche Selbstbeschreibung, was die Alterung betrifft, bestimmt durch die Lesart. In ähnlicher Weise, wie eine negative Deutung der demographischen Entwicklung zu Rückkommensanträgen auf die Vergangenheit führt, resultiert aus der Abwehr des eigenen Alterns eine Anti-Aging-Haltung, die auch entsprechende private Selbstbearbeitungspraktiken bevorzugt. Eine ausschließlich positive Lesart, die diese Entwicklung gelassen hinnimmt, führte freilich zu einer bedingungslosen Akzeptanz aller mit dem Älterwerden auftretenden körperlichen und geistigen Phänomene; zu einer heroischen Haltung. Zur bedingungslosen Annahme der eigenen Vergänglichkeit ohne den unermesslichen Reichtum der Möglichkeiten, mit der dritten Lebensphase umzugehen, zu nutzen oder sich dafür zu interessieren.

Der richtige Umgang mit dem eigenen Altwerden muss deshalb weder ein verbissener Kampf gegen dieses werden, noch ein bedingungsloses Akzeptieren von diesem sein. Wie immer man die Lust verspürt, sich einfach nach dem Motto »... der Herr hats gegeben, der Herr hats genommen« gehen zu lassen und aufs Friedhofsbänkli zu sitzen! Die Gefahr ist besonders groß bei Alleinstehenden! Deren soziale Kontrolle ist jedenfalls in den eigenen vier Wänden schwächer im Vergleich zu in Partnerschaft und in Familien Lebenden. Aber sich an anderen ausrichten und zeigen, dass man auch in seinem Äußeren angenommen werden möchte, gilt auch für sie. Sich herrichten für andere ist darüber hinaus beileibe nicht nur Frauen selbstverständlich, sondern auch und gerade Männern, die aufgrund ihres überkommenen Selbstverständnisses schneller in Gefahr geraten, zu verlottern.

Die Sorge um sich selbst ist immer gepaart mit der Sorge, von den Mitmenschen angenommen zu werden. Wohl jenen, die gleichgültig darüber hinweggehen können. Man kann dem Altern sein Recht lassen

und sich dennoch, was das Äußere betrifft, einfügen. Was nützt das Functional-Food und die Botox-Spritze, wenn man ungepflegt mit Speiseresten zwischen den Zähnen, mit Ohrhaarbüscheln und durch die Augenbrauen eingewachsenen Augen herumläuft? Was nützt es, wenn der Bauchspeck abgesaugt wird, aber ein verflecktes zehnjähriges Jacket und beige, zwanzigjährige Cordhosen getragen werden? Was nützt es, wenn Muskeln trainiert, der Kreislauf in Schwung gehalten, aber die Beziehung zu Freunden wegen offensichtlich äußerem oder innerem Querulantentum versagt? Was nützt es schlussendlich, wenn die Welt mit ihrem Reichtum offen steht, man indes ein gebrochenes Verhältnis zu den Kindern hat und allein zu Hause sitzt?

Keineswegs will damit die Freiheit des Einzelnen, seine Gestaltungs- und Erfindungskraft bestritten werden. Aber die private Lebensführung im dritten Alter, das Wohlergehen in diesem ist immer auch von den Ansprüchen der anderen geformt. Kompetenz heißt hier Interaktionskompetenz. Nicht nur was die Partnerschaft betrifft, nicht nur in Familie und Verwandtschaft. Sondern auch und vor allem in den Freundschaften, die man pflegt. Pflegen heißt, sich im Kleinen akkomodieren. Pflegen heißt, es denjenigen, die man mag und mit denen man weiterhin in Freundschaft verbunden bleiben möchte, eben auch sich selber pflegen. Der Maßstab für das Selbstsorgeprogramm, auch was die medizinischen und nichtmedizinischen Optimierungsstrategien betrifft, misst sich immer auch an Mitmenschen. Zur Selbstsorge tritt die Sorge um tragfähige Beziehungen. Diese sind letztendlich der Maßstab der Selbstsorge.

VI.

Zusammengefasst: Der Umgang mit dem Alterungsprozess bewegt sich zwischen zwei Extrempositionen: dem Laissez-faire einerseits und dem Kampf gegen die Alterung andererseits. Das gesamte Spektrum der individuellen Aging-Policy lässt sich letztlich unter dem Blickwinkel behandeln, ob damit die Restauration und Beibehaltung einer immerwährenden Jugendlichkeit anvisiert wird, oder ob das Altern, einschließlich der nachlassenden Fähigkeiten, Beschwerden und Gebrechen hingenommen und gegebenenfalls offensiv gezeigt werden sollen. Die Extrempositionen präferieren auf der einen Seite eine andauernde Korrektur aller Alterungsvorgänge, auf der anderen das na-