

# informiert

Reminder: Öffentliche Tagung Zürich «Die Kraft der Hoffnung» | Freitag, 27. September 2019

## Weil wir ohne Hoffnung und Vertrauen nicht leben können

«Wachstum und Krisen der gesunden Persönlichkeit» lautet der Titel des 1950 publizierten Aufsatzes des deutsch-amerikanischen Psychoanalytikers Erik H. Erikson (1902–1994), in dem er der wesentlichen Frage nachgeht: «In welcher Weise wächst die gesunde Persönlichkeit, bzw. wie wächst ihr (...) die Fähigkeit zu, die äusseren und inneren Gefahren des Lebens zu meistern und noch einen Überschuss an Lebenskraft zu erübrigen?» (deutsch publiziert in ‚Identität und Lebenszyklus, 1966).

Als erste Komponente und Eckstein der gesunden Persönlichkeit erkennt Erikson das Gefühl des Ur-Vertrauens, eine auf die Erfahrung des ersten Lebensjahres gegründete Einstellung zu sich selbst und zur Welt, die sich aus authentischen Erfahrungen des Getragenseins und der Sicherheit, des «Nehmens» und «Gegeben-Bekommens und Annehmens» bilden kann. Mit «Vertrauen» ist hier gemeint, was wir im allgemeinen als ein «Gefühl des Sich-Verlassen-Dürfens» kennen, und zwar in Bezug auf die «Glaubwürdigkeit anderer wie die Zuverlässigkeit seiner selbst». Dieses Grundvertrauen ins Leben immer wieder neu zu bilden, insbesondere bei kritischen Lebensereignissen, Krisen und Krankheitserfahrungen bleibt eine lebenslange Aufgabe der erwachsenen Persönlichkeit. Es ist wesentliche Grundlage der psychischen Gesundheit, der Autonomie, des Identitätsgefühls und der Fähigkeit, Hoffnung und Zuversicht zu bilden.

Im Rahmen der Tagung «Die Kraft der Hoffnung» am 27. September 2019 werden Referentinnen und Referenten über den existenziellen Akt des Hoffens nachdenken. Verena Kast wird zur Frage vortragen «Die kreative Kraft der Hoffnung – Wie



Illustration: Daniel Lienhard

entsteht eine zuversichtliche Haltung?»; Andreas Kruse wird Konzepte und Ergebnisse psychologischer Resilienzforschung vorstellen «Trotz allem – Gefasstheit und Zuversicht»; Li Hangartner wird Hoffnung aus biblisch-theologischer und feministischer Perspektive akzentuieren; Karl-Josef Kuschel wird der Frage in Texten der Weltliteratur nachgehen «Was macht der Krebs mit den Menschen?» und Alfred Längle wird in der Denktradition eines Viktor Frankls «Hoffen als existenzieller Akt – die Beziehung zum Leben halten» entfalten.

Detailprogramm auf [www.gesundheitundmedizin.ch](http://www.gesundheitundmedizin.ch)  
oder Tel. 044 980 32 21

## Die hohe Kunst des Alterns

### Über späte Freiheiten, Autonomie und das gute Leben

Was der Philosoph Thomas Rentsch «Altern als ‚Werden zu sich selbst‘« nennt, war in den Vorträgen von Prof. Dr. Andreas Kruse – «Wie Selbstwerdung und Offenheit, Autonomie und Reifung bis ins hohe Alter möglich sind» – und von Prof. Dr. Verena Kast – «Altern – immer für eine Überraschung gut» – zentral.

Prof. Dr. Dr. Ingrid Riedel, 84-jährig und erst wenige Tage vor der Tagung ‚Die hohe Kunst des Alterns‘ vom 10. Mai 2019 aus der Rehabilitation nach einer Operation nach Hause zurückgekehrt, die aufgrund einer akut lebensbedrohlichen Erkrankung notwendig geworden war, entfaltet in ihrem warmherzigen, lebensnahen und weisen Vortrag «Die innere Freiheit des Alterns», dass menschliches Leben nicht auf Kategorien der praktischen

Nützlichkeit beschränkt werden darf, sondern andere bedeutsame Dimension des Lebens umfasst.

Wir freuen uns, Ihnen folgend kurze Auszüge aus dem Vortrag von Prof. Dr. theol. Dr. phil. Ingrid Riedel (mit redaktionell gesetzten Zwischentiteln) zur Lektüre bringen zu dürfen. Der ganze Vortrag wird ab Mitte September beim Forum Gesundheit und Medizin erhältlich sein.

## Die innere Freiheit des Alterns

### Auszüge aus dem Vortrag von Prof. Dr. Dr. Ingrid Riedel

Die innere Freiheit des Alters – so mein Thema. Was aber kann innere Freiheit des Alters bedeuten? Eine Freiheit, auch bei äußerer Unfreiheit durch eine Unterbringung im Alters- oder Pflegeheim zum Beispiel, wegen starker Beeinträchtigung des Bewegungsapparats, bei weitgehender Bettlägerigkeit – eine innere Freiheit beim Altern unter solchen Umständen also? Gibt es sie wirklich? Wie könnten wir sie uns vorstellen? (...) Was trägt dazu bei? (...)

#### Sei was du bist / gib was du hast

heisst im Gedicht ‚Noch bist du da‘ von Rose Ausländer. Dieses Unverwechselbare, Authentische, das der Kern einer inneren Freiheit in jeder Lebensphase, vor allem im Alter, ist: «Sei, was Du bist», es heisst: Sei unverwechselbar du selbst, und sei es ganz – gerade, weil deine Zeit begrenzt ist, es zu sein, es noch zu sein. Und halte nicht zurück mit dem, was Dir gegeben ist, was du

wohl auch weitergeben kannst: Sag es endlich, schreib es endlich, schenk es endlich. Das sind Gesichtspunkte einer jeder inneren Freiheit im Alter – der Freiheit, dies alles lustvoll zu tun.

#### Lustvoller denn je

Es ist nicht zu überhören, dass Rose Ausländer hier zuerst zu sich selbst spricht, ihrer inneren Freiheit Ausdruck gibt. Es steht uns frei, uns davon anstecken zu lassen, und auch unsere Angst vor der Endlichkeit, die eigene, in die Luft zu werfen, um die Freiheit zu gewinnen, mit ihr auch zu spielen.

Zur inneren Freiheit im Alter gehört dementsprechend ein neuer Bezug, wie schon bedacht, zum Jetzt: *Noch* bist du da, womit Jetzt gemeint ist, der Moment, der der vorletzte, der letzte sein könnte. Dadurch gewinnt er an Gewicht, gerade weil ich nicht weiß, wie viele solcher Momente mir noch gege-



Prof. Dr. Dr. Ingrid Riedel

ben sein werden. Es kommt in Krisenzeiten darauf an, nicht alles, was geschehen könnte – was ja auch nicht sicher kommt – vorwegzunehmen und den mir noch geschenkten Moment damit zu belasten, sondern den Moment des jetzt geliebten Lebens ihn selbst sein zu lassen, einen kostbaren Moment (...)

#### Leben ohne Warum

Die innere Freiheit des Alters scheint mit letztlich hinauszulaufen auf das,

was Meister Eckhart «Leben ohne Warum» genannt hat. Immer mehr das Leben als solches kostbar und lebenswert zu finden, ohne ihm erst noch einen Sonderzweck oder Sondersinn anhängen zu müssen.

So sollten wir Alten uns auch verbieten, was man uns, seit die noch vorhandenen Potentiale des Alters bekannt wurden, immer wieder anträgt, uns an unserer noch vorhandenen Nützlichkeit und Verwendbarkeit für gesellschaftliche Aufgaben messen und auf sie hinweisen zu lassen. Unsere größte Nützlichkeit für die Gesellschaft wäre die, so meine ich, dass wir eine Weise des Menschseins und der inneren Freiheit darstellen, die nicht mehr zweckbar ist, sich nicht mehr aus der Nützlichkeit für Andere und Anderes herleitet als für das Leben selbst.

### Um des Lebens willen

Das wäre ein äußerst nützliches Signal für unsere Gesellschaft. Leben zu können und leben zu dürfen, einfach um des Lebens willen. Hierzu wieder Meister Eckhart: «Wer das Leben fragte 1000 Jahr lang: ‚Warum lebst du?‘ – könnte es antworten, es spräche nichts anderes als ‚Ich lebe darum, dass ich lebe. Das kommt daher, weil das Leben aus seinem eigenen Grunde lebt und aus seinem Eigenen quillt, darum lebt es ohne Warum eben darin, dass es sich selbst lebt.‘»

So spricht Meister Eckhart über «das Leben», vielmehr so lässt er es sprechen. Sofern wir alle am Leben teilhaben, haben wir auch teil an diesem «ohne Warum» und könnten die kühne Aussage machen: «Ich lebe darum, dass ich lebe.»

Kühn, weshalb? Kühn, weil es alle verkämpfte Suche nach einem speziellen Lebens-Sinn überflüssig machte, ihm immer wieder voraus wäre – und was



Illustration: Daniel Lienhard

haben sich Philosophen, Theologen und nicht zuletzt auch die Psychologen vieler Jahrhunderte damit abgequält. Aber trägt diese Antwort? «Ich lebe darum, dass ich lebe.»? Trägt sie angesichts des ungeheuren Widersinns, auf den menschliches Leben in dieser Zeit – wie in Eckharts Zeit auch- immer wieder stößt und der gerade auch im Alter uns zugemutet ist? Aber nach vielem Nachdenken darüber meine ich: Diese Antwort trägt sogar besser als all die oft verkrampften Versuche, den Unsinn und Widersinn, den das Leben uns auch zumutet, und dies gerade im Alter, jeweils einen Sondersinn abtrotzen zu wollen. Bei allen Erfahrungen des Unsinns, des Widersinns und auch immer wieder einmal des Sinnes, die alle zum Leben gehören, gilt es nicht dennoch und vor allem anderen: 'Ich lebe darum, dass ich lebe.' Dies spricht von einem Mehr, einem Mehr-Wert, einem Bedeutungsüberschuss des Lebens, der Teilnahme am Leben

selbst gegenüber allen versuchten Sinn-Deutungen.

### Kostbarkeit des Lebens

Welche Qualität die Wirklichkeit, am Leben teilzuhaben, bereits immer schon hat, das spüren wir im Alter in besonderer Intensität. Ist es nicht so? Wir hängen im Allgemeinen am Leben, obwohl wir uns – gerade im Alter – über vieles beklagen, was es auch mit sich bringt: gesundheitliche, wirtschaftliche Probleme, Verluste und Abschiede oft einschneidender Art. Wir haben nichtsdestotrotz so etwas wie eine «Anhänglichkeit gewonnen an diese grüne Erde», wie es der sehr alt gewordene Bernhard Shaw einmal ausdrückte. Gerade weil es in seiner zeitlichen Begrenztheit immer mehr ins Gefühl kommt, wirkt das Leben uns Alten so kostbar.

Und es kann etwas aufkommen wie Dankbarkeit für jeden geschenkten

Tag, also für heute. Ich habe nur den Moment. Es kann Dankbarkeit aufkommen für jede uns noch mögliche schöpferische Arbeit, für jede Idee, jeden Text, jedes Bild, das entsteht, jede Begegnung mit Menschen tut gut, die uns anregen, herausfordern, jede Wiederbegegnung mit Freunden vor allem tut gut. (...)

Es ist höchste Erfüllung und schönste Freiheit, das zu leben, was das Leben, an dem ich teilhabe, von mir will. Das Leben könnte z. B. von mir wollen, wie es das von meiner Kollegin wollte, dass ich mich mit einer schwer erkrankten Freundin zusammentue, sie bei mir wohnen lasse, weil ich eine Zeit lang unentbehrlich für sie bin. Es könnte aber auch einfach darum gehen, die wachsenden Einschränkungen des Alters anzunehmen als Initiation in eine andere, eine todesnähere Form des Lebens, die wir mit unserer ganzen Generation teilen: amor fati. Spinoza lehrte uns, unser Schicksal in Liebe anzunehmen. Es könnte heißen, das ganze Leben leben zu wollen, nicht nur seine Licht-Seite. (...)

### **Das Geheimnis der Gelassenheit**

Uns Menschen ist von der Natur, vom Leben selbst eine begrenzte Lebenszeit zugeordnet, zusammen mit allen anderen Lebewesen auch. Dafür gehören wir in einen großen Lebenszusammenhang, der uns auch trägt. Hier gibt es eine große solidarische Verbundenheit allen Lebens.

Am Ende steht das Hinnehmen des Todes, sein Annehmen, da er uns von der Schöpfung her zgedacht ist, so dass er auch zu ertragen sein muss. «Sterben müssen wir ja alle, da bringt's dich

auch nicht um», so meine Großmutter, als sie dem Tod nahe war. Als sie das sagen konnte, war sie in das Geheimnis der Gelassenheit eingeweiht. Gelassenheit übrigens, eine Wortprägung Meister Eckharts, die es vor ihm in der deutschen Sprache nicht gegeben hat.

Innere Freiheit bewährt sich in der Annahme auch schwerer und schmerzhafter Beeinträchtigungen, da sie zum Leben gehören können. (...)

Wenn wir den Lebensbogen bedenken, der uns angesichts eines noch schöpferischen Gestaltens und Ausschöpfens der uns gegebenen Zeit zum Loslassen auffordert, Stück für Stück, Schritt für Schritt, so scheint es auf das Erlernen solchen Lassens, solchen Lassen-Könnens anzukommen. «Gelassenheit» scheint die Haltung zu sein, die den Prozess des Alterns am ehesten entspricht, einer Haltung innerer Freiheit und so der Würde des Alters entspricht.

### **Nicht müde werden**

Ist doch zuletzt das große Loslassen an den Prozess des Sterbens vom Leben selbst und von uns erwartet, letztlich ein Akt der Hingabe, des Lassens, der Gelassenheit. Auch wenn die innere Freiheit gerade sub specie mortis gewonnen wird, auch durch das Wissen um ein Ende, sie kennt Zukunft und enthält das Wissen um wunderbare Möglichkeiten des ohnehin mit dem Alter als immer kostbarer empfundenen Lebens. So ist eines unter Hilde Domins Altersgedichten, die auch von der inneren Freiheit wissen, eines, das sie «Nicht müde werden» nennt. Es braucht nicht viele Worte, um auszudrücken, was ich meine, nur ein einziges, so zartes wie starkes Bild:

**Nicht müde werden  
sondern dem Wunder  
leise  
wie einem Vogel  
die Hand hinhalten**

### **Wunder wieder für möglich zu halten,**

gehört auch zu den unkonventionellen inneren Freiheiten des Alters. Dass man heil davonkommen kann nach einem Unfall, sich erholen kann von einer schweren Krankheit, von einer riskanten Operation, man nimmt es eben nicht mehr selbstverständlich hin, sondern als ein wirkliches Geschenk, man spürt die Kostbarkeit des Lebens erneut und vertieft. In der inneren Freiheit des Alters rechnet man nicht mit solchen Geschenken pocht nicht auf sie, meint nicht, sie stünden einem zu, sondern man hält sie nur nicht für unmöglich, sondern hält ihnen leise, wie einem Vogel, der ahnungslos beschenkt werden soll, die Hand auf. Und wenn der Vogel die Hand ertastet, wenn das Wunder sich ereignet, dann nehme ich das Wunder Leben an, ohne Warum. (...)

Ein Bild dafür, dass mir selber sehr lieb ist, ist das Schwimmen im Meer. Da legen wir uns in ein Element hinein, das uns jederzeit verschlingen kann, das den Tod enthält, aber nur dann, wenn wir unsere Grenzen nicht kennen, das uns aber eine unendliche entspannte Freude und Freiheit gewähren kann: Wenn wir uns in der richtigen Weise hineinlegen, dann schwimmen wir im Leben selbst wie im Meer.

**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