

# Einleitung

## Zum Titel und Anliegen des Buches

Der Titel des vorliegenden Buches ist einem im Jahre 1899 von Rainer Maria Rilke (1875–1926) verfassten Vers entlehnt, der sich in dem 1905 erschienenen Werk »Das Buch vom mönchischen Leben« findet.<sup>1</sup> Dort heißt es im dritten und vierten Vers:

*Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen,  
die sich über die Dinge ziehn.  
Ich werde den letzten vielleicht nicht vollbringen,  
aber versuchen will ich ihn.*

*Ich kreise um Gott, um den uralten Turm,  
und ich kreise jahrtausendelang;  
und ich weiß noch nicht: bin ich ein Falke, ein Sturm  
oder ein großer Gesang.*

Mit den »wachsenden Ringen« sind hier die seelisch-geistigen, also die »inneren« Lebensringe gemeint. Das Sprachbild der wachsenden Ringe beschreibt zum einen die mit der Lebensgeschichte zunehmende Anzahl von Lebensbereichen, in denen die Person Erfahrungen und Erkenntnisse gewinnen kann, zum anderen die Möglichkeiten weiterer Ausgestaltung der Erfahrungen und Erkenntnisse bei wiederholter Betrachtung eines Lebensbereichs oder bei wiederholter Beschäftigung mit diesem. Im erstgenannten Falle kann von einer *Erweiterung* (horizontale Perspektive) gesprochen werden, im zweitgenannten Fall von einer *Vertiefung* (vertikale Perspektive). Um diese beiden Perspektiven zu veranschauli-

---

1 Erschienen ist das Werk in seiner ersten Auflage im Insel Verlag (Leipzig). Bei Insel (sowie zwischenzeitlich bei weiteren Verlagen) sind bis heute mehrere Auflagen bzw. Ausgaben des Werkes erschienen.

chen, sei auf die beiden ersten Verse des Werkes »Das Buch vom mönchischen Leben« eingegangen, die wie folgt lauten:

*Da neigt sich die Stunde und rührt mich an  
mit klarem, metallenen Schlag;  
mir zittern die Sinne. Ich fühle: ich kann -  
und ich fasse den plastischen Tag.*

*Nichts war noch vollendet, eh ich es erschaut,  
ein jedes Werden stand still.  
Meine Blicke sind reif, und wie eine Braut  
kommt jedem das Ding, das er will.*

Der Glockenschlag erinnert an die verrinnende Zeit und zugleich an die Aufgabe und Möglichkeit, die Zeit zu nutzen, sich suchend, fragend, erlebend, erfahrend der Welt hinzugeben: sei es, dass man Neues findet, erlebt und erfährt, sei es, dass man bereits Gefundenes noch einmal findet, erlebt und erfährt – und dies in veränderter, vielleicht sogar vertiefter Form. Darin liegt das Moment des plastischen Tages. Die Vertiefung kommt vor allem im zweiten Vers zum Ausdruck, in dem zunächst die Wechselwirkung zwischen Betrachtendem und Betrachtetem im Zentrum steht und dann das Werden, das durch die Blicke des Betrachtenden angestoßen wird. In dieser Wechselwirkung verändert sich nun die bzw. der Betrachtende selbst, so wie sich in der Betrachtung auch die Dinge selbst wandeln.

Deute ich Entwicklung im Lebenslauf *seelisch-geistig*, dann erscheint mir auch das Leben im Alter als eine Lebensphase, in der bedeutende Entwicklungsschritte stattfinden können. Damit widerspricht auch die Tatsache, dass sich im Falle körperlicher Krankheiten und Beeinträchtigungen die Mobilität im hohen Alter deutlich verringert und damit die Erreichbarkeit vieler Orte in der räumlichen und sozialen Welt erschwert ist, *nicht* dem Erleben und der Erfahrung alter Menschen, sich in der seelischen und geistigen Welt immer weiter »vorzutasten«. Die intensive Zuwendung zur eigenen Psyche (als seelischer Prozess) und zum eigenen Geist (als geistiger Prozess) habe ich mit »Introversion mit Introspek-

tion« umschrieben – damit ausdrückend, dass ich im hohen Alter immer weiter *in mich eingehen* (Introversion) und dabei zu persönlich bedeutenden Einsichten und Erkenntnissen (Introspektion) gelangen kann.<sup>2</sup> Ich mag also körperlich in meiner Beweglichkeit erkennbar eingeschränkt sein (was übrigens nicht notwendigerweise der Fall sein muss), kann aber seelisch-geistig ein hohes Maß an Freiheit und Beweglichkeit zeigen. Im Sinne dieser *inneren Freiheit und Beweglichkeit* lässt sich das Naturgedicht »Mondnacht« deuten, das der Schriftsteller Joseph von Eichendorff (1788–1857) im Jahre 1837 veröffentlicht hat.<sup>3</sup>

*Es war, als hätt der Himmel  
die Erde still geküsst,  
dass sie im Blütenschimmer  
von ihm nun träumen müsst.*

*Die Luft ging durch die Felder,  
die Ähren wogten sacht,  
es rauschten leis die Wälder,  
so sternklar war die Nacht.*

*Und meine Seele spannte  
weit ihre Flügel aus,  
flog durch die stillen Lande,  
als flöge sie nach Haus.*

Die Seele, so legt es dieses Gedicht nahe, kann sich sozusagen vom Körper lösen und in diesem Freisein von irgendwelchen äußeren Hindernissen ganz zu sich selbst kommen (»als flöge sie nach Haus«). In dieser Verschmelzung von Seele, Natur und Kosmos

2 Ausführlich in: Kruse, A. (2017). Lebensphase hohes Alter: Verletzlichkeit und Reife. Heidelberg: Springer.

3 Erstmals veröffentlicht wurde das Gedicht »Mondnacht« 1837 in einer Gedichtsammlung von Eichendorffs bei Duncker und Humblot (Berlin). Aktuelle, z. T. kommentierte Ausgaben finden sich u. a. bei Insel, Reclam sowie Deutscher Klassiker Verlag.

wird ein Lebens- oder Daseinsthema nicht weniger alter Menschen ausgedrückt, wie sich mir in vielen Interviews zeigte.

Nun heißt es in dem dritten Vers aus dem Werk »Das Buch vom mönchischen Leben« jedoch: »Ich werde den letzten vielleicht nicht vollbringen, aber versuchen will ich ihn.« Was ist damit gemeint? Hier wird angedeutet, dass unser Erkennen und Handeln an *Grenzen* stoßen kann, die vielleicht auf den ersten Blick unüberwindbar erscheinen. Aber nur auf den ersten Blick. Derartige Grenzen stoßen in aller Regel seelisch-geistige Versuche an, zu einem tieferen Verständnis der Begrenztheit unseres Erkennens und Handelns sowie der Unvollkommenheiten unseres Lebens zu gelangen; vor allem in der immer weiter zunehmenden körperlichen Verletzlichkeit werden uns ja diese Unvollkommenheiten deutlich bewusst. Jeder, der über ausreichende Erfahrungen im Umgang mit alten Menschen verfügt, weiß, wie sehr die zunehmend spürbare körperliche Verletzlichkeit als eine Grenzsituation erlebt wird, in der die Person geradezu niedergedrückt oder verzweifelt sein kann. Diese Grenzsituation ist auch als eine besondere Herausforderung für unsere Psyche zu verstehen, die sich an die Tatsache der Verletzlichkeit anpassen, diese als Teil der Existenz (also der *Conditio humana*) annehmen muss. Doch lässt sich auf der Grundlage von (medizinisch-)psychologischen Befunden konstatieren, dass es alten Menschen durchaus gelingen kann, diese Anpassung zu leisten und die eigene Verletzlichkeit innerlich anzunehmen. Dies gelingt vor allem dann, wenn die Person die Erfahrung macht, im Leben eine Aufgabe zu haben, von anderen Menschen geschätzt und geachtet zu sein oder gebraucht zu werden. Dies habe ich auch für die Lebenssituation des alten Menschen am Ende seines Lebens aufzuzeigen versucht.<sup>4</sup>

Grenzsituationen gewinnen im hohen Alter zunehmend an Gewicht: Man denke hier nur an die schwere Erkrankung und den Tod eines nahestehenden Menschen oder aber an die eigene

---

4 Kruse, A. (2021). Vom Leben und Sterben im Alter. Wie wir das Lebensende gestalten können. Stuttgart: Kohlhammer.

schwere Erkrankung, schließlich an die immer stärker ins Bewusstsein tretende, eigene Endlichkeit. Sensorische, motorische und geistige Einbußen können – so sie eintreten und subjektiv erfahrbar werden – als Grenzen eigenen Handelns erlebt werden, die zunächst als unüberwindbar erscheinen. Auch hier gilt: Es kann alten Menschen allmählich gelingen, Verluste in einer sensorischen oder motorischen Funktion durch vermehrte Akzentuierung einer anderen Funktion auszugleichen (Beispiel: noch stärkere Konzentration auf das Hören im Falle von Seheinbußen). Es kann ihnen gelingen, sich innerlich von Einbußen und Verlusten in einzelnen sensorischen und motorischen Funktionen zu distanzieren und sich stattdessen vermehrt auf seelische und geistige Prozesse zu konzentrieren (Beispiel: an die Stelle des »äußeren Hörens« tritt das »innere Hören«, an die Stelle des »äußeren Sehens« das »innere Sehen«). Der erfolgreiche Ausgleich, vor allem die erfolgreiche Distanzierung ist das Ergebnis seelischer und geistiger Prozesse, die zur tiefgreifend veränderten emotionalen Besetzung einzelner Funktionen und Lebensbereiche führen: manche Funktion, mancher Lebensbereich tritt nun in ihrer bzw. seiner Bedeutung für die Person zurück, eine andere Funktion, ein anderer Lebensbereich tritt nun deutlicher hervor. Dabei spielt der Zugang zur Natur, zur Ästhetik und zu anderen Menschen eine wichtige Rolle; zu nennen ist weiterhin die Erfahrung wahrhaftiger Kommunikation.

»Ich kreise um Gott, um den uralten Turm«: Hier wird eine *spirituelle*, wenn nicht sogar eine *religiöse* Dimension offenbar, die in der Betrachtung des hohen Alters nicht vernachlässigt werden darf. Es gibt existenzpsychologische Theorien, die in der zunehmenden spirituellen (also geistigen) oder religiösen (also gläubigen) Haltung ein Potenzial des hohen Alters erkennen. Dies bedeutet nicht, dass alle alten Menschen »gläubig« wären oder »gläubig« werden sollten. Angesprochen ist hier vielmehr eine *geistige* Qualität, die, wie schon betont, im Erleben vieler alter Menschen an Gewicht gewinnt. In den spirituellen oder religiösen Bezügen kann auch die *Psyche* »Heimat« finden, und dies auch im Lebensrückblick, der im hohen Alter immer wichtiger wird. Besonders die Auseinanderset-

zung mit der eigenen Endlichkeit kann das Bedürfnis nach spiritueller oder religiöser Orientierung anstoßen und vertiefen. Zudem lässt sich beobachten, dass viele Menschen in palliativen Kontexten dankbar für einen spirituellen oder religiösen Beistand sind; wobei unter Spiritualität und Religiosität individuell ganz Unterschiedliches verstanden wird – was auf Seiten der Dialogpartnerinnen und -partner Offenheit und Toleranz erfordert.

»Und ich weiß noch nicht ...«: Damit wird das (wohlwollend-kritische) Hinterfragen der eigenen Person angedeutet, das notwendig ist, wenn die Annahme des eigenen Lebens mit seinen Höhen und Tiefen, mit seinen Erfolgen und Rückschlägen gelingen soll. Hier gewinnen auch das eigene Schulterleben und der Umgang mit Schuld große Bedeutung. Zudem ist die Haltung der Dankbarkeit für gelungene und erfüllte Erlebnisse, Erfahrungen und Begegnungen im Lebenslauf wichtig: Sie bildet eine Voraussetzung dafür, dass das Leben in seiner Verletzlichkeit und Endlichkeit angenommen werden kann.

Der dritte und der vierte Vers aus dem Werk »Das Buch vom mönchischen Leben« geben somit wertvolle Fingerzeige auf das, was ich die *innere* Gestaltung des Alters nennen möchte: Es geht um die innere Auseinandersetzung mit Erlebnissen, Erfahrungen und Erkenntnissen im hohen Alter, zugleich um den Rückblick auf das eigene Leben und schließlich um den vorausschauenden Blick in die Zukunft. Diese Auseinandersetzung kann dabei weitere seelisch-geistige Entwicklungsprozesse anstoßen, die ihrerseits dazu beitragen, dass die Person den letzten Ring vollbringt – um hier an den ersten Vers des von Rainer Maria Rilke verfassten Gedichtes anzuknüpfen.

Es geht in dem Buch jedoch nicht nur um die innere Gestaltung des Alters (also um die Selbstgestaltung), sondern auch um dessen *äußere* Gestaltung, das heißt um das Leben als alternde oder alte Person im sozialen Nahumfeld (gemeint ist hier der Austausch mit Angehörigen, Freunden, Bekannten, Nachbarn) und im öffentlichen Raum (gemeint ist hier das Handeln der Person in der Kommune, der Gemeinde, aber auch in Institutionen und Organisatio-

nen). Besondere Bedeutung für die äußere Gestaltung des Alters gewinnen die praktizierte Solidarität und Mitverantwortung für andere Menschen wie auch die (aktive, produktive, schöpferische) Sorge für andere und um andere Menschen. Dabei kann mit Blick auf die Gestaltung der sozialen Beziehungen von einem Bedürfnis alter Menschen nach Reziprozität, das heißt nach Gegenseitigkeit gegebener und empfangener Hilfe ausgegangen werden. Und mit Blick auf das gesellschaftliche Engagement kann konstatiert werden, dass viele alte Menschen in diesem Engagement eine bedeutende Form der (sozialen, kulturellen und politischen) Teilhabe wie auch des persönlichen Einsatzes für das Gemeinwohl und (im weiteren Sinne) für die Demokratie erblicken.

Somit ergibt sich ein breites Spektrum an Themen, die aufgerufen werden, wenn es um die innere und äußere Gestaltung des Alters geht. Dabei darf nicht von der Lebenssituation, nicht von der räumlichen, sozialen und institutionellen Umwelt des alten Menschen in ihren *objektiven* Bezügen abstrahiert werden. Wenn die Gestaltung von Alter im Zentrum des Interesses steht, dann muss gefragt werden, in welchen – objektiv gegebenen – Situationen und Umwelten alte Menschen leben, inwieweit diese die innere und äußere Gestaltung des Alters fördern oder aber erschweren.

*Das Alter lässt sich gestalten* – und die innere wie äußere Gestaltung des Alters birgt große Potenziale für die weitere Persönlichkeitsentwicklung. Sie birgt zudem Potenziale für die weitere Entwicklung des öffentlichen Raumes, der Gesellschaft und der Kultur. Schließlich darf und soll nicht übersehen werden, dass auch das Leben in *Grenzsituationen* gestaltbar ist, wobei die Gestaltung in diesen Situationen durch eine konzentrierte, empathische und von tiefem Respekt erfüllte Begleitung des Menschen gefördert, zum Teil erst ermöglicht wird. Und es sei noch einmal betont: Die innere wie äußere Gestaltung des Alters vollzieht sich in Wechselwirkung mit der Nahumwelt, vollzieht sich darüber hinaus unter dem Einfluss objektiver Lebensbedingungen, vollzieht sich schließlich unter dem Einfluss von Gesellschaft und Kultur. Aus diesem Grunde ist es notwendig, immer wieder »über die Person

hinaus zu blicken«, nämlich auf die Rahmenbedingungen einer Biografie.

Der Untertitel dieses Buches hebt das »sinnerfüllte« Alter hervor. In dem, was eine Person als sinnerfüllt oder stimmig erlebt und erfährt, drückt sich in besonderem Maße die *Einzigartigkeit* von Erleben und Erfahren aus (hier spricht der Bonner Psychologe Hans Thomae<sup>5</sup> (1951–2001) von einem »principlum individuatio-nis«). Auch wenn Gesellschaft und Kultur Sinnangebote unterbreiten, von denen wir uns zum Teil nicht vollumfänglich distanzieren können, auch wenn unsere Welt in weiten Teilen eine gesellschaftlich und kulturell vermittelte ist, so sind doch das Erleben und die Erfahrung von Sinn letztlich hochgradig individuelle Prozesse. Und gerade in diesem Erleben und in dieser Erfahrung spüren wir, wie intensiv wir angesprochen sind, uns ansprechen lassen, resonanzfähig sind – ein zentrales Merkmal der Dynamik der Person.

Sinnerfülltes Alter meint somit: *angesprochen werden* (durch die unterschiedlichen Bereiche der Welt), *sich ansprechen lassen* (offen sein für die unterschiedlichen Bereiche der Welt) und *resonanzfähig sein* (antworten auf die unterschiedlichen Bereiche der Welt – dies in einer der Person ganz eigenen Art und Weise). Damit wird deutlich, wie sehr das sinnerfüllte Alter an objektiv gegebene Lebensbedingungen gebunden ist, definieren diese doch mit, in welcher Art und Weise und in welchem Umfang ich überhaupt durch die Welt angesprochen werde. Doch sind es nicht allein die objektiv gegebenen Lebensbedingungen, denen hier Bedeutung zukommt. Es ist auch die Person selbst, die sich ansprechen lassen muss, die resonanzfähig sein muss; wobei diese Bereitschaft und Fähigkeit – unter anderem, aber nicht unwesentlich – von Teilhabebedingungen beeinflusst sind, die in der Biografie bestanden haben und im Alter bestehen. Bildung ist übrigens eine sehr wichtige Teilhabebedingung.

Mit sinnerfülltem Alter sind in diesem Buch keine Empfehlungen oder gar Rezepte gemeint, die zu einem guten Leben führen.

---

5 Thomae, H. (1968). Das Individuum und seine Welt. Göttingen: Hogrefe.

Abgesehen davon, dass solche Empfehlungen und Rezepte häufig pauschal und damit wenig überzeugend ausfallen (müssen), sind mit den Begriffen »principium individuationis« und »dynamisch« zwei Aspekte angesprochen, die solchen Empfehlungen und Rezepten geradezu entgegenstehen. Es geht nämlich darum, dass die Person zu *ihren geistigen und seelischen Quellen* findet, aus denen ein tiefes, subjektiv überzeugendes Sinnerleben, eine tiefe, überzeugende Sinnerfahrung hervorgeht. Es geht darum, die Resonanzfähigkeit, Offenheit und Toleranz der Person anzusprechen, die wichtig sind, wenn wir uns von der inneren und äußeren Welt ansprechen und anregen lassen wollen. Und es geht natürlich auch darum, darzulegen, wie Gesellschaft und Kultur dazu beitragen können, dass ältere genauso wie jüngere Menschen die sie umgreifende Welt als Aufgabe, vielleicht auch als Geschenk begreifen – und für diese Welt Mitverantwortung tragen. Das alles sind keine Empfehlungen oder Rezepte für Sinnerleben und Sinnerfahrung. Es sind mehr die personalen und situationsbezogenen Rahmenbedingungen, unter denen Sinnerleben und Sinnerfahrung gefördert werden.

# 1

---

## **Seelisch-geistige Kräfte in Zeiten gesellschaftlicher Verunsicherung und Krise**

Dieses Buch wurde in einer Zeit großer gesellschaftlicher Verunsicherung, ja, einer gesellschaftlichen Krise geschrieben. Es sind drei Prozesse, die diese Verunsicherung, diese Krise verursacht haben: Zum einen der Angriffskrieg Russlands gegen die Ukraine, der sich immer mehr zu einem Vernichtungskrieg entwickelt, zum anderen die aufeinander folgenden Wellen der Corona-Pandemie, die sich als sehr bedingt kontrollierbar erweist, schließlich die immer deutlicher hervortretende Klimakatastrophe, die in zahlreichen Ländern ihre zerstörerischen Kräfte zeigt; für Deutschland sei hier nur an Überflutungen vom 14. Juli 2021 in Nordrhein-Westfalen