Philosophische Lebenskunst

Band 19

Lutz von Werder

LEBENSKÜNSTE IM ALTER

Schibri-Verlag Berlin • Strasburg • Milow

Genderhinweis:
Mit dem Begriff „Alter“ wird zugleich das Alter von Mann und Frau begriffen. Wo aber genderspezifische Unterschiede diskutiert werden, wird der Unterschied im Altern von Mann und Frau deutlich gemacht.

Zitatnachweis:
Trotz gründlicher Recherche ist es uns nicht gelungen, alle Rechte-Inhaber ausfindig zu machen. Honorar-Ansprüche bleiben bestehen.

Wichtiger Hinweis:
Sämtliche Übungen in diesem Buch werden von den Leserinnen und Lesern auf eigene Verantwortung durchgeführt. Haftungsansprüche gegenüber Verlag und Autor sind grundsätzlich ausgeschlossen.

IMPRESSUM

Bestellungen über
den Buchhandel
oder direkt beim Verlag

© 2022 by Schibri-Verlag, Am Markt 22, 17335 Strasburg/Uckermark
www.schibri.de

Umschlaggestaltung: Nadine Bachmann-von Werder
Korrektur/Layout: KORRLAY – Iris van Beek

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlags.

Alle Rechte vorbehalten
Printed in Germany

ISBN 978-3-86863-255-2

Inhaltsverzeichnis

Einleitung: Die Angst vor dem Alter **9**
Das Problem des Alterns 12

Einstimmung in das Thema **14**
Die Weisheit der Hundertjährigen 14
Die Weisheit alter Hunde 19

TEIL 1: DIE PHILOSOPHIE DES ALTERS **27**

1 Die Bedeutung des Alters in der Steinzeit **29**

2 Die Philosophie des Alters im Abendland **30**
2.1 Die Altersphilosophie der Antike 32
2.2 Das Thema Alter bei Platon und Aristoteles 36

3 Die Stoa und das Alter **39**
3.1 Über die Kunst gut alt zu werden: Cicero 42
3.2 Philosophische Therapie für das Alter: Seneca 46

4 Das Alter im mittelalterlichen Christentum **57**
4.1 M. de Montaignes These: Philosophieren heißt sterben lernen 59

5 Die Philosophie des Alters in der industriellen Gesellschaft **62**
5.1 Arthur Schopenhauers Studien zum Alter 64
5.2 Anders altern. Eine Idee der Gebrüder Grimm 67
5.3 E. Bloch und die unerhörte Utopie der Abschaffung des Todes 70
5.4 S. de Beauvoir contra Betty Friedan – ein Kampf um die Diskurshoheit über das Alter 71
5.5 Kreativität gegen Fatalismus 81
5.6 Wilhelm Weischedel und das Altern 84
5.7 Der Neo-Aristotelismus über das Alter 90

6 Die aktuelle philosophische Diskussion über das Alter **100**
6.1 Das Alter im 20. Jahrhundert 100
6.2 Über das Altern in Zeiten von Katastrophen 108

6.3 Die hohe philosophische Kunst des Alterns: Höffe 113
6.4 Die alternde Gesellschaft und das Methusalem-Komplott 121
6.5 Schöpferisch altern 126
6.6 Die Alten und ihre Schätze 131
6.7 Altern als Lebenskunst 134
6.8 Alter als Geschenk 139
6.9 Die 68er Generation im Alter 148
6.10 Altern als 68erin: Silvia Bovenschen 151

7 Endlichkeitsphilosophie 156
7.1 Widerspruch zu Odo Marquard 156
7.2 Fünf Dinge, die Sterbende am meisten bereuen 157
7.3 Die Lebensendgespräche 159
7.4 Vonne Endlichkait 161
7.5 Das Ende des Alterns – das Sterben 164

Resümee I: Philosophie des Alterns und seine Lebenskünste 167

TEIL II – DIE PSYCHOTHERAPIE DES ALTERS 173

Der Wert der Psychotherapie für die psychologische Lebenskunst im Alter 175

1 Philosophie und Psychotherapie von Sigmund Freud 176
1.1 Sigmund Freud und die Philosophie 176
1.2 Das Altern lernen 181
1.3 Zufrieden älter werden 184
1.4 Das Alter im Lebens- und Zeitgeschichtsverlauf 196

2 C. G. Jung und die Lebenswende 202
2.1 Philosophie und die Tiefenpsychologie von C. G. Jung 202
2.2 C. G. Jung und die Lebenswende 204
2.3 Altern – immer für eine Überraschung gut 207
2.4 Ressourcen im Alter durch Imagination 218
2.5 Die innere Freiheit des Alters 227
2.6 Vom Sinn des langen Lebens 232

3 Neue spirituelle Wege der Psychotherapie im Alter 243
3.1 Der spirituelle Weg im Alter 243
3.2 Neurotheologische Lebenskünste im Alter 251
3.3 Traumdeutung im Alter 253
3.4 Irvin Yalom und die existentielle Psychotherapie im Alter 258
3.5 Autogenes Training im Alter 262
3.6 Wenn Paare altern 265
3.7 Die neue Psychologie des Alters im Lebenslauf 275
3.8 Alterskrankheiten der Seele und die Geronto-Psychotherapie 279

Resümee II: Psychotherapie des Alters und ihre Lebenskünste 285

TEIL III – DIE NEUE MEDIZIN DES ALTERS 291

1 Lange leben ohne alt zu werden 293

2 Anti-Aging: Lebensverlängerung 294
2.1 Die besten Tipps 295
2.2 Der heiß umstrittene Wert des Anti-Agings 298
2.3 Die Entschlüsselung des Alters und der Telomer-Effekt 310

3 Das Life-Extension-Movement und das Silicon Valley 315

4 Vom Anti-Aging zur „Abschaffung des Todes“ 320
4.1 Die Medizin für das Alter und die neue digitale Revolution 320
4.2 Niemals alt 322
4.3 Altern wird heilbar 324
4.4 Das Ende des Alterns 328
4.5 E-Health und die vergessene Unsterblichkeit 329
4.6 Die digitale Seele und die neue „Unsterblichkeit“ 331
4.7 Die beste Altersutopie und die Lebenskünste 339

Resümee III: Die neue Medizin des Alters und ihre Lebenskünste 341

DAS BESTE KOMMT ZUM SCHLUSS 345

1 Resümee 347
2 Philosophie im Alter 348
3 Psychologie im Alter 349
4 Medizin im Alter 350
5 Struktur des philosophischen Cafés der Lebenskunst über das Alter 351

Danksagung 352

Literaturverzeichnis in drei Teilen 354

Verzeichnis aller Bände der Reihe „Philosophische Lebenskunst“ 366

Einleitung

Die Angst vor dem Alter

Die Angst vor dem Alter hat lange verhindert, das Alter systematisch zu erforschen. Mit dem Mythos „der ewigen Jugend“ wurde das Alter zugedeckt. Die Altenschelte bestimmte für lange Zeit das Bild vom Alter, in allen Epochen der Geschichte und in allen Kulturen. Jean Améry hat den Moll-Ton angestimmt, bevor er sich selbst zerstörte: „Das Todesdenken wird zu einer monotonen und manischen Litanei.“ (J. Améry: Über das Altern. Revolte und Resignation. Stuttgart: Klett-Cotta 2001, S. 112) Für ihn war das Alter „reine Schinderei“ und das Handanlegen an sich selbst die Erlösung (J. Améry: Hand an sich legen. Diskurs über den Freitod. Stuttgart: Klett-Cotta 2002).
Durch diese bekannte Altersschelte wurden die Schätze des Alters überwuchert. Eine philosophische Lebenskunst kann dabei nicht stehen bleiben.

Die Alchemie und das Alter

Die philosophische Lebenskunst wird sich an die Alchemie erinnern, die das „aurum potabile“, das Universalheilmittel und Lebenselixier in ihren Laboren erforschte.
Sie wird an die Heilkräuter denken, die das Lebensalter verlängern sollten. Die indische und chinesische Alchemie stellten Präparate zur Lebensverlängerung her. In China wird von acht Unsterblichen berichtet, die durch Kunst einen unvergänglichen „Diamantkörper“ erhielten. Durch einen Goldtrunk sollten in China „die weißen Haare wieder schwarz werden, die ausgefallenen Zähne erneuerten sich, der schlaffe Greis wurde wieder ein Junge, von Sehnsucht erfüllt, die hinfällige Greisin wurde wieder ein junges Mädchen. Derjenige, dessen Gestalt verwandelt und der den Gefahren des Lebens entronnen ist, trägt die Bezeichnung Wahrer Mensch.“ (H. Gebelein: Alchemie. München: Hugendubel 1991, S. 56)
In Indien verwendete man Ayurveda-Heilmittel, um alten Menschen wieder die Jugend zurückzugeben.

Im Europa der Renaissance wurde unterstellt, dass der Alchemist in der Lage war, „lebende Wesen herzustellen“ (Gebelein, S. 58). Es ging um die Wiederherstellung des Homunculus aus seiner eigenen Asche. Goethes Wagner stellt in „Faust II“ dar, wie ein menschliches Wesen im Labor erzeugt wird: der Homunculus. „Ohne Kenntnis der Alchemie ist das große dramatische Werk, der ‚Faust‘, nicht zu interpretieren“ (S. 329). Erst durch die Kenntnis des Paracelsus kam Goethe auf die Idee der Herstellung eines Homunculus (S. 326). Mary Shelley befasste sich auch mit dem Problem eines künstlichen Menschen. Sie schrieb 1816 den Roman „Frankenstein oder der moderne Prometheus“. Ihrem Mann, den Dichter Percey M. Shelley, sowie dem Dichter Lord Byron verdankte Mary Shelley viele Anregungen zu ihrem Roman, den sie 1831 anonym erscheinen ließ.
Als Schauerroman lässt Shelley die Beziehung zwischen dem Forscher Frankenstein und dem von ihm geschaffenen künstlichen Menschen sich entwickeln. Im Laufe der Erzählung wird dabei der Wissenschaftler zum Monster und das Monster zum Menschen. Der künstliche Mensch erweist sich als Alter ego seines Schöpfers. Frankenstein bedarf für seine Schöpfung eines künstlichen Menschen, der erst einmal seinen Tod überwindet, keinen Teufel. Er stützt sich völlig auf die Wissenschaft, die die Alchemie überwunden hat. Shelley will zeigen, dass der Mensch, der den Versuch macht, einen unsterblichen Menschen zu schaffen, seinen eigenen Versuchungen unterliegt. Deshalb kann die Geschichte mit dem Tod von Schöpfer und künstlichem Menschen am Nordpol enden, wo der künstliche Mensch, alterslos geworden, sagen kann: „Du bist zwar mein Schöpfer, aber ich bin jetzt dein Herr.“ (M. Shelley: Frankenstein. Frankfurt: Insel 1988, S. 313)

Der Unsterbliche als gescheiterter Existentialist

1949 veröffentlichte Simone de Beauvoir ihren Roman „Alle Menschen sind sterblich“. Er schildert das Leben des unsterblichen Helden Fosca, der Florenz beherrscht, Kaiser Maximilian berät, Erforscher Nordamerikas und Lebemann vor 1789 und Revolutionär im 19. Jahrhundert wird und schließlich im Paris des 20. Jahrhunderts lebt. Dieser Roman setzt sich vielfältig mit dem Alter und seiner Negation auseinander. Fosca wird als Unsterblicher zu einem Menschen ohne Existenz. Offenbar weiß er nicht, wie alt die Erde ist und wie kurz das Leben, er weiß nichts davon, dass andere existieren. Er „begnügt sich mit diesem viereckigen Stück Himmel über seinem Kopf.“ (S. de Beauvoir: Alle Menschen sind sterblich. Reinbek: Rowohlt 2017, S. 15)

Der Hundertjährige

Jonas Jonasson schrieb 2013 seinen Roman „Der Hundertjährige, der aus dem Fenster stieg und verschwand“ (München: b+b 2013) und zeigte, wie agil das Leben mit hundert Jahren sein kann, wie viel Lust und Witz im Alter sich noch erleben lassen. Die Idee der Unsterblichkeit ist aufgegeben, aber nicht die Idee, jeden Tag auch im hohen Alter zu genießen.

Unsere Romanstationen von der Alchemie bis zu Allan Karlsson, den Hundertjährigen Aussteiger, können deutlich machen: Das Alter ist die spannendste Phase im Leben, die Transzendenz tut sich auf, das Beste kommt am Schluss. Alle genannten Romane lassen den Tod als armselig, aber das hohe Alter als echten Gipfel erscheinen.
Eine Philosophie des Alters muss damit darauf hinweisen, dass das Alter voller Schätze ist und jede Alte und jeden Alten zum Schatzsucher verdonnert!

Unser Buch muss im ersten Teil nach den Heldinnen und Helden des Alters suchen (siehe „Einstimmung in das Thema“). Es geht dabei um die „Hundertjährigen“, die Entdeckung der neuen Alten, die Schätze des Alters, die die Beschleunigung zudecken und um die alten Hunde, die den Menschen das Alt-Werden lehren.
Ein riesiges Reservoir der Altersschätze bietet die lange Geschichte der Philosophie des Alters. Von der Antike über die Renaissance bis in die Moderne gibt es einen unterirdischen Fluss der Altersdiskussion. Philosophische Lebenskunst muss diesen Fluss befahren. (**Teil 1**)

In der aktuellen Diskussion über das Altern kommen neue Aspekte auf: die Psychotherapie des Alters. (**Teil 2**)

Aber erst die digitale Revolution legt die wahren Wurzeln des Alters frei und die Chancen der Lebensverlängerung, der Todesabschaffung. Das muss die Lebenskunst in den Blick nehmen, damit der Schatten des Todes schwächer wird. Utopie schlägt Dystopie. Lebe lange, um ewig zu leben, heißt es nun. Oder Alter als Geschenk. Oder: Die hohe Kunst des Alterns. (**Teil 3**)
Heute ist das Altern ein großes Projekt in der Expansion des Kapitalismus. Es entsteht eine transhumanistische Medizin. Das Silicon Valley greift das Alter an. Mit der Durcharbeitung dieser Aspekte kann sich die Angst vor dem Alter beruhigen. Zaghafter Optimismus kommt auf. Die eigene Angst vor dem Alter wird schwächer. Suizidimpulse werden weniger. „Nur ein Flügelschlag – und hinter uns (und vor uns) Äonen.“ (J. W. v. Goethe)

Das Alter wird für die Lebenskunst zum Sprungbrett in die Ewigkeit. Denn im Alter sind alle Dinge radikal, radikal zeitknapp und radikal ehrlich. Das Alter, als verstandenes, wird zur hohen Zeit des Verstehens. Oder Schopenhauer hat Recht: „Die meisten werden geboren, reproduzieren ein wenig Propaganda und sind dann ewig tot." Das kann nicht der Sinn des Lebens sein. Gerade im Alter sollte man (wenn man kann) beschließen, über das Leben nachzudenken und über sein Alter, das nicht nur Menschen erleiden, sondern auch alle Tiere, alles Leben überhaupt.

Das Problem des Alterns

Das Alter ist im Grunde ein Problem für Menschen, seit es Menschen gibt, die alt werden. Das Alter ist deshalb auch ein Problem für die philosophische Lebenskunst, das sie bisher nicht ausreichend bedacht hat, obwohl immer mehr Menschen in den westlichen Staaten der Nordhalbkugel immer älter werden. Jede Religion hat das Konzept der Bewältigung des Alterns, des „Jungbrunnens", des „Steins der Weisen", der „ewigen Wiederkehr", der „Wiederauferstehung", der „Vergöttlichung" im Angebot.
Weder soll das Alter sein, noch soll alles mit ihm aus sein. Schon Gilgamesch (um 2500 v. Chr.), der König von Ur, war sein Leben lang auf der Suche nach einem „Unsterblichkeitselixier". Auch Adam wollte sich im Paradies am „Baum des ewigen Lebens" verjüngen, durfte aber nicht (1. Buch Mose 2,3). Bis heute gilt Altern und Tod als unveränderliches Naturgesetz und die Zunahme von Schmerzen, Krankheit und Elend als wesentliches Merkmal des Alters. Der alte Mensch wird entwertet, als ob es die Natur immer so gehalten hätte.
Mit dem Aufkommen der Tiefenpsychologie und der neuen Medizin spricht aber nichts dagegen, dass der Mensch bis ins höchste Alter jugendlich bleiben könnte. Weder philosophisch noch psychologisch noch medizinisch ist der körperliche und geistige Abbau zwingend nötig. Die Natur fördert uns besonders, wenn wir jung sind. Wenn wir aber als Einzelne Wert darauf legen, unsere Kraft, unser geistiges Potential weit über unsere Grenze hinaus im Alter zu erhalten, dann müssen wir uns schon selbst darum kümmern.
Das ist aber nicht leicht, denn es gibt etwa 5000 Studien über das Alter aus medizinischer, etwa 1000 Bücher aus philosophischer und 100 Bücher aus psychologischer Sicht. Alle drei Disziplinen nehmen dazu von den Altersforschern der anderen Disziplinen keine Notiz.

Die philosophische Lebenskunst ist dagegen an der Thematisierung des Alters in der Philosophie interessiert, aber ebenso an der Altersforschung von Psychologie und Medizin (ganz abgesehen von der Altersforschung in Soziologie, Ökologie, Ökonomie, Kultur, Geisteswissenschaft usw.).

Um den Rahmen eines Buches nicht zu sprengen, werden wir uns im Folgenden **in drei Teilen** auf die drei wissenschaftlichen Kernbereiche des Alters – Philosophie, Psychologie und Medizin des Alters – beschränken. Dabei wird es darauf ankommen, das jeweilige Wissen über das Altern auch für das eigene Altern und seine Lebenskunst fruchtbar zu machen. Deshalb werden den Text immer wieder Übungen unterbrechen, die sicherstellen, dass biografisches Wissen und wissenschaftliches Wissen miteinander verbunden werden. Nur so wird aus Wissen über die Lebenskunst praktische Lebenskunst.
Dabei ist klar, dass es nicht einen einzigen Weg zur kreativen Bewältigung des Alters gibt. Die Wege sind so vielfältig, wie es Menschen gibt. Jede Leserin und jeder Leser kann sich nach eigener Meinung der Übungen in diesem Buch bedienen, alle natürlich in eigener Verantwortung. Für eventuelle Probleme ist der Autor oder der Verlag nicht haftbar zu machen. Es sollten aber keine Probleme auftreten. Alle Übungen sind vielfältig überprüft worden.

Alterslebenskunst ist die Kunst, das eigene Altersprogramm zu ändern, zu verbessern. Alterslebenskunst wird zeigen, dass nur durch die Verbindung der Kenntnisse von Philosophie, Psychologie und Medizin eine solche Programmänderung des Alters möglich ist. Es wird sich dabei zeigen, dass das übliche eigene Altersprogramm entweder durch Verdrängung vergessen ist oder unterschwellige Depressionen über Tod und Vergänglichkeit das Steuern des Alterns übernommen hat. Es kommt aber darauf an, sich ins Gelingen zu verlieben, wenn das Alter ausgeschöpft werden soll. Gerade das Alter unserer Generation ist für viele Überraschungen gut, weil sich in den Kerndisziplinen der Altersforschung heute vieles tut. Nicht nur von Lebensverlängerung bei bleibender Vitalität ist die Rede, sondern sogar von Unsterblichkeit, wenn man lange genug lebt.
Damit erreicht die Lebenskunst einen Punkt, der Weltliebe in kosmische Liebe verwandeln kann. Der Sinn langen Lebens wird damit klarer. Es könnte sein, dass das Beste zum Schluss kommt, weil es keinen Schluss mit dem Leben mehr geben könnte. Aber lesen Sie selbst.

Lutz von Werder
Simander im Sommer 2022

Einstimmung in das Thema

Die Weisheit der Hundertjährigen

Jonas Jonassons Held Allan Karlsson

2011 erschien der schwedische Weltbesteller – „Der Hundertjährige, der aus dem Fenster stieg und verschwand“ (München: b+b 2013[3]). Geschrieben wurde dieses Buch, mit einer in Deutschland verkauften Auflage von zwei Millionen, von Jonas Jonasson, geboren 1961. Nach dem Studium arbeitete er als Journalist, später gründete er eine Medien-Consulting-Firma, die er 20 Jahre später verkaufte. Er zog in den Schweizer Kanton Tessin. Sein erster Roman über den Hundertjährigen löste in Schweden eine Allan-Karlsson-Manie aus. Allan Karlsson, so schreibt Jonasson, sollte im Altenheim seinen 100-jährigen Geburtstag feiern, aber das Leben dort ging ihm auf die Nerven – „im Grunde könnte er einfach wegsterben und alles hinter sich lassen.“ (S. 9) Doch dann stieg Karlsson kurzerhand aus dem Fenster des Altenheims und flüchtete: „Denn so sehr es einen auch überall zwickte und zwackte – es war doch viel interessanter und lehrreicher, auf der Flucht zu sein, als reglos zwei Meter unter der Erde zu liegen.“ (S. 9) Auf seiner abenteuerlichen Flucht sagten ihm die schmerzenden Knie oft, „dass er noch lebte“ (S. 21), und dabei „ging es Allan so wunderbar, dass ihm der Gedanke ans Sterben plötzlich fast wieder Angst machte“ (S. 23).
Jonasson macht durch sein Buch deutlich, dass das Beste im Leben am Schluss kommt und nicht früher.

Die Reisen zu den Hundertjährigen in der Welt

Die Zahl der Hundertjährigen wächst weltweit. 2017 lebten in Deutschland 16.500 Menschen, die älter als 100 Jahre waren. Drei Viertel von ihnen waren Frauen. In Österreich gab es 1.400 Hundertjährige, in der Schweiz 1.500. „Berlin weist die größte Hundertjährigen-Dichte auf. Hier haben unter 10.000 Einwohnern bereits drei Personen ihren 100. Geburtstag gefeiert.“ (K. Brinkbäumer, S. Shafy: Das kluge, lustige, gesunde, ungebremste, glückliche, sehr

lange Leben. Die Weisheit der Hundertjährigen. Eine Weltreise. Frankfurt: Fischer 2019, S. 48)

Im Jahr 2000 wurde die erste Heidelberger Studie über die Hundertjährigen in Deutschland verfasst. Sie zeigte, dass die deutschen Hundertjährigen vier bis fünf Gesundheitsprobleme haben und trotzdem behaupten: „Ich bin zufrieden."
2010 gab es die zweite Heidelberger Studie. Sie belegte, dass nur noch die Hälfte aller Befragten unter kognitiven Einschränkungen litten – „rund 10% weniger als im Jahr 2000" (Brinkbäumer/Shafy, S. 51). Die meisten Hundertjährigen leben in Deutschland mit ihren Kindern oder einer Pflegekraft. Nur jeder Vierte lebt in einem Heim (S. 52).
Im hohen Alter werden die Bewegungen langsamer, die Gedanken nicht. Drei Viertel sehen noch fern, als liebste Beschäftigung. „Statt Angst vor dem Tod zu haben, blicken zwei Drittel dennoch positiv in die Zukunft." (S. 166)
Wer also optimistisch in die Zukunft schaut, wird älter. Soziale Kontakte sind das wichtigste für Hundertjährige, also die Intergenerativität, der Bezug zu den Enkeln.

Die ältesten Menschen der Welt werden in der Gegenwart alle über 110 Jahre alt. Der älteste Japaner wurde 112 Jahre, der älteste Spanier 113 Jahre. Die älteste Japanerin 116 Jahre (Brinkbäumer/Shafy, S. 105). Viele Hundertjährige wollen 200 Jahre werden. Sie sehnen sich oft „nach Unsterblichkeit" (S. 107). Die älteste Frau der Welt, die Französin Jeanne Calment starb 1997 mit 122 Jahren. Die zweitälteste war eine Amerikanerin, sie starb 1999 mit 119 Jahren.

Einige Hundertjährige notieren sich die Schwerpunkte einer Philosophie des Alters, zum Beispiel schrieb der Musiker Irving Fields folgende 18 Stichpunkte zum Alter auf:

1. Sinn für Humor
2. Denk nach, ehe du dich entscheidest
3. Sei der erste, der „Hallo" sagt
4. Wenn ihr euch streitet, wechselt das Thema
5. Um erfolgreich zu sein, verkauf dich gut
6. Sei freundlich am Morgen, wenn du aufstehst
7. Sei dankbar für alle Geschenke
8. Freu dich über den Erfolg der anderen
9. Beneide niemanden
10. Reisen sind wichtig
11. Genieße jeden Tag

12. Sei ein guter Zuhörer
13. Iss vier Stunden, bevor du ins Bett gehst, dann verdaust du besser
14. Bleib beschäftigt, auch mit einem Hobby
15. Triff keine Entscheidungen im Rauschzustand
16. Arbeit erledige sofort
17. Vergleiche Menschen nicht mit Dingen, die du kaufen kannst
18. Tue täglich für jemanden eine gute Tat.“

(Brinkbäumer/Shafy, S. 221)

Die Gerontologie stellt fest: Raucher sterben früher. Alt werden ist Frauensache, auch in Phasen von Hungersnöten und Epidemien leben Frauen länger als Männer. Frauen können mit Schicksalsschlägen besser umgehen (Brinkbäumer/Shafy, S. 346). Die heutigen Hundertjährigen sind fitter als ihre „Vorgänger“ (S. 347). Die Langlebigkeitsgene sind schwer zu entschlüsseln. Wenn man diese Gene entschlüsselt und die Prozesse, die diese Gene auslösen, könnte man Labore entwickeln, die die Langlebigkeit befördern. Aber so weit ist die Genforschung noch nicht.

Das kluge, lustige, gesunde, ungebremste, glückliche, sehr lange Leben

Heute, wo die Lebensdauer immer mehr verlängert werden kann, gewinnt die Philosophie des Alters der Hundertjährigen ein besonderes Gewicht. Shafy und Brinkbäumer haben zehn Jahre lang 50 Hundertjährige besucht in Deutschland, in der Schweiz, in Dänemark, Österreich, Thailand, auf den Seychellen, in Italien, Russland, China, Japan, in den USA und auf Hawai.

Sie haben dort mit den Hundertjährigen folgende Fragen diskutiert:
1. Wie lebt man ein langes Leben?
2. Was lässt sich im Leben beeinflussen?
3. Was war gut, was war schlecht in 100 Jahren?
4. Wie beurteilen Sie Ihr Leben?
5. Was können Jüngere aus Ihrer Philosophie der Hundertjährigen lernen?

Als Antworten hörten Shafy und Brinkbäumer:
- 30% des Alters ist genetisch vorgegeben, 70 % ist zu beeinflussen.
- Bewegung ist wichtig.
- Bindungen sind wichtig.

- Die Ernährung sollte vielfältig sein, wenig Zucker.
- Licht und Wärme sind gesund.
- Optimismus muss sein.
- Wer 100 wird, glaubt an Gott.
- Tatendrang und Leidenschaft sollten bis zum Tod andauern.

Übung: Ergänzen Sie diese Liste mit Ihren Ideen zum Altwerden.

Roger Angell, 98 Jahre, Autor aus New York, USA, schreibt über das Altern. Es geht ihm um die Toten, die er betrauert. Sie stehen in seiner Vorstellung in einem Kreis um ihn herum. Sie muntern ihn auf, sie erinnern ihn an das Leben. Jetzt stellt er fest, dass er blind wird – für einen Schriftsteller eine Katastrophe. Er fragt seinen Therapeuten: „Wie soll ich ohne Lesen und Schreiben leben?“ Der Therapeut: „Weiß ich nicht, aber du wirst es schaffen.“ Was er zu wenig gemacht habe in seinem Leben, das war nun die Frage: Angells Antwort: „Mehr vögeln.“ Seine tote Frau sagte ihm: „Wenn du in einem Jahr keine neue Frau findest, komme ich zurück und bestrafe dich bitter.“

Jeder Hundertjährige sieht Wegmarken in seinem Leben, Entscheidungen oder Zufälle.

Übung: Welche Wegmarken kennen Sie aus Ihrem Leben? Legen Sie eine Liste an.

Hilde Hefti, 99 Jahre, lebt in Basel. Sie singt und tanzt, am liebsten nachts von zwölf bis zwei Uhr. Sie schreibt Gedichte. Sie kam beinahe ins Konzentrationslager, sprang aus dem Zug. Sie sagt: „Man muss sich gern haben. Man muss sich selbst lieben. Gib nie auf, an dich selbst zu glauben. Man muss lächeln und den Optimismus weiter geben.“

Die Menschen in Okinawa werden alle sehr alt. Kiyo Newa ist 100 Jahre. Sie war Fischerin. Sie sagt: „Mein Lebenskreis wird kleiner. Die kleinen Dinge sind nun wichtig.“ Man muss „im Flow“ sein, wie Mihály Csíkszentmihályi sagt. Sucht nach einem Lebensinhalt, der euch in den Flow versetzt, japanisch „Ikigai“. Das ist die Kunst, nicht gestresst und nicht abgelenkt zu sein.

Makato Suzuki, 85 Jahre, ist der Erforscher der Hundertjährigen auf Okinawa. Die Resultate seiner Forschung lauten:

1. Diät pflegen: Gemüse, Tofu, Obst. Kein Tabak, kein Alkohol, keine Drogen, keinen Kaffee.
2. Kleine Portionen essen, halbe Teller, nur 80 % des Magens füllen.
3. Bewegung ist wichtig.
4. Mentale und soziale Gesundheit sind wichtig. Man muss die Trauer über die Toten überwinden.
5. Kein Stress, sondern sinnvoll tätig sein.
6. Neugierig lernen ist zentral.
7. Familie und Freunde sind das Netzwerk des Lebens.
8. Konzentration hilft gegen Reizüberflutung. Computer, Handy, Smartphone ausschalten. Stille ist Heilmittel.
9. Humor hilft.
10. Jede Nacht acht Stunden schlafen. Die Zellen erholen sich im Schlaf.
11. Stolz sein, dass man als Hundertjähriger so viel von der Welt weiß.
12. Saubere Arterien durch Kontrolle des Blutdrucks.
13. Eine spirituelle Lebensweise geht nicht ohne Haiku-Schreiben, ohne Tee-Zeremonie, ohne Horchen auf den Wind.
14. Im „Flow“ bleiben. Dann ist alles gut.

(Vgl. Brinkbäumer/Shafy, S. 429–431)

Suzuki hat diese Ergebnisse in der „Okinawa Centenarian Study“, in 25-jähriger Arbeit mit 600 Hundertjährigen gewonnen. Folgende Gründe für das Alter werden auf Okinawa festgestellt:

- Die Menschen auf Okinawa haben saubere ewig junge Arterien, einen niedrigen Blutdruck (120/80).
- Die Menschen auf Okinawa erkranken seltener an hormonabhängigem Krebs wie Brust-, Prostata-, Eierstock- oder Darmkrebs. Als Ursache gilt: weniger Fett.
- Die Menschen auf Okinawa haben starke, robuste Knochen. Sie brechen sich selten die Hüfte. Als Ursache gilt bessere Nahrung: Kalzium, Magnesium, grünes Gemüse, Vitamin B.
- Die Menschen auf Okinawa sind und bleiben geistig hellwach. Ihr Gehirn ist gut durchblutet. Sie haben aus der abwechslungsreichen Nahrung genug Energie.
- Die Frauen auf Okinawa kommen gesünder durch die Menopause. Grund: Flavonoide und Bewegung.
- Die Menschen auf Okinawa produzieren mehr Sexualhormone. Grund: Bewegung.

- Die Menschen auf Okinawa produzieren weniger „freie Radikale“, die 1958 als Ursache für den Alterungsprozess entdeckt wurden. Diese freien Radikale schädigen die für die Zellen wichtigen Moleküle, wie RNA, Proteine, Lipide.
- Die Menschen auf Okinawa sind psychologisch fitter. Sie sind optimistisch, humorvoll, neugierig. Grund: gutes Netzwerk.

Heute wird Okinawa verwestlicht, auch beim Essen, Stichwort Fast Food. Die Eroberung von Okinawa im April und Juni 1945 durch die USA zeitigt die Folgen: 1300 Kriegsschiffe schossen 600.000 Bomben auf Okinawa. Bis heute wird von einem „Taifun aus Stahl“ geredet. Aber in der folgenden Zeit aß man hauptsächlich Süßkartoffeln, die sehr gesund sind.

Am Schluss ihrer Reise zu den Hundertjährigen stellen sich Brinkbäumer und Shafy folgende Fragen (S. 434):
1. Wie weit treiben wir die Verlängerung des Lebens?
2. Wie lange wollen wir uns unser unterfinanziertes und liebloses Pflegesystem leisten?
3. Wie helfen wir uns untereinander in unserer alternden Gesellschaft?
4. Wie sorgen wir, dass alle Alten noch einen Sinn im Leben finden?
5. Wie kann man glücklich, gesund, ungebremst, klug und lachend alt werden?

Die Weisheit alter Hunde

Tiere denken

Man muss den alten Topos, dass die alten Menschen weise werden, nicht nur bei den alten Menschen suchen, die heute oft als Pseudo-Jugendliche kaum mehr Weisheit im Alter entwickeln.

Es gibt die Möglichkeit, „wie Tiere zu denken“, wie Richard D. Precht in seinem Buch „Tiere denken“ (München 2018) es fordert, also auch alte Tiere. Man kann die Weisheit alter Tiere besonders im Verhältnis Mensch–Hund erhellen, da der Hund dem Menschen schon 40.000 Jahre eng verbunden ist, was 80.000 Arten von Hunden, alle aus dem Wolf gezüchtet, gut demonstrieren.

Es gibt heute viele Bücher über das Leben mit Hunden. Als ein neuer Versuch, der Weisheit alter Hunde nahezukommen, gilt Elli H. Radingers gleichnamiges Buch „Die Weisheit alter Hunde“ (München: Ludwig 2019 (9. Auflage)).
Elli H. Radinger ist Fachjournalistin und Verhaltenspsychologin. Sie hat sich mit Büchern über Wölfe, die sie zehn Jahre im Yellowstone Nationalpark beobachtete, einen Namen gemacht. Zum Beispiel mit dem Buch „Die Weisheit der Wölfe“ (München: Ludwig 2017) oder „Minnesota Winter. Eine Liebe in der Wildnis“ (Berlin: Aufbau TB 2015).
Radinger begleitete intensiv ihre 13 Jahre alte Hündin Shira durch die letzten Jahre ihres Lebens und beobachtete ihre Auseinandersetzung mit dem Alter. Ihr Buch fordert zur Blickänderung auf.
Für den Menschen ist das Alter oft völlig von Sterbensangst und Verzweiflung über Verfall, von Anti-Aging und Pseudo-Jugend bestimmt. Wie aber ist es bei alten Hunden, und was kann der Hundehalter von seinem alten Vierbeiner lernen: von Tier zu Tier?

Die Tücke des Objekts

Tiere kann der Mensch nur verstehen, wenn er „eine Analogie herstellt, zwischen dem Verhalten der Tiere und dem Menschen“ (R. D. Precht: Tiere denken. München: Goldmann 2018, S. 111). Ihr Bewusstsein und ihre Glücksgefühle sind nur durch Analogieschlüsse zugänglich.
Schon Ludwig Wittgenstein sagte: „Wenn ein Löwe sprechen könnte, würden wir ihn nicht verstehen.“ T. Nagel schrieb in seinem Essay „Wie es ist eine Fledermaus zu sein“: Wir können uns vorstellen, eine Fledermaus zu sein, aber nicht, was es für eine Fledermaus bedeutet, eine Fledermaus zu sein.
Unsere Erkenntnisse über das Bewusstsein der Tiere sind also immer eine „Vermenschlichung“. Hat der Hund tatsächlich einen freien Entschluss, treu zu sein oder zu lieben? Dass Hunde aus Einsicht handeln, lässt sich weder beweisen noch bestreiten. Des Pudels Kern ist unergründbar. Aber wir wissen auch nicht, „was unser eigenes Bewusstsein ist“ (Precht, S. 116).
Allerdings hat die moderne Populationsbiologie und die Verhaltensökologie den Blick auf Tiere erweitert. Es ist nicht mehr alles Instinkt. „Die Verhaltensökologie untersucht das tierische Verhalten in Bezug auf seine Umwelt. Und sie sucht Erklärungen dafür, warum es sich in der Evolution entwickeln konnte.“ (S. 119)
Aber nicht alles im tierischen Verhalten hat eine Funktion, wie sie es für den Menschen hat. Wir können nur Hypothesen aufstellen, „dass manches, was

die Tiere empfinden und denken, dem Menschen sehr ähnlich sein könnte“ (Precht, S. 121). Diese These gilt auch für die Studie über Shira von Elli Radinger und die Weisheit alter Hunde.

Vielleicht verstehen wir am Hund den Umgang mit dem Alter, wie es der „Homo erectus“ oder der „Australopithecus“ zwei Millionen Jahre v. Chr. auch gelebt haben?
Shira war ein Labrador. Radinger stellte fest: „Hunde sind eine Bereicherung. Je älter sie werden, desto kostbarer ist die Zeit, die wir mit ihnen verbringen.“ (E. H. Radinger: Die Weisheit alter Hunde. München: Ludwig 2019, S. 16)

Das Alter der Hunde und der Menschen ist in den letzten 20 Jahren gestiegen. Bei Hunden um drei Jahre, bei Menschen ebenso. Ursachen: Medizin, Hygiene, Ernährung und Haltung (Radinger, S. 23).
Die ältesten Hunde wurden 29 Jahre (Cattledog Blueeye) bzw. 30 Jahre (Kelpi-Hündin Maggie), beide in Australien (S. 23).
Die meisten Hunde werden zwischen 8 und 15 Jahre alt. Große Hunde sterben früher als kleine, die Bulldogge wird im Schnitt sechs Jahre alt.

Radinger hat die Erforschung der Weisheit alter Hunde durch Zuschriften auf ihrem Online-Newsletter unterstützt. Es ging um Schilderungen des Lebens alter Hunde. Sie stützt ihren Bericht auf 200 Zuschriften und auf ein Tagebuch ihrer täglichen Beobachtungen an Shira.

Altern ist keine Krankheit, weder für Zwei- noch für Vierbeiner (S. 25). Altersbeschwerden bei Mensch und Hund sind gleich. Shira wurde ängstlicher und vorsichtiger. Beide gingen zum Physiotherapeuten und zum Arzt. Hier das Resultat:

Über die Weisheit alter Hunde

1. Die Verhältnisse

In Deutschland leben rund zehn Millionen Hunde. Sie zeigen dem Menschen eine Welt, die sich von der Welt des Menschen deutlich unterscheidet (Radinger, S. 40). Hunde sind oft Familien- und Partnerersatz. Hunde nehmen den Menschen genau wahr, auch seine Emotionen und Verhaltensweisen. Hunde bleiben Rudelhunde. Sie sind für ihr Rudel da, während der Mensch sein Rudel verloren hat.

2. Mit dem Herzen sehen
Hunde strahlen ein inneres Licht aus, das Menschen glücklich macht. Hunde lehren uns die wortlose Kommunikation. Sie lehren uns mit dem Herzen zu sehen (Radinger, S. 63).

3. Erkenne, was wirklich zählt
Das Alter der Hunde wird uns früher bewusst als unser eigenes (Radinger, S. 71). Hunde leben exakt im Hier und Jetzt. Sie folgen ihrem Instinkt (S. 74).

4. Du musst nicht perfekt sein
Hunde haben nicht den Ehrgeiz, die Besten zu sein. „Sie sind zufrieden mit den Talenten, die sie von Natur aus haben." (Radinger, S. 85).
Leben bedeutet für Hunde, nichts zu bereuen. Wir lernen von ihnen, dass wichtig ist, was wir heute im Hier und Jetzt tun.

5. Vergib, solange du lebst
Ein Hund ist nicht nachtragend. Er lebt jeden Tag mit Freude. Das spornt auch den Menschen an, sich auf jeden Tag zu freuen.

6. Du bist das Wichtigste
Der Hund liebt sein Herrchen/Frauchen absolut. „Kein Lebewesen kann Liebe geben wie der Hund." (Radinger, S. 113) Alles, was er will, ist, bei uns zu sein. Wir alle brauchen diese permanente Zuwendung. Sie beruhigen Ängste und Stress. Ihre Begrüßung bei längerer Abwesenheit ist:

1. Sie interessieren sich ehrlich für uns.
2. Sie sind voll und ganz da.
3. Sie bieten keine Lösung. Sie bieten sich.
4. Wenn ihre Bedürfnisse nicht beachtet werden, kündigen sie ihre Liebe nicht auf.

7. Bedingungslose Liebe
Hunde stellen ihr Herrchen/Frauchen nie in Frage. Sie lieben für ihr Leben. Sie lassen den Menschen nicht im Stich.
Schopenhauer: „Seitdem ich die Menschen kenne, liebe ich die Tiere." (Radinger, S. 124)
Freud: Hunde haben „Zuneigung ohne Ambivalenz". Hunde verhindern Neurosen. Sie sind für Millionen einsamer Menschen Therapeut (S. 127).

8. Du bist nie zu alt für neue Tricks
Gehirntraining mildert Demenz. Hunde sind dankbar für Forderung und Förderung, für Spiele und das Lernen neuer Tricks. Sie würden sagen: „Wer rastet, der rostet."

9. Spring vor Freude, wenn du es noch kannst
Hunde lassen uns wieder zu Kindern werden. Sie lernen bis ins Alter.

10. Gib nur Geduld. Aber bitte schnell
Hunde lehren die Entschleunigung des Lebens (P. Virilio). Ihrem Leben wohnt eine beneidenswerte Langsamkeit inne. Sie lassen einen die langsame Zeit des Lebens entdecken.

11. Umarme die Stille
Taube Hunde fordern: Drück dich genauer aus. Sie lieben immer ihr Leben. Sie lassen sich von Alterserscheinungen nicht unterkriegen. Sie achten auf die Stille, während der Mensch in Lärm versinkt.

12. Vertrau deiner Intuition
Denn Hunde verstehen, was unter der Oberfläche vorgeht. Sie verlassen sich auf ihr Bauchgefühl. „Im Umgang mit fremden Menschen vertrauen sie dem Instinkt von Shira." (Radinger, S. 174)

13. Dinge sind unwichtig
Der alte Hund hat sein Leben vereinfacht. „In der Sonne sitzen, die Natur beobachten, wandern und schwimmen." (Radinger, S. 181) Es gilt im Alter, die einfachen Dinge wichtig zu nehmen.

14. Leben im Hier und Jetzt
Hunde haben die Gabe, sich voll auf das zu konzentrieren, was wichtig ist. Das Einzige, was für sie zählt, ist der Moment. Deshalb haben sie keine Vision der Zukunft und keine Zukunftsangst und keine Religion, die ein Jenseits sichert, keine Todesangst.

15. Nimm jeden Tag als Geschenk
Notieren Sie möglichst jeden Tag die kleinen Glücksmomente in Ihrem Tagebuch. Das fördert am Beispiel Shiras den Optimismus. „Shira hat mir gezeigt, dass es keine Schande ist, um Hilfe zu bitten." (Radinger, S. 204)

16. Wo deine Heimat ist
Früher wurde viel gereist, heute ist man zufrieden, wenn man zuhause ist, wie Shira. Rückzug auf den kleinen Raum. Die Reisen werden kürzer. „Heimat ist da, wo die sind, die ich liebe.“ (Radinger, S. 211)

17. Zeige Mitgefühl
Zwischen Hund und Herrchen/Frauchen besteht Mitgefühl. Dieses Mitgefühl wird über Augenkontakt vermittelt, der Oxyticin auslöst. Die Nähe zum Tod des Hundes löst in der Besitzerin/im Besitzer einen bittersüßen Schmerz aus, der lange dauert.

18. Nimm hin, was nicht zu ändern ist
„Die Gelassenheit alter Hunde gegenüber dem Tod ist beneidenswert und erstrebenswert.“ (Radinger, S. 228) Das Gelassenheits-Gebet der Anonymen Alkoholiker scheint das Gebet der Hunde zu sein (S. 228f.) Alte Hunde sind Stoiker. Sie akzeptieren ihr Schicksal. „Die Dinge sind, wie sie sind.“ (S. 230) Es gibt kein weiteres Leben. Hunde denken wie Sokrates, Aristoteles und Seneca über ihr Schicksal. „Hinnehmen, was nicht zu ändern ist.“ (S. 232) Hunde haben auch keine Abschiedsdepressionen. Auch der letzte Tag ist der beste.

19. Überwinde deine Lebensangst
Hunde sind Helden. Sie haben keine Angst vor dem Leben, es sei denn, sie sind neurotisch aufgrund von Gewalterfahrungen.

20. Alles hat seine Zeit
Hunde ziehen sich zum Sterben zurück. Hunde wissen, dass alles seine Zeit hat. „Nur wir Menschen kämpfen immer noch dagegen an.“ (Radinger, S. 258) Das sollten wir aufgeben. Es ist sinnlos. Das Schicksal ist stärker. Das wissen die alten Hunde. Das ist ihre wichtigste Weisheit (S. 258).

21. Lass los, was du nicht festhalten kannst
Träume vom Himmel, den du mit deinem Hund teilst (Radinger, S. 266). Mache ein Sterberitual mit deinem Hund, wie Aldous Huxley beim Tod seiner Frau. „Geh ins Licht. Gute Reise. Ich liebe dich.“ (S. 267)
Ich stelle mir letztlich Sterben wie ein „Nach-Hause-Kommen“ vor.

22. Weine, liebe, lache
Der Abschied vom Hund kann eine Trauertherapie begleiten, auch als Selbsttherapie. Sie umfasst nach dem Abschiedsmodell von Dr. Kübler-Ross fünf Phasen:

- Erfahrung der Schmerzen des Verlustes des Hundes
- Leugnung des Verlustes
- Wut und Schuldgefühle, dass der Hund tot ist
- Entwicklung einer „stillen“ Depression
- Loslassen und Neuanfang

(Radinger, S. 279–283)

Haichiko (geb. 1923) war ein japanischer Hund. Als sein Herrchen 1925 starb und nicht aus Tokyo mit der Bahn kam, wartete Haichiko zehn Jahre lang jeden Tag auf die Ankunft seines Herrn mit dem Zug aus Tokyo. Als Haichiko starb, ehrte man ihn mit einem großen Bronzedenkmal.
Als mit 14 Jahren die Hündin Abbey starb, schrieb die vierjährige Tochter einen Brief an Gott, damit er sich um Abbey kümmere. Gott antwortete, dass er das tun würde. (Radinger, S. 285–287).

23. Die Liebe hört nie auf

Es gibt viele Formen der Bestattung von Hunden.
Elli Radinger schildert ihren Besuch bei dem US-Künstler Stephen Huneck, der das Thema Hund zum Zentrum seiner Kunst gemacht hat. Er hatte eine Nah-Tod-Erfahrung nach einem Unfall und kehrte aus seinem Koma der Hunde wegen zurück. Er hat schließlich auf einem Berg einen Hundetempel in Dog Mountain erbaut und ausgestaltet, in dem viele Hundefreunde ihre Trauer auflösen können.
Huneck sagt: „Es ist unglaublich, wie spirituell Hunde sein können.“ (Radinger, S. 293) Dog Mountain geriet in finanzielle Schwierigkeiten und Stephan Huneck beging Suizid. Heute wird Dog Mountain von einer Stiftung getragen.

24. Das Leben geht weiter

Wir können niemals einen Hund ersetzen, aber an der Liebe geht kein Weg vorbei. Ein neuer Hund hilft uns dabei.
„Alte Hunde lehren uns, dass das Leben kein Problem ist, das man lösen muss, sondern ein göttliches Geheimnis, das es zu erfahren gilt.“ (S. 309)

Übungen: Nehmen Sie sich diese 24 Hundeweisheiten Punkt für Punkt vor: Mit welcher Weisheit können Sie sich als Mensch identifizieren? Was wünschen Sie sich? Wo gibt es Unterschiede zwischen Mensch und Hund und warum?

Je näher wir dem Ende kommen, umso mehr sollten wir uns freuen, wie es uns jeder alte Hund jeden Tag zeigt. „Das ist die Weisheit, die uns alte Hunde hinterlassen.“ (S. 309)

Dass alte Hunde den Menschen motivieren können, dass der Mensch als Herrscher des Planeten zu ihrem Beschützer wird, dafür spricht auch die Weisheit alter Hunde, die zeigen, dass der Tod nicht zu fürchten ist. Wir müssen im Anthropozän alte Hunde neu denken, wenn wir das Alter bewältigen wollen.