

# Publik-Forum EXTRA

## Juli 2023

**Das Glück im Alter ist vielleicht weniger intensiv, aber dafür nachhaltiger und stetiger, jedenfalls dann, wenn man sich dem Reichtum im Inneren und dem Reichtum an Beziehungen zuwendet, statt dem Alter mit der Hilfe von Schönheitschirurgen trotzen zu wollen.**

# Laufen, Lernen, Lieben, Lachen

## Über die hohe Kunst des glücklichen Alterns Ein Gespräch mit dem Philosophen Otfried Höffe

**Von Annette Lübbbers**

*Herr Prof. Höffe: Sie werden in diesem Jahr runde 80 Jahre alt. Welche vergnüglichen und weniger vergnüglichen Beobachtungen verbinden Sie mit Ihrem letzten Lebensabschnitt?*

**OTFRIED HÖFFE:** Ich kann in aller Dankbarkeit sagen: Mir geht es sehr gut. Ich erfreue mich guter körperlicher Gesundheit und einer geistigen Frische, die mich noch vieles tun lässt. Ich bin seit mehr als 50 Jahren mit einer klugen und liebenswerten Frau glücklich verheiratet und habe eine Familie mit Kindern und Enkeln, an denen ich mich mehr denn je erfreue. Zwar besteige ich keine 3000er und 4000er Berggipfel mehr, aber meine Freude an Bewegung, die Neugierde und die Wissbegier auf das Leben haben mich nicht verlassen. Ich schaue noch immer gern auf die vergnüglichen Seiten des Lebens.

**Annette Lübbbers** lebt und arbeitet als freie Journalistin in Balve.

*Welche Vorurteile über das Altern halten sich in den westlichen Gesellschaften zu Unrecht, aber besonders hartnäckig?*

**OTFRIED HÖFFE:** Es beginnt mit dem Vorurteil, ältere oder alte Menschen seien nicht mehr lernfähig.

*Dass wir dieses Interview via Zoom führen, sagt etwas anderes.*

**OTFRIED HÖFFE:** Genau. Manche Ältere wollen sich zwar mit den neuen Kommunikationsmitteln nicht mehr befassen, aber das heißt ja nicht, dass sie es nicht lernen könnten. Ebenso halte ich es für ein Vorurteil, dass ältere Menschen automatisch vulnerabler seien. Das beobachte ich genauso bei jüngeren Menschen. Auch ist meine Generation nicht immer eine Belastung für die Gesellschaft, sondern häufig eine Bereicherung. Ebenso wenig trifft zu, dass ältere Menschen in der Regel in politischen Fragen rückwärtsgewandt sind. Gleiches gilt für den – angeblich – verklärenden Blick der Älteren auf eine Vergangenheit, die es so nie gab.

*Altern, sagen Sie, ist eine hohe Kunst. Welche Eigenschaften sind nützlich, wenn man diese Kunst meistern will?*

**OTFRIED HÖFFE:** Dazu gehört ein gewisses Maß an Anpassungsfähigkeit an das Leben, wie es sich darbietet, ferner Bescheidenheit, nämlich das Bewusstsein, dass manch Gutes nicht der eigenen Leistung zuzuschreiben ist, sondern glücklichen äußeren Umständen. Gelassenheit ist ebenso hilfreich wie ein Selbst- und ein Weltvertrauen, das man hoffentlich in der Kindheit und Jugend erlernt hat. Neugierde, Wissbegierde, aktiv sein – das sind weitere wesentliche Dinge. Aber auch eine gewisse Entspanntheit der eigenen Vergangenheit gegenüber etwa dem nicht so gut Gelungenen oder sogar dem vollständig Misslungenen. Man kann im Alter auch lernen, manche negative Erfahrung ins Positive zu wenden. Wenn ich zum Beispiel als Kind von den Eltern weniger beachtet oder gefördert worden bin als ein Geschwisterkind – was für mich aber nicht zutrifft –, dann kann ich daraus ableiten: Es gibt vieles, dass ich nicht anderen, sondern mir selbst verdanke, Dinge, auf die ich stolz sein darf.

*Sie haben vier Ls ausgemacht, mit deren Hilfe das Leben im Alter gelingen kann: Laufen, Lernen, Lieben, Lachen. Warum gerade diese vier?*

**OTFRIED HÖFFE:** Weil diese Wörter vier wesentliche Dimensionen des Menschseins verkörpern: Im Laufen oder in der Bewegung drücke ich mein körperliches Wesen aus. Das

Lernen steht für die geistigen Fähigkeiten des Menschen. Zudem möchte ich gern die Fähigkeit bewahren, Altvertrautes bis ins hohe Alter infrage stellen zu können. Lernen hat überdies einen erfreulichen Zusatznutzen: Es wirkt Ärger und Stress entgegen und verhindert Langeweile und Einsamkeit. Wenn wir lieben und Freundschaften pflegen, wir also im Sozialen aktiv sind, erhalten wir Anerkennung und fühlen uns geliebt. Um eine modische Redeweise zu übernehmen: Das kann eine weit stärkere Anti-Aging-Medizin sein als Arzneimittel aus der Apotheke.

*Bleibt das Lachen.*

**OTFRIED HÖFFE:** Für mich ist Lachen tatsächlich das beste Make-up oder wie ich es gerne nenne: Lachen ist die Musik der Seele. Im Lachen zeigen wir, dass wir Emotionen haben und im Miteinander mit anderen Menschen Lebensfreude und Lebenslust erfahren. Dieses vierte L hilft uns, statt rechthaberisch und verbittert zu werden, heiter und gelassen unserer Wege zu gehen.

*Was unterscheidet Glück im Alter vom Glück der Jugend?*

**OTFRIED HÖFFE:** Glück ist für mich kein Lebensziel, sondern der Horizont, in dem Gelungenes und weniger Gelungenes in meinem Leben eingebettet sind. Im Wesentlichen



**Otfried Höffe** ist emeritierter Professor für Philosophie am Philosophischen Seminar der Universität Tübingen. 2019 ist sein Buch »Die hohe Kunst des Alterns. Kleine Philosophie des guten Lebens« im C.H. Beck-Verlag erschienen.

geht es ums Glücklichsein und nicht um Glück haben. Wahrscheinlich gibt es kleine Unterschiede. Junge Menschen sind in der Regel spontaner, unbelasteter und in ihrem Erleben intensiver und mehr im Augenblick. Aber das ist nicht nur positiv zu betrachten. In meiner Wahrnehmung gehört zum jungen Leben auch ein beträchtliches Maß an Sorgen, Ängsten und Ungewissheiten. Das Glück im Alter ist vielleicht weniger intensiv, aber dafür nachhaltiger und stetiger, jedenfalls dann, wenn man sich dem Reichtum im Inneren und dem Reichtum an Beziehungen zuwendet, statt dem Alter mit der Hilfe von Schönheitschirurgen – vergeblich – trotzen zu wollen.

*In manchen Traditionen eingeborener Völker steht das Alter für so positive Dinge wie Vertrauen, Toleranz, Selbstlosigkeit, Geduld, Wissen, Weisheit und Frieden. Woran liegt es, dass wir uns stattdessen gerne auf die defizitären Aspekte des Alters fokussieren?*

**OTFRIED HÖFFE:** Stimmt das denn wirklich? Die Forschung zeigt, dass wir zwar längere Rentenbezugszeiten haben, aber nicht eine längere Zeit der Gebrechlichkeit. Wir gewinnen an Lebenszeit, in der wir in allen vorab beschriebenen Dimensionen des Menschseins fit bleiben. Tatsächlich gab es schon immer zwei Blickwinkel auf das Alter, in allen Kulturen und in allen Zeiten: Das Alterslob – verbunden mit den von Ihnen beschriebenen Attributen. Dem gegenüber steht die Altersschelte, die in früheren Jahrhunderten sicherlich berechtigter war. Ohne Sozialleistungen waren die Alten ja oft auf die Gnade und das Wohlwollen der nachfolgenden Generationen angewiesen. Der langjährig zu beobachtende Trend, Menschen frühzeitig aus dem Arbeitsleben auszuschließen, kehrt sich doch derzeit, je nach Branche schneller oder langsamer, um.

*Sie selbst sind im Pensionsalter, aber nicht untätig?*

**OTFRIED HÖFFE:** Durchaus nicht untätig. Im Herbst kommt ein neues Buch heraus, und ich habe das große Glück, noch in Peking eine halbe Professur wahrnehmen zu können und mich in diesem Umfeld sehr geschätzt zu fühlen. Das Renteneintrittsalter kalendarisch festzumachen, halte ich ohnehin für eine viel zu kurzsichtige Regelung. Lebenslanges Lernen sollte die Norm sein, aber dafür brauchen wir mehr lebenslange Fortbildung für die Älteren. Das wäre ein Gewinn für die Gesellschaft, weil erwiesen ist, dass gemischte Teams aus Alt und Jung besser funktionieren und die Alten länger geistig fit bleiben.

*Leider wird Alter in unserem Kulturkreis oft gleichgesetzt mit Krankheit und Pflegebedürftigkeit. Wie empfinden Sie das?*

**OTFRIED HÖFFE:** Ich persönlich finde mich – und viele andere kalendarisch alte Menschen – mit 80 Jahren noch weit von einem solchen Stadium entfernt. Das Wohlbefinden und die Zufriedenheit im Alter hat meinen Beobachtungen zufolge eher zu- als abgenommen. Ehrenamtliches Engagement im höheren Alter ist häufig anzutreffen und sehr gewünscht, sonst würde unsere Gesellschaft mit Krisen nicht so gut zurechtkommen. Den falschen Eindruck, dass Pflege im Alter unvermeidbar sei, vermitteln

uns aber leider nicht nur die Medien. Auch manche Sozialwissenschaften sollten auf die ältere und alte Generation nicht nur einen negativen Blick werfen. Beide – die Medien und die Sozialwissenschaften – sind oft nicht bereit, die Realität in ihrer Gesamtheit wahrzunehmen. Schon deshalb sollten wir die zahllosen Negativmeldungen gelassen zur Kenntnis nehmen, sie aber nicht für die ganze Wahrheit halten.

*Was hilft Ihnen, körperlich gesund und geistig rege zu sein?*

**OTFRIED HÖFFE:** Ich bewege mich schon seit Kindesbeinen sehr viel: Bergsteigen, Skilanglauf und Ski Alpin früher, heute sind es mehr lange Wanderungen, auch Fitnessübungen. Ich besuche gern Theatervorstellungen, Konzerte, Ausstellungen, halte selbst Vorträge, arbeite als Autor und pflege vielfältige soziale Beziehungen.

*Nun werden manche sagen: Der Herr Professor hat gut lachen. Studien zeigen, dass ein langes, gesundes Alter oft das Privileg der Besserverdienenden ist. Kommt Ihre positive Sicht auf das Alter hier an Grenzen?*

**OTFRIED HÖFFE:** Einerseits ist das nicht falsch. Ich kenne aber auch zahlreiche finanziell nicht so gut gestellte Personen, die für mich sogar ein Vorbild für Lebensfreude sind. Wer nicht, wie man so sagt, jeden Pfennig umdrehen muss, hat es fraglos leichter. Alleinentscheidend ist Wohlstand jedoch nicht.

*Wie kann man im Angesicht der eigenen Endlichkeit im Alter ein glückliches, erfülltes und vor allen Dingen angstfreies Leben führen?*

**OTFRIED HÖFFE:** Da fällt mir zunächst der 1200 Jahre alte gregorianische Choral »Media vita in morte sumus« ein: »Mitten im Leben sind wir vom Tod umfangen«; das Sterben ist Teil des Lebens. Persönlich, das ist meine Beobachtung, gehe ich mit meiner Endlichkeit ziemlich gelassen um. Ich werde, so hoffe ich, mit einem gewissen Maß an Selbstachtung gehen dürfen, weil ich glaube, ein einigermaßen rechtschaffenes Leben zu führen. Ebenso wichtig: Ich habe für die Menschen, die ich liebe, auch finanziell vorgesorgt. Ich bin sozusagen schon jetzt gestieft und gespornt für meinen letzten Gang. Vor dem Sterben an sich habe ich ohnehin wenig Angst, weil die mittlerweile sehr gute Palliativmedizin große Schmerzen, wenn sie denn kommen sollten, weithin zu verhindern vermag.

*Sind Sie ein religiöser Mensch?*

**OTFRIED HÖFFE:** In erster Linie bin ich ein philosophischer Mensch, der trotz Fluchterfahrungen als Kind – meine Familie stammt aus dem heute polnischen Oberschlesien – eine Menge Glück im Leben gehabt hat. Das gibt mir Kraft, obwohl die Religion auch eine Kraft- und Trostquelle sein kann, die die Religionsgemeinschaften allerdings auch pflegen sollten. Persönlich glaube ich, hier mit dem von mir hochgeschätzten Immanuel Kant, dass diese Welt kaum sinnvoll ist, wenn es danach nicht in irgendeiner Form weitergehen würde. Ja, um der Vernunft willen halte ich den Glauben an eine Art von ewiger Gerechtigkeit für gut vertretbar. ♦