

Das Alter ist keine Krankheit

Sachbuch Laufen. Lernen. Lieben. Lachen. Wer diese vier L befolgt, altert gut und glücklich. Das schreibt der Philosoph Otfried Höffe in einem lesenswerten Essay.

Guido Kalberer

Mit steigender Lebenserwartung gewinnt die Thematik des Alters und Alterns an Bedeutung. Die Verlage haben dies erkannt und bringen einen Ratgeber nach dem anderen auf den schnell wachsenden Markt. Nicht alle Bücher sind so erhellend und lehrreich wie «Die hohe Kunst des Alterns» des Tübinger Philosophen Otfried Höffe.

Leicht zu merken und populär sind die vier mit L beginnenden Aktivitäten, die der Autor ins Feld führt: Wer läuft und lernt, liebt und lacht, altert besser. Wie der Körper, so brauche auch der Geist Bewegung; und wie das private, so brauche auch das gesellschaftliche Leben humorvolle Teilnahme. «Im Idealfall entwickelt man sich wie ein guter Wein: Mit zunehmendem Alter gewinnt man Charakter und strahlt Lebenserfahrung aus», schreibt der Autor über die «gewonnenen Jahre».

Ärger abwerfen

Die vier L müssen gehegt und gepflegt, nicht bloss gelehrt werden: Denn die gesellschaftliche Anerkennung und das Gefühl, geliebt oder zumindest gebraucht zu werden, wirken stärker als manche Medikamente oder Therapien. So wie man beim Laufen, das kein modisches Joggen sein muss, den täglichen Ärger abwirft, wirkt das Lachen, diese Musik der Seele, befreiend auf die Psyche.

Dabei ist es nicht so, dass man sich im Alter zurücklehnen kann, im Gegenteil. «Wenn man alt ist, muss man mehr tun, als da man jung war», wusste schon Johann Wolfgang von Goethe, der 83 Jahre alt wurde zu einer Zeit, als die durchschnittliche Lebenserwartung halb so lang war wie heute.

Scharf kritisiert der Philosoph das überhandnehmende ökonomische Denken, dem nichts mehr heilig sei. «Dass Fragen der Wirtschaftlichkeit notwendig sind, rechtfertigt nicht deren Übermacht.» Die dominierende Kultur der Rentabilität ruiniere das Gesundheitssystem auch in den wohlhabenden Staaten. Diesem Trend setzt Otfried Höffe eine Besinnung auf Grundsätzliches entgegen.



Es ist nicht so, dass man sich im Alter zurücklehnen kann: Regelmässige Bewegung hilft, Körper und Geist fit zu halten. Foto: Urs Jaudas

Im Kern kreisen die luziden Betrachtungen des Autors um den Begriff der Menschenwürde, der auf Selbstachtung und Selbstbestimmung basiert und auch bei hochbetagten Menschen nicht infrage gestellt werden darf.

Gegen Altersverachtung

Nicht alles, was «Die hohe Kunst des Alterns» ausbreitet, ist neu oder überraschend. Doch der Autor, der lange Jahre in der Schweiz lehrte, versammelt auf knappem Raum die wesentlichen – vor allem westlichen – Überlegungen zu diesem Thema und formuliert eine Sozialethik des Alters, in deren Zentrum die goldene Regel steht: «Was du als Kind nicht willst, das man dir tu, das füg auch keinem Älteren zu!»

In den modernen Gesellschaften, die dem Jugendwahn frönen, erkennt Otfried Höffe eine Häufung negativer Altersbilder – und damit Anzeichen eines wenn auch nicht virulenten, so doch la-

tenten «âgisme». Allein in der Tatsache, dass die Menschen zwar lange leben, aber nicht alt werden wollten, komme diese Abwertung, ja Verachtung zum Ausdruck. Dabei bereits in jungen Jahren ins Alter investiert werden, damit diese Lebensphase Früchte tragen kann.

Da Ruhm, Erfolg und Karriere im Alter ihren Glanz verlieren und verblassen, ist es nach Höffe sinnvoll, schon früh diese vermeintlich höchsten Ziele zu relativieren. Die Momente privaten oder sozialen Glücks im Miteinander werden in unseren materialistischen Gesellschaften sträflich unterschätzt. Dabei hätten schon die antiken Denker einen erheblichen Teil ihrer Philosophie als Lebenskunst verstanden.

Da jedes Lebewesen von Geburt an ein Sterbewesen ist, sollte man, so Michel de Montaigne, «allezeit gestieft und reisefertig» sein. Zu seiner Zeit, dem

16. Jahrhundert, war es selten, geradezu aussergewöhnlich, an Altersschwäche zu sterben. Ein Buch über die Kunst des Alterns in unseren Tagen aber muss sich genau damit auseinandersetzen. Denn hochbetagte oder gar demente Menschen stellen grössere Herausforderungen an ihre Betreuer als selbstbestimmte und selbstbewusste Alte.

Kunst des Unterlassens

Wer von Berufes wegen mit solchen Menschen zu tun hat, muss sich nach Otfried Höffe auch auf die Kunst des Unterlassens verstehen. Nicht alles, was wir zu tun vermögen, ist auch sinnvoll – weder für die Patienten noch die Angehörigen. Wo genau die Grenzen verlaufen, lässt sich nur von Fall zu Fall entscheiden – mitunter aber sind Worte des Trostes hilfreicher als Taten der Verzweiflung.

«Wehe dem, der nicht im Schutz der Liebe altert», heisst

es in poetischer Überhöhung. In der Tat bietet sie die beste Garantie dafür, dass das Dasein in ein würdevolles Sterben mündet. Mit diesen etwas pathetischen, dem Thema allerdings adäquaten Ausführungen beschliesst der 75-jährige Philosoph seinen dichten, aufmunternden Essay über eine Kunst, die Gelassenheit meint.

Schliesslich erinnert er an die eindrücklichen, fast vergessenen «Dikate über Sterben und Tod» des Zürcher Strafrechtlers Peter Noll, welche auch nach dreissig Jahren lesenswert sind.

Otfried Höffe:

Die hohe Kunst des Alterns. Kleine Philosophie des guten Lebens.



C.-H.-Beck-Verlag, München 2018. 187 S., ca. 29 Fr.

Unterdessen in Bussnang

Wo der Thurgau am schönsten tönt



«O Thurgau, du Heimat, wie bist du so schön, wie bist du so schön!» Am Thurgauerlied, auch bekannt als Marsch des Thurgauer Infanterieregiments 31, ist eigentlich nichts auszusetzen. So aus Thurgauer Sicht. Ausser dass es doch sehr nach 19. Jahrhundert riecht, schmeckt und tönt.

Mit «Thurgauer» hat der Hobby Musiker Manfred Fries aus Bussnang nun einen Nachfolger geschaffen, sehr 21. Jahrhundert. Groovige Mitklatsch-Melodie, ein stabgereimter Mitsingtext mit jenem speziellen Humor, der zu dieser Art Heimatschlager eben gehört. Vor allem aber: Verbreitung über Youtube und Social Media, also weltweit. Und da ist «Thurgauer» ein Erfolg mit Hunderttausenden von Klicks.

Die richtigen Register

Für Fries, besser bekannt als «dä Brüeder vom Heinz», ist es nach «Wyfelde» der zweite Youtube-Hit. Unterdessen wollen die Leute auf Jahrmärkten nicht nur in seiner Schiessbude schiessen, sondern auch Selfies mit ihm machen. Für mehr Liveauftritte fehlt dem Schausteller aber die Zeit: Chilbi- und Konzerttermine überschneiden sich eben.

Umso mehr gefeilt hat er am Clip. «Das Video war teurer als die Produktion des Lieds», sagte Fries der «Kreuzlinger Zeitung». Bekannte Thurgauer treten darin auf, die Apfelmönigin, Ex-«Tagesschau»-Sprecher Hansjörg Enz (der mit der Fliege), Kliby und Caroline.

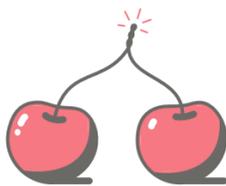
Fries hat also all die richtigen Register gezogen für ein modernes Heimatlied. Spöttische Kommentare von ausserhalb der Kantonsgrenzen kann er locker weglächeln. Lokalpatriotismus, groovig verpackt, zieht. Auch wenn der Inhalt eigentlich der immer gleiche ist. Ganz am Schluss singt Fries, übersetzt auf Hochdeutsch: «O Thurgau, o mein schönes Thurgau, o Thurgau, oho, oho.»

Edgar Schuler

Bonbons & Granaten

Neo- und alte Nazis

Und wie sie auf einmal auf politisch korrekte Sprache pochen und mit den Füsschen stampfen und gar wütend fauchen, diese «Ich laufe dann mal mit den Eiern voraus und erkläre die Welt»-Typen, die eben noch darauf beharrten, so oft Neger, Kanake, Transe und Schwuchtel sagen zu dürfen, wie es ihnen passt. Aber «Nazi» geht natürlich gar nicht. Nein, wenn Menschen als Nazis bezeichnet werden, ist der Gipfel der Geschmacklosigkeit erreicht; dann muss man in den Medienkrieg ziehen, die korrekte Sprache verteidigen. So heisst es derzeit da und dort. «Nazi» sei nämlich verletzend,



beleidigend, dumm, vor allem historisch ungenau, erklärt der Eier-voraus-Typ in Leitartikeln und länglichen Facebook-Posts.

Das, was in Chemnitz Hitlergrüsse zeigt und Menschen mit dem Tod droht, sind keine Nazis. Denn diese sind, wie man weiss, 1945 plötzlich ausgestorben, wie ein paar

Jahre davor die Dinosaurier. Dass unzählige Verbrecher auch nach dem Krieg unbehelligt in der BRD lebten und arbeiteten, muss ein Gerücht sein.

Denn nach 1945 gabs keine Nazis mehr. Entweder hatte man eine Impfung erfunden, oder ein Meteorit schlug ein und sorgte für einen schnellen Wechsel in Fauna, Flora und Oberlippenbartmode der Herren. Der Original-Hitler selig und seine Freunde haben einen sauberen Abgang gemacht. Alles danach ist Abklatsch, weshalb man, wenn überhaupt – ein «Neo» davorsetzen muss. Neonazi. Klingt wie Nazi reloa-

ded. Oder zweite Staffel. Etwas, das man im Bett anschauen kann, ohne etwas befürchten zu müssen.

Aber selbst «Neonazi» sollte man nicht unbedacht irgendwem anhängen, der seine Morddrohungen vermutlich gar nicht politisch meint. Nein, das sind doch alles wütende junge Menschen, die im Osten Deutschlands nicht artgerecht gehalten werden und denen – so ganz ohne Perspektive – halt ab und zu mal die rechte Hand hochgeht. Man muss das nicht ernst nehmen, die schlagen zwar schon mal einen nieder, der dunkelweiss aussieht, aber

das ist nicht böse gemeint. Man könnte sie auch Deonazis nennen, von wegen Armheben und so.

Im Übrigen sollte man auch keinen einen Rassist nennen, da dieser Ausdruck beleidigend ist. In den westlichen Gesellschaften gibt es keine Rassen, und hinter Brandanschlägen auf Flüchtlingsheime stehen unsichere Menschen, also Leute wie wir. «Wie viel Rassismus steckt in mir, und welches Parfüm lässt mich frisch und jugendlich wirken? – Machen Sie den grossen Test im Heft.» Auch als Fremdenfeind sollte man keinen mehr

bezeichnen, denn nur weil einer keine Pizza mag, ist er noch lang kein Böser.

Für mich bitte Schnitzel mit Pommes. Was soll daran schlecht sein? Und wieso gleich ein negatives Wort wie Fremdenfeindlichkeit bemühen? In Mitteleuropa gibts weder Nazis noch Rassen, noch Fremdenfeinde: Das wollen uns jedenfalls die politisch korrekten Sprachbastler weismachen. Wir aber sollten uns den Mund nicht verbieten lassen und weiterhin von Nazis reden, wenn wir Nazis meinen.

Güzin Kar