

14. Mai 2025 Marianischer Saal Luzern

Das hohe Alter

Texte zum philosophischen Gespräch

1. PLATON — Das hohe Alter – Verzicht oder Befreiung? (387 v.Chr.)

- a) **Sokrates spricht: ‘Ich freue mich wirklich, [Kephalos] mit Hochbetagten zu sprechen. Denn von ihnen müssen wir lernen; sie sind ja einen Weg schon früher gegangen, den wir vielleicht auch gehen müssen; sie sagen uns, ob er steinig und schwierig ist oder leicht und gangbar. Und so möchte ich auch Dich gern um deine Meinung fragen — [...] ob du das Greisenalter für eine Bürde des Lebens hältst oder nicht! ’**
- b) Wahr und offen, bei Zeus, will ich Dir, Sokrates, meine Meinung sagen. Oft kommen wir Gleichaltrigen zusammen und bestätigen das alte Sprichwort. Die meisten von uns jammern nun dabei, weil sie sich nach den Freuden der Jugend sehnen und sich erinnern der Liebesgenüsse, der Gelage und Genüsse und all der ähnlichen Dinge; und sie sind verdrossen, als ob sie weiss Gott wieviel verloren hätten, als ob ihr Leben damals wunderbar gewesen, ihr heutiges ein Nichts wäre.
- c) Ich glaube, Sokrates, sie treffen da nicht die richtige Ursache. Wäre es so, dann hätte ich doch – was das Alter anlangt – die selben Beschwerden, ich und alle Gleichaltrigen.

2. Cicero: Cato der Ältere – Über das Alter (44 v. Chr.)

- a) **Ich habe nämlich oft die Klagelieder meiner Altersgenossen miterlebt [...], bald weil sie Freuden entbehren müssten, ohne die sie sich kein Leben vorstellen könnten, bald weil sie von Leuten verachtet würden, von denen sie gewöhnlich geachtet worden seien. Mir schien nicht, daß sie damit etwas anklagten, was anzuklagen war. Denn wenn das durch die Schuld des Alters geschähe, träfe dasselbe auf mich und alle übrigen Älteren zu. Bei vielen von ihnen habe ich ein Alter ohne Klage kennengelernt; sie ließen es sich nicht ungern gefallen, von den Banden der Leidenschaft befreit zu sein, und wurden von ihren Leuten nicht verachtet.**

Doch liegt die Schuld für alle solche Klagen beim Charakter, nicht beim Alter. Denn alte Leute, die gelassen, nicht mürrisch und nicht ungebildet sind, erleben ein Alter, das erträglich ist, ein unfreundliches und schroffes Wesen ist aber in jedem Alter beschwerlich.

- b) So finde ich denn wenn ich zusammenfasse, vier Gründe, weshalb das Alter beklagenswert erscheint:
- einmal weil es uns von der Ausübung einer Tätigkeit abhalte,
 - zum andern weil es unseren Körper schwäche,
 - drittens weil es uns fast sämtlicher Genüsse beraube
 - und viertens weil es dem Tode nahe sei.
- c) Betrachten wir nun, wenn es euch recht ist, wie wichtig und wie richtig ein jeder dieser Gründe ist.
›Das Alter hindert uns an der Ausübung von Tätigkeiten.« Von welchen?
Etwa von denen, die man ausübt, wenn man jung und kräftig ist? Dann gibt es also keine Tätigkeiten für das Alter, die man trotz körperlicher Schwäche mit dem Geist ausübt? [...]
Wer also sagt, das Alter betätige sich nicht aktiv, bleibt die Beweise dafür schuldig. Es ist gerade so, wie wenn man sagen würde, der Steuermann sei bei der Schifffahrt untätig, während die einen auf die Masten stiegen, [...] andere das Kielwasser ausschöpften, jener aber das Steuerruder führend, ruhig auf dem Hinterdeck sitze. Er tut nicht, was die jungen Leute tun, aber er tut etwas viel Wichtigeres. [...]
- d) **Es gibt einen bestimmten Lauf des Lebens und einen einzigen Weg der Natur, und zwar einen einfachen. Einem jeden Abschnitt des Lebens ist seine richtige Zeit gegeben, sodass die Schwäche der Kinder, der Ungestüm der jungen Leute, der Ernst des schon gesetzten Alters, und die Reife des Greisenalters etwas Nützliches hat, das man zu seiner Zeit erleben muss. [...] Mit Übung und Selbstbeherrschung kann man [...] auch im Alter etwas von der früheren Leistungsfähigkeit bewahren.**

3. Odo Marquard — Die Theoriefähigkeit des Alters (2000)

- a) Theorie meint [hier] die Anknüpfung an den eigentlichen Wortsinn: sehen und sagen wie es ist. Theoriefähigkeit ist dementsprechend die Fähigkeit, illusionsresistent zu sehen und zu sagen: So ist es. Meine These ist hier: Alte Menschen sind in besonderem Maße theoriefähig, denn zum Alter gehört – mindestens – das Ende jener Illusionen, die durch Zukunfts-konformismen [Zugeständnisse] entstehen.
- b) Diese Illusionsresistenz des Alters ist nicht ungefährdet. Die Gefahr kommt unter anderem in liebenswertester Gestalt: durch die Enkel. Die Alten wollen an der Zukunft junger Menschen teilnehmen und mit ihnen noch einmal alles vor sich haben. Deshalb kommt es so leicht zur generationsüberspringenden Kumpanei zwischen Großeltern und Enkeln, zu Lasten des elterlichen Realitätsprinzips. Später bedanken sich die Enkel durch Nostalgiewellen bei den Großeltern für das, was deren Generationsrolle war: für die Verwöhnung der Enkel, die der Versuch ist, an ihrer Zukunft teilzunehmen. Um sie zu verwöhnen, stecken die Großeltern - entgegen dem ja wenigstens zuweilen vernünftigen Verbot der Eltern - den jungen Enkeln süße Bonbons und den älteren Enkeln süße Weltanschauungen zu, jenes heimlich, dieses unheimlich. [...] Das alles ist der Versuch, durch die Enkel - als Mitläufer ihrer Aufgeregtheiten - jene Zukunft zu haben, die man selber nicht mehr hat. Auch dieser altersspezifischen Variante der Bestechlichkeit durch die Zukunft muß man im Alter widerstehen, wenn gelten soll: Das Alter - als Lebensabschnitt der Zukunftsverminderung – ist in besonderem Maße theoriefähig. Im Alter schrumpft die eigene Zukunft gegen Null. Dadurch können die Zukunfts-konformismen ebenfalls gegen Null schrumpfen: So können die Rücksichten nicht allein beim Hinsehen, sondern auch beim Sagen peu a peu entfallen.
- c) **Alte Menschen können unbekümmerter [...] reden. Zuweilen verfügen sie über eine solide Schandmaulkompetenz. Man braucht im Alter keinen Mut mehr, um in Fettnäpfchen zu treten, weil man nicht mehr genug Zukunft hat, um wiedergetreten werden zu können.**
Man kann ungehemmt merken und reden und schreiben und dabei das eigene Taktbedürfnis einschläfern und dadurch zuweilen schamlos offen sein.
- d) **Ich verlasse mich, je älter um so mehr, auf das eigene Verschwinden und Verklingen und kann gerade dadurch ungehemmt sehen und sagen: So ist es. Meine Mitmenschen nämlich, denen ich das zumute, brauchen dafür jetzt keine kommunikativen Nehmerqualitäten mehr, sondern nur noch ein wenig Geduld; denn binnen kurzem sind sie mich los.**

4. Jean Améry — Der Blick der Anderen (1968)

- a) **Was heißt das: soziales Alter? Im Leben eines jeden Menschen gibt es einen Punkt Zeit [...] wo er entdeckt, dass er nur ist, was er ist. Mit einem Mal, so erkennt er, bewilligt die Welt ihm nicht mehr den Kredit seiner Zukunft, sie will sich nicht mehr darauf einlassen, ihn als den zu sehen, der er sein könnte. Die Möglichkeiten, von denen er doch glaubte, sie seien ihm noch gewährt, blendet die Gesellschaft nicht mehr ein in das Bild, das sie sich von ihm macht. Er findet sich - nicht aus eigenem Urteil, sondern als Spiegelbild des Blicks der Anderen, [...] - als Geschöpf ohne Potentialität. Niemand fragt ihn mehr: Was wirst du tun? Alle stellen fest, nüchtern und unerschütterlich: Das hast du schon getan. Die Anderen, so muß er erfahren, haben Bilanz gezogen und ihm einen Saldo vorgelegt, der er ist.**
- b) Er ist Elektroingenieur, er wird es bleiben. Er ist Postbeamter, nun ja, da kann er noch Vorstand seines Amtes werden mit etwas Fleiß und Glück, das ist schon alles. Er ist Maler, erfolgloser oder erfolgreicher: Hat der Erfolg sich aufgesammelt in einer Summe von Lebens- und Schaffensereignissen, so bleibt er ihm weiter treu, auch wenn es Schwankungen auf dem Kunstmarkt gibt und vielleicht heute seine Bilder nicht mehr so hoch quotieren wie gestern; ist aber der Erfolg, das was erfolgt, die Wirkung seiner Kunst, ausgeblieben, dann ist es weiterhin das Nicht-Erfolgte als Negation seiner künstlerischen Existenz, das ihn kennzeichnet. Wer immer A sei, er wird nicht Großwildjäger werden, wenn er es nicht schon war, noch Staatsmann, noch Schauspieler, noch Berufsverbrecher. Das, was er sein »Leben« nennt, die Summe des Unternommenen und Unterlassenen, bestimmt, was er gleichfalls gestern noch als sein Leben ansah, die Jahre nämlich, die ihm allenfalls noch verbleiben. Die kann er nun schon absehen als die gleichförmige und eintönige Wiederholung der vertanen Zeit.
- c) Zahlreiche Adjektive, die alle mit der Silbe „un-“ beginnen werden dem alten Menschen zugeordnet: er ist unfähig zu erheblicher physischer Leistung, ungeschickt, untauglich zu diesem und jenem, unbelehrbar, unersprießlich, unerwünscht, [schlicht, er ist] un-jung. Die verneinende Vorsilbe kann man, wenn man mag, als die von der Gesellschaft vollzogene *Nichtung* oder [gar] Ver-Nichtung des alternden Menschen nehmen.

- a) Die Situation der alten Menschen zeigt deutlich das Scheitern unserer Zivilisation auf. Der ganze Mensch muss erneuert werden, alle zwischenmenschlichen Beziehungen müssen neu geschaffen werden, wenn die Lebensbedingungen des alten Menschen annehmbar werden sollen. Der Mensch dürfte seinem Lebensende nicht einsam und mit leeren Händen entgegen-sehen. Wenn Bildung nicht ein lebloses, ein für allemal erworbenes und dann vergessenes Gut, sondern ein praktisches und lebendiges Wissen wäre und wenn der Mensch dank dieses Wissens einen ständigen und sich im Laufe der Jahre immer wieder erneuernden Einfluss auf seine Umwelt hätte, dann würde er in jedem Alter ein aktives, nützliches Mitglied der Gesellschaft sein. Wenn er nicht von Kindheit an ‚atomisiert‘ wäre, abgesondert und isoliert unter anderen Atomen, wenn er an einem kollektiven Leben teilhätte, das ebenso selbstverständlich und wesentlich für ihn wäre wie sein eigenes Leben, dann würde er nie das ‚Exil‘ kennenlernen. Nirgendwo und zu keiner Zeit ist dieser Zustand je geschaffen worden. Die sozialistischen Länder kommen ihm zwar etwas näher als die kapitalistischen Länder, sind aber noch weit davon entfernt.
- b) In der idealen Gesellschaft, die ich hier [beschwöre], würde, so kann man hoffen, das Alter gewissermaßen gar nicht existieren: Der Mensch würde, wie es bei manchen Privilegierten vorkommt, durch Alterserscheinungen unauffällig geschwächt, aber nicht offenkundig vermindert, und eines Tages einer Krankheit erliegen; er stürbe also, ohne zuvor Herabwürdigung erfahren zu haben. Das letzte Lebensalter entspräche dann wirklich dem, als was es gewisse bürgerliche Ideologien definieren: eine Existenzphase, die sich von der Jugend und dem Erwachsenenalter unterscheidet, aber ihr eigenes Gleichgewicht besitzt und dem Menschen eine weite Skala von Möglichkeiten offenlässt.**
- Davon sind wir weit entfernt. Die Gesellschaft kümmert sich um den Einzelnen nur in dem Maße, in dem er ihr etwas einbringt. Die Jungen wissen das. Ihre Angst in dem Augenblick, da sie in das soziale Leben eintreten, entspricht genau der Angst der Alten in dem Augenblick, da sie aus dem sozialen Leben ausgeschlossen werden. [...] Der junge Mensch fürchtet sich vor dieser Maschinerie, die nach ihm greift, und manchmal versucht er, sich mit Steinwürfen zu wehren; der alte Mensch, von der gleichen Maschinerie ausgespien, erschöpft und nackt, hat noch seine Augen zum Weinen, sonst nichts.**
- c) Wenn man begriffen hat, was die Lebensbedingungen der alten Menschen bedeuten, wird man sich nicht damit begnügen, eine großzügigere ‚Alterspolitik‘, eine Erhöhung der Renten, gesunde Wohnungen und Freizeitgestaltung zu fordern. Es geht um das ganze System, und die Forderung kann nur radikal sein: das Leben verändern.**

6. Platon – Phaidon: Philosophieren heißt sterben lernen (ca. 375 v. Chr.)

"Denn wenn dies bei ihr [der Seele] ist, fürchtet sie sich ja am meisten, dass ihr beim Tode des Leibes der Wind irgendwohin verweht und zerstiebt, besonders wenn es nicht gerade ein windstillere Tag ist, sondern ein großer Sturm weht."

"Da lachte Kebes und sagte: Versuche uns nur so anzunehmen, Sokrates, als fürchteten wir uns, und vielleicht fürchtet sich auch in uns irgendein Kind vor dergleichen. Versuche nun dieses zu überreden, den Tod nicht zu fürchten wie einen Popanz."

[...]

"Das soll geschehen, sprach Simmias; aber lass uns wieder dorthin zurückkehren, wo wir abgewichen sind."

[...]

"Überlege dir nun, mein Bester, ob du auch darin mit mir übereinstimmst; denn daraus werden wir, denke ich, besser erkennen, wonach wir fragen. Hältst du es für die Art eines Philosophen Mannes, sich um die sogenannten Lüste, wie um die des Essens und Trinkens, zu bekümmern?"

"Keineswegs, Sokrates", sagte Simmias.

[...] "Und die übrige Sorge für den Leib? Hältst du die für würdig, dass ein solcher Mann ihr großen Wert beimisst? Ich meine Dinge wie schöne Kleider und Schuhe und andere Schmucksachen des Leibes, achtest du die oder verachtetest du sie, außer soweit es unbedingt nötig ist?"

"Ich denke, der wahrhafte Philosoph verachtet sie", sagte Simmias.

"Also insgesamt, sprach Sokrates, hältst du die Beschäftigung eines solchen Mannes nicht für eine solche, die dem Leib gilt, sondern der, soweit es möglich ist, sich vom Leib lossagt und zur Seele wendet?"

"Ja."

"Zeigt sich also nicht hier zuerst, dass der Philosoph mehr als andere Menschen die Seele vom Leib zu lösen sucht?"

"Offenbar."

"Und würde es nicht als lächerlich gelten, Simmias, wenn einer, der sein Leben lang darauf hinarbeitet, dem gestorben Sein so nahe wie möglich zu sein und in ihm zu leben, sich dann fürchtete, wenn das geschieht, was er die ganze Zeit angestrebt hat? Würde das nicht unvernünftig sein?"

"Wie sollte es nicht?"

- a) **[Sokrates sprach:] "Wäre es dann nicht wahr",[...]"dass die, welche sich aufrichtig mit der Philosophie befassen, nichts anderes betreiben als sterben zu lernen [...]? Oder würde dir das ungereimt erscheinen?"**
"Keineswegs, bei Zeus", sagte Simmias.

Die prägnante Aussage "Sterbenlernen" (μελέτη θανάτου) wird in 67e eingeführt und in 67e–68a weiter ausgeführt. Sokrates argumentiert, dass der wahre Philosoph danach strebt, die Seele vom Körper zu befreien, da der Körper die Erkenntnis der Wahrheit (z. B. der platonischen Ideen) behindert. Der Tod ist somit die vollendete Loslösung der Seele vom Leib – und das Philosophieren ist ein Vorwegnehmen dieses Zustands.

7. Byung-Chul Han: Langlebigkeit als verkappter Leistungsappell (2022)

- a) **Heute verwenden wir unsere besten Kräfte darauf, das Leben zu verlängern. In Wirklichkeit verkürzt sich das Leben zum Überleben. *Wir leben, um zu überleben.***

Die Hysterie der Gesundheit und der Optimierungswahn sind Reflexe auf den herrschenden Seinsmangel. Wir versuchen, das Seinsdefizit durch Verlängerung des nackten Lebens zu kompensieren. Dabei verlieren wir jeden Sinn für das *intensive Leben*. Wir verwechseln es mit mehr Produktion, Leistung und Konsum, die aber nichts anderes als *Überlebensformen* darstellen.

Der Seinsmangel ist auch dem ökonomischen Prozess geschuldet, der die Menschen immer mehr voneinander isoliert. Vereinzelung und Einsamkeit führen zum Seinsmangel, denn *Sein ist Mitsein*.

Di In der neoliberalen Leistungsgesellschaft bildet sich kein *Wir*. Das neoliberale Regime erhöht die Produktivität, indem es die Menschen vereinzelt und einem brutalen Wettbewerb ausliefert. Es verwandelt das Leben in einen Überlebenskampf, in eine Hölle entfesselter Konkurrenz. Erfolg, Leistung und Wettbewerb sind Überlebensformen.

Auch die Digitalisierung baut das Sein als Mitsein ab. Vernetzt sein ist nicht identisch mit verbunden sein. Gerade die grenzenlose Konnektivität schwächt die Bindung. Eine intensive Beziehung setzt den *Anderen* voraus [...]. Begünstigt durch die digitale Vernetzung machen wir aber aus dem Anderen, aus dem *Du* ein verfügbares *Es*, was zu einer [*grundlegenden*] *Einsamkeit* führt.

Ein konsumierbares Objekt, das unsere Bedürfnisse befriedigt, lässt keine intensive Bindung zu. So sind wir trotz zunehmender (technischer) Vernetzung einsamer denn je.

Aus: Byung-Chul Han: *Vita Contemplativa – oder von der Untätigkeit*, Berlin, 2022.

Du
du lehrst
du lehrst deine Hände
du lehrst deine Hände du lehrst
du lehrst deine Hände
schlafen

Paul Celan

Wir sind aus dem Stoff,
aus dem die Träume sind;
und unser kurzes Leben
ist umringt vom Schlaf.

William Shakespierre

8. Thomas Rentsch — Eine Kultur humanen Alters (1995)

- a) **Wenn wir nämlich unseren Selbstwertungsprozeß in seiner Endlichkeit und Endgültigkeit begreifen, dann führt dies zu einem bewussteren Leben, bewusster aus Einsicht in die Verschränktheit von Endlichkeit und Sinn. Und in dieser Einsicht besteht [...] das wahre, beständige Glück. [...]**
Ich möchte auf diesem Hintergrund [...] die Frage nach den Bedingungen einer Kultur humanen Alterns noch einmal formulieren, indem ich den Spieß umdrehe und frage: Was bedeutet das Alter für eine humane Kultur? Was lernt eine hochmoderne Gesellschaft ethisch aus der nicht wegzubringenden, nicht wegzuverdrängenden Tatsache des Alterns, ja der Präsenz von immer mehr alten Menschen? Wenn wir den Spieß ethisch umdrehen, dann dürften wir nicht mehr nur fragen, wie die beeinträchtigten, [benachteiligten, gehandicapten,] nutzlosen, langsamen, auf Hilfe und Ansprache angewiesenen, dem Ende zu lebenden Alten mit der modernen, durchgestylten, hochkomplexen Hochgeschwindigkeitsgesellschaft zurechtkommen, sondern umgekehrt [müssen wir fragen] - und das ist die ethische Kehre -, was diese Gesellschaft von der Tatsache des Alterns und ihrem Sinn lernen kann, ja sogar dringend lernen muß?
—
- b) **[Die Gesellschaft] kann und muß eine Lektion an Bescheidenheit lernen. Ihr Prinzip des Immer höher, Immer schneller, Immer weiter, Immer mehr, Immer komplizierter, Immer perfekter, Immer intensiver, Immer exzessiver, Immer lauter, Immer bunter, Immer informierter - dieses Prinzip bleibt, ethisch, existentiell und sinnbezogen betrachtet, doch nicht viel mehr als ein Quantifizierungsmodell.**
- c) Die Bäume wachsen aber nicht in den Himmel. Wir benötigen ein Bewusstsein des humanen Sinns der Endlichkeit, Begrenztheit und Verletzlichkeit des Menschen, ein Bewusstsein vom Wert der Langsamkeit, des Innehaltens, des ruhigen Zurück-blickens, der Mündlichkeit - des wirklichen Gesprächs zwischen konkreten Personen, schließlich der Zurückhaltung und Zurücknahme. Langsamkeit, Innehalten und konkrete Mündlichkeit sind nämlich paradoxerweise die wesentlichen Möglichkeiten, den Verendlichungsprozeß durch die Gewinnung von Tiefe zu besiegen. Das ruhige Zurückblicken - und nur es - vermag zur befreienden Lebensklärung zu verhelfen. An diese humanen Sinnqualitäten bleiben alle sonstigen gesellschaftlichen Steigerungs- und Beschleunigungsprozesse bleibend zurückgebunden.
- d) Humane Würde im gelassenen Umgang mit der eigenen Endlichkeit nicht nur bewahren, sondern erst eigentlich gewinnen - das ist es, was eine sehr moderne Gesellschaft vom Altern als dem einzigen menschlichen Selbstwertungsprozeß lernen kann, den wir kennen. (Hören wir also den alten Menschen zu – sie haben etwas sehr Wichtiges mitzuteilen.)

9. Arthur Schopenhauer – Zeit und Weisheit (1851)

Man muss alt geworden sein, also lange gelebt haben, um zu erkennen, wie kurz das Leben ist. - Die Zeit selbst hat in unserer Jugend einen viel langsameren Schritt; daher das erste Viertel unsers Lebens nicht nur das glücklichste, sondern auch das längste ist, so dass es viel mehr Erinnerungen zurücklässt, und jeder, wenn es darauf ankäme, aus demselben mehr zu erzählen wissen würde, als aus zweien der folgenden. Sogar werden, wie im Frühling des Jahres, so auch in dem des Lebens, die Tage zuletzt von einer lästigen Länge. Im Herbst beider werden sie kurz, aber heiterer und beständiger.

Wie man, auf einem Schiffe befindlich, sein Vorwärtskommen nur am Zurückweichen und demnach Kleinerwerden der Gegenstände auf dem Ufer bemerkt; so wird man sein Alt- und Älterwerden daran inne, dass Leute von immer höhern Jahren einem jung vorkommen.

Je älter man wird, mit desto wenigerem Bewusstsein lebt man. Die Dinge eilen vorüber, ohne Eindruck zu machen; wie das Kunstwerk, welches man tausend Mal gesehn hat, keinen macht: man tut was man zu tun hat, und weiß hinterher nicht, ob man es getan. Indem nun also das Leben immer unbewusster wird, je mehr es der gänzlichen Bewusstlosigkeit zueilt, so wird eben dadurch sein Verlauf auch immer schleuniger.

Die Stunden [der Jugend] sind länger, als die Tage des [Alters]. Demnach hat die Zeit unsers Lebens eine beschleunigte Bewegung, wie die einer herabrollenden Kugel; und wie auf einer sich drehenden Scheibe jeder Punkt um so schneller läuft, als er weiter vom Centro abliegt; so verfließt jedem, nach Maßgabe seiner Entfernung vom Lebensanfang, die Zeit schneller und immer schneller. [...] Durch diese Beschleunigung des Laufes der Zeit, fällt also in spätern Jahren meistens die Langeweile weg, und da andererseits auch die Leidenschaften, mit ihrer Qual, verstummen; so ist, wenn nur die Gesundheit sich erhalten hat, im Ganzen genommen, die Last des Lebens wirklich geringer, als in der Jugend: daher nennt man den Zeitraum, welcher dem Eintritt der Schwäche und der Beschwerden des höheren Alters vorhergeht, »die besten Jahre«.

Die größte Energie und höchste Spannung der Geisteskräfte findet, ohne Zweifel, in der Jugend statt, spätestens bis ins 35ste Jahr: von dem an nimmt sie, wiewohl sehr langsam, ab. Jedoch sind die späteren Jahre, selbst das Alter, nicht ohne geistige Kompensation dafür. Erfahrung und Gelehrsamkeit sind erst jetzt eigentlich reich geworden: man hat Zeit und Gelegenheit gehabt, die Dinge von allen Seiten zu betrachten und zu bedenken, hat jedes mit jedem zusammengehalten und ihre Berührungspunkte und Verbindungsglieder herausgefunden; wodurch man sie allererst jetzt so recht im Zusammenhange versteht. Alles hat sich abgeklärt. Deshalb weiß man selbst das, was man schon in der Jugend wusste, jetzt viel gründlicher; da man zu jedem Begriffe viel mehr Belege hat:

Schluss)

Was man in der Jugend zu wissen glaubte, das weiß man im Alter wirklich, überdies weiß man auch wirklich viel mehr und hat eine nach allen Seiten durchdachte und dadurch ganz eigentlich zusammenhängende Erkenntnis.

10. Lucius Annaeus Seneca (ca. 64 n.Chr.) — Briefe an Lucilius

Der Sommer ist vergangen, doch das folgende Jahr wird ihn herbeiführen; der Winter ist dahin, seine Monate werden ihn wiederbringen; die Nacht hat die Sonne untergehen lassen, doch sie selbst wird sogleich der Tag verscheuchen. Dieser Umlauf der Sterne da holt alles, was vorbeigegangen ist, wieder zurück; ein Teil des Himmels hebt sich beständig, der andere senkt sich herab.

Endlich will ich Schluß machen, wenn ich noch dies eine hinzugefügt habe, daß weder Kleinkinder noch Geistesgestörte den Tod fürchten und daß es die größte Schande ist, wenn uns die Vernunft diese Gemütsruhe nicht verleihen kann, zu der uns der Unverstand hinführt. Leb wohl!

61. Brief

a) Wir wollen aufhören zu wollen, was wir gewollt haben. Ich wenigstens bemühe mich darum, als alter Mann nicht dasselbe zu wollen, was ich als Knabe gewollt habe. Nur auf dieses Ziel hin vergehen die Tage, auf dieses hin die Nächte, dies ist meine Aufgabe, dies mein Denken, den alten Übeln ein Ende zu setzen. Darum bemühe ich mich, daß mir ein Tag Abbild des ganzen Lebens ist; und beim Herkules, ich reiße ihn nicht an mich wie den letzten, sondern ich betrachte ihn so, wie wenn er auch der letzte sein könnte. [...] Ich bin bereit wegzugehen und werde deshalb das Leben genießen, weil ich nicht allzu wichtig nehme, wie lange dies dauern wird.

b) Vor dem Alter habe ich dafür gesorgt, gut zu leben, im Alter dafür, gut zu sterben; gut zu sterben bedeutet aber, gern zu sterben. Gib Dir Mühe, niemals etwas gegen Deinen Willen zu tun: alles, was für den Widerstrebenden notwendig sein wird, ist für den, der will, keine Notwendigkeit. Ich behaupte folgendes: wer Befehle bereitwillig annimmt, entkommt dem bittersten Teil der Knechtschaft, nämlich zu tun, was er nicht will; nicht wer auf Befehl etwas tut, ist unglücklich, sondern wer es gegen seinen Willen tut. Deshalb laß uns unserer Seele solch eine Haltung verleihen, zu wollen, was auch immer die Lage erfordert, und besonders an unser Ende ohne Traurigkeit zu denken. Wir müssen uns eher auf den Tod als auf das Leben vorbereiten. Genügend ausgestattet ist das Leben, aber wir sind auf alle Mittel zum Leben gierig; zu fehlen scheint uns immer etwas, und so wird es immer sein; daß wir genug gelebt haben, bewirken weder Jahre noch Tage, sondern die seelische Haltung. Ich habe so lange gelebt, wie genug war; den Tod erwarte ich nach erfülltem Leben. Leb wohl!

11. Hans-Jörg Ehni — Ethik des langen Lebens (2024)

Die allgemeine Basis sowohl für den Einzelnen als auch für die Gesellschaft muss die Wertschätzung des langen Lebens selbst darstellen. Damit individuell ein langes Leben [...] ein gutes Leben ist, sollten einige Klugheitsregeln berücksichtigt werden. Diese stellen als solche keine moralischen Verpflichtungen, sondern Empfehlungen dar [...]. Auf gesellschaftlicher Ebene gibt es die moralische Verpflichtung, Rahmenbedingungen zu schaffen, die für unterschiedliche Lebensentwürfe eines langen Lebens notwendig sind:

1. Die Wertschätzung für ein langes Leben fördern

Das menschliche Leben stellt einen Grundwert unserer Gesellschaft dar. Die Lebenszeit wird als gerechtigkeitsrelevante Größe verstanden, die allen Menschen aller sozialen Schichten zugesprochen wird.

2. Alter als Teil des langen Lebens wertschätzen

Zur Wertschätzung des langen Lebens gehört auch die Wertschätzung der Lebensphase Alter, einschließlich des hohen Alters. In diesem Zusammenhang müssen die Kontinuität des Lebens, die Vieldeutigkeit des Alterns und die Heterogenität älterer Menschen hervorgehoben und respektiert werden.

3. Das lange Leben gestalten

Das gilt für einen Lebensstil, der die Gesundheit erhält, ebenso wie für ein Bewusstsein für Tätigkeiten und Fähigkeiten, die für ein längeres Leben nützlich sind, wie etwa Offenheit für Neues und für Bildung. [Das würde unter anderem auch bedeuten], mehr Kontinuitäten und Entwicklung [zu] erlauben, wie etwa ein lebenslanges Lernen [und ein Zugang zu erfüllender Tätigkeit.]

4. Kulturelle und gesellschaftliche Rahmenbedingungen für ein langes Leben schaffen

Die individuelle Gestaltung des langen Lebens und des zukünftigen Alters erfordert eine notwendige Infrastruktur, wie Weiterbildungsmöglichkeiten [und] passende Gelegenheiten (etwa für soziales und ehrenamtliches Engagement). [...] Da wir aber alle nacheinander das lange Leben durchlaufen und sowohl die Probleme als auch die Chancen generationenübergreifend sind, gibt es keine Alternativen zur intergenerationellen Solidarität.

[Es ist im Übrigen erwiesen, dass der] Höhepunkt der Leistungsfähigkeit nicht vom chronologischen Alter abhängt, sondern vom Zeitpunkt des Beginns und vom jeweiligen Bereich, in dem eine Leistung erbracht wird. – So ist etwa die Philosophie [sic!] für ein umfangreicheres Alterswerk ein günstigeres Betätigungsfeld als die Mathematik. [Die] Behauptung, dass Altern ein Prozess sei, in dem geistige Produktivität kontinuierlich abnimmt, erweist sich als grobe bis irreführende Vereinfachung.