



Vom Wert der Passivität im Alter

Aktives Altern ist sinnvoll – aber nur die eine Seite gelingenden Lebens. Gerade das Alter lädt dazu ein, die passiven Seiten des Lebens neu zu entdecken.

Text: Heinz Rüegger

In der Gerontologie gibt es zwei klassische Alterstheorien: die Disengagement- oder Rückzugstheorie und die ihr entgegengesetzte Aktivitätstheorie. Während die Disengagement-Theorie davon ausgeht, dass gelingendes Altern einen Rückzug aus dem aktiven Leben und die Suche nach Ruhe voraussetzt, betont die Aktivitätstheorie die Bedeutung von Aktivi-

tät, Potenzialentfaltung und Teilhabe am gesellschaftlichen Leben. Das Konzept des aktiven Alterns hat sich weithin durchgesetzt und wird auch von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) als Leitkonzept verwendet. Sicherlich ist Aktivität im Alter, sich einzubringen und sinnvoll zu handeln, wichtig für ein erfülltes Leben. Es ist jedoch nur die eine Hälfte eines gelingenden Lebens. Die andere Seite besteht in Erfahrungen der

**Im Alter wird
das Sein wichtiger
als das Tun.**

Foto: Shutterstock

Passivität oder Rezeptivität. Im Leben gibt es eine primäre Passivität, die allem Tun vorausgeht: Wir werden gezeugt, geboren und geliebt. Wir erfahren Glück als Geschenk und lassen uns von Grossartigem berühren und ergreifen. Solche Erfahrungen gehören zu dem Tiefsten, was wir als Menschen erleben können. Wir machen diese im Modus der Passivität oder Rezeptivität, des Empfangens.

Vom Tun zum Sein

In der mittleren Lebensphase dominiert der Modus des Tuns und der Aktivität. Für Ruhe, Beschaulichkeit oder Musse ist kaum Raum. Das Alter ermöglicht eine Akzentverschiebung vom Tun zum Sein, vom Aktivismus zur Musse, vom Leisten zum Empfangen. Sie erschliesst dem Leben neue Dimensionen von Reife und Tiefe und stellt eine heilsame Korrektur des einseitigen Aktivismus der mittleren Jahre dar, der in unserer Leistungsgesellschaft dominiert. Der Philosoph Byung-Chul Han hat ein Buch mit dem Titel «Vita Contemplativa oder von der Untätigkeit» veröffentlicht. Er versteht Untätigkeit nicht als Unvermögen oder Abwesenheit von Aktivität, sondern als Vermögen, in kontemplativer Offenheit und Achtsamkeit da zu sein und das Lebendige wahrzunehmen. Für Han ist Untätigkeit eine «Glanzform» der

menschlichen Existenz: «Der letzte Zweck menschlicher Anstrengungen ist die Untätigkeit. Die Freiheit von Zweck und Nutzen ist der Wesenskern der Untätigkeit. Sie ist die Grundformel des Glücks. Erst die Untätigkeit weht uns ins Geheimnis des Lebens ein.»

**Das Alter ermöglicht
eine Akzentverschiebung
vom Tun zum Sein,
vom Aktivismus zur
Musse, vom Leisten
zum Empfangen.**

Staunen und sich berühren lassen

Anders gesagt: Das Sein geht dem Tun voraus, das Empfangen dem Vollbringen. Wer eine solche Haltung einübt, wird offen für das Staunen und das Sich-Berühren-Lassen dessen, was uns umgibt und widerfährt. In der zweiten Lebenshälfte geht es mehr darum, am Leben teilzuhaben, als sich durchzusetzen. Der Sozialgerontologe Leopold Rosenmayr hat zu bedenken gegeben, dass es im Alter primär darauf ankomme, sich vom Leben (passiv) betreffen und ergreifen zu lassen. Erst danach und daraus ergebe es sich, Dinge (aktiv) anzupacken und zu tun. Er sah im «Paradigma des ergriffe-

nen Ergreifens eine grundlegende Altershaltung».

Der Philosoph Wilhelm Schmid spricht von der «in der Kultur der Moderne nicht geliebten und nicht legitimierten Passivität» und meint dazu: «Wenigstens im Alter kann das Menschenrecht, passiv zu bleiben, noch in Anspruch genommen werden.»

Ich denke, in unserer aktivistischen Kultur wäre es an der Zeit, die «Tugend der Passivität» (Frits de Lange) zu rehabilitieren. Das Alter ist die Lebensphase, in der man mehr als in jüngeren Jahren eine Sensibilität und Offenheit für diese Lebensdimension entwickeln kann. Darin läge nicht nur ein Beitrag zu einem gelingenden Alter, sondern auch eine heilsame Korrektur des gesellschaftlichen Mainstreams, der immer mehr Menschen durch ein Übermass an Aktivität überfordert und krank macht. ■



Dr. Heinz Rüegger

Theologe, Ethiker, Gerontologe, freier Mitarbeiter im Institut Neumünster (Zollikerberg) und assoziiertes Mitglied im Zentrum für Gerontologie der Universität Zürich.

✉ h.ruegger@outlook.com