

Dr. Heinz Rüegger MAE

Zum Umgang mit Sinn und Sinnlosigkeit im hohen Alter

14. Wiener Hospiz- und Palliativtag
22. Mai 2025



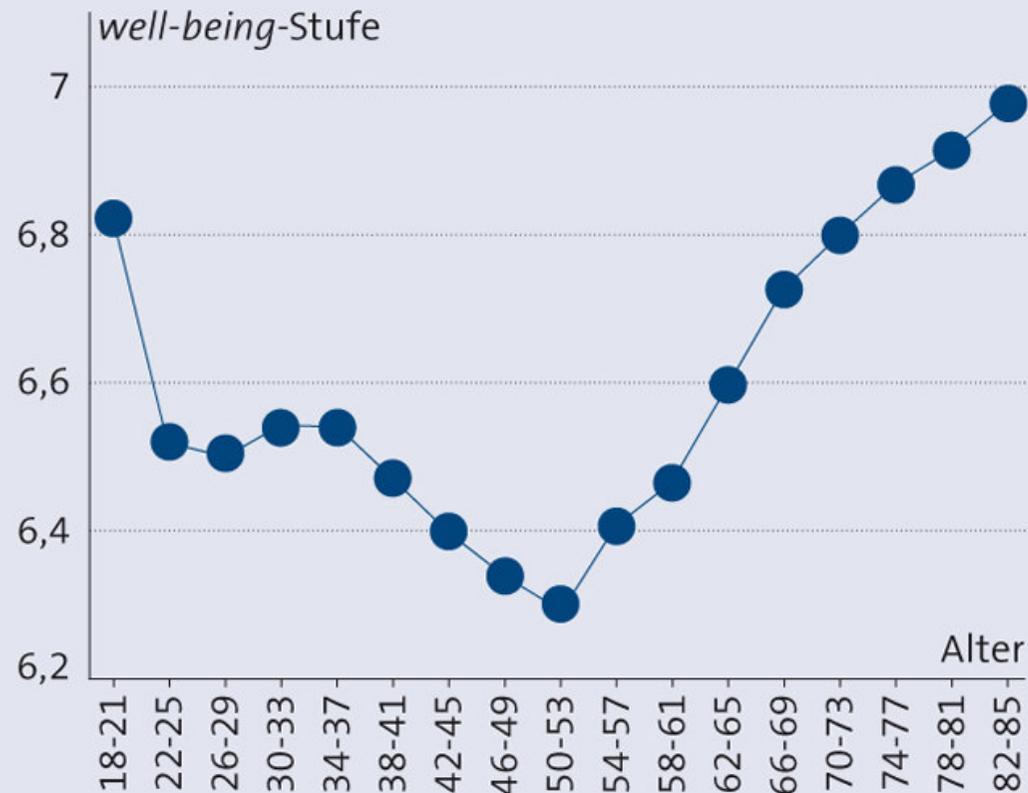
Sinn-Bedürfnis im Alter

- Menschen sind zutiefst Sinn-bedürftige Wesen.
- Viktor E. Frankl: «Wille zum Sinn» als tiefstes menschliches Bedürfnis.
- Sinn = das, was uns subjektiv das Gefühl gibt, unser Leben sei bejahenswert, lohnenswert, bedeutsam, kurz: irgendwie stimmig
- Meist empfinden wir Sinn unbewusst-intuitiv, als eine diffuse Art prä-reflexiver Erfahrung des Eingebundenseins in einen bedeutsamen Zusammenhang (kognitiv, affektiv, motivational).

- Bewusst nach Sinn fragen wir meist erst, wenn der Sinn brüchig wird, wenn wir etwas als sinnlos erleben (z.B. eine Krankheit, einen Schicksalsschlag).
- Sinnerfahrung stärkt Lebenswillen und Resilienz, trägt zur Gesundheit bei.
- Sinnerfahrung ergibt sich in verschiedenen Perspektiven:
 - **retrospektiv**: im Lebensrückblick
 - **prospektiv**: im Blick auf erhoffte Zukunft
 - vor allem **aktuell**: im Blick auf gegenwärtige, alltäglich-lebensweltliche Erfahrungen
- Sinn des Alters \neq Sinn im Alter

- Sinnfindung ist im höheren Alter anspruchsvoller als in jüngeren Jahren:
 - Es ist ein «Weg voller Mühe und teils auch voller Enttäuschungen» (Leopold Rosenmayr, 78-jährig).
 - Sinn ist «dem Altern als ethisches Implikat innewohnend, aber oft verhüllt und der Schwerfälligkeit des Daseins nur in kargen Portionen abzurufen» (Alfons Auer, 80-jährig).
- Umso erstaunlicher ist deshalb des Lebenszufriedenheitsparadox des Alters!

Lebenszufriedenheit nach Alter



Quelle: Broderick J. et al. (2010): A snapshot of the age distribution of psychological well-being in the United States, in: Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America 107 (22), S. 9985–9990.

Sinnfindung im biografischen Rückblick

- **Robert Butler:** **Lebensrückblick** als spezifische seelisch-geistige Entwicklungsaufgabe des hohen Alters
 - **Erick H. Ericksons** entwicklungspsychologisches Stufenmodell: 8. Stufe: «**Ich-Integrität** vs. Verzweiflung» im Rückblick auf das eigene Leben.
 - > Suche nach einem **roten Sinnfaden**, der das gelebte Leben bejahbar, sinnvoll, lebenswert erscheinen lässt (möglichst ohne Brüche ausblenden zu müssen!)
- = Sinn-generierende, kreative Aktivität

- **Harvey Max Chochinov: Würdezentrierte Therapie**
(Dignity Therapy)
 - Festhalten eines ‚Vermächtnisses‘ aus dem eigenen Lebensrückblick zuhanden der nächsten Angehörigen
 - > hilft zu eigener Identitäts- und Sinnklärung
- Intervention:
 - Biografie-Arbeit
 - Ermutigung zu biografischem Erzählen
 - offenes Zuhören

Sinnfindung in alltäglichem Glück

- Bedeutung alltäglicher Glückserfahrungen: **elementare sinnliche Lebensvollzüge** wie essen, schlafen, hören, Sonne spüren, riechen, gestreichelt werden können sinnkonstitutiv sein und Lebenserfüllung vermitteln.
 - > **Th.Rentsch** plädiert für eine **Rehabilitierung alltäglich-lebensweltlicher Sinnentwürfe**. So verstanden können auch Menschen mit Demenz Sinn erfahren.
 - > Intervention:
 - zu Achtsamkeit anleiten
 - nachfragen nach entsprechenden Alltagserfahrungen

- **Beispiel Erika Horn (91-jährig):**

«Wir müssen uns bemühen um ein Offenbleiben auf Lebensfreuden hin, die sich leicht in dieser Lebensphase verdunkeln können.

Gerade in den sich verkleinernden Lebensräumen werden die ganz einfachen Lebensfreuden noch intensiver, noch tröstlicher. Etwa das Stück Wiese vor dem Haus und ihr tiefes Grün, der Duft der Rosen, eine Grusskarte der jüngsten Enkelin, ein liebes Telefongespräch, ein unerwarteter Besuch. Wir müssen alles ganz bewusst wahrnehmen, mit allen Sinnen, es 'auskosten'.»

> sinnliche Erfahrungen können sinnstiftend wirken!

Kunst des Scheiterns

- Konfrontation mit Grenzen/abnehmenden Kräften und Fähigkeiten > Herausforderung der flexiblen **Anpassung eigener Massstäbe, Erwartungen**, Ziele an neue Gegebenheiten, die dann als realistisch und stimmig erlebt werden können
= Erfahrung von Sinnhaftigkeit statt Frustration über nicht mehr Mögliches!
- Calman gap
- **Jean-Pierre Wils** spricht von der «grossen Kunst des Scheiterns»

- **Verena Kast:**

«Das 'Scheitern' – auch das Scheitern an unseren Vorstellungen von uns selbst und unserem Altern – macht uns frei für neue Wege der Selbsterfahrung, das Kennenlernen der eigenen verletzlichen Seiten und das freundlich empathische Umfängen der Gebrechlichkeit, und dies heisst, sie zu akzeptieren und damit umzugehen. Es geht darum, dieses Scheitern gelassen zu akzeptieren, verbunden mit einer gewissen Trauer, und sich neu wieder auf das einzurichten, was geht, was wichtig ist und was bleibt.»

= Anpassung der Erfahrungen von Sinnhaftigkeit

Sinnkrisen

- Im Alter kann manches wegfallen, was dem Leben früher Sinn gab (Aufgaben, Beruf, Rollen, Kraft und Gesundheit). Dann kann die Sinnfrage akut aufbrechen.

Peter Gross:

«Man läuft der Sinnfrage im Ruhestand schnurstracks in die Arme, denn die zentralen Sinnsäulen des vorherigen Erwerbs- und Familienlebens brechen weg.» Gefordert wäre eine «Sinnggebung der Schwäche» angesichts einer «**Sinnfinsternis, in der das Alter sich seines Daseins schämt.**»

- > Phänomen der Altersscham
- > existenzielle Dimension von *total pain*

Sinnkrise 1: Schmerzen

- Aushalten von Schmerzen kann als unertragbar und sinnlos, gar als widersinnig empfunden werden, v.a. bei therapieresistenten Schmerzen, die palliativ nicht überwunden werden können.
 - > Kann Wunsch hervorrufen, nicht mehr weiter zu leben.
 - > Intervention:
 - optimale palliative Symptomkontrolle, ev. Sedierung
 - Empathie, mit aushalten, nicht verharmlosen
 - dem Leiden ja keinen angeblichen Sinn unterstellen (z.B. psychologisch: posttraumatische Reifung; oder religiös: Läuterung, Prüfung)!

Sinnkrise 2: Gebrechlichkeit/*frailty*

- Gebrechlichkeit/*frailty*/Schwäche kann zu Lebensüberdruß führen, zum Wunsch, so lieber nicht mehr leben zu müssen. Das Leben wird subjektiv von den Betroffenen als nicht mehr lebenswert = sinnlos empfunden.

> Intervention:

- ausschöpfen therapeutischer + rehabilitativer Möglichkeiten
- ergebnisoffenes Gespräch im Suchen nach alltäglichen, sinngenerierenden und lebensmotivierenden Erfahrungen kleinen Glücks/Wohlbefindens/Interesses
- anerkennen, dass das Leben in Gebrechlichkeit einen Sterbewunsch hervorrufen kann



- **Beispiel Kurt Marti:**

«Ich habe das Gefühl, ich wäre doch **überfällig** mit mehr als 92 Jahren. Es wäre längst Zeit, dass ich hätte sterben dürfen. Das Leben wird ein **Leerlauf**. Ich spüre das stark. Ja, **was soll ich eigentlich noch**? Deshalb hoffe ich jeden Abend beim Einschlafen – es ist mein Nachtgebet –, ich würde am nächsten Morgen nicht mehr erwachen.»

Interviewer: Gibt es am nächsten Morgen, im Alltag, dennoch Momente, von denen du sagen kannst, das sei gutes Leben?

«Immer seltener. Hie und da schon. Aber du weißt nie, wann du **Beschwerden** hast. Du siehst nicht mehr gut, du hast allerlei Beschwerden mit dem Rücken, du wirst halbwegs inkontinent. Das ist **alles sehr unerfreulich und belastend.**»

Sinnkrise 3: Vereinsamung

- Wohltuende Beziehungen sind eine wichtige Sinnquelle. Verlust von zentralen Bezugspersonen/Vereinsamung können Sinnkrisen bewirken.
- > Intervention:
- Beziehungen anbieten
 - Besuche organisieren
 - anerkennen, dass Verluste signifikanter Bezugspersonen u.U. nicht ersetzbar sind

- **Beispiel Kurt Marti**

«Nun ist es bald sechs Jahre her, dass meine Frau gestorben ist. Mit ihr war ich im Dauergespräch. Und plötzlich war dieses Gespräch nicht mehr da. Ich merke dies. Du kannst nur noch Selbstgespräche führen oder eben hie und da ein einzelnes Gespräch mit jemandem. Aber ich merke eben auch, dass meine Gesprächsfähigkeit nachgelassen hat, seit ich **keinen dauernden Gesprächspartner mehr** habe. Ich bin nicht mehr sehr gesprächig.»

Sinnkrise 4: Nutzlosigkeit

- Hochaltrigkeit kann zu einem Verlust an Möglichkeiten von Generativität (für andere bedeutsam sein können) führen.
- Gefühl, für niemanden mehr wichtig, für nichts mehr nützlich zu sein, nicht mehr gebraucht zu werden lässt das Leben sinnlos erscheinen.
- **Beispiel Leni Altwegg (90-jährig)**

«Ich möchte gerne **auf irgendeine Art 'nützlich' sein**, gebraucht werden. Es ist sonst so schwierig, einen Sinn darin zu sehen, dass man täglich aufsteht, Toilette macht, sein Turn- und Gehtraining absolviert, und was es sonst noch so zu tun gibt.»

➤ **Diskussion:**

- Wie würden Sie jemanden begleiten, der Ihnen als Pflegeheimbewohner sein Leiden am Gefühl der Nutz- und Sinnlosigkeit klagt?
- Selbstreflexion: Wie wichtig ist Ihnen selbst das Motiv des Gebrauchtwerdens für Ihr persönliches Sinnerleben?
- > Intervention:
 - Suche nach Möglichkeiten von altersgemässer Generativität
 - Wertschätzung des Seins unabhängig von Nützlichkeit

- **Jürg Willi:**

«Alte Menschen fühlen sich häufig nicht ernst genommen, es wird von ihnen auch nichts Ernstzunehmendes erwartet. Es wird gefragt, 'was können wir für die Alten tun?', kaum jedoch 'was können die Alten für uns tun?' Lebenssinn finden Menschen in erster Linie, wenn ihr Wirken auch für andere Menschen wertvoll ist und von diesen anerkannt wird. Wenn niemand mehr etwas von einem erwartet, ist man im sozialen Sinne tot.»

Sinnkrise 5: Abhängigkeit

- Die Erfahrung, im Alter immer mehr von der Unterstützung anderer abhängig zu werden und auf ihre Hilfe angewiesen zu sein empfinden manche als belastend, unwürdig, für sie nicht stimmig = sinnlos.
- Ambivalenz: Kultur der Hilfebereitschaft vs. **Kultur der Hilfeschmähung** (Andreas Brenner)
 - > Intervention:
 - empathisches Verständnis
 - Wahrnehmung von Abhängigkeit als Teil der *conditio humana* ('Kunst der Abhängigkeit' - Ingrid Riedel)
 - Ermutigung zu selbstbestimmter Abhängigkeit

Sinnkrise 6: Andern zur Last fallen

- Das Gefühl, andern zur Last zu fallen, kann beschämend wirken, kann Schuldgefühle hervorrufen und Sterbewünsche befördern. Es widerspricht der gesellschaftlich weit verbreiteten Vorstellung sinnvoller, eigenverantwortlicher Existenz.
- > Intervention:
 - Perspektivenwechsel: einander zuweilen zur Last zu fallen ist normale Realität solidarischer Mitmenschlichkeit
 - Wege suchen, andere nicht mehr als nötig zu belasten
 - Mit Belastung umgehen ist normaler professioneller Alltag in sozialen/pflegerischen Berufen.
 - Korrektur einseitig negativer Altersbilder



- **Beispiel: Laure Wyss (87-jährig):**

«Es ist ja **kein Schleck**, heute zum Kontingent jener zu gehören, die immer zahlreicher und immer dringlicher zur Belastung der aktiven Bevölkerung werden. **Wir Alten sind eine Last, eine Bedrohung**. Das ganze Land, der Ort, wo wir wohnen, viele in unserer Umgebung suchen nach Lösungen, wie man mit uns fertig wird, wo uns unterbringen, pflegen, ernähren, wie uns ertragen punkto Kosten und auch psychisch. Es ist sicher **für niemanden erheiternd**, sich mit uns zu beschäftigen, mit uns, die wir nichts mehr einbringen und ganz ohne Zukunft sind. Für uns aber auch kein Schleck, in diese Bevölkerungsschicht hineingestossen zu werden.»

-

Sinnkrise 7: Anti-Aging

- Anti-Aging (Motto: *'forever young'*) als Vielfalt von Bestrebungen, Altern
 - durch biogerontologische Interventionen zu stoppen
 - rückgängig zu machen (Rejuvenilisierung)
 - so lang als möglich hinauszuschieben oder
 - zu kaschierenZiel: möglichst lange jung bleiben oder sich jung geben!
- Moralisierungseffekt:
 - Altersprävention (**altern \neq sinnvoll!**) als moralischer Imperativ!
 - Man kann einiges gegen das Altern tun.
 - Wer trotzdem altert, ist selber schuld, hat versagt!

- **Giovanni Maio:** Weit verbreitete Vorstellung, »dass ein gutes Altern nur das sein kann, das die Signaturen des Altseins, nämlich das Nachlassen, nicht zulässt.« Ziel scheint zu sein, »das Alter früh genug in die eigene Hand zu nehmen, um das Alter selbst zu vermeiden. Alter soll vermieden werden. Es soll nicht bewältigt oder gemeistert oder gefüllt, sondern **vermieden werden**.«
- **Dieter Hildebrandt:** «Im Prinzip ist Altwerden bei uns erlaubt, aber es **wird nicht so gern gesehen**.«
 - > Altersscham
 - > Intervention:
 - Ermutigung zu einer Haltung des Pro-Aging
 - Würdigung des Alters als eigenwertige Lebensphase
 - Engagement gegen Ageism/Altersdiskriminierung in der Gesellschaft

Sinnkrise 8: Verlust an Erwartungen

- Im hohen Alter schwindet das Interesse an der Zukunft. Man erwartet/erhofft nichts Interessantes oder Neues mehr.
- **Beispiele:**
 - **Leni Altwegg:** «Die Zukunft ist voraussichtlich kurz... Und die Aussichten sind nicht rosig: Insgesamt kann es nur noch bergab gehen, der Auflösung entgegen. Alles in allem werde ich dem Leben gegenüber gleichgültiger, unbeteiligter. Ich habe gelebt, und es war gut. Etwas Besseres kommt nicht nach, auch nichts Neues. Ich bin nicht mehr neugierig.»
 - **Laure Wyss:** «Es ist sicher für niemanden erheiternd, sich mit uns zu beschäftigen, mit uns, die wir nichts mehr einbringen und ganz ohne Zukunft sind. Für uns aber auch kein Schleck, in diese Bevölkerungsschicht hineingestossen zu werden.»

- > Intervention:
 - empathisches Verständnis dafür zeigen, dass jemand vom Leben genug hat und kein Interesse mehr daran empfindet

Sinnfindung oder Sinnvertröstung?

- Sinnkrisen Betroffener fordern auf Seiten Begleitender nach verschiedenen Reaktionen:
 - grundsätzlich: empathisches Verständnis
 - Verzicht auf sofortige 'Ja aber'-Antworten
 - kein Vertrösten mit einem vermeintlichen tieferen Sinn, den man einfach noch nicht erkennen kann
 - zurückhaltendes Suchen nach kleinen Sinnerfahrungen (Glückselementen) im Alltag
 - Aushalten von Erfahrungen von Sinnlosigkeit
- Sinn muss von jeder Person individuell gefunden und erfahren werden, er lässt sich nicht einfach vermitteln!

Sinnlosigkeit

- Menschen brauchen aufs Ganze gesehen Sinn zum Leben. Ihr Suchen nach sinnhafter Orientierung hat fast die Kraft eines Instinkts.
- Aber Sinn ist nicht immer erfahrbar. Das Leben kann manchmal als
 - sinnleer (belanglos; V. E. Frankl: noogene Neurose)
 - unsinnig (unverständlich)
 - widersinnig (abgründig)erfahren werden.

- **Frank Mathwig** fordert von christlicher Seelsorge, «**Mut zur Sinnlosigkeitstoleranz**» zu machen. Manchmal muss Sinnlosigkeit einfach ausgehalten und erlitten werden.
- **Odo Marquard** postuliert eine «**Sinndiät** durch Diätetik der Sinnerwartung»: Mässigung unseres übermässigen Sinnanspruchs
- **Ingrid Riedel**: mystische Maxime des «Lebens ohne Warum» (Meister Eckhart): Diese **Selbstzwecklichkeit des Lebens** kann befriedigender sein «als all die oft verkrampften Versuche, dem Unsinn, dem Widersinn, den das Leben uns auch zumutet, und diese gerade im Alter, jeweils einen Sondersinn abzutrotzen.»

Verzicht auf theologische Sinnpostulierung

- Glaube ist keine Garantie für Sinnerfahrung.
- Kritik an Ludwig Wittgensteins Postulat: «An Gott glauben heisst sehen, dass das Leben einen Sinn hat.»
- dagegen: Klagepsalmen, Hiob, Passion Jesu
- Auch Jenseitshoffnung macht das irdische Leben nicht schon sinnvoll.
- Hohes Alter in Gebrechlichkeit ist nicht schon sinnvoller Wille Gottes für uns Menschen, sondern von Menschen selbst bewirkte und zu verantwortende Langlebigkeit!

- **Manfred Josuttis:**

«Könnte nicht die Freiheit des Glaubens zur Realität gerade darin bestehen, dass er auf die Verklärung des Sinnlosen mit Hilfe religiöser Erklärungen zu verzichten vermag? Bestünde dann nicht die Kraft des Glaubens gerade darin, das Sinnlose auszuhalten, ohne es in Sinn umlügen zu müssen?»

Sinnhaftigkeit von Sterbewünschen

- Sterben wollen kann sinnvoll und dem Weiterleben vorzuziehen sein:
 - wenn das Leben sinnlos, nur noch als Leerlauf erscheint
 - wenn man 'lebenssatt' aus freien Stücken einem möglichen Sterben durch Verzicht auf lebenserhaltende Massnahmen zustimmt (Daniel Callahan)
 - wenn man den Tod entpathologisiert und Sterben als etwas Wertvolles, 'Gesundes' akzeptiert (Report of the Lancet Commission on the Value of Death: bringing death back into life, 2022)
- Relevante Frage, weil selbstbestimmtes Sterben längst zum neuen Paradigma des Sterbens in einem modernen Gesundheitssystem geworden ist!

Sinnhaftigkeit von Sterbewünschen

- **Sterben wollen kann sinnvoll und dem Weiterleben vorzuziehen sein:**
 - wenn das Leben sinnlos, nur noch als Leerlauf erscheint
 - wenn man 'lebenssatt' aus freien Stücken einem möglichen Sterben durch Verzicht auf lebenserhaltende Massnahmen zustimmt (Daniel Callahan)
 - wenn man den Tod entpathologisiert und **Sterben als etwas Wertvolles, 'Gesundes'** akzeptiert (Report of the Lancet Commission on the Value of Death: bringing death back into life, 2022)
- Relevante Frage, weil selbstbestimmtes Sterben längst zum neuen Paradigma des Sterbens in einem modernen Gesundheitssystem geworden ist!

Ja sagen zum Alter mit seinen Möglichkeiten und Grenzen

- **Hermann Hesse:**

«Um als Alter seinen Sinn zu erfüllen und seiner Aufgabe gerecht zu werden, muss man mit dem Alter und allem, was es mit sich bringt, einverstanden sein. Man muss Ja dazu sagen. Ohne dieses Ja geht uns der Wert und Sinn unsrer Tage verloren.»

Besten Dank für Ihre Aufmerksamkeit !

- Dr. Heinz Rügger

Im Ahorn 24

CH-8125 Zollikerberg

h.rueegger@outlook.com

www.heinz-rueegger.ch

