

**Zeitschrift:** Curaviva : Fachzeitschrift  
**Herausgeber:** Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz  
**Band:** 84 (2013)  
**Heft:** 4: Digitale Medien : Herausforderung für Erzieherinnen und Erzieher

**Artikel:** Ewige Jugend gibt es nicht. Wer die Vergänglichkeit akzeptiert, lebt besser : "Das Leben lieben lernen statt den Tod zu fürchten"  
**Autor:** Comte-Sponville, André  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-804281>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 19.05.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

Ewige Jugend gibt es nicht. Wer die Vergänglichkeit akzeptiert, lebt besser

## «Das Leben lieben lernen statt den Tod zu fürchten»

Was bedeutet Altern? Und wie kann die Philosophie – die Lehre von der Weisheit – helfen, dass uns das Altern gelingt? Wir müssen die Liebe zum Leben lernen, statt uns mit dem Tod zu beschäftigen, schreibt unser Autor. Denn der Tod ist noch jedem gelungen.

Von André Comte-Sponville\*

Ich weiss nicht mehr, welcher Schriftsteller und frühere Französischlehrer einmal im Fernsehen gesagt hat: «Im Grunde ist der Tod die einzige Prüfung, durch die keiner je gefallen ist.» Er hat Recht, und diese Idee findet sich schon beim grossen Philosophen und Essayisten Montaigne: «Wenn Du nicht zu sterben gelernt hast, mach Dir nichts draus: Die Natur wird es Dir rechtzeitig, unumwunden und in ausreichendem Masse zeigen!» Kurz gesagt: Mit dem Tod soll man sich nicht allzu sehr beschäftigen.

**\*Der Autor:** André Comte-Sponville, 61, ist Philosoph und Pädagoge. Er war lange Zeit Professor an der Universität Paris I, bis er 2003 zurücktrat, um mehr Zeit zum Schreiben und für seine Vortragstätigkeit zu haben. Der Franzose hat zahlreiche Bücher veröffentlicht, die in 24 Sprachen übersetzt wurden. Er ist Mitglied des französischen Nationalen Ethikrats. Der hier abgedruckte Text ist die aus dem Französischen übersetzte und gekürzte Fassung eines Vortrags, den Comte-Sponville am Curaviva-Fachkongress Alter in Lausanne gehalten hat.



Montaigne, der zunächst nach dem Beispiel der Stoiker immer an den Tod denken wollte, um sich dagegen zu «stemmen», weist in seiner Philosophie dem Tod schliesslich nicht den ersten, sondern den letzten Platz zu – wo er per definitionem ja auch hingehört. Er schliesst seinen Essay über das Sterben und den Tod mit einem der schönsten, je geschriebenen Sätze: «Ich will also durchaus, dass man werke und wirke und die Aufgaben des Lebens so lange wahrnehme, wie man kann. Ich will, dass mich der Tod beim Kohlpflanzen antrifft – aber derart, dass ich mich weder über ihn noch über meinen unfertigen Garten gräme.»

Diese Gelassenheit dem Tod gegenüber scheint mir die beste Haltung zu sein, die man haben kann. Wenn der Tod nichts ist, muss man ihn weder fürchten (was ist absurder, als Angst vor nichts zu haben?) noch sich über ihn grämen.

Das ist der grosse Unterschied zum Alter. Der Tod ist nichts, das Altern aber ist etwas. Wie soll man nicht um das eigene Alter besorgt sein, wenn man es ein Leben lang vorbereiten (zum Beispiel durch Beiträge in Pensions- und andere Rentenkassen) und sich selbst darauf vorbereiten muss? Der Tod geht uns weder tot noch lebend etwas an; das Alter dagegen geht uns etwas an, ob wir jung oder alt sind: jung, weil wir es nicht immer sein werden und wir es nicht alle sind; alt, weil wir es sind und es akzeptieren müssen. Angesichts des Todes mag Gelassenheit ausreichen. Gelassenheit genügt aber nicht angesichts des Alters. Wir brauchen ganz im Gegenteil Wachsamkeit, Vorbereitung, Verantwortung, Solidarität...

Der Tod ist die einzige Prüfung, durch die keiner je gefallen ist. Aber wie vielen ist das Alter misslungen?

### Altern ist ein qualitativer und individueller Prozess

Was bedeutet Altern? Die Frage ist nicht einfach zu beantworten. In unseren Wörterbüchern steht, «altern» bedeute, «im Alter fortzuschreiten». Das ist eine rein quantitative Definition. >>

Sie greift viel zu kurz. Altern ist ein zugleich objektiver und subjektiver, aber vor allem ein qualitativer und individueller Prozess. Das Alter eines Kindes, das vom 3. ins 4. Lebensjahr kommt, ändert sich; aber das Kind ist nicht gealtert, es ist gewachsen. Und alle Menschen, die an Jahren gleich alt sind, sind deswegen trotzdem weder gleich alt noch gleich jung. Jeder weiss, dass ein Alter von 36 Jahren für einen professionellen Sportler sehr alt, für einen Politiker oder einen Philosophen dagegen sehr jung ist. Ein 14 Jahre alter Hund ist alt; ein 14-jähriger Mensch dagegen hat noch nicht zu wachsen aufgehört.

Es gibt die sehr seltenen Krankheiten, die das Altern stark beschleunigen, etwa Progerie (Hutchinson-Gilford-Syndrom) oder das Werner-Syndrom. Aber auch Krankheiten, die häufiger auftreten, lassen Menschen schneller altern. Kurz nach einem Schlaganfall sind Sie noch genau gleich alt. Aber wenn Ihre Freunde Sie wiedersehen, werden sie finden, ohne sich zu trauen, es Ihnen zu sagen, dass Sie fürchterlich gealtert sind ...

Eine rein chronologische und quantitative Definition des Alters ist nicht zufriedenstellend. Sie sagt nichts darüber aus, was wir mit dem Verb «altern», mit dem Substantiv «Alter» und mit dem Adjektiv «alt» wirklich meinen. Wir wollen bitte nicht auf diese Worte verzichten! Nur weil man von «Senioren» spricht, heisst das nicht, dass man weniger oder besser altert.

#### Man ist immer relativ alt und relativ jung

Was also nun? Mein Freund Etienne Klein, ein glänzender Elementarteilchenphysiker und Autor mehrerer Werke über die Zeit (vielleicht weil er vom Altern besessen ist?), hat mir einmal folgende Definition vorgeschlagen: «Altern, das bedeutet, immer öfter Menschen zu begegnen, die jünger sind als man selbst.» Eine sehr schöne, konkrete Definition, die eine Erfahrung von uns allen wiedergibt. Und die – das ist eine weitere Erfahrung – den relativen Charakter des Begriffs verdeutlicht: Derselbe Fussballer, der mit 36 Jahren fast ausschliesslich auf Spieler trifft, die jünger sind als er, wird sich als Trainer im Gegenteil jung fühlen können. Die meisten Kollegen sind älter als er. Das ist jedoch eine relationale und komparative Definition: Man ist nie absolut jung oder alt, sondern immer relativ jung oder relativ alt im Vergleich zu anderen. Das würde schliesslich bedeuten: Es gäbe Menschen, die mehr oder weniger alt sind, aber es gäbe keine Alten. Es gäbe nur Junge, die unterschiedlich alt wären. Die Begriffe «Jugend» und «Alter» verlören ihren Sinn.

Aber hören wir mit diesem Denken auf, das uns glauben machen will, dass das Leben mit 60 beginnt, dass das Altern wunderbar ist, kurz gesagt, dass die Angst vor dem Altern nur ein Vorurteil ist.

#### Der Körper lässt sich nicht überlisten

Selbstverständlich ist Altwerden besser, als jung zu sterben. Man würde gerne lange leben, zum Beispiel 150 Jahre, dabei aber jung bleiben! Doch der Körper lässt sich nicht überlisten. Wer umarmt nicht lieber ein Kind als einen Greis? Wer findet nicht, dass die Jungen (auch für die Alten) schöner, anziehender, be-

gehrenswerter sind? Wer weiss nicht, dass Altern in den allermeisten Fällen das Gegenteil von Fortschritt bedeutet? Dies trifft vor allem dann zu, wenn das Altern mit Krankheit einhergeht. Jedes Mal, wenn ich die Geriatrieabteilung eines Krankenhauses oder ein Altersheim mit medizinischer Versorgung besuche,

denke ich, dass ich lieber tot wäre, als zu den Patienten und Heimbewohnern zu gehören, die ich dort sehe – zumindest bei vielen von ihnen. Eine befreundete Psychiaterin sagte mir einmal: «Mit steigendem Alter werden alle Menschen schlimmer; ausser die guten Menschen, die besser werden.» Leider habe ich auch sehr gute, äusserst intelligente, talentierte und sympathische Menschen gekannt, die oft auf

tragische Art und Weise abgebaut haben. Die Alzheimer-Krankheit trifft keineswegs nur die Dummen oder die Schlechten.

Doch auch ohne Alzheimer-Krankheit: Im Alter bauen wir ab. Das gibt Benedikt XVI. recht, der so weise war, sein Amt niederzulegen, als er feststellte, dass «sowohl die Kraft des Körpers als auch die Kraft des Geistes» nicht mehr ausreichen, es korrekt auszuüben. Kurz gesagt: Altern bedeutet dem genauen Wortsinn nach auch Verfall. Wir sehen und erfahren, wie die eigenen Leistungen schwinden. Wir sind immer weniger stark, immer weniger gelenkig und immer weniger schnell – körperlich und geistig. Es bedeutet, dass das «Vermögen zu existieren und zu handeln» (Spinoza) schwindet. Ja, es bedeutet auch, dass wir einen Teil der Fähigkeiten gänzlich verlieren oder feststellen, dass diese Fähigkeiten zunehmend an Wirksamkeit, an Kraft, an Genauigkeit verlieren ...

#### Gut zu altern ist schwierig

Das Alter ist das Gegenteil von Fortschritt. Darin stellt es eine echte Anti-Utopie dar. Wenn zwei meiner besten Freunde, beide Kunstmaler, mit 82 und 86 offener und lebhafter sind als die meisten Fünfzigjährigen, die ich kenne, sind das rare Ausnahmen. Es mag zwar sein, dass man mit etwas Glück und in bestimmten Bereichen bis zum Ende des Lebens Fortschritte machen kann (der hundertjährige Claude Lévi-Strauss sagte mir einmal: «Mein Talent lässt immer mehr nach, dafür wird mein Geschmack immer besser»). Aber hören wir auf, so zu tun, als gelänge das allen. Darum ist das Alter so schwer zu leben. Und darum muss das Altern gelernt werden. Alt werden ist einfach. Es genügt, nicht zu sterben. Gut zu altern aber ist schwierig.

Was bedeutet, gut zu altern? Es bedeutet vor allem, so wenig wie möglich zu altern, «jung zu bleiben», wie man sagt. Das sagt viel über das Alter aus. Die Diätetik, die Hygiene, die Medizin, der Sport, die menschlichen Beziehungen, die geistigen Aktivitäten, das alles kann dazu beitragen. Auch Glück kann behilflich sein. Gut zu altern, heisst aber auch, den Bezug zur Zeit, zum Leben, zu den anderen

und zu sich selbst zu verändern. Philosophieren heisst altern lernen, weil es bedeutet, das Leben lieben zu lernen – viel mehr, als den Tod zu fürchten. «Du stirbst nicht, weil du krank bist», sagte Montaigne, «du stirbst, weil du lebst.» Der Tod ist Teil des Lebens.

---

**Das unterscheidet das Alter vom Tod: Der Tod ist nichts, das Alter aber ist etwas.**

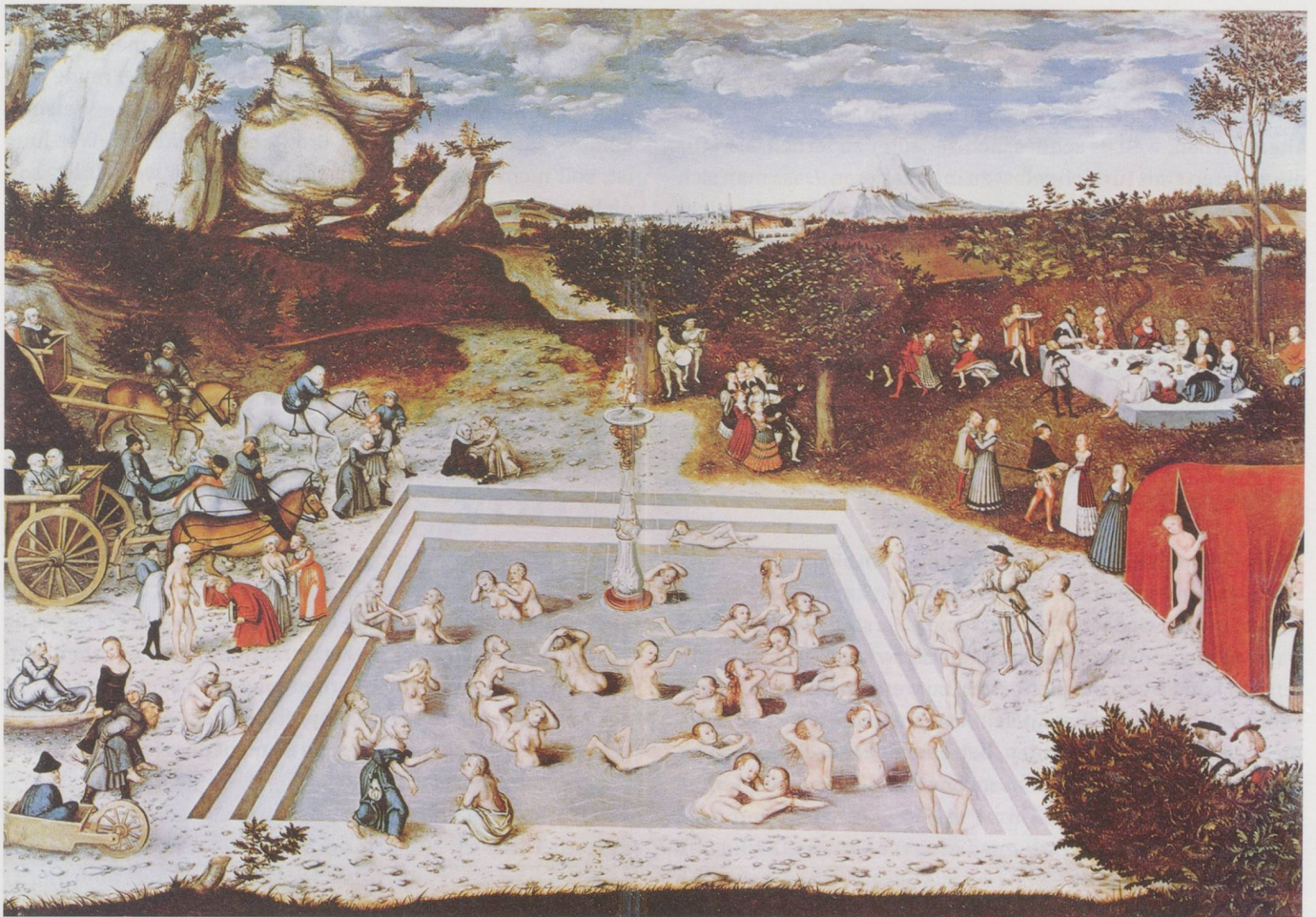
---



---

**«Altern bedeutet, immer öfter Menschen zu begegnen, die jünger sind als man selbst.»**

---



Der Traum von der ewigen Jugend: Jungbrunnen-Darstellung von Lucas Cranach dem Älteren (1546).

Das Leben so zu lieben, wie es ist, das bedeutet also auch, die eigene Sterblichkeit zu akzeptieren. Es gibt keine Weisheit, welche die Endlichkeit nicht akzeptiert. Weisheit bedeutet nicht, das Glück zu lieben. Dafür braucht es keine Weisheit. Jeder Dummkopf vermag das Glück zu lieben. Weisheit bedeutet auch nicht, die Weisheit zu lieben: Jeder Philosoph vermag das. Weisheit bedeutet, das Leben zu lieben, wie es ist, wie es vorübergeht, glücklich oder unglücklich, weise oder nicht. So lautet Montaignes letzte Aussage, am Ende des letzten Kapitels der Essays: «Was mich jedoch betrifft, ich liebe das Leben.» Das ist die wahre Weisheit: die Liebe zum Leben, und also das Akzeptieren des Todes.

#### Was ist absurder, als mit 80 alles weiter aufzuschieben?

Philosophieren heisst altern lernen, weil es auch bedeutet, zu lernen, in der Gegenwart statt in der Zukunft zu leben. «Non vivunt», sagte der römische Philosoph Seneca, «victuri sunt: omnia differunt.» (Sie leben nämlich nicht, sie wollen immer nur in Zukunft leben: Alles schieben sie auf.) Im Alter von 20 Jahren geht das noch. Aber mit 80 Jahren – was wäre absurder? Und diese grossartigen Worte des Mathematikers, Literaten und Philosophen Blaise Pascal (1623–1662): «Also wir leben nie, aber wir hoffen zu leben, und da wir uns immer einrichten,

glücklich zu sein, so ist es keinem Zweifel unterworfen, dass wir es nie sein werden.» Das sind die Fallstricke der Hoffnung, also auch der Furcht (Spinoza: «Angst kann nicht ohne Hoffnung existieren und Hoffnung nicht ohne Angst.»).

Philosophieren heisst versuchen, nicht in diese Falle zu tapen. Das Alter liefert in dieser Hinsicht einen überzeugenden

Anlass zum Philosophieren. Wenn die Zukunft kürzer wird, ist das ein Grund mehr, die Gegenwart zu nutzen. Altern zu lernen bedeutet, lieben zu lernen, statt zu hoffen und Angst zu haben. In der Gegenwart leben, wie es alle Schulen der Weisheit lehren, heisst nicht, auf alle Projekte zu verzichten, sondern die Zukunft als von uns abhängig statt als von uns unabhängig zu betrachten (also eher als Projekt denn als Hoffnung oder Angst).

Es bedeutet auch nicht, auf jede Beziehung zur Vergangenheit zu verzichten. Aber es bedeutet, Dankbarkeit zu pflegen (die gegenwärtige Freude über das, was gewesen ist), statt Reue (der Mangel an dem, was nicht gewesen ist) oder Nostalgie (der Mangel an dem, was gewesen ist). «Sanft ist die Erinnerung an den verstorbenen Freund», schrieb der griechische Philosoph Epikur. Wenn man einen geliebten Menschen verliert, gibt es zuerst nur den Schrecken über seinen Verlust. Wie grausam ist es, dass er nicht mehr lebt! Mit der Zeit bleibt die Sanftheit der Dankbarkeit. Wie gut

>>

**Gut zu altern heisst,  
den Bezug zur  
Zeit, zum Leben  
und zu sich selbst  
zu verändern.**

ist es, dass er gelebt hat, dass wir uns gekannt und geliebt haben!

Philosophieren heisst altern lernen, weil es bedeutet, Dankbarkeit statt Reue oder Nostalgie zu pflegen. Philosophieren heisst altern lernen, weil es schliesslich bedeutet zu lernen, sich für die anderen statt für sich selbst zu interessieren. Dass man sich selbst lieben muss, ist klar. Aber wir dürfen Selbstliebe nicht mit Narzissmus verwechseln. «Die Menschen verstehen es nicht, sich selbst zu lieben», sagte mir eine befreundete Psychiaterin, «sie sind dafür viel zu narzisstisch.» Sie lieben nicht sich selbst: Sie lieben ihr Bild, sie lieben die Illusionen, die sie sich von sich selbst machen. Es ist besser, sich für die anderen zu interessieren: Es gibt sie in grösserer Zahl als mich, und sie sind vielfältiger als ich.

**Wenn die Zukunft kürzer wird, muss man umso mehr die Gegenwart nutzen.**

#### Kranke Menschen brauchen Philosophen um sich

Und wenn man nicht mehr philosophieren kann, zum Beispiel weil man sein Gedächtnis oder seinen Verstand verloren hat? Dann ist man mehr denn je darauf angewiesen, begleitet, unterstützt und wenn möglich geliebt zu werden. Deswegen brauchen die alten Menschen in den Altersheimen, wenn sie nicht mehr philosophieren können, betreuende Menschen, die Philosophen sind!

Es liegt an uns, aus dem Alter – dem eigenen, demjenigen unserer Angehörigen – einen Lebensabschnitt zu machen – mit allem, was darin, wenn möglich, an Vergnügen, Freude und Glück enthalten ist. Noch einmal möchte ich eine Weisheit Epikurs zitieren (aus seinem Brief an Menoikeus): «Wer jung ist, soll nicht zögern zu philosophieren, und wer alt ist, soll nicht müde werden im Philosophieren. Denn für keinen ist es zu früh und für keinen zu spät, sich um die Gesundheit der Seele [die Weisheit] zu kümmern. Wer behauptet, es sei noch nicht Zeit zu philosophieren oder die Zeit dafür sei schon vorübergegangen, der gleicht einem, der behauptet, die Zeit für die Glückseligkeit sei noch nicht oder nicht mehr da.»

Es gibt kein Alter für das Glück und die Liebe, auch keines für den Kampf gegen das Übel. Wir würden am liebsten nicht alt sein. Aber lieber alt werden als jung sterben, und lieber gut altern als schlecht altern. Lasst uns alles dafür tun, damit das Alter – das unsere und das der anderen – eine Gelegenheit zur Fortsetzung von Glück darstellt, oder die Fortsetzung einer Gelegenheit zum Glück, auf jeden Fall einer Fortsetzung des Lebens. «Es ist nur der Anfang, lasst uns den Kampf fortsetzen!», haben wir 1968 gesagt. Ich würde gerne sagen: Es ist nicht nur ein Anfang, lasst uns das Leben fortsetzen! ●

Anzeige

## felixplatterspital

Leidenschaft fürs Leben

### Umgang mit Demenzbetroffenen Zertifikatskurs

In diesem Kurs lernen Sie an alltäglichen Pflege- und Therapiesituationen, wie mit Menschen mit Demenz individuell und adäquat zusammengearbeitet werden kann.

Adressaten: dipl. Pflegepersonal, medizinisch-therapeutisches Personal, FaGe, FaBe

Inhalt: Kursinhalte und Lehrgangskonzept sind unter [www.felixplatterspital.ch](http://www.felixplatterspital.ch) als Download zu finden.

Kursort: Felix Platter-Spital, Basel

Kursbeginn: 19. August 2013

Kosten: CHF 5200.-

Anmeldung: siehe [www.felixplatterspital.ch](http://www.felixplatterspital.ch)  
Auskunft: [weiterbildung@fps-basel.ch](mailto:weiterbildung@fps-basel.ch)  
oder Tel.: 061 326 47 09

## felixplatterspital

Leidenschaft fürs Leben

### Umgang mit Demenzbetroffenen für PflegeassistentInnen und Pflegehilfen

Der Kurs „Umgang mit Demenzbetroffenen“ für PflegeassistentInnen und Pflegehilfen vermittelt vertieftes Wissen zur Demenz und öffnet dadurch neue Handlungsspielräume.

Adressaten: Pflegeassistenten/-innen und Pflegehilfen

Inhalt: Kursausschreibung steht unter [www.felixplatterspital.ch](http://www.felixplatterspital.ch) als Download zur Verfügung.

Kursort: Felix Platter-Spital, Basel

Kursbeginn: 14. Oktober 2013

Kosten: CHF. 1400.-

Anmeldung: siehe [www.felixplatterspital.ch](http://www.felixplatterspital.ch)  
Auskunft: [weiterbildung@fps-basel.ch](mailto:weiterbildung@fps-basel.ch)  
oder Tel.: 061 326 47 09