

**Zeitschrift:** Intercura : eine Publikation des Geriatriischen Dienstes, des Stadtärztlichen Dienstes und der Psychiatrisch-Psychologischen Poliklinik der Stadt Zürich

**Herausgeber:** Geriatriischer Dienst, Stadtärztlicher Dienst und Psychiatrisch-Psychologische Poliklinik der Stadt Zürich

**Band:** - (1987)

**Heft:** 17

**Artikel:** Unsicherheiten im Alter - Ansätze zur Bewältigung

**Autor:** Lochmann, Jan Mili

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-790216>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 15.04.2026

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

---

## Unsicherheiten im Alter – Ansätze zur Bewältigung

---

Jan Milič Lochmann, Basel \*)

(Ein Referat, gehalten an der Jahresversammlung 1986 der Schweiz. Gesellschaft für Gerontologie (SGG), an der ETH Zürich)

### I.

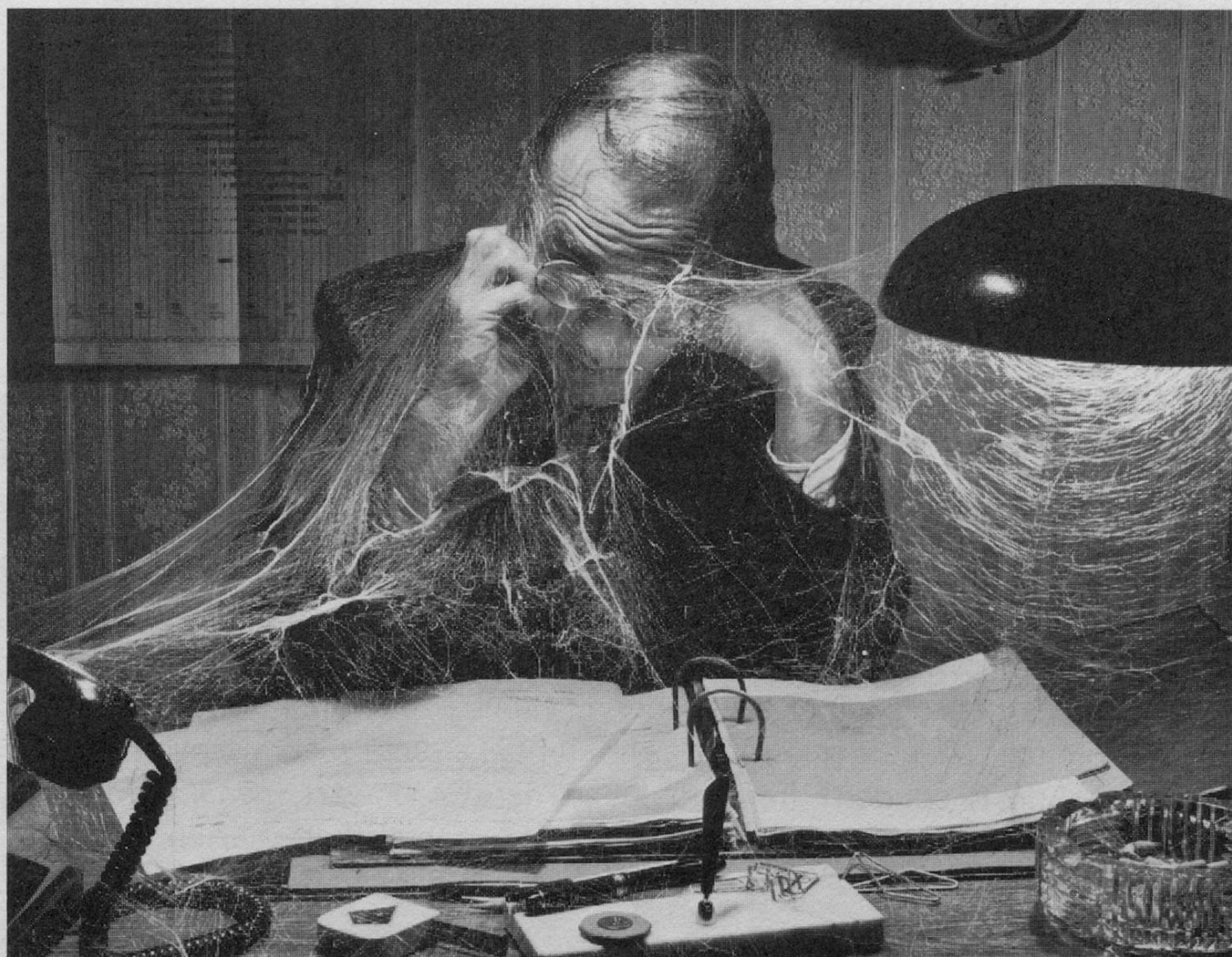
Unser Älterwerden – dies ist zunächst das Natürlichste, Selbstverständlichste im Lebensprozess. Vom ersten Moment unseres Lebens – von der Geburtsstunde an – werden wir doch "älter". Älterwerden – das ist unser Alltag. Doch dieses Natürlichste wird für die meisten von uns früher oder später zum brennenden Problem. Wir Menschen sind nicht einfach "natürliche Wesen", ein Stück Naturprozess, sondern denkende, verantwortliche Personen. Wir leben nicht stumm dahin wie es uns die Naturgesetze gebieten, sondern stellen Fragen, suchen Antworten, reagieren auf die Stationen unseres Lebensweges. Dies bringt Unsicherheit in unsere **condition humaine** – wohlverstanden: nicht nur die Unsicherheit eines vor allem im Älterwerden bereits physiologisch gefährdeten Lebewesens, sondern die typisch menschliche Unsicherheit einer Person, welche in keinem ihrer Zustände einfach festgelegt und gefangen genommen ist, sie im Rückblick und Ausblick transzendiert, und darin die Chance der Lebensbewältigung entdeckt, jedenfalls entdecken kann.

Es fällt auf, dass dieses Transzendieren der Lebenszustände, konkret: diese Reaktion auf Älterwerden in verschiedenen Lebensphasen stimmungsmässig verschieden verfärbt ist. Eher zuversichtlich, ungeduldig, auf Beschleunigung des Lebensprozesses drängend – in den Jugendjahren. Man möchte schon 16, 18, 20 sein, als erwachsen, reif erscheinen und anerkannt werden. Heute wird die Grenze, die man willkommen heisst und der man gelegentlich gar zujubelt, oft auch viel weiter gezogen. Nicht nur: "Endlich bin ich zwanzig!", sondern (wie es ein Bestseller bekanntlich suggerieren möchte): "Endlich bin ich vierzig!"

---

\*) Prof. Dr. theol. J.M. Lochmann war Rektor der Universität Basel und ist heute Dekan der theologischen Fakultät dieser Universität.

WIE LANGE WOLLEN SIE DENN MIT DEM KAUF  
EINES PERSONAL COMPUTERS NOCH WARTEN?



Warten Sie nicht, bis Ihre Büroorganisation überholt und verstaubt ist. Sondern informieren Sie sich jetzt über die neue PC-Generation von NCR. Denn wir verfügen nicht nur über eine breite Palette vielseitiger und bedie-

nungsfreundlicher Systeme. Sondern verstehen auch, sie branchenspezifisch einzusetzen. Bilden die PC-Benützer aus. Und garantieren mit dem bestausgebauten Servicenetz höchste Betriebssicherheit. Am besten lassen

Sie sich einmal von uns beraten: NCR (SCHWEIZ), Postfach 579, 8301 Glattzentrum, Telefon 01 832 11 11.

COMPUTER TOTAL.

**NCR**

Früher oder später kommt jedoch die Schwelle. Die Stimmung wechselt, man reagiert auf kommende Geburtstage eher mit unsicheren Gefühlen, mit Nostalgie, oder auch mit ausgesprochener Panik und Angst. Man versucht das Älterwerden zu verdrängen, es aufzuhalten. Beides – ungeduldiges Beschleunigen der Jungen und das Bremsen der Älterwerdenden – ist menschlich verständlich, doch zuletzt eher töricht. Ein Stück Weisheit wäre: zum eigenen Alter stehen, seine Lebensstadien in ihrem je eigenen Recht gelten lassen, deren spezifische Chancen ausschöpfen. Doch wer erreicht – nicht bloss theoretisch, sondern praktisch – solche Weisheitsstufe? Immerhin, es gibt sie in Ansätzen, man erfährt sie als Chance, man trifft auf ihre Zeugen.

Ich möchte **zwei Beispiele** erwähnen. Vor einigen Wochen springt mir in einer Schweizer Zeitung die dicke Schlagzeile ins Auge: "ALT IST SCHÖN!" Keine – in solcher Aufmachung – ohne weiteres überzeugende These. Doch da strahlt mich als Illustration dazu das Gesicht eines hochgeschätzten Gelehrten an, und darunter sein Zeugnis: "Ich ahnte es nicht und weiss erst jetzt, wie schön das Alter sein kann. Man gewinnt Distanz zum Alltag, sieht die grossen Zusammenhänge des Lebens immer deutlicher. Ereignisse, die mich früher erregten, nehme ich jetzt gelassener auf. Ich blicke nicht mehr gespannt in die Zukunft, sondern freue mich an der Gegenwart, geniesse die Schönheit der Natur oder das Gespräch mit einem interessierten Menschen viel intensiver." (Sonntags Blick vom 7.9.1986, S. 43)

**Edgar Bonjour**, der 88jährige Nestor der Schweizer Historiker, spricht mit solchen Worten über sein Alter. Er wäre bestimmt der erste, der zugeben würde, dass solches Urteil nicht die allgemeine Wahrheit über menschliches Älterwerden darstellt. Wie in jedem Herbst, so auch im Herbst menschlichen Lebens gibt es neben den sonnigen Tagen mit Fernsicht in den Bergen auch – und meistens im wachsenden Ausmass – Nebel und Frost in den Niederungen. Doch gibt es eben auch jene andere Seite und die wird als Chance von Edgar Bonjour eindrücklich und für uns, die ihn kennen, glaubwürdig bezeugt.

Mein anderer Zeuge: **Karl Barth**. Ich habe mich mit ihm anlässlich seines grossen Jubiläums in den letzten Monaten wieder eingehender beschäftigt. Auch er wurde ein alter, über die Bedingung des Alters

intensiv nachdenkender Mensch. Die Schattenseiten waren ihm schon auf Grund mancher körperlicher Beschwerden nur zu gut bekannt. So bekennt er, "dass ich oft mit einer mir selbst ganz unerklärlichen Traurigkeit zu streiten habe, in der mir alle Erfolge, die das Leben mir gebracht hat, gar nichts helfen . . . so dass ich von gar nichts Anderem lebe als von der Verheissung: "Selig sind, die da Leid tragen, denn sie sollen getröstet werden!" (In: Briefe 1961-68, hg. von J. Fangmeier und H. Stoevesandt, Zürich 1975, S. 324). Aber eben diese Verheissung half Barth, die verständliche Verunsicherung zu überwinden. Dabei verfolgte er auch die Bemühungen der Gerontologie, wobei ihn von ihren Ergebnissen am meisten die Einsicht beeindruckte, dass es "am besten sei, sich über sein Alt- und Älterwerden nur die nötigsten, d.h. die praktisch ganz unvermeidlichen und also so wenig wie möglich Gedanken zu machen, statt dessen ruhig fortzufahren, nun eben — Mensch zu sein. . . Augen und Ohren noch einmal mit besonderer Aufmerksamkeit aufzutun, seine Ziele noch einmal mit besonderer Genauigkeit ins Auge zu fassen." (Zitiert in: Karl Kupisch, Karl Barth, Hamburg 1971, S. 120f.) — Dass sich Karl Barth Gedanken über das Alter nicht nur im Zusammenhang mit seinem eigenen unsicheren Zustand machte, sondern auch im Blick auf die Aufgaben der alten Menschen in ihrem Verhältnis zur jüngeren Generation, zeigen seine schönen "Lebensregeln für ältere Menschen im Verhältnis zu jüngeren", so wie sie im kleinen Band "Späte Freundschaft", in welchem die Korrespondenz mit dem Schriftsteller Carl Zuckmeyer enthalten ist, abgedruckt sind. — (Zürich 1977, S. 56f.)

## II.

Die Unsicherheiten im Alter sind vielschichtig, vielseitig sind auch die Ansätze zur Bewältigung. Unsicherheit ist jedoch nicht bloss ein medizinisches, sondern ein umfassend anthropologisches Problem. Es hängt mit der anfangs erwähnten Grundbedingung des Menschseins zusammen. Nicht nur Theologen und Philosophen, auch Biologen und Zoologen (ich denke etwa an Adolf Portmann) machten uns in unserer Zeit immer wieder darauf aufmerksam, dass der Mensch kein "festgestelltes Tier" sei, sondern — im Unterschied zu anderen Geschöpfen — ein offenes, in all seiner Bedingtheit sich in freier Verantwortung entwerfendes Wesen. Dies ist unser Risiko, zugleich aber

# Weltweit erfolgreich

In über 75 Ländern ist Unilever ein Begriff für hochwertige Produkte des täglichen Bedarfs. Und weil Erfolg verpflichtet, arbeiten wir ständig daran, das erreichte Qualitätsniveau zu halten und den steigenden Anforderungen der Konsumenten anzupassen. Intensive Forschung und Entwicklung sowie weltweiter Erfahrungsaustausch sind die Grundlage für eine

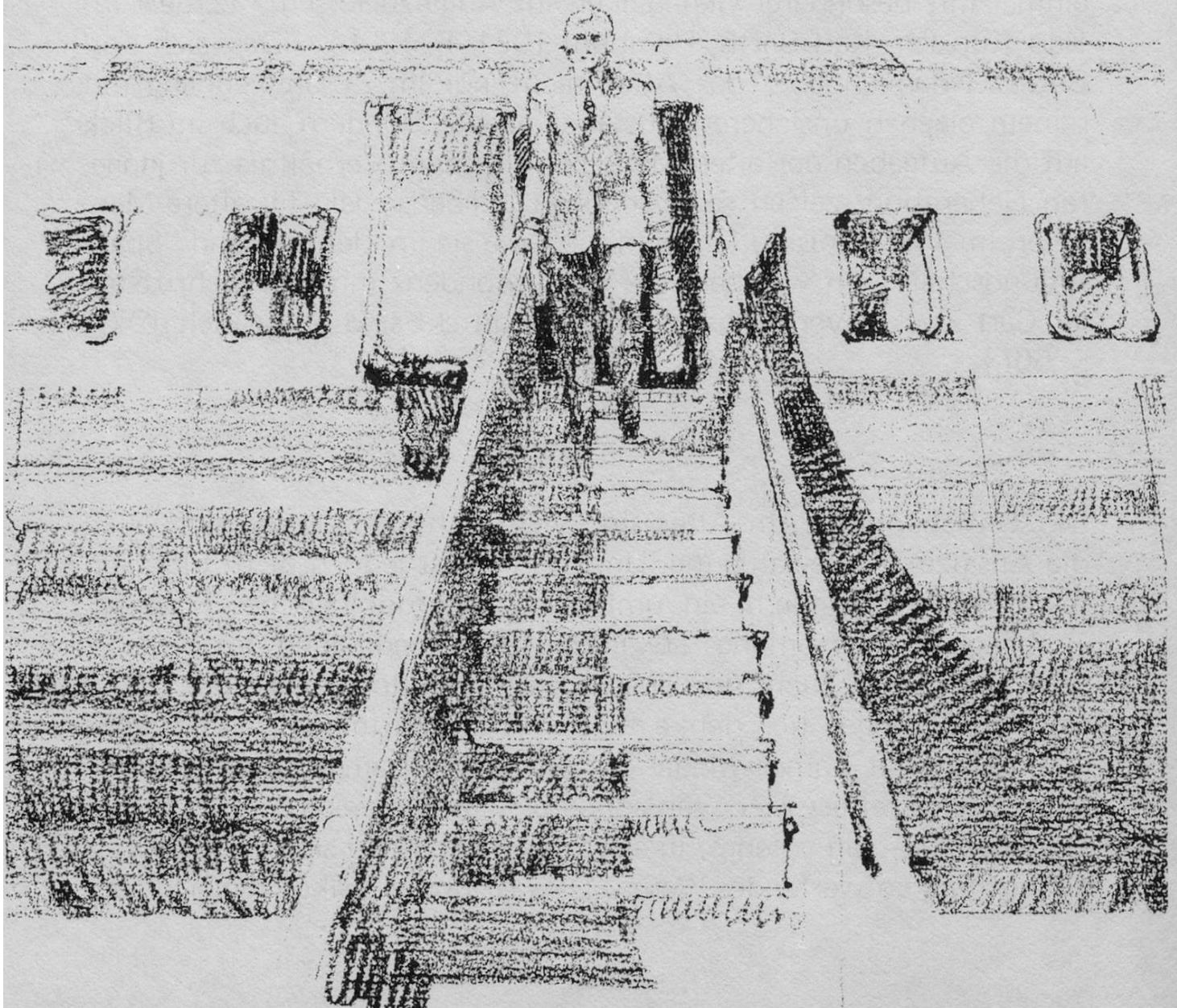
breite Palette von Qualitätsprodukten, die in unzähligen Schweizer Haushalten und bei zahlreichen Grossverbrauchern nicht mehr wegzudenken sind. Die in der schweizerischen Unilevergruppe vereinigten Unternehmen beschäftigen rund 2000 Mitarbeiter.



**Unilever (Schweiz) AG**

**Erfahrung rund um die Welt**

**Elida Cosmetic – Lipton – Lusso-Eldorado – Nordsee Catering –  
Sais/Astra – Sunlight – Sutter**



auch Privileg, in jedem Falle: unsere menschliche Bedingung in der **Unsicherheit der Sinnfindung.**

Mit dieser existentiellen Unsicherheit, die offensichtlich nicht bloss negativ zu betrachten ist – ein total "sichergestellter" Mensch wäre ein Unmensch – möchte ich mich im Folgenden befassen, indem ich mich **einem** Unsicherheitskomplex zuwende, welcher gerade mit dem Alter verbunden ist: dem Übergang **vom Arbeits- in den Ruhestand.**

Die Situation ist uns allen bekannt – aus eigener oder mitmenschlicher Erfahrung: Menschen werden pensioniert, emeritiert, steigen aus dem jahrzehntelangen Arbeitsprozess aus. Dies ist einer der tiefsten Einschnitte im menschlichen Leben. Da werden die Fragen wach: Was hat sich damit ereignet? Was bedeutet dies für die Frage nach dem Sinn des Lebens, nach der Würde unseres Menschseins? Handelt es sich um eine folgenschwere Erschütterung sinnvoller Existenz, um einen Sprung in plötzliche Leere, die Sinn-Leere, um ein endgültiges Ausrangiertsein? Oder vielleicht um ein neues Kapital mit bisher kaum realisierbaren Möglichkeiten, um ein Stück Befreiung von alltäglichen Zwängen?

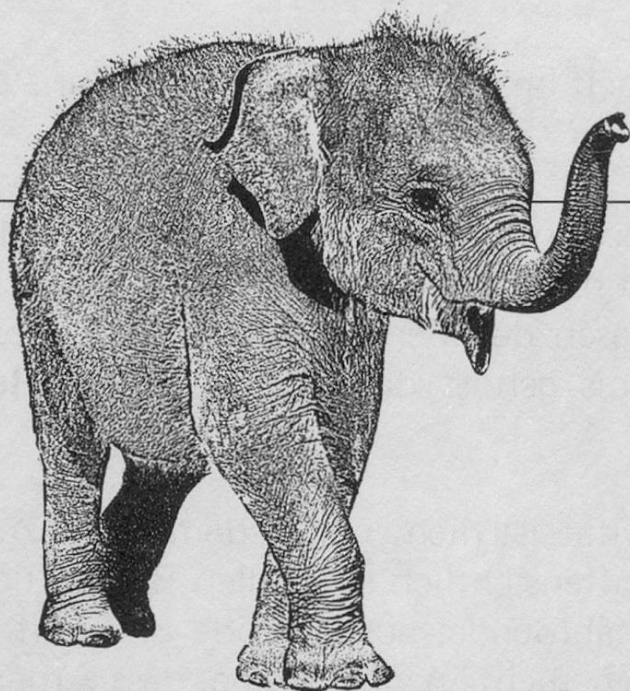
In diesem Zusammenhang könnte es nicht überflüssig sein, sich mit dem Übergang "von Arbeit zur Ruhe" zunächst grundsätzlich zu befassen, sich die Frage nach der Arbeit, nach ihrem Lebenswert und Stellenwert zu stellen. Ich möchte dies im Folgenden vom Standpunkt eines Theologen versuchen, indem ich einigen grundlegenden Motiven jener Überlieferung nachgehe, welche für unsere abendländische Kultur besonders prägend ist: der **biblischen Überlieferung.** Zwei Linien möchte ich hervorheben:

1. Dass Arbeit, die lebensnotwendige, zielbewusste, schöpferische Tätigkeit, **positiv** und grundlegend zur menschlichen Bedingung, zur Grundverfassung und Grundbestimmung unseres Daseins auf Erden mit gehört, ist ohne Zweifel eine der Grunderkenntnisse biblischer Sicht des Menschen. Solch eine Einsicht ist keine Selbstverständlichkeit. Ein Seitenblick in den anderen massgeblichen zivilisatorischen Bereich, von dem her unsere Kultur formiert wurde, zeigt eine auffallende Differenz. In der Weltanschauung und in der Lebenspraxis der griechischen Antike erschien die Arbeit in einer

ganz anderen Beleuchtung. Wohl kannte die Antike intensiv und vorbildlich arbeitende Menschen. Dass jedoch die Arbeit wesentlich und positiv zum Menschsein des Menschen gehören würde, war selten bedacht. Verhängnis und Not ist die (physische) Arbeit: als solche wird sie versklavende Angelegenheit verstanden und folgerichtig den Sklaven delegiert. Die Würde des freien Menschseins erschliesst sich **procul negotiis**, jenseits der praktischen, broterwerbenden Tätigkeiten.

Ganz anders die Bibel. Nicht nur ist die Arbeit der **Normal- und Ernstfall** des Lebens, die selbstverständliche Lebensweise, die den Menschen von anderen Geschöpfen unterscheidet: "Da tritt der Mensch heraus an sein Werk, an seine Arbeit bis zum Abend" (Ps 104,23). Sie ist zugleich sein schöpfungsmässiger **Auftrag**. Gleich in den ersten biblischen Kapiteln kommt dieser Akzent unüberhörbar zum Ausdruck. Wir haben bekanntlich in Genesis 1 und 2 zwei unterschiedliche Schöpfungssagen: die beiden stimmen jedoch auffallenderweise im Nachdruck darauf überein, dass Arbeiten zum ursprünglichen, guten Mandat des Menschen im Rahmen des Kosmos gehört. Bedenkt man, dass dies in "Paradiesgeschichten" formuliert wird (die sich in den meisten Mythologien fast immer noch jenseits allen Arbeitens bewegen), so wird klar: der biblische Mensch versteht sich von Anfang an, also nicht erst auf Grund eines "Sündenfalls", als "arbeitendes Wesen". Darum kann er diese Arbeit nicht ohne entfremdende Konsequenzen auf eine bestimmte Klasse der Arbeitenden, etwa die Sklaven oder die Proletarier, abwälzen. Der Mensch ist ein **homo laborans**.

Diese Arbeitsfreundlichkeit wird die ganze Bibel hindurch durchgehalten. Im Alten Testament etwa in der Weisheitsliteratur mit ihrem Lob des Fleisses und mit ihren Warnungen vor Faulheit, wobei sehr erdverbunden, realistisch argumentiert wird: "Ein bisschen noch schlafen, ein bisschen noch schlummern, ein bisschen die Hände ineinander legen im Bett — da kommt über dich wie ein Räuber die Armut, der Mangel wie ein gewappneter Mann" (Prov. 24,34). Im Neuen Testament in der Selbstverständlichkeit, mit welcher in der Botschaft des Zimmermannes Jesus, besonders in seinen Gleichnissen, die Welt der Arbeit gegenwärtig ist und in die Nähe des kommenden Reiches Gottes gerückt wird. Folgerichtig



## Der Elefant hat's leicht...

Ein Elefant, der nur von faserreicher Kost lebt, von bis zu 150 kg Blättern, Zweigen, Rinde, Gras und Obst pro Tag, die er mit viel Wasser herunterspült, wird kaum über Verstopfung zu klagen haben, und körperliche Inaktivität ist ein Fremdwort für ihn. Schliesslich muss er täglich kilometerweit gehen, um seinen Elefantenhunger stillen zu können.

Beim Menschen hingegen ist Konstipation ein weitverbreitetes Übel. Sitzende Beschäftigung, alters- oder krankheitsbedingte Bewegungseinschränkungen, Abmagerungsdiäten, einseitige bzw. schlacken- und ballaststoffarme Ernährung sowie unzureichende Flüssigkeitsaufnahme sind abgesehen von Darmerkrankungen die häufigsten Gründe dafür.

Quell- und Füllmittel schaffen nebenwirkungsfrei Abhilfe. Sie regen durch Stuhlvolumenvergrösserung die Peristaltik auf natürliche Weise an.

EFFERSYLLIUM® ist ein neues pflanzliches Darmregulans.

### Zusammensetzung

Eine Einzeldosis (ein Portionenbeutel bzw. ein gehäufte Teelöffel = 7 g) enthält: 3 g Psyllium-Schalen, 375 mg Kaliumbicarbonat, 400 mg Kaliumzitrat, 2,28 g Zucker (Saccharose), Aromat, Excip.

### Eigenschaften und Wirkungsart

EFFERSYLLIUM enthält pflanzlichen Faserstoff, der aus konzentrierten Psyllium-Fasern (gemahlene Schalen von Psyllium-Samen) besteht.

EFFERSYLLIUM quillt im Darm zu einer weichen, geschmeidigen Masse, welche die Darmtätigkeit und Ausscheidung anregt. EFFERSYLLIUM ist kein schnellwirkendes Einmaldosis-Abführmittel. Um eine gewisse Regelmässigkeit der Darmtätigkeit zu erlangen, kann die Einnahme über mehrere Tage erforderlich sein.

EFFERSYLLIUM ist gut verträglich und kann deshalb so lange wie nötig eingenommen werden. Es besteht bei vorschriftsgemässer Anwendung keine Gefahr, dass unerwünschte Nebenwirkungen auftreten.

### Indikationen

- Verstopfung, besonders chronische
- Bei Darmerkrankungen, wie Divertikulitis, Colitis, spastisches Kolon und Magendarmentzündung
- Zur Erleichterung des Stuhlganges nach chirurgischen Eingriffen bei Hämorrhoiden, während Schwangerschaft und Wochenbett, bei Bettlägerigkeit und während der Rekonvaleszenz.

### Gegenanzeigen

Zwerchfellbrüche (Hiatushernie), Darmverschluss, Darmverengung, Darmverwachsungen.

### Übliche Dosierung

**Erwachsene:** 1 Portionenbeutel oder 1 gehäufte Teelöffel voll (7 g) in einem Glas Wasser, ein- bis dreimal täglich oder wie vom Arzt verordnet.

**Kinder ab 6 Jahren:** 1 halber Portionenbeutel oder 1 gestrichener Teelöffel voll (3,5 g) in einem halben Glas Wasser, vor dem Schlafengehen oder wie vom Arzt verordnet.

**Kinder unter 6 Jahren:** Wie vom Arzt verordnet.

EFFERSYLLIUM hat einen niedrigen Kaloriengehalt. Eine Einzeldosis (7 g) entspricht 9 Kalorien oder 37,7 Joules.

Eine Einzeldosis EFFERSYLLIUM (7 g) entspricht 2,3 g Kohlenhydraten als Saccharose (Zucker).

EFFERSYLLIUM hat einen niedrigen Natriumgehalt. Eine Einzeldosis (7 g) enthält weniger als 7 mg Natrium.

### Packungen

Packung mit 12 Portionenbeuteln zu 7 g  
Behälter zu 200 g

 Pharmaton AG  
Lugano-Bioggio (Schweiz)



IKS 45889

# EFFERSYLLIUM®

wenn die Dinge nicht so sind, wie sie sein sollten

spielt die Arbeit im Lebensstil der ersten Christen eine wesentliche Rolle.

2. Bei allem Nachdruck auf die menschliche Bedeutung der Arbeit ist es biblisch nicht möglich, in der Arbeit das eigentliche Fundament und Wesen des Menschseins zu suchen. Zum biblischen Arbeitsverständnis gehört das Wissen von der **Relativität** menschlicher Arbeit.

Diese Relativität ist nicht nur in dem Sinne zu verstehen, dass es neben einer offensichtlich sinnvollen Beschäftigung auch eine den Menschen gefährdende, ausbeutende und entfremdende Plackerei gibt; und auch nicht in dem Sinne, dass Arbeiten unmöglich das ganze Mass des Humanen füllen kann. Bereits in dieser Einsicht liegt zwar beachtenswerte Weisheit, wie sie unvergesslich etwa der alttestamentliche Prediger zum Ausdruck bringt, wenn er die Zeit des Menschen keineswegs monoton mit der Arbeitszeit gleichsetzt, sondern neben den Zeiten fürs Pflanzen und Ausreissen, fürs Einreissen und Aufbauen auch Zeiten fürs Weinen und Lachen, fürs Umarmen und Sichmeiden, fürs Tanzen und Schweigen, also für die ganze Polyphonie des Lebens, bedenkt. Wichtiger noch als dieser Hinweis auf die Polyphonie des Lebens ist theologisch die Frage nach deren **cantus firmus**, nach der tragenden Stimme, welche diese Vielstimmigkeit in der Ausrichtung zum letzten Ziel integriert. Dies ist nun biblisch keineswegs die Arbeit. Näher käme man zum Wesentlichen, wenn man – als Kontext der Arbeit – andere biblische Motive bedächte: vor allem Motive wie **“Ruhe”** und **“Gnade”**.

“Das biblische Arbeitsethos hat seine Wurzel im biblischen Ethos der **Ruhe** . . .” Eine solche Feststellung klingt fast paradox, entspricht jedoch dem biblischen Sachverhalt. Es fällt doch auf: in den “Zehn Geboten”, in dieser magna charta jüdischer und christlicher Ethik, wird die Arbeit ausdrücklich in einem Gebot erwähnt, im vierten, im Ruhetagegebot. “Sechs Tage sollst du arbeiten und all dein Werk tun; aber der siebente Tag ist ein Ruhetag, dem Herrn, deinem Gott, geweiht” (Exodus 20,9). Kein Zweifel, von der Arbeit wird unüberhörbar gesprochen; aber der ganze Nachdruck liegt auf dem die Arbeit umgreifenden, beschränkenden, in diesem Sinne relativierenden Sabbattag.

Das Gebot weist damit ausdrücklich zu den Anfängen, zum Quellort allen Seins: zum siebenten Tag der Schöpfung, an dem Gott, der eminente Schöpfer, nach der Vollendung seines Werkes ruhte (Genesis 2,2). Dieser Tag der Ruhe war zugleich der erste Tag des Menschen: von ihm her kommt er, bevor er zur Arbeit aufbricht. Die Arbeit ist kein "Alpha" des menschlichen Lebens.

Und sie ist nicht sein "Omega". Der siebente Tag, der Tag göttlicher Ruhe, wurde bald zum Symbol der letzten Aussicht der Schöpfung. Besonders stark wird dieses Motiv im neutestamentlichen Hebräerbrief betont. In aller Arbeit und in allen Kämpfen der Geschichte gilt die alttestamentliche Verheissung: das Letzte ist "die Sabbatruhe des Volkes Gottes". Der Kirchenvater Augustinus wird dieses Motiv in dem bekannten Satz aufnehmen: "Dies septimus nos ipsi erimus" (am siebenten Tage werden wir zu uns selbst finden) – die Identität des Volkes Gottes, die wahre Identität unseres menschlichen Seins inmitten von Tun und Leiden liegt jenseits des Errungenen und Erlittenen, jenseits des Machbaren und Geleisteten: in der umgreifenden Ruhe Gottes.

Dieser Sachverhalt wird mit dem anderen zentral biblischen Motiv, auf welchen es in der Arbeits- und Ruhestandsproblematik ankommt, weiter präzisiert: dem der **Gnade**. Ohne Zweifel ist Gnade heute ein missverständlicher, belastender, für manche von unseren engagierten Zeitgenossen geradezu verdächtiger Begriff. Verständlicherweise: wie oft wurde in der Theologie und Praxis der Kirche unter diesem Vorzeichen einer ethisch demobilisierenden, quietistischen Mentalität Vorschub geleistet: Gnade als Vertröstung, Dispens von der Anstrengung, stabilisierende Versöhnung mit den Zuständen, das "Opium des Volkes". Aber diese "billige Gnade" ist eine Karikatur des biblischen Verständnisses.

Keiner hat dies anschaulicher vorgelebt, als der entschiedenste Zeuge der christlichen Gnadenbotschaft, der Apostel **Paulus**. Sein bewegter Lebensweg war Arbeit und Anstrengung: harte, alltägliche physische Arbeit eines Handwerkers, die er bewusst und beharrlich lebenslang bestritt, um seinen Gemeinden nicht zur Last zu fallen: und darüber hinaus zugleich ein missionarischer Einsatz ohnegleichen. Mit Recht konnte er von sich sagen, dass er mehr

als andere Apostel gearbeitet habe (1 Kor 15,10). Aber der gleiche Paulus denkt nicht daran, in dieser Arbeit den Grund, die Rechtfertigung, die Legitimation seines Lebens zu suchen. Sein letztgültiges Lebensrecht springt für ihn nicht aus der Summe des Geleisteten, Erarbeiteten heraus. Sein Heil kommt von Gott, erschliesst sich jenseits der Leistung. Dieses "Jenseits der Arbeit", diesseitig ergriffen, im Blick zu Gott als Hoffnung im Leben und Tod verstanden, dies ist biblisch: die Gnade.

Was ergibt sich aus diesen theologischen Hinweisen praktisch für unser Arbeitsethos und also auch für unsere Unsicherheiten am Übergang vom Arbeits- zum Ruhestand? Stichwortartig würde ich sagen: **Einklammerung** und **Entkrampfung** der Arbeit. Mit dem ersten Stichwort meine ich, in der Ausrichtung auf Ruhe und Gnade wird der **Stellenwert** der Arbeit im Komplex des menschlichen Lebens präzisiert. Sie hat ihren guten Sinn im Wahren und Mehren menschlicher Lebenschancen, nicht jedoch als verabsolutierte Zielsetzung unseres Daseins. Sie ist das Instrument unseres Wohls, nicht jedoch unseres Heils. Darum ist sie – und das ist mit dem Stichwort "Entkrampfung" gemeint – zwar ernst, aber nicht todernst zu nehmen. Erfolge und Niederlagen auf diesem Gebiet haben in ihren Auswirkungen für Glück und Sinnggebung unseres Lebens ihr reales Gewicht; apokalyptische, letztlich entscheidende Ereignisse sind sie nicht. Man kann viele "Schlachten" im Berufsleben verlieren und doch den "Krieg", besser: den Frieden, das Leben gewinnen – und umgekehrt. Denn – um ein schönes, weises Wort von Jesus zu zitieren: "Was nützt es dem Menschen, die ganze Welt zu gewinnen und sein Leben einzubüßen?" (Markus 8,36)

### III.

Hier sehe ich **Ansätze zur Bewältigung** der existentiellen Unsicherheit, ja die **Chance** und den **Auftrag** des Alters, unserer – wie man es heute gerne zu bezeichnen pflegt – **vita tertia**. Beides ist zu betonen. Eine der sinnvollsten Möglichkeiten bewusster menschlicher Existenz ist die **Chance** eines Neuanfangs. Man stösst auf diese urmenschliche Sehnsucht auffallend oft auch in unserer Zeit: Noch einmal aus dem alten Trott auszubrechen, etwas Neues aufzubauen! Der Übergang in

den Ruhestand bietet solche Möglichkeit, kann und soll zum Neuanfang werden. Nur wenige von uns haben in unserem mittleren Lebensabschnitt eine Arbeit, die uns menschlich voll erfüllt; einen Beruf, der gleichsam Berufung sei. Und selbst in dem positiven Ausnahmefall werden wir im Sturm und Druck des Alltags in eine bestimmte Richtung gedrängt. Viele vitale Interessen kommen zu kurz.

Das dritte Lebensalter lädt dazu ein, konzentrierter nach dem Sinn zu fragen – umzuschalten, umzudenken, umzuwerten; unser oft so einseitig "professionell-deformiertes" Leben "abzurunden" den Horizont zu erweitern, zum Zentrum wesentlicher, bisher ausgeblendeter Interessen vorzustossen. Das ist eine eminent humane Möglichkeit. Sie sollte ergriffen und gefördert werden – von Einzelnen und von der Gesellschaft. Die Zeichen, dass dies tatsächlich geschehen kann, sind nicht zu übersehen. Aus eigener Erfahrung macht mich das unerhörte Echo der Basler "Seniorenuniversität" zuversichtlich. Es ist offensichtlich sinnvoll, nach konkreten Chancen einer bewusst gestalteten **vita tertia** intensiv und extensiv zu suchen.

Die Chance des Alters wird zugleich zum **Auftrag** der älteren Generation im Gesamtzusammenhang unseres Lebens. Die Rede von den "drei Lebensaltern" will offenbar sagen: der **vita tertia** geht die Kindheit und Jugendzeit als **vita prima** und der "produktive Lebensabschnitt", Leben im Beruf und Haushalt, als **vita secunda** voran. Es lohnt sich, den Sinn solcher Unterscheidung zu bedenken. Die Lebensmitte ist produktiv besetzt. **Vita secunda** hat ihre zentrale Bedeutung. Mit Recht: ökonomische Voraussetzungen für menschliches Leben werden vor allem hier geschaffen. Jede Gesellschaft wird in ihren Lebensbedingungen durch Arbeit und erbrachte Leistungen der (im weiteren Sinne) Produktiven getragen. Es wäre kurzsichtig und billig, diese zentrale Rolle des mittleren Lebensabschnittes geringzuschätzen (wie dies in alten und neuen "Aussteigerideologien" hie und da geschieht).

Doch ist es nicht weniger wichtig anzuerkennen: die **vita secunda** ist nicht das **ganze** Leben. Sie ist von der **vita prima** und **vita tertia** umklammert. Das bedeutet: das produktive Leben ist nicht an sich und in sich das Ziel. Es ist ein Teil, nicht das Ganze. Es steht im Zusam-

# BETADINE®

MIKROBIZIDE: BAKTERIZID, FUNGIZID, PROTOZOOZID, SPORIZID, VIRUZID

**BETADINE®**  
Lösung  
standardisiert

**BETADINE®**

Gezielt keimtötende Wirkung  
in wenigen Augenblicken.

Nach den Richtlinien der DGHM für die Liste VII sowie FDA.

**Zusammensetzung:** 10% MUNDIDONE (PVP-I), entsprechend 1% verfügbarem Jod.

**Anwendungsgebiete:** Antiseptische Wundbehandlung, zur Desinfektion von Haut und Schleimhäuten in

- Chirurgie: prä-, intra- und postoperativ; Organ- und Thorax-Punktionen und Drainagen, Biopsien, Gelenks- und Entlastungspunktionen, Arterien-, Venen-, Peritoneal- und Periduralkatheter, Endoskopien.

- auf Intensivstationen.

- Gynäkologie, Urologie, Pädiatrie, Dermatologie, ORL etc.

**Anwendungseinschränkungen:** Bei Schilddrüsenerkrankungen, Schwangeren ab dem 3. Monat und bei bekannter Jodüberempfindlichkeit ist BETADINE® über längere Zeit und grossflächig nur nach ausdrücklicher Anweisung des Arztes anzuwenden. Bei Neugeborenen und Säuglingen ist BETADINE® nur nach strenger Indikationsstellung angezeigt; in diesen Fällen ist eine Kontrolle der Schilddrüsenfunktion notwendig.

MUNDIPHARMA PHARMAZEUTIKA

Bard Pharmaceuticals Ltd.  
Cambridge  
Basle Branch

CH-4006 Basel  
St. Alban-Vorstadt 91  
Telefon: 061 / 23 10 10



menhang der weiterreichenden Lebensgeschichte jedes Einzelnen; es steht im sozialen Kontext in der Koexistenz der Generationen. Die Kindheit ist dabei nicht bloss ein Vorbereitungsstadium auf die **vita secunda** und das Altwerden nicht bloss deren Ausklang. Sie haben ihr eigenes Recht. Es fällt mir auf, wie hohe Aufmerksamkeit in der Bibel den Kindern und den Alten – den "Witwen und Waisen" – erwiesen wird. Ihr Geschick inmitten der Gemeinschaft wird offenbar zum Masstab der Menschlichkeit. Das ist bis heute aktuell: eine Kultur und Gesellschaft, welche ihre **Kinder** und ihre **Senioren unterschätzt** und **marginalisiert**, liegt auch in ihrer Produktion **menschlich falsch**. Die aus dem persönlichen und sozialen Zusammenhang herausgelöste Produktivität wird zum lebensgefährdenden Fetisch.

Täusche ich mich, wenn ich meine, dass in dieser Hinsicht gerade auch den **Gerontologen** eine besondere Bedeutung und Verpflichtung zukommt – ja im gewissen Sinne der **Gerontologie** als solcher im Kontext der (therapeutischen) Wissenschaften? Wohl besteht auf der klassischen Linie der humanen Medizin kein Zweifel darüber, dass die therapeutische Bemühung unbedingt, also: jedem Menschen in Not zugewandt werden solle. Doch kennen wir aus praktischer Erfahrung – ich z.B. aus Osteuropa – dass es vor allem unter ökonomischem Druck zum Sparen Gedankenspiele gibt, welche auf subtile oder brutale Weise überlegen, ob es sich lohne, den Alten das gleiche Mass an Aufmerksamkeit (und Aufwendungen) zu widmen wie den "Produktiven". In solcher Mentalität droht unser Gesundheitswesen zu technokratischer Reparaturwerkstätte von Arbeitskräften zu werden. Solchen Versuchungen steuert Gerontologie mit ihrem Arbeitsgebiet und ihren Bemühungen entgegen: im Interesse einer humanen Medizin, im unser aller humanen Interesse. Sie ist keine "Marginaldisziplin", sondern gehört ins Zentrum der medizinischen Wissenschaft, ins Herz der Gesellschaft.

Ich fasse zusammen: In den Unsicherheiten des Alters, konkret: am Übergang von Arbeit zu Ruhe wird die Sinnfrage pointiert gestellt. Wir werden erinnert: Der Weg zum sinnvollen Leben führt durch Arbeit. Es ist schon – persönlich und sozial – eine grosse Sache, sinnvolle Arbeit zu haben und zu leisten. Doch der Sinn des Lebens weist über den Arbeitsbereich hinaus. Es gibt die Würde der menschlichen Existenz, die produktions- und ertragsmässig nicht verrechenbar ist. Diese schlichte, doch in unserem vorherrschenden Lebensstil oft ver-

drängte Weisheit einzusehen, für sie einzutreten und vor allem: diese Weisheit glaubwürdig vorzuleben: wäre dies nicht die besondere Chance und der besondere Auftrag des Alters; und zugleich — in Vergewisserung des unbedingten Lebenssinnes — ein Beitrag zur Bewältigung unserer existentiellen Unsicherheit?

---

# mediwar ag

Fachgeschäft für Spital-, Heim- und Arztbedarf  
Krankenpflegeartikel, Fahrstühle und Rehabilitationsgeräte  
Detailverkauf mit Ausstellungsraum  
mediwar das Spezialgeschäft für Krankenpflege zu Hause

## **Ortopedia Rollstühle**



**ORTOPEDIA**

**BERATUNG  
VERKAUF  
SERVICE**

mediwar ag

Birmensdorferstrasse 360, 8055 Zürich  
Tel. 01 - 462 18 11 und 01 - 461 06 30

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag von 8–12 Uhr und 14–18 Uhr  
Samstag geschlossen