Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 85 (2007)
Heft: 12

Buchbesprechung: Männer altern anders : eine Gebrauchsanweisung [Eckart Hammer]

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: 24.11.2025

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

Die Fragen lieben, die Fragen leben

Das Leben ist kein Puzzle, bei dem man nur alles richtig machen muss, und dann geht alles auf.

Für diesen letzten Schlusspunkt des Jahres bin ich bei Rainer Maria Rilke (1875–1926) fündig geworden. Er hat nicht nur ein ganz ausserordentliches dichterisches Werk hinterlassen, sondern auch einen umfangreichen Briefwechsel. Dieser ist weit mehr als private Alltagskorrespondenz, er bildet recht eigentlich einen Teil seines schriftstellerischen Werks.

Aus einem dieser Briefe zitiere ich Ihnen zwei Sätze, die im ersten Moment vielleicht etwas kompliziert tönen, jedoch eine ganz wichtige Lebenserkenntnis enthalten. Rilke schreibt am 16. Juli 1903 an Franz Kappus: «Ich möchte Sie, so gut ich es kann, bitten, Geduld zu haben gegen alles Ungelöste in Ihrem Herzen und zu versuchen, die Fragen selbst lieb zu haben – wie verschlossene Stuben und wie Bücher, die in einer sehr fremden Sprache geschrieben sind. Leben Sie die Fragen.»

Rilke schreibt die zitierten Sätze an einen jungen Menschen. Aber ich bin überzeugt: Was er schreibt, gilt für jedes Lebensalter, gilt für uns alle. Vom Ungelösten im Herzen spricht er. Vielleicht ist der Ausdruck neu für uns. Aber ahnen wir nicht, was er damit meinen könnte? Finden wir nicht Ungelöstes tief in uns drin, versteckt vielleicht, selten genau betrachtet, mit niemandem besprochen, kaum je mit uns selbst? Fragen, auf die wir nie eine Antwort gefunden haben, Ereignisse und Begegnungen, die uns immer unerklärbar geblieben sind, Grenzen und Behinderungen, innere und äussere, gegen die wir ein Leben lang angekämpft haben, Unsicherheiten, die wir beim besten Willen nie loswerden konnten …?

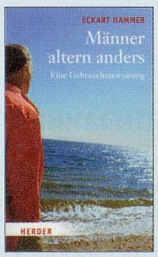
Dass man als junger Mensch Ungelöstes in seinem Herzen trägt und das Leben erst kennenlernen muss, das verwundert kaum. Dass das Älterwerden aber nicht – sozusagen automatisch – innere Klarheit und Ruhe bringt, dass Ungelöstes bleibt, das verwundert schon. Und gleichwohl ist es so. Die Bitte von Rilke, seine Mahnung, Geduld zu haben mit sich selbst, die Fragen lieb zu haben, die Fragen zu leben gar, bleibt ein Leben lang wichtig.

Die eine und andere Frage klärt sich ja, das eine und andere Lebensrätsel findet zur Auflösung, die Gewissheiten und inneren Sicherheiten werden grösser, in manche Antwort wachsen wir hinein – aber, machen wir uns nichts vor, Ungelöstes bleibt bis ins hohe Alter. Und die Geduld mit sich selbst, von der Rilke spricht, bleibt eine lebenslange Aufgabe.

Warum das so ist: Wer weiss es schon? Wer dem Leben aufmerksam begegnet, sieht: Das Leben ist kein Puzzle, bei dem eines Tages alle Teile am richtigen Ort liegen, wenn man sich nur genügend Mühe gibt. Das Geheimnis heisst also nicht: Mach alles richtig, und dann löst sich alles. Das Geheimnis heisst: Schick dich drein, dass immer auch Ungelöstes bleibt. Freu dich über das, was sich lösen lässt. Und liebe und lebe auch die Fragen.

Martin Mezger, 58, hat Theologie und Publizistikwissenschaft studiert; er ist Spezialist für Altersfragen, leitet das Alterswohnheim Studacker in Zürich und berät die Hatt-Bucher-Stiftung.

Für Sie gelesen …



Wie Männer altern: Männer tun sich schwerer mit dem Altern als Frauen. Wie kann der Mann seine nachberufliche Lebensspanne besser gestalten? Das fragt sich der deutsche Sozialwissenschafter Eckart Hammer im neuen Buch «Männer altern anders». Als Ausgangslage dient ihm der Befund, dass Männer eine deutlich geringere Lebenserwartung haben als Frauen, ohne dass es dafür eine medizinische Erklärung gäbe. Viel zu wenig nehme die Gesellschaft zudem wahr, dass die Suizidrate bei älteren Männern um ein Mehrfaches höher ist als bei Frauen. Diese sind meist sozial besser eingebettet, holen sich Selbstwertgefühl an verschiedenen Orten, während der Lebenssinn des Mannes schnell brüchig wird, wenn das Berufsleben zu Ende geht.

Für viele Männer sei das Altern die grösste Kränkung ihres Lebens, stellt Hammer fest. Er empfiehlt ihnen, «den fünf Säulen der Identität» mehr und gleichmässig Beachtung zu schenken: das sind Arbeit, soziales Netz, Körper, materielle Sicherheit und Werte. Das Buch gibt konkrete Anregungen, getreu seinem Untertitel «eine Gebrauchsanweisung». Der Mann soll besser spüren lernen, dass das Alter kein Störfall ist. Wer für den 1. Januar noch keine Vorsätze hat: Eckart Hammer liefert ein paar. *gk*

Eckart Hammer: «Männer altern anders. Eine Gebrauchsanweisung», Herder 2007, 219 Seiten, CHF 32.50, Bestelltalon Seite 77.