

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 97 (2019)
Heft: 4

Artikel: Glücklich altern ist (k)eine Kunst
Autor: Rottmeier, Fabian
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1086822>

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: 05.04.2026

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



Glücklich *altern ist*

Laufen, Lernen,
Lieben, Lachen.
Wer diese «4 L» pflegt,
tut sich etwas Gutes und
hat beste Chancen,
zufrieden alt zu werden.
Dies schreibt der
deutsche Philosoph
Otfried Höffe.
Das Glück beginnt
im Kopf – und bei
der Sprache.

TEXT: FABIAN ROTTMEIER ; ILLUSTRATIONEN: ANN-KATHRIN BUSSE

h

(k)eine Kunst

Als der bekannte britische Geiger Nigel Kennedy mit 60 Jahren gefragt wurde, wie sich das Älterwerden anfühle, antwortete er: «Oh, keine Ahnung – ist mir bislang noch nicht passiert.» Es ist eines von vielen pointierten Zitaten, die der deutsche Philosoph Otfried Höffe in seinem Buch «Die hohe Kunst des Alterns» zusammengetragen hat. Darin erklärt er nicht weniger als die «kleine Philosophie des guten Lebens», wie es im Untertitel heisst. Der Essay hat sich in den ersten Monaten seit dem Erscheinen sehr gut verkauft. Wohl auch, weil der 75-Jährige den Schlüssel zum glücklichen Altern verständlich und einprägsam auf vier Wörter reduziert hat: Laufen, Lernen, Lieben, Lachen. Die vier «4 L» zum Glück sozusagen.

Der Gedanke der 4-L-Formel ist allerdings nicht neu, sondern über 2000 Jahre alt. Der Staatsmann, Redner und Philosoph Marcus Tullius Cicero hob sie schon in der römischen Antike «als überragend wichtig» hervor. Im Zentrum steht dabei die Frage: Wie kann man in Würde und möglichst gut und glücklich altern? Ganz nach der Redewendung «Ein gesunder Geist in einem gesunden Leib» ist es ein positives Zusammenspiel von Psyche und Physis, das zu einer hohen Lebenserwartung führen kann (gesunde Ernährung und genügend Schlaf vorausgesetzt, wie der Autor klarstellt). Nicht nur die körperlichen und geistigen Fähigkeiten werden, so Höffe, aktiviert, sondern auch die emotionalen und sozialen. Und sie machen nicht zuletzt auch Freude und verzögern den Alternungsprozess. Wie sagte doch der bekannte Cellist Pablo Casals: «Alter muss nicht Altern bedeuten.» Er lebte fast 97 Jahre lang.

Doch auch hier gilt: Übung macht den Meister bzw. die Meisterin: «Mit allen vier L hat man früh zu begin-

nen», schreibt Otfried Höffe. Nicht weil man schon als junger Mensch an seine Altersjahre denken solle, sondern um dann bereits anzufangen, sich einen Fundus aufzubauen. Mit dem Ziel, dass all die schönen Erinnerungen, aber auch die Fähigkeiten, mit schmerzhaften Erfahrungen umzugehen, eines Tages «menschliche Rendite abwerfen», wie es Höffe nennt. Die Wortwahl des Philosophen überrascht immer wieder: Vereinsamung im Alter heisst bei ihm der «soziale Vortod».

Die Alterskunst fängt für Höffe auch bei der Sprache an. Es sei alles andere als belanglos, ob man den demografischen Wandel als «alternde Gesellschaft» oder als «gewonnene Jahre» diagnostiziere. «Statt einer Überalterung findet ein Gewinn an Lebensqualität statt.» Höffes Botschaft: Man ersetze altersfeindliche durch altersfreundliche Bilder. Im Zeitlupe-Gespräch (siehe Interview auf S. 16) erklärt er, dass der Mensch im Wesentlichen ein geistiges Lebewesen sei. «Der Geist prägt viel stärker, als uns bewusst ist. Dazu gehören auch Sprachbilder.» Ein sehr grosser Teil der älteren Personen sei mit ihrem Leben zufrieden, fährt er fort. «Man sollte also nicht in die Klage einstimmen, dass es uns im Alter schlechtgeht.»

Schön auch, wie Höffe im Buch den Spiess umdreht und statt von einer Überalterung von einer «Unterjüngung» spricht. Ein Begriff, der vom Zürcher Soziologen Franz-Xaver Kaufmann stammt. Gleichwohl wird einem das Ziel, für sich eine «Gelassenheit des Alters» zu gewinnen, nicht geschenkt. «Diese muss man sich selbst und mühsam erarbeiten», schreibt der Tübinger. Vielleicht hilft es da, sich die positiven Seiten des Laufens, Lernens, Liebens und Lachens einzeln anzuschauen – und sich von älteren Menschen davon erzählen zu lassen.

Erstes **L**: Laufen

Wer sich regelmässig bewegt, schützt sich vor einem Herzinfarkt, einem Schlaganfall, vor Bluthochdruck oder Diabetes, um nur einige positive Beispiele zu nennen. Zudem kann körperliche Betätigung den Verlauf von Arthrosen positiv beeinflussen, Muskeln als auch die Knochen stärken. Man verbessert damit nicht nur sein Wohlbefinden, sondern auch seine Gehirnfunktionen. Wie die Universität Zürich und die Harvard Medical School 2012 bei einer Untersuchung herausgefunden haben, kann man den Ausbruch einer Krankheit durch eine gesunde Lebensweise um bis zu 20 Jahre hinauszögern. Dabei spiele die Bewegung eine weit grössere Rolle als die Ernährung. Nicht zuletzt sind körperliche Aktivitäten auch für den Stoffwechsel und die Versorgung der Organe mit Sauerstoff sehr wichtig.

„ Schon als Kind war ich es gewohnt zu laufen. Velos gab es nur für Erwachsene. Vergangenen Sommer habe ich ein neues Kniegelenk erhalten und hoffe, dass es auch für den nächsten GP von Bern reicht. Obwohl Walking eigentlich nicht so meine Sache ist. Ziele waren mir aber immer

wichtig. Der «Engadiner» war ebenso gesetzt wie viele Volksläufe. Ich kam mit Joggen und Langlauf pro Jahr auf über 2000 Kilometer. Das ständige In-Bewegung-Sein ist ein gesunder Motor. Jede Medaille ist ein neuer Motivationsschub. Meine Frau sagt immer, ich würde an den vielen Medaillen ja selbst sehen, wie oft ich weg war. Heute sage ich ihr: Es ist ja auch für die Gesundheit! Im April feiern wir unseren 60. Hochzeitstag. „

Josef Degelo, 89, aus Burgdorf,

2018 ältester Teilnehmer am GP von Bern (über 4,7 km Walking)

Zweites **L**: Lernen

Wer liest, lebt länger. Otfried Höffe schreibt, dass Menschen, die täglich mehr als eine halbe Stunde lesen, eine um zwei Jahre höhere Lebenserwartung haben. Die Sterblichkeitsrate der Viellesenden in der Studie der Yale-Universität war nach zwölf Jahren um ein Viertel kleiner. Wer sein Gehirn auf Trab hält, soll zudem einer Demenzerkrankung vorbeugen. Durch Lernen bleibt man geistig flexibel und baut Stress ab. Im Idealfall schafft man damit die Basis, sich im Alter gemäss Höffe eine «lebenskluge Selbsteinschätzung» anzueignen. Er erwähnt auch, dass heutige Seniorinnen und Senioren nicht nur weniger Infarkte und weniger Gefässverkalkungen als frühere Generationen hätten, sondern im Durchschnitt auch grössere Gehirne.

„ Nach meiner Pensionierung habe ich eine Art «Nachstudium» absolviert, indem ich als Hörer an der Universität Bern Geologie-Vorlesungen besucht habe. Ich hatte ja den ganzen Tag Zeit – wie die Studierenden. «Schwänzen» kam für mich nie in Frage. Entweder mache ich etwas richtig oder gar nicht. Schliesslich lud mich der Professor gar ein, als Fahrer bei einer Exkursion dabeizusein. Erst dort fragte mich ein Student: «Sag mal, was machst du eigentlich hier?» Nach knapp drei Jahren wechselte ich zur Seniorenuniversität Bern, wo meine Frau bereits regelmässig Vorträge besucht hatte. Ich engagierte mich als freiwilliger Helfer und reiste jede Woche zweimal in die Bundeshauptstadt, lüftete vorab den Hörsaal, bediente die Storen, räumte den Abfall weg und testete die Mikrofone. „

Jakob Ender, 89, aus Solothurn,

langjähriger Besucher der Seniorenuniversität Bern

Drittes **L**: Lieben

«Anerkennung und das Gefühl, geliebt zu werden, wirken stärker als viele Arzneimittel», schreibt Otfried Höffe. Gerade im Alter, in dem die Zeit frei einteilbar ist, ergeben sich mit Vereinen, ehrenamtlichen Tätigkeiten, bei Familie und Freunden viele Gelegenheiten, sich sozial abwechslungsreich zu vernetzen. Höffe empfiehlt, rechtzeitig anspruchsvolle Hobbys zu pflegen. Insbesondere Freundschaften sind für ältere



Menschen eine Chance: Gemäss einer Studie der Harvard-Universität gehörten diejenigen Menschen, die mit 50 am zufriedensten waren mit ihren Beziehungen, mit 80 Jahren zu den gesündesten. Freundschaften sind mitunter das beste Mittel gegen Einsamkeit.

„Als meine Frau in den 1950er-Jahren für eine vermögende Familie in New York arbeitete, sahen wir uns einhalb Jahre lang nicht. Als sie ging, sagte ich: «Liebesbriefe schreiben kann ich nicht.»» «Er konnte es aber wunderbar», entgegnet seine Frau. Sie seien sich dadurch viel näher gekommen, ist Ernst Blättler überzeugt. Elisabeth Blättler sagt: «Seit der Pensionierung haben wir viel mehr Zeit füreinander, aber so richtig entspannen konnten wir noch immer nicht: Es ist einfach zu viel los! Aber wir schätzen die vielen Besuche natürlich sehr. Ich bin froh, dass ich einen grossen, warmen Mann hab. Ich friere und friere! Mein Glück: Er geht vor mir ins Bett und wärmt meine Betthälfte auf.» Ernst Blättler hingegen mag es nicht zu warm: «Wenn sie reinschlüpft, hüpfle ich auf meine Seite.» Seine Frau lächelt und meint: «So schnell verschwindest du dann auch nicht immer! „

Ernst und Elisabeth Blättler, beide 91, seit fast 64 Jahren verheiratet, aus Zürich, Alterszentrum Limmat

Viertes **L**: Lachen

Selbst dann, wenn das Lernen nicht mehr so leicht fällt, das Laufen immer anstrengender wird und viele nahestehende Menschen schon gestorben sind, bleibt der Humor ein lebensbejahendes Rezept. Und: Lachen tut erst noch gut. Wie der Schweizer Neurologe Jürg Kesselring vom Rehabilitationszentrum Valens in einem Artikel der «Welt» schätzte, entsprechen 20 Sekunden Lachen etwa der Leistung von drei Minuten Rudern. Lachen stärkt das Immunsystem, lindert Schmerzen, schüttet im Körper das Glückshormon Endor-

phin aus und kurbelt das Herz-Kreislauf-System an. Und: Ansteckend ist das Ganze auch noch.

„Ich freue mich über jeden Tag, an dem ich meine Beine aus dem Bett hieven kann. Dafür und für alles, was andere für mich tun, bin ich dankbar. Dank meinem Humor bin ich bis heute gut durchs Leben gekommen. Lachen kostet nichts, das ist ja das «Verrückte». Ich bin keine 50 mehr, aber ich weiss mich zu wehren und bin nicht zu stolz, meine «Kiste» (den Rollator) zu nutzen. Die würde ich nie mehr hergeben. Ich lebe noch immer gerne. Meine Kinder kommen oft vorbei, und auch meine vier Enkelkinder haben Freude an mir. Wenn man das alles von sich sagen kann: Was will man dann noch mehr? „

Bethli Wild, 87, aus Richterswil, Wohn- und Pflegezentrum Tertianum Etzelblick

Wer die «4 L» pflegt, erlangt nach Höffe nicht nur Zufriedenheit, er erreicht im hohen Alter gar eine neue Gelassenheit. Man erkennt, dass «das Verlangen nach Wohlstand, Macht und Ehre im Blick auf ein gelungenes Alter erheblich an Gewicht verlieren», so der Philosoph. Er denkt dabei auch an den Schriftsteller Christos Tsiolkas, der seinen Frieden darin fand, dass in der letzten Lebensphase alle Menschen, egal ob wohlhabend oder arm, ob mächtig oder unbekannt, gleich werden. Das Materielle hat an Bedeutung verloren, «die humanen Tugenden dürfen in den Vordergrund treten». Ganz im Sinne der «4 L». *

Interview zum Thema auf Seite 16

Buch:

«Die hohe Kunst des Alterns. Kleine Philosophie des guten Lebens.» Otfried Höffe, C.-H.-Beck-Verlag, München. Richtpreis: CHF 29.-