

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

Artikel: "Viel liegt an uns selber"
Autor: Rottmeier, Fabian / Höffe, Ottfried
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1086823>

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>

«Viel liegt an uns selber»

Im Alter zufrieden zu sein, habe viel mit der eigenen Lebensweise zu tun, sagt der deutsche Philosoph Otfried Höffe. Die Länge des Lebens sei dabei nicht einmal entscheidend, so der Autor von «Die hohe Kunst des Alterns».

Laufen, Lernen, Lieben, Lachen lautet in Ihrem neusten Buch die Formel für ein glückliches Altern. Wenn man zum ersten Mal davon liest, klingt es erstaunlich einleuchtend - und simpel. Ich ziehe den Ausdruck «schlicht» vor, der aber für die Verbindung der «4 L» kaum passt. Ohnehin kommt man auf «einfache» Gedanken häufig erst, wenn man des Längeren nachgedacht hat und verschiedene einzelne Dinge in ihrem notwendigen Zusammenspiel erkennt. Das Einfache kann dann zu einer Eleganz finden, die auf höherem Niveau für Naturgesetze zutrifft.

Wie kamen Sie auf die Idee der «4 L»?
Konkretisiert wurde der Gedanke der «4 L» im Rahmen der Akademien-gruppe «Altern in Deutschland», in der Mediziner, Sozial- und Geistes-wissenschaftler und mit mir ein Philo-soph über mehrere Jahre intensiv miteinander arbeiteten. [Anm. d. Red.: Daraus resultierte eine wissen-schaftliche Buchserie mit neun Bänden, die in der Pro-Senectute-Bibliothek ausleihbar sind.]

Beachten Sie persönlich die «4 L»?
Selbstlob soll man vermeiden, aber da ich mich mit meinen 75 Jahren noch recht wohl fühle, habe ich wohl nicht so viel falsch gemacht. Obwohl ich vor ein paar Jahren emeritiert wurde, also in Rente ging, habe ich die Chance, noch vieles weiter zu betreiben. Ich halte im In- und Ausland Vorträge und schreibe sowohl Fachaufsätze, Zeitungssessays als auch Bücher, was ich als Geschenk und Privileg empfinde.

Von Ihnen Zitiertes wie die indische Lebensweisheit, dass man im hohen



● Otfried Höffe

75, wohnhaft in Tübingen, ist ein deutscher Philosoph, der 15 Jahre an zahlreichen Schweizer Universitäten und Hochschulen lehrte (unter anderem in Freiburg, Zürich und St. Gallen). Er war, von Bundesrat Couchepin eingesetzt, von 2009 bis 2015 Präsident der Nationalen Ethik-kommission für Humanmedizin.

Alter nicht sterbe, sondern nur zu leben aufhöre, liest sich leicht. Doch wie beginnt man, eine Gelassenheit zum Tod zu entwickeln?

Wie vieles im Leben muss man auch diese Gelassenheit lernen, beispielsweise, indem man sich früh bewusst wird, worauf es im Leben ankommt. Nämlich weniger auf Karriereerfolge und materiellen Wohlstand als auf eine mit sich und seinen Schwächen zufriedene, rechtschaffene Lebensweise.

Was raten Sie jemandem, dem es im Alter nur selten gelingt, glücklich in den Tag zu starten?

Dazu müsste ich die Person näher kennen. Eine Möglichkeit ist, sich an schöne Erlebnisse und an lebens-würdige Mitmenschen zu erinnern. Hilfreich sind aufbauende Bücher, meditative Gymnastik, das Anhören eines geliebten Musikstückes oder eines Hörbuches.

«4 L» hin oder her: Braucht es nicht auch gute Gene, um alt zu werden?
Seine Eltern kann man sich nicht aussuchen, das stimmt. Für seine Lebensführung ist man trotzdem selbst verantwortlich. Schon Immanuel Kant oder Karl Jaspers haben bewiesen, dass auch von Geburt an eher schwächliche Personen ein hohes Alter erreichen können. Ich bin überzeugt davon, dass viel in den eigenen Händen liegt.

Inwiefern hat Sie das Verfassen dieses Essays selbst bereichert?

Obwohl ich nicht mehr jung bin, habe ich mich noch als produktiven Autor erfahren. Dabei habe ich viel über mein bisheriges Leben, einschliesslich Familie und Freunde, gelernt.

Sie schreiben: «Noch wichtiger ist, dass die Länge des Lebens für eine Alterskunst nicht entscheidend ist.» Können Sie dies ausführen?

Alterskunst ist eine qualitative Aufgabe. Es geht um die Fähigkeit, während des Älterwerdens zufrieden zu bleiben. Das hängt nicht damit zusammen, ob ich 90 oder 100 Jahre alt werde. Sondern damit, dass ich frühzeitig, schon mit 50 oder auch früher, begonnen habe, mit meinem Leben zufrieden zu sein.

Hat das Buch mehr Reaktionen als andere ausgelöst?

Die Resonanz war erfreulich gross, sowohl im persönlichen als auch im öffentlichen Bereich. Viele Medien haben das Buch aufgegriffen. Wir konnten im Zwei-Monate-Rhythmus eine neue Auflage drucken, was erstaunlich ist. Mittlerweile sind wir bei der vierten Auflage und geschätzten 15 000 Exemplaren angelangt. *