

Andreas Kruse

# LEBEN IN WACHSENDEN RINGEN

Sinnerfülltes Alter

Kohlhammer

**Kohlhammer**

## **Der Autor**

Prof. Dr. Dr. h.c. Andreas Kruse, geboren 1955, verheiratet, zwei Kinder und zwei Enkelkinder. Studium der Psychologie, Philosophie, Psychopathologie und Musik an den Universitäten Aachen und Bonn sowie an der Musikhochschule Köln. Promotion im Fach Psychologie mit der Note »Summa cum laude et egregia« an der Universität Bonn, Habilitation im Fach Psychologie an der Universität Heidelberg. 1993–1997 Gründungsdirektor und -professor des Instituts für Psychologie der Universität Greifswald, 1997–2021 Direktor des Instituts für Gerontologie der Universität Heidelberg. Ehrendoktorwürde der Universität Osnabrück im Jahre 2010. Im Jahre 2021 Verleihung des Titels »Seniorprofessor distinctus« (auf Lebenszeit) durch die Universität Heidelberg. Zahlreiche internationale und nationale Auszeichnungen, darunter 1st Presidential Award of the International Association of Gerontology. Bundesverdienstkreuz, persönlich verliehen durch den Bundespräsidenten Prof. Köhler für die Beiträge zur Generationenforschung und zur internationalen und nationalen Politikberatung. 1999–2002 Mitglied der vom ehemaligen Generalsekretär der Vereinten Nationen, Kofi Annan, einberufenen Kommission zur Erstellung des International Plan of Action on Aging, 2010–2012 Koordinator im Zukunftsdialog der Bundeskanzlerin der Bundesrepublik Deutschland, von 1998 bis 2000 und von 2003 bis 2020 Vorsitzender der Altersberichtscommissionen der Bundesregierung, von 2016 bis 2022 Mitglied des Deutschen Ethikrates (2016–2018 Stellvertretender Vorsitzender).

Andreas Kruse

---

**Leben in wachsenden  
Ringern**

**Sinnerfülltes Alter**

**Verlag W. Kohlhammer**

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Pharmakologische Daten verändern sich ständig. Verlag und Autoren tragen dafür Sorge, dass alle gemachten Angaben dem derzeitigen Wissensstand entsprechen. Eine Haftung hierfür kann jedoch nicht übernommen werden. Es empfiehlt sich, die Angaben anhand des Beipackzettels und der entsprechenden Fachinformationen zu überprüfen. Aufgrund der Auswahl häufig angewendeter Arzneimittel besteht kein Anspruch auf Vollständigkeit.

Die Wiedergabe von Warenbezeichnungen, Handelsnamen und sonstigen Kennzeichen berechtigt nicht zu der Annahme, dass diese frei benutzt werden dürfen. Vielmehr kann es sich auch dann um eingetragene Warenzeichen oder sonstige geschützte Kennzeichen handeln, wenn sie nicht eigens als solche gekennzeichnet sind.

Es konnten nicht alle Rechtsinhaber von Abbildungen ermittelt werden. Sollte dem Verlag gegenüber der Nachweis der Rechtsinhaberschaft geführt werden, wird das branchenübliche Honorar nachträglich gezahlt.

Dieses Werk enthält Hinweise/Links zu externen Websites Dritter, auf deren Inhalt der Verlag keinen Einfluss hat und die der Haftung der jeweiligen Seitenanbieter oder -betreiber unterliegen. Zum Zeitpunkt der Verlinkung wurden die externen Websites auf mögliche Rechtsverstöße überprüft und dabei keine Rechtsverletzung festgestellt. Ohne konkrete Hinweise auf eine solche Rechtsverletzung ist eine permanente inhaltliche Kontrolle der verlinkten Seiten nicht zumutbar. Sollten jedoch Rechtsverletzungen bekannt werden, werden die betroffenen externen Links soweit möglich unverzüglich entfernt.

1. Auflage 2023

Alle Rechte vorbehalten

© W. Kohlhammer GmbH, Stuttgart

Gesamtherstellung: W. Kohlhammer GmbH, Stuttgart

Print:

ISBN 978-3-17-042121-9

E-Book-Formate:

pdf: ISBN 978-3-17-042122-6

epub: ISBN 978-3-17-042123-3

# Inhalt

|                   |                                                                                        |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Vorwort</b>    | <b>7</b>                                                                               |
| <hr/>             |                                                                                        |
| <b>Einleitung</b> | <b>11</b>                                                                              |
| <hr/>             |                                                                                        |
| <b>1</b>          | <b>Seelisch-geistige Kräfte in Zeiten gesellschaftlicher Verunsicherung und Krise</b>  |
|                   | <b>20</b>                                                                              |
| <hr/>             |                                                                                        |
| <b>2</b>          | <b>Wachsen und reifen: Biografie und Persönlichkeit</b>                                |
|                   | <b>30</b>                                                                              |
| <hr/>             |                                                                                        |
| <b>3</b>          | <b>Verantwortung übernehmen, Solidarität zeigen</b>                                    |
|                   | <b>37</b>                                                                              |
| <hr/>             |                                                                                        |
| <b>4</b>          | <b>Verletzlichkeit bewältigen und verarbeiten</b>                                      |
|                   | <b>47</b>                                                                              |
| <hr/>             |                                                                                        |
| <b>5</b>          | <b>Lebensbindungen erkennen, »Ja« zum Leben sagen</b>                                  |
|                   | <b>62</b>                                                                              |
| <hr/>             |                                                                                        |
| <b>6</b>          | <b>Die Vielstimmigkeit von Seele-Geist: Zur Kreativität und Spiritualität im Alter</b> |
|                   | <b>78</b>                                                                              |
| <hr/>             |                                                                                        |

|          |                                                                 |            |
|----------|-----------------------------------------------------------------|------------|
| <b>7</b> | <b>Gedanken zu einer sorge- und pflegefreundlichen Kultur</b>   | <b>91</b>  |
| <b>8</b> | <b>Ungleichheit abbauen, Teilhabe und Zugehörigkeit fördern</b> | <b>100</b> |
| <b>9</b> | <b>Grenze – Wachstum regt sich</b>                              | <b>107</b> |
|          | <b>Abschluss</b>                                                | <b>125</b> |
|          | <b>Dedikation</b>                                               | <b>135</b> |

# Vorwort

Das vorliegende Buch ist Ausdruck des Wunsches, ein eher persönliches Resümee über wissenschaftliche Befunde zum hohen Alter und deren Übertragung in praktische Handlungskontexte zu ziehen. Es thematisiert die seelisch-geistigen Entwicklungsprozesse im hohen Alter (diese ließen sich in der internationalen Forschung eindrucksvoll nachweisen), ohne dabei die Verletzlichkeit in dieser Lebensphase auszublenden, auch ohne dabei von den sozialen und materiellen Einflussgrößen abzusehen. Bei einer vorwiegend oder ausschließlich körperlich orientierten Betrachtung des hohen Alters laufen wir Gefahr – so lautet eine zentrale These des Buches –, die seelisch-geistigen Kräfte und Entwicklungsmöglichkeiten im hohen Alter »abzuschatten«. Und auch die bisweilen undifferenziert getroffene Aussage über die »gesellschaftlichen Belastungen«, die mit der wachsenden Anzahl alter Menschen verbunden seien, trägt dazu bei, über diese Kräfte rasch hinwegzugehen. Aus dem Blick gerät dabei das Humanvermögen, das unserer Gesellschaft und Kultur mit den seelisch-geistigen Kräften des Alters, die übrigens auch das Thema der Spiritualität und Transzendenz berühren, wächst: Wertvolle Potenziale bleiben in diesem Falle ungenutzt.

In diesem Buch verzichte ich – im Gegensatz zu früher veröffentlichten Büchern – auf ein ausführliches Literaturregister. Nur in den wenigsten Fällen erfolgt ein Hinweis auf eine vorliegende Publikation. Damit soll der essayistische Charakter der vorliegenden Publikation unterstrichen werden.

Dieses Resümee habe ich nach Ausscheiden aus dem Dienst der Universität Heidelberg verfasst. Es versteht sich auch als mein Dank für die Möglichkeiten, die mir meine Berufstätigkeit geschenkt hat. Unter den vielen, denen hier Dank gebührt, kann ich nur wenige Institutionen und Personen nennen. Zunächst die Uni-

versität Heidelberg, die mir ein wunderbares Arbeits- und geistiges Umfeld geboten hat, sodann die Fakultät für Empirische Kultur- und Verhaltenswissenschaften, in der wir zahlreiche interdisziplinäre Themen erörtern und Projekte anstoßen konnten und in der das Institut für Gerontologie mit seinen Anliegen in Forschung und Lehre immer ein offenes Ohr vorgefunden hat, schließlich das Institut für Gerontologie selbst, in dem mir meine Kolleginnen und Kollegen immer wieder aufs Neue die Möglichkeit intensiver, von Respekt und Sympathie begleiteter wissenschaftlicher Diskurse geboten haben. Auch wenn ich hier ausdrücklich alle Kolleginnen und Kollegen im Auge habe, so sei mein Stellvertreter am Institut (und sein jetziger Kommissarischer Direktor), Herr Prof. Dr. Eric Schmitt, besonders erwähnt: Er war mir in allen Jahren ein geschätzter Gesprächspartner, wenn es um die aktuellen und die antizipierten Anforderungen an das Institut ging. Dankbar blicke ich auch auf die fruchtbare, fachlich wie menschlich inspirierende Kooperation mit dem Netzwerk Alternsforschung an der Universität Heidelberg zurück, so zum Beispiel in einem zehnjährigen Graduiertenkolleg zur Demenz. Und schließlich dürfen nicht die Studentinnen und Studenten sowie die Doktorandinnen und Doktoranden am Institut für Gerontologie vergessen werden: Der Austausch mit ihnen hat mir stets große Freude bereitet – auch deswegen, weil ich der akademischen Lehre immer große Bedeutung beigemessen habe. Wie viele Impulse sind aus den Seminaren und Gesprächen hervorgegangen!

Ich danke dem Kohlhammer Verlag – und hier vor allem Herrn Dr. Ruprecht Poensgen – für die Möglichkeit, das Resümee in diesem auch für die Dissemination gerontologischen Wissens bedeutenden Verlag veröffentlichen zu können. Frau Kathrin Kastl vom Kohlhammer Verlag danke ich für ihren wertvollen Rat bei der Erstellung der Druckvorlage.

Wie ich am Ende des Buches hervorhebe, ist dieses der Gründerin des Instituts für Gerontologie, Frau Prof. Dr. Dr. h.c. mult. Ursula Lehr, gewidmet. Sie war mir nicht nur akademische Lehrerin und Förderin. Sie ist meiner Frau und mir immer mehr zur Freun-

din geworden. Ihr Lebensende und ihr Tod haben sich auf das Schreiben des Resümees ausgewirkt, und zwar vor allem in der Hinsicht, dass ich meiner Dankbarkeit dieser großen Frau gegenüber noch einmal aufs Neue Ausdruck verleihen darf.

Heidelberg, im September 2022  
Andreas Kruse



# Einleitung

## Zum Titel und Anliegen des Buches

Der Titel des vorliegenden Buches ist einem im Jahre 1899 von Rainer Maria Rilke (1875–1926) verfassten Vers entlehnt, der sich in dem 1905 erschienenen Werk »Das Buch vom mönchischen Leben« findet.<sup>1</sup> Dort heißt es im dritten und vierten Vers:

*Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen,  
die sich über die Dinge ziehn.  
Ich werde den letzten vielleicht nicht vollbringen,  
aber versuchen will ich ihn.*

*Ich kreise um Gott, um den uralten Turm,  
und ich kreise jahrtausendlang;  
und ich weiß noch nicht: bin ich ein Falke, ein Sturm  
oder ein großer Gesang.*

Mit den »wachsenden Ringen« sind hier die seelisch-geistigen, also die »inneren« Lebensringe gemeint. Das Sprachbild der wachsenden Ringe beschreibt zum einen die mit der Lebensgeschichte zunehmende Anzahl von Lebensbereichen, in denen die Person Erfahrungen und Erkenntnisse gewinnen kann, zum anderen die Möglichkeiten weiterer Ausgestaltung der Erfahrungen und Erkenntnisse bei wiederholter Betrachtung eines Lebensbereichs oder bei wiederholter Beschäftigung mit diesem. Im erstgenannten Falle kann von einer *Erweiterung* (horizontale Perspektive) gesprochen werden, im zweitgenannten Fall von einer *Vertiefung* (vertikale Perspektive). Um diese beiden Perspektiven zu veranschauli-

---

1 Erschienen ist das Werk in seiner ersten Auflage im Insel Verlag (Leipzig). Bei Insel (sowie zwischenzeitlich bei weiteren Verlagen) sind bis heute mehrere Auflagen bzw. Ausgaben des Werkes erschienen.

chen, sei auf die beiden ersten Verse des Werkes »Das Buch vom mönchischen Leben« eingegangen, die wie folgt lauten:

*Da neigt sich die Stunde und rührt mich an  
mit klarem, metallendem Schlag:  
mir zittern die Sinne. Ich fühle: ich kann -  
und ich fasse den plastischen Tag.*

*Nichts war noch vollendet, eh ich es erschaut,  
ein jedes Werden stand still.  
Meine Blicke sind reif, und wie eine Braut  
kommt jedem das Ding, das er will.*

Der Glockenschlag erinnert an die verrinnende Zeit und zugleich an die Aufgabe und Möglichkeit, die Zeit zu nutzen, sich suchend, fragend, erlebend, erfahrend der Welt hinzugeben: sei es, dass man Neues findet, erlebt und erfährt, sei es, dass man bereits Gefundenes noch einmal findet, erlebt und erfährt – und dies in veränderter, vielleicht sogar vertiefter Form. Darin liegt das Moment des plastischen Tages. Die Vertiefung kommt vor allem im zweiten Vers zum Ausdruck, in dem zunächst die Wechselwirkung zwischen Betrachtendem und Betrachtetem im Zentrum steht und dann das Werden, das durch die Blicke des Betrachtenden angestoßen wird. In dieser Wechselwirkung verändert sich nun die bzw. der Betrachtende selbst, so wie sich in der Betrachtung auch die Dinge selbst wandeln.

Deute ich Entwicklung im Lebenslauf *seelisch-geistig*, dann erscheint mir auch das Leben im Alter als eine Lebensphase, in der bedeutende Entwicklungsschritte stattfinden können. Damit widerspricht auch die Tatsache, dass sich im Falle körperlicher Krankheiten und Beeinträchtigungen die Mobilität im hohen Alter deutlich verringert und damit die Erreichbarkeit vieler Orte in der räumlichen und sozialen Welt erschwert ist, *nicht* dem Erleben und der Erfahrung alter Menschen, sich in der seelischen und geistigen Welt immer weiter »vorzutasten«. Die intensive Zuwendung zur eigenen Psyche (als seelischer Prozess) und zum eigenen Geist (als geistiger Prozess) habe ich mit »Introversion mit Introspek-