

Das Alter bekämpfen oder akzeptieren?

Ethische Überlegungen zum guten Leben im Alter

Fighting the effects of old age or accepting them?

Ethical reflections on the good life in old age

NADINE MOOREN, MÜNSTER

Zusammenfassung: Im Rahmen der philosophischen und außerphilosophischen Beschäftigung mit der Frage nach dem guten Leben im Alter trifft man in der Regel auf einen von zwei Vorschlägen, wie am besten mit den Folgen des eigenen Alters umzugehen sei. Entweder wird dazu geraten, die Folgen des Alters so lange wie möglich zu bekämpfen oder dazu, sie zu akzeptieren. Das Ziel dieses Beitrags besteht darin, zu einem besseren Verständnis des guten Lebens im Alter beizutragen, indem diese beiden Vorschläge und die ihnen zugrundeliegenden Annahmen genauer untersucht werden. Im Anschluss an einige methodische Vorbemerkungen zu den grundlegenden Begriffen „Altern“ und „Alter“ in Abschnitt 1 soll gezeigt werden, dass beide Strategien plausible Aspekte ins Spiel bringen, die mit Blick auf die Frage nach dem guten Leben im Alter berücksichtigt werden sollten, sich aber auch mit Einwänden konfrontiert sehen (vgl. die Abschnitte 2 und 3). Im letzten Abschnitt soll dafür argumentiert werden, dass sich die bewahrenswerten Aspekte der beiden Strategien als komplementäre Bestandteile eines praktisch klugen Umgangs mit altersbedingten Veränderungen verstehen lassen (Abschnitt 4).

Schlagwörter: Alter(n) – gutes Leben – Tugendethik – self-defeating strategies – praktische Klugheit

Abstract: Philosophical and non-philosophical discussions on the good life in old age tend to recommend one of two alternatives how to cope best with the symptoms and effects of old age. While some suggest fighting the effects of old age as long as possible, others suggest that it is best to learn to accept them. The aim of this paper

Alle Inhalte der Zeitschrift für Praktische Philosophie sind lizenziert unter einer Creative Commons Namensnennung 4.0 International Lizenz.



is to contribute to a better understanding of the good life in old age by investigating these recommendations and their underlying presuppositions. Following some methodological remarks on the concepts of “aging” and “old age” (section 1), I want to show that both systematic recommendations highlight important aspects regarding the possibility of a good life in old age, however they are also confronted with cogent objections that call for a substantial revision of the respective approach (cf. sections 2 and 3). Considering this it is argued that the aspects which are worth preserving can be understood as complementary constituents of a wise way to deal with age-related experiences (section 4).

Keywords: old age – the good life – virtue ethics – self-defeating strategies – wisdom

Innerhalb wie außerhalb der Philosophie trifft man auf divergierende Ansichten über den Wert und Stellenwert des menschlichen Alters. Während das Alter für manche eine Schwundform des menschlichen Lebens darstellt, wird es von anderen als ein normaler Aspekt des menschlichen Lebens verstanden, der für diejenigen, die damit angemessen umzugehen verstehen, sogar eine Bereicherung sein könne. Philosophinnen und Philosophen, die für eine der beiden Sichtweisen argumentiert haben, schlagen in der Regel eine von zwei Umgangsweisen vor, durch die sich die Folgen des menschlichen Alters bewältigen lassen sollen. Sie raten entweder dazu, das Alter so lange wie möglich zu *bekämpfen* oder dazu, es zu *akzeptieren*. Das Ziel dieses Beitrags besteht darin, zu einem besseren Verständnis des guten Lebens im Alter beizutragen, indem diese beiden Vorschläge und die ihnen zugrundeliegenden Annahmen genauer untersucht werden. Gerade weil die beiden für diesen Beitrag ausgewählten, prominenten Vorschläge mit Blick auf den Stellenwert des Alters von konfligierenden Intuitionen ausgehen, ist es möglich, trotz der Fokussierung auf zwei Strategien, ein relativ breites Spektrum von Überlegungen zum Alter abzudecken und ein entsprechend breit gefächertes Spektrum von systematischen Optionen sichtbar zu machen.¹

In problemgeschichtlicher Perspektive lässt sich feststellen, dass man sich philosophisch bereits in der Antike nicht nur mit der allgemeinen ethi-

1 Im Rahmen dieses Beitrags konzentriere ich mich auf die Frage, inwiefern die beiden Vorschläge als intrinsisch bzw. instrumentell wertvolle Tugenden eines guten Lebens im Alter verstanden werden können. Der Frage, ob und inwiefern es sich bei ihnen auch um *exklusive* Tugenden des Alters handelt, d.h. um Tugenden, deren Beitrag sich auf die Phase des Alters beschränkt, müsste Thema eines anderen Beitrags sein.

schen Frage nach dem guten und gelingenden Leben, sondern auch mit Fragen einer guten und gelingenden Lebensführung in bestimmten Phasen des Lebens, z.B. dem Alter, beschäftigt hat. So haben sich schon Autoren wie Aristoteles, Cicero oder Seneca die Frage gestellt, wie altersbedingte Veränderungen einzuordnen sind, und Möglichkeiten des guten Lebens im Alter vor allem mithilfe eines tugendethischen Vokabulars zu explizieren versucht.² Im Anschluss an diese antiken Konzeptionen fristete das Thema des menschlichen Alters lange Zeit ein eher randständiges Dasein und fand erst in der neuzeitlichen und modernen Philosophie, vor allem im Rahmen existenzphilosophischer Überlegungen, wieder stärkere Beachtung. Seit einigen Jahren hat das Interesse an Fragen, die die zeitliche Struktur des menschlichen Lebens und dessen Bedeutung für Fragen der praktischen Philosophie betreffen, jedoch wieder merklich zugenommen.³ Neben der Frage, welche Bedeutung der zeitlichen Struktur des Lebens im Rahmen von Theorien des Wohlergehens und guten Lebens zukommen sollte, finden sich auch Untersuchungen, die den Fokus auf eine bestimmte Phase bzw. einen Abschnitt des menschlichen Lebens legen und der Frage nachgehen, welche Güter menschlichen Individuen in einer bestimmten Phase ihres Lebens zu einem guten Leben verhelfen.⁴ Wie bereits angekündigt, soll es in diesem Beitrag um die Phase des Alters gehen.

1. Methodische Vorbemerkungen

Bevor ich nun genauer untersuche, inwiefern die beiden oben genannten Strategien geeignet sind, einen Beitrag zum guten und gelingenden Umgang mit dem menschlichen Alter zu leisten, sollen noch vier Voraussetzungen explizit gemacht werden, die den folgenden Überlegungen zugrunde gelegt werden. Auf diese Weise sollen einerseits Probleme sichtbar werden, die mit

2 Zu Aristoteles' Konzeption des Alters in dessen *Rhetorik* vgl. Mahr (2016, 51–64).

3 Zur Rolle der Zeitlichkeit vgl. etwa Steinfath (2020) und Weber-Guskar (2022).

4 Zur Kindheit vgl. etwa das 2019 erschienene *Handbuch Philosophie der Kindheit* herausgegeben von Drerup und Schweiger sowie Gheaus (2015); zum mittleren Lebensalter und zur so genannten „midlife crisis“ vgl. Setiya (2017); zum Alter vgl. Rentsch und Vollmann (2012), Albrecht (2021) sowie das 2020 erschienene *Handbuch Aging and Human Nature* herausgegeben von Schweda, Coors und Bozzaro.

der Rede über das Alter einhergehen, andererseits dienen die folgenden Bemerkungen auch dazu, das Erkenntnisinteresse dieses Beitrags noch etwas genauer zu fassen.

1.1 „Alter“ als vager Begriff

Die Bezugnahme aufs „Alter“ bzw. auf „alte Menschen“ ist *vage*.⁵ So scheint in vielen Fällen keine Einigkeit darüber zu herrschen, ob jemand (bereits) als alt gelten kann oder nicht und wo der Beginn des Alters chronologisch präzise zu verorten ist.⁶ Dass wir bspw. zögern, eine physisch gesunde und agile Person von 63 Jahren als alt zu bezeichnen, scheint darauf hinzudeuten, dass wir nicht wirklich in der Lage sind, einen genauen chronologischen Zeitpunkt im Leben menschlicher Personen anzugeben, ab dem wir diese sinnvollerweise der Gruppe alter Menschen zurechnen könnten. Doch in vielen Fällen lässt sich durchaus Einigkeit darüber erreichen, ob jemand alt bzw. noch nicht alt ist. So wäre ein 93-Jähriger ein unstrittiges Beispiel für einen alten Menschen, die 15-Jährige hingegen ein unstrittiges Beispiel für jemanden, der noch nicht alt ist. Die Vagheit des Begriffs „Alter“ stellt im Rahmen dieses Beitrags kein grundsätzliches Problem dar, weil man angesichts der Untersuchung dieses Phänomens, wie es schon bei Aristoteles heißt, nur „so viel Genauigkeit (...), wie die Natur der Sache zulässt“ (Aristoteles 2008, 45), fordern sollte. Zwar gibt es Kontexte, wie z.B. empirische Untersuchungen oder rechtliche Zuteilungsfragen, in denen die Angabe eines präzisen Alterskriteriums notwendig ist, im Rahmen einer philosophischen Untersuchung ist dies jedoch nicht zwingend nötig. Ganz im Gegenteil besteht sogar die Gefahr, dass die Angabe eines chronologisch exakten Anfangs des Alters dazu führt, die mit dem Altern einhergehenden Erfahrungen zu banalisie-

5 Das Problem der Vagheit ist vom Problem der Mehrdeutigkeit der Rede vom „Alter“ zu unterscheiden. *Vagheit* bezieht sich auf Begriffe, *Mehrdeutigkeit* hingegen auf sprachliche Ausdrücke. Der Begriff „Alter“ ist insofern *vage*, als über die Frage, ob X unter diesen Begriff fällt, Unsicherheit bestehen kann und sich diese Unsicherheit weder durch Beibringung weiterer Fakten über X noch durch die Verwendung der vorhandenen Kriterien für den Begriff des Alters ausräumen lässt. Das Problem der Mehrdeutigkeit bezieht sich demgegenüber auf sprachliche Ausdrücke. Die Rede vom Alter kann in diesem Sinne mehrdeutig sein, wenn derselbe sprachliche Ausdruck „Alter“ für unterschiedliche Begriffe des Alters steht. Vgl. dazu etwa von Wright (1963, 14) und zur Mehrdeutigkeit der Altersrede Abschnitt 1.2 in diesem Beitrag.

6 Vgl. zu diesem Problem auch Mahr (2016, 227).

ren, weil schließlich niemand von einem Tag auf den anderen plötzlich alt wird. Für die Zwecke dieses Beitrags genügt es, dass es (hinreichend) viele Fälle gibt, in denen bei der Frage, ob eine Person unter den Begriff des Alters fällt, keine grundlegende Uneinigkeit zwischen den Urteilenden auftritt. Im Folgenden wird davon ausgegangen, dass menschliche Personen im Laufe ihres Lebens – sofern sie lange genug leben – unterschiedliche Lebensphasen durchlaufen, die als Kindheit, Jugend, mittleres Erwachsenenalter und Alter bezeichnet werden⁷ und die sich an bestimmten Veränderungen des menschlichen Organismus orientieren. Das Alter stellt die letzte Phase dieses Prozesses dar, die sich mindestens (wenn auch nicht allein) durch ein Nachlassen oder Schwinden physischer Kraft auszeichnet. Auf die Frage, ob das Alter darum auch als Schwundform des menschlichen Lebens begriffen werden sollte, komme ich in Abschnitt 3 zurück.

1.2 Die Mehrdeutigkeit der Rede vom „Alter“

Für die Zwecke dieses Beitrags ist es wichtig, zwischen einem *chronologischen* und einem *biologischen* Altersverständnis zu unterscheiden. So kann der Ausdruck „Alter“ als Bezeichnung für eine bestimmte Lebensphase verwendet werden und zum Zählen der Lebensjahre dienen (in diesem Sinne hat jemand ein bestimmtes chronologisches Alter).⁸ Darüber hinaus dient die Rede vom Alter auch zur Identifikation bestimmter *Resultate* oder *Folgen* des Altwerdens (biologisches Alter). Das biologische Alter ist mit Blick auf die Leitfrage dieses Beitrags von besonderem Interesse, denn wenn vom Bekämpfen oder Akzeptieren des Alters die Rede ist, soll es im Folgenden um den Umgang mit bestimmten *Alterserscheinungen* gehen, die als Folgen des Alterungsprozesses auftreten und zu denen man unterschiedliche wertende (positive oder negative) Einstellungen oder Haltungen einnehmen kann.

Auch die Rede vom „Altern“ kann unterschiedliche Bedeutungen haben. Als „Altern“ wird einerseits in einem weitgefassten Sinne der Prozess bezeichnet, der mit dem Zeitpunkt unserer Geburt beginnt oder andererseits in einem enger gefassten Sinn nur ein bestimmter Abschnitt des chronologischen Alterungsprozesses herausgegriffen. Letzteres soll im Rahmen dieses

7 Je nach Erkenntnisinteresse sind noch feinere Einteilungen denkbar, etwa die Unterscheidung in ein frühes und hohes Alter. Für die Zwecke dieses Beitrags sind weitere Einteilungen jedoch nicht notwendig.

8 Die bloße Zählung von Lebensjahren verhält sich neutral gegenüber der Frage, in welcher Lebensphase sich Individuen befinden.

Beitrags geschehen. Zur besseren terminologischen Abgrenzung kann man das Altern im weiten Sinne als Prozess des *Älterwerdens* und das Altern im engeren Sinne als Prozess des *Altwerdens* bezeichnen. Im letztgenannten Sinn beginnt Altern dann nicht schon mit der Geburt, sondern erst in einer späteren Phase des Lebens, die sich durch ein Nachlassen bestimmter physischer Fähigkeiten und Funktionen auszeichnet.⁹

Der Umgang mit Alterserscheinungen kann darüber hinaus mit Blick auf das *Wann* näher charakterisiert werden, denn Menschen ergreifen häufig nicht erst im Alter Maßnahmen zur Bekämpfung des Alters, sondern in der Regel schon früher. Insbesondere bei der Betrachtung des ersten Vorschlags zum Umgang mit dem Alter (das Alter bekämpfen) wird es daher hilfreich sein, zwei Fragen zu unterscheiden:

- Q1: Ist es vernünftig, sinnvoll bzw. empfehlenswert *im Alter* (sc. der Lebensphase) die (eingetretenen und noch zu erwartenden) Folgen des Alters zu bekämpfen (oder sollte man diese akzeptieren)?
- Q2: Ist es vernünftig, sinnvoll bzw. empfehlenswert, den (zu erwartenden) Folgen des Alters *in früheren Phasen des Lebens* vorzubeugen (oder sollte man sie akzeptieren)?

Die Unterscheidung dieser beiden Fragen zeigt, dass wir uns im Rahmen einer ethischen Betrachtung einerseits fragen können, wie man am besten mit *faktisch* vorliegenden Alterserscheinungen umgeht (vgl. Q1), andererseits aber auch fragen können, inwiefern es vernünftig, sinnvoll oder empfehlenswert ist, auch schon früher, d.h. präventiv, etwas gegen (mehr oder weniger) wahrscheinliche Folgen des menschlichen Alters zu unternehmen (vgl. Q2).

1.3 Altersbewältigung

Eine *dritte* Voraussetzung meiner Überlegungen besteht darin, dass die in den nächsten beiden Abschnitten betrachteten Vorschläge ausschließlich als Vorschläge zur *Bewältigung* des Alters verstanden und untersucht werden. Damit gehe ich davon aus, dass Menschen das Alter in irgendeinem Sinne als ‚störendes‘ Widerfahrnis empfinden und sich daher fragen, wie sie damit umgehen sollen. Als Beiträge zur Altersbewältigung verstehe ich dann solche Vorschläge, die – unter der Annahme, dass der Prozess des Alterns selbst unvermeidlich ist – versuchen, einen guten *Umgang mit* dem Alter zu ermöglichen.¹⁰ Altersbewältigung bezeichnet so verstanden eine dauerhafte Aufgabe

9 Vgl. dazu Schramme (2009, 235).

10 Vgl. allgemein zur Bewältigung von Widerfahrnissen Gethmann (2020, 134).

von Personen, die versuchen mit der Erfahrung des Alters zurechtzukommen. Der hier gebrauchte Begriff der Altersbewältigung umfasst dabei Formen der Kompensation wie auch der Reduktion von Altersfolgen. Als Beispiel für *kompensatorische* Formen der Altersbewältigung kann etwa die Nutzung eines Hörgeräts gelten, das die physische Beeinträchtigung des Gehörsinns ausgleichen kann, ohne die Beeinträchtigung selbst zu beseitigen. Daneben gibt es *reduktive* Formen der Altersbewältigung, bei denen Altersfolgen nicht einfach kompensiert, sondern abgemildert oder reduziert werden, z.B. Operationen am Grauen Star, Hormonersatztherapien oder Maßnahmen der ästhetischen Chirurgie. Neben der Nutzung technischer Hilfsmittel sollen – wie insbesondere in Abschnitt 3 deutlich werden wird – auch mentale Strategien als mögliche Strategien der Altersbewältigung diskutiert werden, zum Beispiel bestimmte Formen des Erwartungsmanagements, mit denen auf altersbedingte Veränderungen reagiert wird. Mit dem hier gebrauchten Begriff der „Altersbewältigung“ soll insgesamt nicht bestritten werden, dass bestimmte phänomenale Erscheinungsweisen des Alters sich zurückbilden können. Gelenkschmerzen etwa können für eine gewisse Zeit weniger schlimm sein oder zwischenzeitlich sogar ganz verschwinden. Im Rahmen dieses Beitrags werde ich jedoch zwischen solchen *Alterserscheinungen* einerseits und den ihnen zugrundeliegenden Alterungsprozessen andererseits im Sinne von zwei Ebenen innerhalb der biologischen Alterung unterscheiden und die Prämisse, dass diese bis dato irreversibel sind, nicht weiter hinterfragen. Bekanntermaßen wird die Prämisse, dass das menschliche Altern unvermeidlich ist, von Vertreterinnen und Vertretern des Transhumanismus in Frage gestellt. Damit wird ein eigenes voraussetzungsreiches Themenfeld eröffnet, das sich im Rahmen eines Beitrags zu Strategien der Altersbewältigung nicht mehr erfassen lässt. Zwecks einer terminologischen Abgrenzung könnte man sagen, dass sich Befürworterinnen und Befürworter transhumaner Projekte dem Ziel der *Altersbeseitigung* verschrieben haben, denn ihre Vorschläge richten sich nicht nur auf die Folgen des Alterns, sondern auf den Prozess des Alterns selbst.¹¹ Solche Vorschläge werden im Folgenden nicht weiter thematisiert.

11 Die Frage, inwiefern es sich hierbei um plausible theoretische Entwürfe handelt, liegt jenseits der Überlegungen, die in diesem Beitrag angestellt werden sollen. Hilfreiche Ansätze zu einer systematisch-kritischen Beschäftigung mit transhumanen Projekten finden sich etwa in Gethmann (2020, 134) und Wittwer (2009, 231).

1.4 Grenzen der eudämonistischen Ethik

Eine letzte Vorbemerkung betrifft die beanspruchte Leistungsfähigkeit der hier angestellten ethischen Überlegungen. So soll in keinem Fall der Eindruck erweckt werden, die hier vorgenommenen Überlegungen zum guten und gelingenden Leben im Alter könnten es Personen in irgendeiner Weise ersparen, sich selbst die Frage zu stellen, was das für sie in einer bestimmten Situation jeweils Beste bzw. Zuträglichste ist. Der sachliche Ertrag der folgenden Überlegungen soll vielmehr darin bestehen, generelle Hindernisse, Fehlhaltungen und falsche Erwartungen an ein gutes Leben im Alter zu identifizieren und mit Gründen zurückzuweisen.¹² Hierzu sollen im Folgenden zwei Vorschläge genauer untersucht werden.

In Abschnitt 2 soll zunächst diejenige Strategie zum Umgang mit dem Alter näher vorgestellt werden, die davon ausgeht, dass wir die Folgen des Alters bekämpfen sollten. Charakteristisch für diesen Ansatz ist es, dass das Alter als ein Übel angesehen wird. Ihm zufolge beraubt uns das Alter wesentlicher Güter eines guten Lebens, deren Verlust wir nicht einfach hinnehmen dürfen. Im Rahmen der kritischen Rekonstruktion dieses Vorschlags soll es vor allem darum gehen, die Struktur des hierbei in Anspruch genommenen Beraubungsarguments zu rekonstruieren und dieses Argument auf seine Plausibilität hin zu prüfen.

In Abschnitt 3 soll dann eine zweite Strategie zum Umgang mit dem Alter genauer betrachtet werden, die sich vor allem dadurch von der ersten Strategie unterscheidet, dass das Alter nicht als Übel, sondern als ein unvermeidliches Widerfahrnis des menschlichen Lebens angesehen wird, auf das man dieser Strategie zufolge am besten dadurch reagiert, dass man es gelassen akzeptiert und seine Erwartungen an altersbedingte Veränderungen anpasst. Beide Vorschläge – so soll gezeigt werden – enthalten einen bewahrenswerten Beitrag zum guten und gelingenden Leben im Alter, sehen sich jedoch auch Einwänden ausgesetzt, wenn sie nicht in geeigneter Weise eingehegt werden. Zwischen den beiden Annahmen, dass das Alter ein Übel bzw. – wie die andere Position meint – ein unvermeidliches Widerfahrnis

12 Zu den Möglichkeiten und Grenzen einer eudämonistischen Ethik bzw. einer Theorie des guten und gelingenden Lebens vgl. Hartmann (2008, 107), der von „Umstände[n]“ spricht, „die das Lebensglück generell behindern“ wie auch Steinfath (2001, 23), demzufolge „sich eine philosophische Untersuchung zur Struktur praktischer Überlegungen an der Aufdeckung typischer Fehlerquellen und schlechter Gründe beteiligen“ muss.

darstelle, besteht zudem kein unüberwindlicher Gegensatz; so kann etwa auch eine schwere Erkrankung sowohl ein Übel als auch zugleich ein unvermeidliches Widerfahrnis sein. Im vierten und letzten Abschnitt soll daher ein eigener Vorschlag skizziert werden, mit dem sich die jeweils bewahrenswerten Aspekte der beiden Strategien als komplementäre Bestandteile eines praktisch klugen Umgangs mit altersbedingten Veränderungen verstehen lassen.

2. Sollten wir das Alter bekämpfen?

Im Rahmen des ersten Vorschlags zum Umgang mit dem Alter wird dafür plädiert, die Folgen des Alters so lange wie möglich zu bekämpfen. Aufgrund der physischen Alterserscheinungen, die in der Folge des Alterungsprozesses auftreten, betrachten Vertreterinnen und Vertreter einer solchen Sichtweise das Alter als eine Phase der *Beraubung*. Das Alter beraube menschliche Personen ihrer physischen Vitalität, Kraft und Gesundheit (ggf. auch Abnahme psychischer Fähigkeiten, wie Erinnerungsvermögen und Konzentrationsfähigkeit) sowie in der Folge auch ihrer Autonomie und der Möglichkeit der sozialen Teilhabe, weil alte Menschen aufgrund des Schwindens ihrer physischen Kräfte zunehmend weniger gut in der Lage seien, sich selbst zu versorgen und ein selbstständiges Leben zu führen. Die Lebensphase des menschlichen Alters stelle daher im Wesentlichen eine Form der *Privation*, das heißt des Verlusts und des Mangels dar, gegen den es anzukämpfen oder anzutrainieren gelte, um insbesondere die eigene Autonomie so lange wie möglich aufrechtzuerhalten.

Am deutlichsten wurde die Position, der zufolge das Alter zu bekämpfen ist, vom österreichischen Schriftsteller Jean Améry in seinen Essays *Über das Altern* vertreten. Nach Améry steht das Alter für ein „Faktum des Körpers – des hinfalligen Körpers in diesem Falle – das nicht nur der subjektiven Qualität des Alterns die spezifische Farbe gibt, sondern das auch die gesellschaftlichen Wirkungen primär und unmittelbar auslöst“ (Améry 1977, 77).

Darüber hinaus würden dem alten Menschen innerhalb der Gesellschaft ausschließlich negative Eigenschaften zugeschrieben: „[E]r ist unfähig erheblicher physischer Leistung, ungeschickt, untauglich zu diesem und jenem, unbelehrbar, unersprießlich, unerwünscht, ungesund, un-jung.“ (Améry 1977, 77) Weil alte Menschen auf die Unterstützung und Betreuung durch andere angewiesen seien, komme das Alter zudem einer Selbstent-

fremdung gleich, die ein gutes Leben unmöglich mache.¹³ Angesichts dessen bleibe dem alten Menschen prinzipiell nur die Entscheidung zwischen zwei Haltungen: Er könne entweder gegen die altersbedingten Veränderungen revoltieren oder resignieren, indem er diese Veränderungen „ohne Klage“ (Améry 1977, 83) hinnehme. Die resignative Haltung lehnt Améry ab, weil nur ein Aufbegehren gegen das eigene Alter verhindern könne, dass der Alternde seine Autonomie und „sich *als er selber*“ (Améry 1977, 86) verliere. Ein Vorschlag, das Beraubungsargument schematisch darzustellen, das Amérys und verwandten Plädoyers zum Umgang mit dem Alter zugrunde liegt, könnte folgendermaßen aussehen:

Prämisse 1: Als Personen haben wir ein starkes Interesse daran, ein selbstbestimmtes Leben zu führen. (deskriptive Prämisse)

Prämisse 2: Das Alter schmälert die Möglichkeiten, ein selbstbestimmtes Leben zu führen. (deskriptive Prämisse)

Prämisse 3: Alles, was die Möglichkeiten schmälert, ein selbstbestimmtes Leben zu führen, sollten wir mit allen Mitteln bekämpfen. (normative Prämisse)

Konklusion: Wir sollten das Alter mit allen Mitteln bekämpfen. (normative Konklusion)

Der bewahrenswerte Beitrag dieser Sichtweise hat mit dem Wert der personalen *Autonomie* zu tun, der für das personale Leben zentral ist. Insofern Personen ein Interesse daran haben, ein selbstbestimmtes Leben zu führen und nicht zu sehr von der Hilfe anderer abhängig zu sein, sollten sie auch ein Interesse daran haben, so lange wie möglich, die (physischen wie geistigen) Fähigkeiten zu behalten, die notwendig sind, um ein selbstbestimmtes Leben zu führen. In dieser Hinsicht ist das Argument überzeugend und formal gültig. Es ist jedoch eine andere Frage, ob die Prämissen des Arguments insgesamt auch inhaltlich überzeugen können.

Ein wichtiger Einwand gegen das Beraubungsargument und den Vorschlag, das Alter so lange wie möglich zu bekämpfen, richtet sich gegen die dritte, normative Prämisse des Arguments, die besagt, dass wir alles, was uns der Möglichkeit beraubt, ein selbstbestimmtes Leben zu führen, *mit allen Mitteln* bekämpfen sollten. Selbst wenn man die Auffassung teilt, dass personale Autonomie ein zentraler Wert unserer Lebensform ist, folgt dar-

13 Deutlich wird dies etwa, wenn es heißt, dass „Betreutheit und Versorgttheit ihn vor sich selbst zum Anderen machen: zu einem Geschöpf totaler gesellschaftlicher Determination, der seiner Mit- und Gegenwelt nicht einmal mehr ein schlechtes Gewissen zu bereiten vermag.“ (Améry 1977, 76)

aus *nicht*, dass ältere Personen auch alles für ein autonomes Leben im Alter tun sollten. Der Hauptgrund, warum man dies bezweifeln sollte, hat meines Erachtens damit zu tun, dass wir eine solche Umgangsweise mit dem Alter nicht angemessen bewerten können, wenn wir nur ihren möglichen Nutzen betrachten. Vielmehr ist es wichtig zu sehen, dass die Entscheidung für diese Form der Altersbewältigung auch mit bestimmten *Kosten* (in Form von körperlicher und psychischer Anstrengung, Zeit oder Geld) verbunden ist. Altersbedingte Einbußen sollten daher nicht um jeden Preis bekämpft werden, sondern nur insofern als der Nutzen des Ankämpfens auch noch nach Berücksichtigung seiner Kosten verhältnismäßig erscheint. Diese Überlegung macht sichtbar, dass bestimmte Formen des Aufbegehrens gegen das Altern sich als zweifelhaft erweisen können, weil ihr möglicher Nutzen sehr gering, ihre Kosten für die jeweilige Person jedoch sehr hoch sind. Der Einwand lautet also nicht, dass es sich niemals lohnt, Alterserscheinungen zu bekämpfen, zum Beispiel dadurch, dass man regelmäßig Sport treibt, sich gesund ernährt etc. Der Einwand besagt lediglich, dass solche Maßnahmen nicht um jeden Preis gerechtfertigt sind, zum Beispiel dann nicht, wenn die Beschäftigung mit Gesundheitswerten und körperlicher Fitness in einem zeitlichen und finanziellen Ausmaß betrieben wird, dass dies selbst wiederum Einbußen an Lebensqualität und Lebensfreude zur Folge hat. Dass es hier um weitreichende Abwägungen geht, wird deutlich, wenn man bedenkt, dass sich die Frage, ob bzw. inwiefern es sich lohnt, Alterungserscheinungen zu bekämpfen, nicht erst im Alter stellt, sondern schon in früheren Phasen des Lebens, weil man Alterserscheinungen nur dann wirkungsvoll aufschieben kann, wenn man die von Améry nahegelegte Strategie bereits aufgenommen hat, bevor man das Alter erreicht hat.

Mit Stephen Luper kann die Struktur des vorgebrachten Einwands näher bestimmt werden. Luper zufolge gibt es Strategien, die umgangssprachlich ausgedrückt Gefahr laufen ‚nach hinten loszugehen‘, wenn sie zu sehr ins Extrem getrieben werden. Er bezeichnet diese Strategien als „self-defeating“: „Some ways of dealing with a threatened evil will be self-defeating, in the sense that the response is not better for us, or even worse, than the evil it prevents.“ (Luper 2013, 101) ‚Self-defeating‘ in Lupers Sinn sind Strategien, bei denen die Kosten, die mit dem Ergreifen der Strategie einhergehen, deren Nutzen (weit) übersteigen. Ich gehe in diesem Beitrag davon aus, dass es als ein allgemeines Rationalitätspostulat gelten kann, Handlungen, deren Kosten ihren Nutzen weit übersteigen, *prima facie* zu vermeiden. Nimmt man dies als Prämisse hinzu, dann ist Lupers Beobachtung zu den *self-defeating*

strategies für die Leitfrage dieses Beitrags von Bedeutung, weil sie impliziert, dass es Fälle geben kann, in denen es vernünftiger oder ratsamer ist, sich mit einem Verlust abzufinden als ihn zu bekämpfen. Dies gilt auch dann, wenn man zugesteht, dass die individuellen Präferenzen und Interessen von Personen sich stark unterscheiden können und altersbedingte Einschränkungen etwa an physischer Mobilität für manche Personen schwerer wiegen als für andere. Denn unabhängig von solchen individuellen Einschätzungen wird es, wie der Arzt und Schriftsteller Atul Gawande schreibt, in jedem Leben Zeiten geben, „in denen die Kosten des Ankämpfens gegen Grenzen den Nutzen übersteigen“ (Gawande 2015, 319).

Unter der Annahme, dass der Prozess des Alterns letztlich unvermeidlich ist, stellt sich angesichts des vorgebrachten Einwands die Frage, ob nicht eine andere Strategie geeigneter ist, zur Bewältigung der Folgen des Alters beizutragen. Um diese Frage zu beantworten, soll im folgenden Abschnitt eine zweite Strategie betrachtet werden, die dazu rät, dass Alter nicht zu bekämpfen, sondern zu akzeptieren.

3. Sollten wir das Alter akzeptieren?

Die Idee, das Alter zu akzeptieren und gelassen hinzunehmen, findet man vor allem innerhalb der stoischen Philosophie, in der die Tugenden der Seelenruhe und Gelassenheit als Bedingungen eines guten und gelingenden Lebens begriffen werden. In der direkten Gegenüberstellung mit der zuvor betrachteten Strategie der Altersbewältigung fallen vor allem drei systematische Unterschiede ins Auge:

Erstens sind die die antiken Stoiker der Auffassung, dass man gegen die Folgen des Alters weder ankämpfen noch sich darüber beklagen sollte.

Zweitens wird die Fähigkeit, persönliche Präferenzen an altersbedingte Möglichkeiten anpassen zu können, als notwendige Bedingung eines guten und gelingenden Lebens angesehen.

Und drittens leugnen die Stoiker zwar nicht, dass das menschliche Alter mit einem Schwinden an Kraft und Vitalität einhergeht, sie machen jedoch darauf aufmerksam, dass aus der Tatsache altersbedingter Schwundphänomene allein nicht folgt, dass das Alter als eine *defizitäre* Form des menschlichen Lebens zu betrachten wäre. Die Stoiker nehmen vielmehr an, dass das Alter – trotz seiner Schwundphänomene – in bestimmter Hinsicht als eine Blütezeit des Lebens angesehen werden könne.

Folgt man der stoischen Ansicht, dann sind unangemessene Begierden, übertriebene Ängste und Sorgen der Grund für menschliches Leid. Das

Ziel der stoischen Philosophie ist es deshalb, durch die Einübung und Kultivierung geeigneter Tugenden leidensträchtige Affekte und Erwartungen zu überwinden. Der Hauptgrund des menschlichen Leids liegt ihres Erachtens darin, dass Menschen versuchen, Güter zu erlangen oder zu bewahren, deren Bewahrung nur bedingt oder gar nicht in ihrer Macht liegt, sowie darin, dass sie versuchen, Dinge zu vermeiden, die unvermeidbar sind.¹⁴ Nach Ansicht von Autoren wie Seneca oder Epiktet ist es daher von besonderer Wichtigkeit, die Dinge, die in unserer Macht und Kontrolle liegen, von denen unterscheiden zu lernen, die außerhalb unserer Macht und Kontrolle liegen. Unserer Kontrolle unterlägen allein unser moralischer Charakter und unsere geistigen Zustände; jenseits unserer Kontrolle lägen hingegen unser soziales Ansehen, unsere Besitztümer sowie Veränderungen, die den menschlichen Körper betreffen, also auch Veränderungen, die dem Menschen in Folge des Alterns widerfahren. Für die Stoiker sind Besitz, Ansehen und Jugendlichkeit nur scheinbare Güter, sog. *adiaphora*; die sittliche Qualität bestimmter Handlungen gilt ihnen demgegenüber als einziger echter Wert bzw. die mangelnde sittliche Qualität als einziger echter Unwert.¹⁵ Vor diesem Hintergrund vertreten sie die normative These, dass wir die Folgen des Alters akzeptieren sollten. In Senecas *Briefen an Lucilius* heißt es etwa:

kraftvoll ist der Geist und froh darüber, dass er nicht mehr viel mit dem Körper gemein hat; einen Großteil seiner Last hat er abgelegt. Er jubelt und beginnt mit mir einen Wortwechsel wegen des Greisenalters: dieses, sagt er, stelle seine Blütezeit dar. Glauben wir ihm (...). Er gebietet mir nachzudenken und zu ermitteln, was ich von dieser meiner charakterlichen Ausgeglichenheit und Selbstbeherrschung der Weisheit verdanke, was dem Alter und gewissenhaft zu prüfen, was ich nicht tun kann, was ich nicht tun will, in der Absicht, alles, worüber ich mich freue, es nicht zu können, ebenso anzusehen, wie wenn ich es nicht wollte: Denn gibt es einen Grund zur Klage, ist es ein Schaden, wenn all das, was aufhören musste, zur Neige gegangen ist? (Seneca 2020, 91f.)

Seneca empfiehlt, sich klarzumachen, dass der Prozess des Alterns zum natürlichen (d.h. hier unvermeidlichen) Gang des menschlichen Lebens gehört. Über das Alter als die Lebensphase, die mit körperlichem Verschleiß

14 Vgl. hierzu etwa Hadot (2011, 15).

15 Vgl. hierzu Niehues-Pröbsting (2004, 1991) und Hadot (2011, 16).

und schwindenden Kräften einhergehe, solle man sich aus diesem Grund nicht beklagen. Die ihres Erachtens einzig angemessene Haltung der Akzeptanz gegenüber dem Alter kann den Stoikern zufolge u.a. durch die Übung der *premeditatio malorum* erreicht werden: Sie dient dazu, sich gedanklich schon im Vorhinein auf das Eintreten kleinerer wie größerer Übel vorzubereiten und sich ihre Unvermeidbarkeit klarzumachen, um besser auf das tatsächliche Eintreten dieser Übel vorbereitet zu sein. In dieser Weise könne man auch zu der Erkenntnis durchdringen, dass die Folgen des Alters kein echtes Unglück darstellen, weil sie außerhalb unserer Kontrolle liegen.¹⁶

Das stoische Ideal eines guten Lebens ist die Seelenruhe bzw. geistige Unerschütterlichkeit (*Ataraxie* oder *tranquillitas animi*).¹⁷ Sie soll dazu befähigen, auf Herausforderungen des Lebens (also auch des Alters) *gelassen* zu reagieren und sich – im Wissen um die Unvermeidbarkeit bestimmter Übel – unnötige Sorgen und Ängste zu ersparen. Personen, die die stoische Form der Seelenruhe erlangt haben, werden sich über altersbedingte Verluste und Veränderungen nicht beklagen und diese auch nicht bedauern, weil sie wissen, dass es nicht in ihrer Macht steht, etwas daran zu ändern. Anders als die vorherige Strategie plädieren die Stoiker dafür, unvermeidliche Veränderungen (wie das Nachlassen physischer Kraft im höheren Alter) zu *akzeptieren* und die eigenen Ziele so anzupassen, dass man nur das zu erreichen versucht, *was man tun und erreichen kann*. So gibt es Seneca zufolge, wie das Zitat aus dem *Brief an Lucilius* deutlich macht, keinen vernünftigen Grund, gegen etwas anzugehen, gegen das sich nicht erfolgreich angehen lässt: „ist es ein Schaden, wenn all das, was aufhören musste, zur Neige gegangen ist?“ (Seneca 2020, 92) Im Rahmen des stoischen Vorschlags gilt es somit ausdrücklich als eine *Leistung*, persönliche Ziele und Erwartungen angesichts veränderter Lebensbedingungen angemessen einzuschätzen und anzupassen. Senecas Argumentation, die man gegen das Beraubungsargument aus Abschnitt 2 vorbringen kann, lässt sich auf die folgende Form bringen:

Prämisse 1: Wenn etwas nicht in der menschlichen Verfügungsgewalt liegt, sollten wir lernen, es zu akzeptieren. (normative Prämisse)

Prämisse 2: Bestimmte altersbedingte Veränderungen liegen nicht in der menschlichen Verfügungsgewalt. (deskriptive Prämisse)

16 Vgl. dazu auch Hadot (2011, 18) sowie zum Begriff der „geistigen Übungen“ (Hadot 2011, 13f.).

17 Vgl. dazu etwa Niehues-Pröbsting (2004, 191f.).

Konklusion: In diesen Fällen sollten wir lernen, diese altersbedingten Veränderungen zu akzeptieren. (normative Konklusion)

Der bewahrenswerte Beitrag der stoischen Position zur Frage nach dem guten Leben im Alter besteht darin, dass die Fähigkeit, sich an veränderte Lebensbedingungen anpassen und flexibel auf neue Lebenssituationen reagieren zu können, in der Tat eine wertvolle Einsicht mit Blick auf die Frage nach dem guten und gelingenden Leben darstellt.¹⁸ Ohne diese Fähigkeit wären (nicht erst im höheren Alter) permanente Frustrationen und Enttäuschungen vorprogrammiert und die Möglichkeit, ein gutes Leben zu führen, ernsthaft gefährdet. Die erste Prämisse des stoischen Arguments, die besagt, dass wir die Dinge, die nicht unserer Verfügungsgewalt liegen, akzeptieren sollten, lässt sich in diesem Sinne als ein allgemeines (d.h. lebensphasen-übergreifendes) Rationalitätspostulat verstehen.

Überzeugend ist darüber hinaus auch die stoische Annahme, dass das Alter zwar mit Phänomenen des Schwindens vor allem körperlicher Fähigkeiten einhergeht, deswegen aber nicht als eine „Schwundform“ (Gethmann et al. 2004, 12) des menschlichen Lebens betrachtet werden sollte, so wie dies mehr oder weniger explizit die Position der Altersbekämpfung nahezu legen schien. Auch wenn es so ist, dass körperliche Schwundphänomene im Alter das alltägliche Leben merklich beeinträchtigen können, sollte daraus nicht der Schluss gezogen werden, dass sich das Alter ausschließlich durch Verlusterfahrungen auszeichnet. Ein solcher Eindruck entsteht meines Erachtens aus zwei Gründen: zum einen aufgrund der fehlerhaften Annahme, es gebe einen Zeitpunkt oder eine Phase im menschlichen Leben, in der alle Eigenschaften und Fähigkeiten vollständig realisiert vorlägen (beliebt scheint vor allem die Vorstellung, dies sei im jungen oder mittleren Erwachsenenalter der Fall); zum anderen dadurch, dass bei der Beschäftigung mit dem Alter primär physische Veränderungen betrachtet werden. Aufgrund dieser Annahmen kann der Eindruck entstehen, es gebe „die eine Vollform“¹⁹

18 Die hier gemeinte Fähigkeit, persönliche Ziele und Präferenzen anzupassen, darf nicht verwechselt werden mit den sog. „adaptive preferences“, die aus den Arbeiten von Amartya Sen und Martha Nussbaum als eine ausschließlich negativ konnotierte Form der Überanpassung, bekannt sind (vgl. etwa Nussbaum und Levmore 2017, 58). Zum Unterschied von „adapted preferences“ (im Sinne eines Oberbegriffs für alle Formen der Anpassung) und „adaptive preferences“ (als einer Teilmenge, in der von Sen und Nussbaum gemeinten Bedeutung) vgl. Mitchell (2018, 1009).

19 Vgl. auch Gethmann (2020, 141).

(Gethmann et al. 2004, 12) und relativ dazu bestimmte defizitäre Formen des menschlichen Lebens (z.B. Kindheit und Alter). Die Lebensphasen sind untereinander jedoch auf eine viel kompliziertere Art und Weise, durch ein komplexes Wechselspiel von Zugewinnen und Verlusten gekennzeichnet. Dass Eigenschaften schwinden, passiert so verstanden nicht erst im Übergang zum Alter, sondern auch an anderen Übergängen, etwa am Übergang von der Kindheit zum jungen Erwachsenenalter, insofern als z.B. die Behütetheit und Unbeschwertheit der Kindheit für den Gewinn von Selbstständigkeit und Autonomie aufgegeben wird. Darüber hinaus birgt auch das Alter die Möglichkeit bestimmter Zugewinne, etwa an Lebenserfahrung. Ebendies scheint auch Seneca zu meinen, wenn er zu Lucilius vom Alter als der geistigen *Blütezeit* des Lebens spricht.

Trotz der formalen Gültigkeit des stoischen Arguments, lässt sich auch mit Blick auf diesen Vorschlag fragen, ob er als Vorschlag zum Umgang mit dem Alter *inhaltlich* überzeugen kann. Trotz der herausgestellten Vorzüge dieser Position, lässt sich auch hier ein Einwand vorbringen, wenn wir uns fragen, wie überzeugend es ist, sich in der Kultivierung einer geistigen Verfassung zu üben, die so unerschütterlich wäre, wie die Stoiker es sich vorstellen. Zwar scheint sich die Strategie der Akzeptanz zunächst gut als Antwort auf Positionen der Altersbekämpfung zu eignen: Wenn zu altern unvermeidlich ist, dann scheint es vernünftig, diesen Umstand zu akzeptieren. Wir können uns viele unnötige Strapazen und Enttäuschungen ersparen, wenn wir zu akzeptieren lernen, was wir letztlich sowieso niemals erfolgreich bekämpfen können, und unsere Erwartungen entsprechend anzupassen versuchen. So verstanden könnte es plausibel sein, dafür zu argumentieren, dass die Haltung der *gelassenen Akzeptanz* des Alters einen wertvollen Beitrag zu einem guten Leben im Alter leisten kann. Jedoch ist es wichtig zu bedenken, dass die stoische Ataraxie ein ganz spezielles Verständnis von Gelassenheit meint, das nicht identisch ist mit der Form von Gelassenheit, die uns aus umgangssprachlichen Kontexten bekannt ist. Mit ihr empfehlen die Stoiker, Verluste so unberührt wie möglich zu akzeptieren, egal ob es sich dabei um altersbedingte Verluste an körperlicher Kraft handelt, die uns daran hindern, bestimmte Projekte fortzuführen, die wir aber – wie sie betonen – nicht aufhalten können, oder um den Tod und Verlust geliebter Personen, die wir nicht rückgängig machen können, weil sie außerhalb unserer Kontrolle liegen. Als inhaltlich problematisch kann man die *Indifferenz* gegenüber dem Wert von persönlich bedeutsamen Beziehungen und Projekten ansehen, zu der diese Strategie auffordert. Wenn wir die stoische Axiologie

teilen, der zufolge nur die sittlichen Werte und Unwerte als echte Werte und Unwerte zählen, dann geraten alle anderen, vor allem persönlich bedeutsamen Werte, die zu den bloßen *adiaphora* zählen, aus dem Blick. Gemessen an dem persönlichen Verlust einer langjährigen Freundschaft durch den Tod eines Freundes oder einer leidenschaftlich verfolgten Sportart, die altersbedingt nicht mehr ausgeübt werden kann, erscheint der stoische Rat nicht nur gefühllos, er bietet auch keinerlei Antwort auf die Frage, in welcher Weise dem Wert und Andenken früherer, bedeutsamer Projekte und Beziehungen am besten Rechnung zu tragen wäre. Es besteht dann die Gefahr, dass diese Verluste nicht als solche erkannt, sondern einfach ‚weggeredet‘ werden, was wiederum nur dann plausibel ist, wenn man die stoische Axiologie schon akzeptiert hat.²⁰

4. Wofür es sich zu kämpfen lohnt

In diesem Beitrag wurden zwei normative Vorschläge zum Umgang mit dem Alter diskutiert. Dabei konnte gezeigt werden, dass beide Vorschläge zwar wichtige Aspekte in die Diskussion über den guten und gelingenden Umgang mit dem Alter einbringen können, allerdings auch Einwänden ausgesetzt sind, die darauf hindeuten, dass eine Antwort auf die Frage nach dem guten Leben im Alter komplexer ausfallen muss, als es einer der beiden Vorschläge für sich genommen sein könnte. Eine solche komplexere Antwort müsste die bewahrenswerten Beiträge der beiden Vorschläge integrieren können, indem sie zeigte, dass zu einem gelingenden Umgang mit dem Alter sowohl Aspekte des Bekämpfens wie auch der Akzeptanz altersbedingter Folgen gehören.

Ich lasse es im Rahmen dieses Beitrags offen, inwiefern darüber hinaus noch weitere Aspekte relevant sein könnten, und konzentriere mich abschließend auf die Frage, inwiefern sich die bewahrenswerten Aspekte der oben diskutierten Bewältigungsstrategien als komplementäre Bestandteile eines praktisch klugen Umgangs mit altersbedingten Veränderungen verstehen lassen könnten. Als Rahmen für eine komplexere Konzeption des guten Lebens im Alter bietet sich in diesem Zusammenhang ein Rückgriff auf die Tugend der praktischen Klugheit an, weil praktische Klugheit bzw. praktische Weisheit (*phronesis*) seit Aristoteles nicht nur eng mit dem Ziel verbunden ist, ein gutes Leben zu führen, sondern dieser Begriff bei Aristoteles und

20 Um die Frage der angemessenen Wertschätzung von „relationship-dependent reasons“, die auch nach dem Tod eines Freundes oder einer Freundin bestehen bleiben, geht es in Scheffler (2016, 510ff.).

auch bei gegenwärtigen Autorinnen und Autoren, die sich mit praktischer Weisheit beschäftigt haben, wie Robert Nozick und Valerie Tiberius, für eine komplexe Tugend steht, d.h. für eine Tugend, die man nur besitzt, wenn man verschiedene basalere Einzeltugenden und Wissensbestände innerhalb der eigenen Lebensführung auf geeignete Weise miteinander verbindet.²¹

Betrachtet man die oben diskutierten Strategien als einander korrigierende und auf ein plausibles Maß beschränkende Ansätze, dann ergeben sich meines Erachtens zwei Aspekte, die in eine komplexere Konzeption des guten Lebens im Alter Eingang finden sollten:

(1.) Einem ersten Aspekt zufolge besteht ein kluger Umgang mit dem Alter nicht darin, per se gegen das Alter aufzubegehren, sondern darin, für diejenigen Dinge (Projekte, Beziehungen etc.) zu kämpfen, für die es sich im Sinne der Wertvorstellungen der jeweiligen Person zu kämpfen lohnt. Die Wendung *wofür es sich zu kämpfen lohnt* meint dabei zweierlei: *zum einen* bezieht sie sich auf etwas, das wertvoll genug ist, um unter Aufbietung von Mühen angestrebt zu werden, und *zum anderen* geht es um Dinge, deren Wert nicht durch anderweitige Kosten ihrer Verwirklichung überwogen wird. So folgt, wie in Abschnitt 2 gezeigt werden konnte, aus der oben betrachteten Position nicht, dass Personen *alles* dafür tun sollten, um im Alter ein autonomes Leben zu führen. Präventive Maßnahmen zugunsten des Erhalts eines autonomen Lebens können aber sinnvoll sein, *insofern* sie mit Blick auf ihren voraussichtlichen Nutzen *verhältnismäßig* sind und mit der prinzipiellen Anerkennung einhergehen, dass der Prozess des Alterns durch menschliches Handeln nur bedingt beeinflussbar ist. Darüber hinaus muss jede Person die Gründe, die für ein Aufbegehren gegen das Alter sprechen, innerhalb ihres persönlichen Wertehorizonts abwägen. Für manche kann es sinnvoll sein, bis ins hohe Alter an einem strengen sportlichen Trainingsprogramm festzuhalten. Eine Person, die sich nie sonderlich für das Erreichen körperlicher Höchstleistungen interessiert hat, sollte ihre eigentlichen Interessen hingegen nicht um zeitaufwändiger sportlicher Exerzitionen willen vernachlässigen, sondern ihre vorhandenen Ressourcen an Energie, Zeit und Geld besser so einsetzen, dass sie ihren tatsächlichen Interessen bestmöglich

21 Zu Aristoteles' Theorie der phronesis vgl. vor allem Buch 6 der *Nikomachischen Ethik*. Für die neuere Debatte über praktische Weisheit vgl. etwa Nozick (1991, 296–298) und Tiberius (2008), vor allem Kapitel 3 bis 6, in denen Tiberius die ihres Erachtens konstitutiven Bestandteile ihrer Konzeption reflexiver Weisheit erläutert.

dienen – was den Übergang zu gemäßigtem Sport, bei hinreichender Kosten-Nutzen-Abwägung nicht ausschließen muss.

(2.) Ein zweiter Aspekt einer komplexeren Theorie des guten Lebens, der hier befürwortet werden soll, besagt, dass die Fähigkeit, persönliche Präferenzen an veränderte Lebenssituationen anpassen zu können, einen mindestens instrumentell wertvollen Beitrag zum guten und gelingenden Leben im Alter leistet, weil Personen, die anpassungsfähig sind, besser mit Kontingenzen- und Verlusterfahrungen zurechtkommen. Oben sollte aber darüber hinaus auch deutlich werden, dass die stoische Annahme, der zufolge persönlich wertvolle Projekte und Beziehungen im Bereich der gleichgültigen *adiaphora* liegen, mit der befremdlichen Konsequenz einhergeht, dass der Verlust solcher Projekte und Beziehungen keinerlei gute Gründe des Bedauerns liefern kann. Allerdings kann diese Sichtweise nur unter der Voraussetzung der anspruchsvollen stoischen Axiologie als gerechtfertigt gelten. Teilt man diese Axiologie nicht, dann spricht systematisch gesehen nichts dagegen, persönlichen Verlusterfahrungen und den sie begleitenden negativen Gefühlen einen Raum zu geben und trotzdem am Plädoyer für eine Strategie der Akzeptanz bestimmter altersbedingter Veränderungen festzuhalten. Die These, dass man einen Verlust zugleich akzeptieren *und* bedauern kann, bedeutet nämlich nicht, Unvereinbares miteinander zu vereinbaren, sondern stellt vielmehr den Versuch dar, anders als die Stoa nicht nur der Unausweichlichkeit bestimmter Veränderungen, sondern auch dem Stellenwert persönlicher Beziehungen und Projekte innerhalb der personalen Lebensführung angemessene Rechnung zu tragen. Dies zu tun scheint auch deswegen von großer Bedeutung, weil es bei der Frage nach dem guten Leben nicht nur um momentanes Glück geht, sondern darum, ein Leben in seiner gesamten zeitlichen Erstreckung zu bewältigen und bestmöglich zu führen.

Literatur

- Albrecht, Christian, Hrsg. 2021. *Altern als Lebensform*. Tübingen: Mohr Siebeck.
- Améry, Jean. 1977. *Über das Altern. Revolte und Resignation*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Aristoteles. 2008. *Nikomachische Ethik*, übersetzt und herausgegeben von Ursula Wolf. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.
- Drerup, Johannes, und Gottfried Schweiger, Hrsg. 2019. *Handbuch Philosophie der Kindheit*. Stuttgart: Metzler.
- Gawande, Atul. 2015. *Sterblich sein. Was am Ende wirklich zählt. Über Würde, Autonomie und eine angemessene medizinische Versorgung*. Frankfurt am Main: Fischer.

- Gethmann, Carl Friedrich, Wolfgang Gerok, Hanfried Helmchen, Klaus-Dirk Henke, Jürgen Mittelstraß, Eberhard Schmidt-Aßmann, Günter Stock, Jochen Taupitz, und Felix Thiele, Hrsg. 2004. *Gesundheit nach Maß? Eine transdisziplinäre Studie zu den Grundlagen eines dauerhaften Gesundheitssystems*. Berlin: Akademie Verlag.
- Gethmann, Carl Friedrich. 2020. „Person und Kontingenz“. In *Der Begriff der Person in systematischer wie historischer Perspektive. Ein deutsch-japanischer Dialog*, herausgegeben von Michael Quante, Hiroshi Goto, Tim Rojek und Shingo Segawa, 131–144. Paderborn: Mentis.
- Gheaus, Anca. 2015. „The ‘intrinsic goods of childhood’ and the just society“. In *The Nature of Children’s Well-Being*, herausgegeben von Alexander Bagattini und Colin MacLeod, 35–52. Dordrecht: Springer.
- Hadot, Pierre. 2011. *Philosophie als Lebensform. Antike und moderne Exerzitien der Weisheit*. Frankfurt am Main: Fischer.
- Hartmann, Dirk. 2008. „Posttraditionalität und Ethik“. In *Naturalismus und Menschenbild*, herausgegeben von Peter Janich, 67–125. Hamburg: Felix Meiner Verlag.
- Luper, Steven. 2013. „Adaptation“. In: *The Metaphysics and Ethics of Death. New Essays*, herausgegeben von James Stacey Taylor, 100–117. Oxford: Oxford University Press.
- Mahr, Christiane. 2016. „Alter“ und „Altern“ – eine begriffliche Klärung mit Blick auf die gegenwärtige wissenschaftliche Debatte. Bielefeld: transcript.
- Mitchell, Polly. 2018. „Adaptive preferences, adapted preferences“. In *Mind*, Vol. 127, Issue 508, October, 1003–1025.
- Niehues-Pröbsting, Heinrich. 2004. *Die antike Philosophie. Schrift, Schule, Lebensform*. Frankfurt am Main: S. Fischer Verlag.
- Nozick, Robert. 1991. „Was ist Weisheit, und warum lieben Philosophen sie so?“. In Ders. *Vom richtigen, guten und glücklichen Leben*, 296–309. München: Hanser.
- Nussbaum, Martha C., und Saul Levmore. 2017. *Aging thoughtfully. Conversations about Retirement, Romance, Wrinkles, and Regret*. New York: Oxford University Press.
- Rentsch, Thomas, und Morris Vollmann, Hrsg. *Gutes Leben im Alter. Die philosophischen Grundlagen*. Stuttgart: Reclam.
- Scheffler, Samuel. 2016. „Aging as a normative phenomenon“. In *Journal of the American Philosophical Association*, 505–522.
- Schramme, Thomas. 2009. „Ist Altern eine Krankheit?“. In *Länger leben? Philosophische und biowissenschaftliche Perspektiven*, herausgegeben von Sebastian Knell und Marcel Weber, 235–263. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Schweda, Mark, Michael Coors, und Claudia Bozzaro, Hrsg. 2020. *Aging and human nature. Perspectives from Philosophical, Theological, and Historical Anthropology*. Cham: Springer.

-
- Seneca. 2020. *Briefe an Lucilius*. Aus dem Lateinischen übersetzt von Heinz Gunermann, Franz Loretto und Rainer Rauthe. Ditzingen: Reclam.
- Setiya, Kieran. 2017. *Midlife. A philosophical guide*. Princeton und Oxford: Princeton University Press.
- Steinfath, Holmer. 2001. *Orientierung am Guten. Praktisches Überlegen und die Konstitution von Personen*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Steinfath, Holmer. 2020. „Zeit und gutes Leben“. In *Zeitschrift für philosophische Forschung*, Band 74/2020, Heft 4, 493–513.
- Tiberius, Valerie. 2008. *The Reflective Life: Living Wisely With Our Limits*. Oxford: Oxford University Press.
- Weber-Guskar, Eva. 2022. „Sinn und Zeit. Zu zwei Dimensionen des guten Lebens“. In *Zeitschrift für philosophische Forschung*, Band 76/2022, Heft 1, 5–26.
- Wittwer, Héctor. 2009. „Warum die direkte technische Lebensverlängerung nicht moralisch geboten ist“. In *Länger leben? Philosophische und biowissenschaftliche Perspektiven*, herausgegeben von Sebastian Knell und Marcel Weber, 210–232. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Wright, Georg Henrik von. 1963. *The Varieties of Goodness*. New York: Routledge & Kegan Paul.

