

Schwäche und Hilflosigkeit aus der Sicht alternder Menschen

**Von Dr. Heinz Rügger,
Theologe, Ethiker und Gerontologe,
Mitglied der UBA
Fachkommission Zürich**

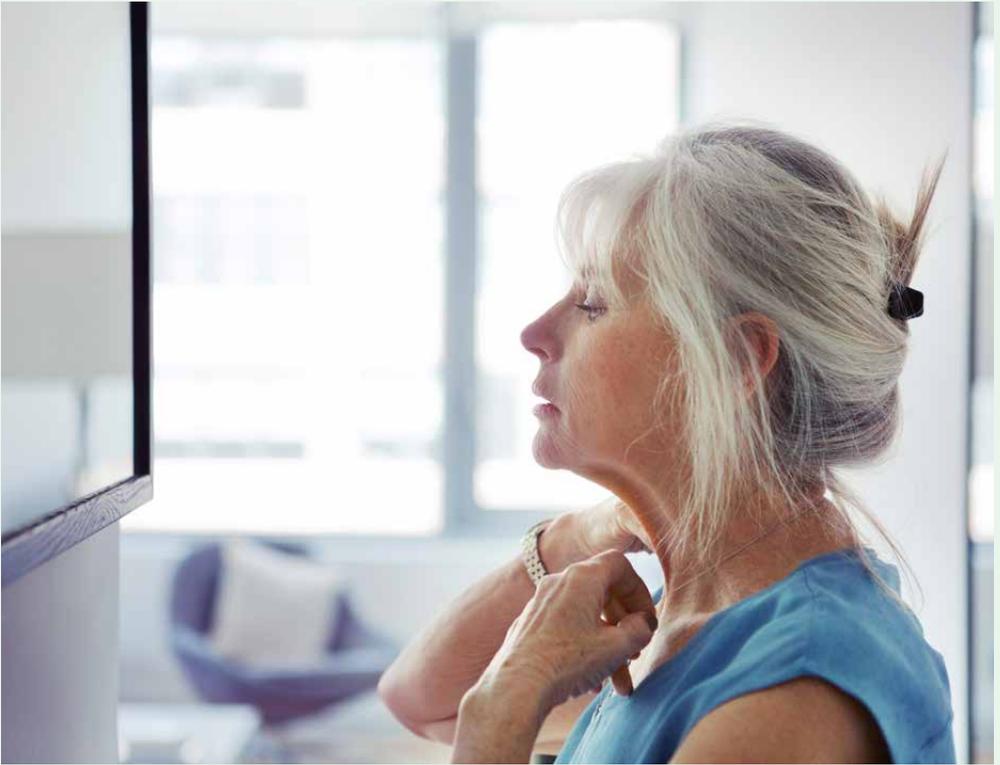
Altern ist ein lebenslanger Entwicklungsprozess. Insbesondere das hohe Alter ist eine Lebensphase, die von Reifung und Verletzlichkeit geprägt ist. Beide Aspekte, Reifung und Verletzlichkeit, gehören zusammen.

Abnehmende Kräfte und die damit verbundene Verletzlichkeit gehen einher mit der Tatsache, zunehmend auf fremde Unterstützung angewiesen und von anderen abhängig zu sein. Diese Erfahrung empfinden die meisten Menschen als schwierig. Mit den eigenen Schwächen, Defiziten und Grenzen konfrontiert zu werden, tangiert das Selbstwertgefühl. Man ist anderen ein Stück weit ausgeliefert. Das Risiko besteht, die benötigte Hilfe nicht oder nicht in der ge-

wünschten Weise zu bekommen: Der alte Mensch empfindet sich rascher überfordert und es fällt ihm schwer, die eigenen Rechte und Ansprüche durchzusetzen.

Die Erfahrung von Schwäche und Hilflosigkeit gekoppelt mit dem Gefühl, den dominanten Wertmassstäben der Gesellschaft von Kraft, Schönheit, Fitness und Produktivität nicht mehr zu genügen und anderen zur Last zu fallen, ist schmerzhaft. Sie kann als beschämend und entwürdigend empfunden werden. In solchen Abhängigkeitssituationen besteht ein erhöhtes Risiko, Opfer von physischer oder psychischer Gewalt zu werden.

Mit Blick auf die gesellschaftlichen Wertvorstellungen drängt sich deshalb eine kritische Auseinandersetzung mit dem weitverbreiteten Trend des Anti-Aging auf. Dieser Trend postuliert unter dem Slogan «Forever Young» das Jungsein als



Idealform und das Alter als zu bekämpfende Schwundform des Menschseins. Das ist eine Entwürdigung des Alters und eine Form kultureller Gewalt gegenüber alten Menschen, die es wie jede andere Form von Gewalt zu bekämpfen gilt.

Einen menschenwürdigen Umgang mit den Schwächsten unserer Gesellschaft werden wir nur finden, wenn wir uns bewusst machen, dass Abhängigkeit von der Hilfe anderer und das achtsame Umgehen mit Verletzlichkeit zu den Grundzügen des Menschseins in

jedem Alter gehören. Wer eine solche Haltung im Blick auf das eigene Leben annehmen kann, wird eher fähig sein, Abhängigkeit in einer Beziehung zuzulassen – ohne dass diese ausgenutzt oder durch gewalttätige Übergriffe missbraucht wird.