

# Es ist später, als du denkst

Niemand kennt seine Stunde, aber jeder kennt sein eigenes Alter. Zwar lassen sich von diesem her keine sicheren Prognosen für die noch verbleibende eigene Lebenszeit ableiten, wohl aber Wahrscheinlichkeiten. »Es geht nicht immer weiter!« Diese tragende Gewissheit entwickelt sich spätestens dann zur nagenden Einsicht, wenn die noch offene Lebenszeit vor dem Hintergrund der üblichen Lebenserwartung überschaubar wird. Diese beträgt – folgt man den Berechnungen des Statistischen Bundesamts auf der Basis der Sterbezahlen von 2013/2015 – für die 65-jährigen Männer in Deutschland weitere 17,7 Jahre, für Frauen 20,9 Jahre. Die heutigen Rentner und Pensionärinnen haben somit gute Chancen, knapp 83 bzw. 86 Jahre alt zu werden.<sup>1</sup> Damit liegt Deutschland im oberen Mittelfeld der europäischen Länder. Gegenüber dem Jahr 1960 hat sich die Lebenserwartung der Deutschen bis 2014 um circa 12 Jahre verlängert – mit deutlicher Tendenz nach oben.<sup>2</sup> Demgegenüber liegt die durchschnittliche Lebenserwartung der 2015 Geborenen in Zentralafrika bei 52 Jahren.<sup>3</sup>

Wie teilt sich uns die Welt mit, wenn wir ihr länger angehören dürfen? Wie lebt und erkennt man, wenn der eigene Zeithorizont enger wird und die Optionen schwinden? Führt längeres Verweilen zu tieferer Erkenntnis? Führt tiefere Erkenntnis zu einer bereitwilligeren Akzeptanz der drohenden Schwächung und Auflösung? Wie erleben wir den Frühling, wenn wir mit einiger Sicherheit davon ausgehen können, dass es unser letzter sein wird? Was sagen wir in dem letzten Gespräch mit unseren Kindern, den geliebten Menschen und Freunden an unserer Seite? Auch für diese Fragen ist Max

Frisch ein bereitwilliger Stichwortgeber: »Ich löse mich auf und komme mir selbst abhandeln«, schreibt Frisch mehrfach in seinen Tagebüchern 1966–1971 (Frisch 1998, S. 64, 131, 197) – eine distanzierte, aber auch ironische Bemerkung, die nur feststellt, nicht orientiert. Er zitiert dabei Montaigne, dem es genügte, mit dieser Formulierung den Verlust eines Zahnes zu betrauern – dabei aber eine Beschreibung wählte, die metaphorisch auf den Punkt bringt, was sich ereignet, wenn wir altern, um schließlich zu vergehen.

[...]

Wer können wir noch werden, wenn bereits vieles erreicht ist, zahlreiche Optionen erschöpft sind und der Zenit unserer Kraft und Gesundheit überschritten hinter uns liegt? Was können wir noch begründet antizipieren, wenn sich um uns herum die Reihen zu lichten beginnen? Ein Und-so-weiter verliert an Überzeugungskraft, zumal es allen statistischen Gewissheiten widerspricht und das Leben auf seinen linearen Ablauf reduziert. Folgt man hingegen der oben zitierten Perspektive von Montaigne, der den Sinn des Lebens nicht in seiner Dauer, sondern in seiner Anwendung sieht (vgl. Montaigne 1976, S. 28), dann gelangen wir zu der Frage nach der *Gestalt* unseres Lebens, die wir bewusst verändern, vertiefen, erweitern oder auch ergänzen können, um auch den bislang ungelebten Rest unserer inneren Möglichkeiten zum Ausdruck zu bringen.<sup>4</sup> Dabei folgen wir zwar ebenfalls der Vorstellung eines Fortschreitens, doch ist dieses kein lineares, sondern ein qualitatives Fortschreiten. Gemeint ist das Fortschreiten zu einer weiteren Stufe des Umgangs mit sich selbst und der Welt? Vieles deutet daraufhin, dass Menschen gerade in den restlichen Phasen ihres Lebens zu einer beson-

<sup>1</sup> Nach: <https://www.destatis.de/DE/ZahlenFakten/GesellschaftStaat/Bevoelkerung/Sterbefaelle/Sterbefaelle.html> (Aufruf am 26.10.2016)

<sup>2</sup> Nach: [http://www.bib-demografie.de/DE/ZahlenundFakten/09/Abbildungen/a\\_08\\_28\\_lebenserwartung\\_geburt\\_geschlecht\\_europ\\_laender\\_2014\\_gegenueber\\_1960.html?nn=3072818](http://www.bib-demografie.de/DE/ZahlenundFakten/09/Abbildungen/a_08_28_lebenserwartung_geburt_geschlecht_europ_laender_2014_gegenueber_1960.html?nn=3072818) (Aufruf am 1.9.2016).

<sup>3</sup> Nach: <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/199590/umfrage/lebenserwartung-in-afrika-nach-region-und-geschlecht> (Aufruf am 1.9.2016).

<sup>4</sup> Der Schweizer Philosoph Peter Bieri fragt in seinem unter dem Pseudonym Pascal Mercier herausgegebenen Roman »Nachtzug nach Lissabon«: »Wenn es so ist, dass wir nur einen Teil von dem Leben können, was in uns ist - was wird dann aus dem ganzen Rest?« (Mercier 2006, S. 58)



deren Form der Gelassenheit und eines integrierenden Handelns gelangen können – durch Entscheidung und Übung (vgl. Hadot 1995; Schmid 2014) –, wenn es ihnen gelingt, der verbreiteten Illusion des Juvenilismus zu entschlüpfen. Diese legt sie nämlich auf Erreichtes oder Gewesenes fest, und sie folgen dann unausgesprochen dem Mainstream derer, die sich unter dem Slogan versammeln »Ich möchte so bleiben, wie ich bin!«. Dieser restbiografischen Verirrung hatte bereits Montaigne den Boden entzogen, indem er den Menschen zurief: »Dachtet ihr denn, ihr würdet nie da ankommen, worauf ihr beständig zugingt?« (Montaigne 1976, S. 28)

Denjenigen, die dieser Verirrung bewusst widerstehen und die »Anwendungen« auch der fortgeschrittenen Lebensphasen bewusst ausschöpfen, eröffnet sich die Möglichkeit, tiefere Formen des Menschseins aus sich heraus zu leben. Sie haben gleichzeitig begriffen, dass es nicht die auf die Spitze getriebenen Gegensätze – zwischen Rechts und Links, Richtig und Falsch oder Gut und Böse – sind, aus denen persönliches Glück, gelingendes Zusammenleben und eine ruhige Lebensbewegung erwachsen können, sondern die Suche nach Wegen des Ausgleichs, der Versöhnung und der Akzeptanz, aber auch der klareren und spürbar gelebten Wertbindung. Sozialwissenschaftliche Persönlichkeitstheorien haben diese Hinweise in zahlreichen Stufungsmodellen der menschlichen Entwicklung abgebildet, die letztlich alle darauf hinauslaufen, dass Lebenserfahrung und Reifung einer Person in den erwähnten oder anderen Formen des Umgangs mit sich selbst und anderen ihren Ausdruck finden können, wenn, ja wenn, ihnen nichts dazwischen kommt.

»Gut, dass du das noch ergänzt: »Wenn ihnen nichts dazwischen kommt!«, bemerkte mein kritischer Freund. »Ich denke nämlich gerade an die zahlreichen Menschen, die gesundheitlich angegriffen und entkräftet durch ihre letzten Lebensphasen torkeln. Ihr Fokus reduziert sich, wie von selbst, auf ganz basale Fragen des Überlebens in einer einigermaßen würdevollen Form. Du musst aufpassen, dass du mit deinen Hinweisen auf den flüchtigen Menschen nicht letztlich einer Idealisierung das Wort redest, der bloß die Gesündesten unter ihnen zu folgen in der Lage sind!«

Dieser Zwischenruf ist nicht ganz unberechtigt, obgleich man dagegenhalten muss, dass die Figur des flüchtigen Menschen nicht allein für die restbiografische Reflexion von Bedeutung ist. Der französische Philosoph und Essayist Montaigne (1533–1592) wurde selbst nur 59 Jahre alt, und er schloss seine berühmten Essays im Jahre 1580 im Alter von erst 47 Jahren ab – auch für damalige Verhältnisse kein greisenhaftes Alter. Der restbiografische Fokus auf die Flüchtigkeit des Lebens taugt offensichtlich zu mehr als bloß zur Orientierung des fortgeschrittenen Lebens. Er markiert auch den eigentlichen Zugang zu einer Lebensphilosophie, wie das Leben und Werk dieses Denkers der Renaissance zeigen.

Es ist eine Haltung der Unaufgeregtheit und Tiefe, welche den Fokus auf den flüchtigen Menschen, wie er bei Rinpoche, Montaigne u. a. entfaltet wird, durchdringt. Diese Haltung ist getragen von dem Bewusstsein, dass die eigene Entwicklung einem qualitativen Höhepunkt zustrebt, wobei sie ihre drängende Kraft mehr und mehr verliert. Die aufbrechende Biografie drängt uns zwar zum Leben, Altern und Abschiede ziehen uns aber schrittweise aus dem Leben. Diese Kräfteverschiebung spüren die Menschen, und sie erfahren, was sie immer schon ahnten, am eigenen Leib bzw. im eigenen Leben:

Die Restbiografie folgt zunehmend weniger unserer eigenen Regie, es sei denn, wir finden einen Standpunkt, der genau auf diesen Sachverhalt vorbereitet und aktiv damit umzugehen vermag.

**Literatur**

Frisch, M. (1998). Tagebuch 1966–1971. In M. Frisch, *Gesammelte Werke in zeitlicher Folge* (Bd. 6). Frankfurt a.M.: Suhrkamp.  
 Hadot, P. (1995). *Philosophy as a Way of Life: Spiritual Exercises from Socrates to Foucault*. Oxford: Blackwell.  
 Mercier, P. (2006). *Nachtzug nach Lissabon* (17. Aufl.). München: btb.  
 Montaigne, M. de (1976). *Essays*. Frankfurt a.M.: Insel Verlag.  
 Schmid, W. (2014). *Gelassenheit. Was wir gewinnen, wenn wir älter werden*. Frankfurt a.M.: Insel Verlag.

**Auszug aus »Es ist später, als du denkst« von Rolf Arnold (S. 33; S. 104–106). Wir danken dem Autor und dem hep-Verlag für die Möglichkeit des Abdrucks!**

Arnold, R. (2017). *Es ist später, als du denkst. Perspektiven für die Restbiografie*. Bern: hep verlag.