

# Seelsorgliche Diakonie als Anleitung zu einer Lebenskunst

Heinz Rüegger

## I. Zum Gegenstandsbereich von Diakonie

Unter Diakonie<sup>1</sup> wird traditionellerweise ein helfendes Handeln verstanden, das darum bemüht ist, Menschen zu unterstützen, die in Notsituationen unterschiedlichster Art geraten und auf Hilfe angewiesen sind, mit dem Ziel, die konkrete Notsituation zu überwinden: sei es eine Krankheit, Armut, Obdachlosigkeit, eine Behinderung oder soziale Marginalisierung. Dies trifft zweifellos für eine Vielzahl von Formen diakonischen Handelns in Geschichte und Gegenwart zu. Diakonie fokussiert dementsprechend – im Unterschied etwa zur Seelsorge – die physische oder Aussenwelt einer auf Hilfe angewiesenen Person und versucht, ihrer Notlage durch medizinisch-pflegerische, ökonomische, soziale oder therapeutisch-pädagogische Interventionen Abhilfe zu schaffen.<sup>2</sup> Es fragt sich allerdings, ob damit der Gegenstandsbereich von Diakonie bereits umfassend umschrieben ist oder ob es nicht noch andere Herausforderungen diakonischen Handelns gibt, die mit diesem Fokus auf praktische Hilfe noch nicht in den Blick kommen. Diese Frage ist jedenfalls naheliegend, wenn Diakonie grundsätzlich als Hilfe zu einem guten Leben verstanden wird.<sup>3</sup>

Eine Diakoniewissenschaftlerin, die in diesem Sinne ein erweitertes Verständnis des Gegenstandsbereichs von Diakonie (und damit auch von Diakoniewissenschaft) angemahnt hat, ist Ellen Eidt.<sup>4</sup> Im Rückgriff auf das bekannte Modell einer dynamischen Hierarchie menschlicher Bedürfnisse von Abraham H. Maslow,<sup>5</sup> einem der Gründerväter der Humanistischen Psychologie, schlägt sie vor, Diakonie in einem dreifachen Sinn als Nothilfe, Lebenshilfe und Lebenskunst zu verstehen.<sup>6</sup> *Nothilfe* zielt auf die Befriedigung existenzieller, physischer Grundbedürfnisse und entspricht dem, was Maslow als elementarste Stufe physiologischer Grundbedürfnisse bezeichnet hat; *Lebenshilfe* befasst sich mit der Möglichkeit sozialer Inklusion und entspricht dem, was Maslow als soziale Grundbedürfnisse bezeichnet hat; *Lebenskunst* meint die gemeinsame Suche nach Möglichkeiten gelingenden Lebens angesichts des Bedürfnisses von Menschen nach persönlichem Wachstum und Selbstentfaltung. Damit bezieht sich Eidt auf die bei Maslow so genannten Wachstumsbedürfnisse, die – wenn die ersten zwei Stufen elementarer Grundbedürfnisse abgedeckt werden können – die Entwicklung der Persönlichkeit des Menschen anstreben. Dieser dritte Aspekt von Diakonie, also das Bemühen um Lebenskunst, ist für die Realisierung eines wie immer verstandenen guten, gelingenden Lebens zweifellos bedeutsam, greift aber über die herkömmliche Vorstellung von Diakonie als Antwort auf materielle und soziale Notlagen hinaus. Was mit dem Aspekt einer Lebenskunst in den Blick kommt, wäre vielleicht am

---

4 Vgl. Eidt Ellen, Was heisst hier eigentlich diakonisch? Das Modell der Maslow'schen Bedürfnishierarchie als Beitrag zu einer Lösung einer Gretchenfrage der Diakonie und des Diakonats: Werner Baur u. a. (Hg.), Diakonat für die Kirche der Zukunft, Stuttgart 2016, 78–95 und Eidt Ellen, Diakonie als «Hilfe zum Leben» oder als «Lebenskunst»? Ein Beitrag zum Diskurs über den Gegenstandsbereich der Diakoniewissenschaft: Bernhard Mutschler/Thomas Hörrig (Hg.), Was ist Diakoniewissenschaft? Wahrnehmungen zwischen Dienst, Dialog und Diversität, Leipzig 2018, 139–161.

5 Vgl. Abraham H. Maslow, Motivation und Persönlichkeit, Reinbek bei Hamburg 2016<sup>14</sup>.

6 Vgl Eidt (Anm. 4., 2018) 153f., 159.

1 Vortrag am Fachbereich Evangelische Theologie der Goethe-Universität Frankfurt a. M. am 13. Dezember 2024.

2 Rüegger Heinz, Seelsorgliche Diakonie – mit einem Blick auf gerontologische Herausforderungen: Isabelle Noth et al. (Hg.), Seelsorge und Diakonie. Ethische und praktisch-theologische Perspektiven, Stuttgart 2023, 27–40 (27).

3 Vgl. Rüegger (Anm. 2) 29.

hesten als Dimension einer philosophisch-ethischen Seelsorge zu begreifen, die allerdings ein bedeutsames Element einer seelsorglichen Diakonie darstellt.<sup>7</sup>

## II. Das Konzept einer Lebenskunst

Lebenskunst ist ein altes philosophisches Konzept, das in die griechisch-römische Antike zurückreicht. Es ist nicht übertrieben zu sagen, dass die antike griechische Philosophie sich generell primär als eine Bemühung um Lebenskunst verstand, wobei diese in der epikureischen, der stoischen und der skeptischen Tradition am deutlichsten entwickelt wurde.<sup>8</sup> Grundlegend war dabei die Überzeugung, dass ein wie auch immer verstandenes ‘gutes’ Leben sich nicht einfach von selbst versteht, sondern der Selbstsorge (*epiméleia heautoū*) bzw. der Selbstgestaltung des Individuums bedarf, die in einer eigenverantwortlichen Lebensführung im Sinne einer eudämonistischen Ethik des guten Lebens ihren Ausdruck findet.<sup>9</sup> Nach Wilhelm Schmid «wird unter Lebenskunst grundsätzlich die Möglichkeit und die Anstrengung verstanden, das Leben auf reflektierte Weise zu führen und es nicht unbewusst einfach nur dahingehen zu lassen.»<sup>10</sup> Es geht also darum, nicht einfach nur am Leben zu sein oder sich gar als mehr oder weniger ohnmächtiges Opfer irgendwelcher Lebensumstände zu betrachten,

---

7 Vgl. Rüegger (Anm. 2) 35. Zur Bedeutung einer philosophisch-ethischen Dimension von Seelsorge (neben deren kerygmatischer, therapeutischer, ritueller und politisch-gesellschaftlicher Dimension): Vgl. Michael Klessmann, Seelsorge. Begleitung, Begegnung, Lebensdeutung im Horizont des christlichen Glaubens. Ein Lehrbuch, Göttingen 2022<sup>6</sup>, 113–115.

8 Vgl. Gerhard Ernst, Philosophie als Wissenschaft oder Lebenskunst? Einige zeitgenössische Betrachtungen: Ders. (Hg.), Philosophie und Lebenskunst. Antike Vorbilder, moderne Perspektiven, Berlin 2016, 300–321 (303).

9 Vgl. Wilhelm Schmid, Philosophie der Lebenskunst. Eine Grundlegung, Frankfurt a. M. 2016<sup>14</sup>, 67.

10 Schmid (Anm. 9) 10.

sondern sein Leben bewusst und eigenverantwortlich zu führen. Im Blick steht die Aufgabe authentischer Lebensführung und der Ausbildung eines selbstbestimmten, ethisch qualifizierten Lebensentwurfs.<sup>11</sup> Lebenskunst lässt sich von daher auch als eine «Haltungsethik» verstehen, die «im Unterschied zur Handlungsethik den ganzen Menschen in seinem charakterlichen wie sozialen Gebundensein betrachtet.»<sup>12</sup>

In der Vergangenheit war die Bemühung um Lebenskunst weitgehend eine Angelegenheit einer philosophisch gebildeten gesellschaftlichen Elite. Sie wurde entsprechend immer wieder wegen ihres elitären Charakters kritisiert. Erst die Moderne mit ihren Individualisierungs- und Pluralisierungsprozessen führte angesichts der mit diesen Prozessen einhergehenden Komplexität einer das Individuum potenziell überfordernden Multi-optionsgesellschaft<sup>13</sup> zum Interesse an der Selbstgestaltung und zur Beschäftigung mit der eigenen Lebensführung als einem Massenphänomen.<sup>14</sup> Davon zeugt etwa der Boom einer vielfältigen Ratgeberliteratur. Moderne Gesellschaften, in denen überkommene Selbstverständlichkeiten der sozial standardisierten Lebensführung abhandengekommen sind und das Individuum zwischen zahlreichen prinzipiell kontingennten Optionen permanent auswählen muss, wie es sein Leben gestalten will, lassen den Bedarf an Selbstreflexion und Beratung anwachsen. Sie werden zu «Beratungsgesellschaften».<sup>15</sup> Das dürfte ein wesentlicher Grund für das auch in

---

11 Vgl. Thomas Rentsch, Ethik des Alterns. Perspektiven eines gelingenden Lebens: Andreas Kruse et al. (Hg.), Gutes Leben im hohen Alter. Das Alter in seinen Entwicklungsmöglichkeiten und Entwicklungsgrenzen verstehen, Heidelberg 2012, 63–72 (64, 67).

12 Ferdinand Fellmann, Philosophie der Lebenskunst zur Einführung, Hamburg 2009, 13f.

13 Vgl. Peter Gross, Die Multioptionsgesellschaft, Frankfurt a. M. 2016<sup>11</sup>.

14 Vgl. Traugott Jähnichen, Überall Engel? Über himmlische und andere Hilfen bei der mühsamen Arbeit an der Gestaltung des Selbst: Isolde Karle (Hg.), Lebensberatung – Weisheit – Lebenskunst, Leipzig 2011, 129–148 (130, 140–142).

15 Peter Fuchs / Eckart Pankoke, Beratungsgesellschaft, Schwerte 1994.

wissenschaftlich-philosophischen Kreisen gestiegene Interesse an der Lebenskunst-Thematik in den vergangenen Jahrzehnten sein.

Lebenskunst sollte dabei nicht missverstanden werden als virtuose Spezialdisziplin für besondere Lebenskünstler. Ihr Thema ist vielmehr die Besinnung auf Grundperspektiven einer bewussten, eigenverantwortlichen Lebensführung für ganz normale Menschen. Denn eigentlich gehört es zur Grunderfahrung des Menschseins, dass wir gar nicht darum herumkommen, in unzähligen alltäglichen Situationen zwischen verschiedenen Möglichkeiten zu wählen, uns für die eine oder andere Art des Handelns zu entscheiden, Ziele anzustreben, die uns wünschenswert erscheinen, und in alledem aus unserem Leben ‘etwas zu machen’. Lebenskunst, wie sie hier als Teilaspekt von Diakonie verstanden wird, manifestiert sich daher im Sinne der von Günter Gödde und Jörg Zirfas so genannten «demokratisch orientierten Richtung» einer Lebenskunst des gewöhnlichen Lebens, die Menschen dazu ermutigen will, «mit ihrem Alltag und seinen Banalitäten, (...) mit Zufall, Schicksal und Endlichkeit, mit Kontingenzen, Unfall, Abhängigkeit und Unveränderlichkeit sowie mit Krankheit, Krise und Entfremdung auf würdige und anmutige Weise fertig zu werden.»<sup>16</sup> Dabei können Überlegungen zur Lebenskunst auf eine lange, Kulturen übergreifende Tradition vorakademischer Alltags erfahrungen vieler Generationen zurückgreifen, die von Schriftsteller:innen, Philosoph:innen und Theolog:innen festgehalten und reflektiert worden sind.

Lebenskunst – auch dies sei gegen ein mögliches Missverständnis betont – hat nicht einfach ein leichtes, im oberflächlichen Sinne ‘erfolgreiches’ Leben im Visier. Sie befasst sich nicht bloss mit dem Positiven, Angenehmen im Leben, sondern auch mit dem Unangenehmen, Schmerzlichen, mit den Problemen menschlicher Existenz. Sie will dem Individuum zu einer «Selbstmächtigkeit» verhelfen, die es ihm ermöglicht, sein Potenzial zu verwirklichen und einen lebensdienlichen Umgang mit den

---

<sup>16</sup> Günter Gödde / Jörg Zirfas, *Kritische Lebenskunst. Analysen – Orientierungen – Strategien*, Stuttgart 2018, viii.

Chancen wie auch den Herausforderungen des eigenen Lebens zu finden. Lebenskunst als «Ästhetik der Existenz umfasst auch das Mislingen, entscheidend ist, ob das Leben insgesamt als bejahenswert erscheint.»<sup>17</sup> Dieser Hinweis ist besonders wichtig, wenn von Lebenskunst als einer Dimension von Diakonie, also von helfendem Handeln in herausfordernden Situationen die Rede sei soll.

Dass Lebenskunst nicht nur ein philosophisches, sondern auch ein genuin theologisches Thema ist, betont Wilfried Engemann mit gutem Grund.<sup>18</sup> Beide Disziplinen beschäftigen sich mit der Frage, wie Menschen ihr Leben sinnvoll, ihren Möglichkeiten und ihrer Bestimmung entsprechend entfalten können. Dabei geht es nicht darum, eine spezifisch christlich-theologische von einer allgemein-menschlich-philosophischen Version von Lebenskunst abzugrenzen. Was im Blick auf Diakonie generell gilt, dass – wie Gerd Theissen schon 2008 in seinem bahnbrechenden Aufsatz über das theologische Diakonieverständnis deutlich gemacht hat – über weite Strecken eine «Konvergenz zwischen theologischen und humanen Motiven» helfenden Handelns besteht,<sup>19</sup> kann auch im Blick auf die Praxis einer Lebenskunst gelten. Es kann deshalb auch bei einer theologischen Beschäftigung mit Lebenskunst nicht um eine christliche

---

<sup>17</sup> Wilhelm Schmid, *Schönes Leben? Einführung in die Lebenskunst*, Frankfurt a. M.: 2000, 177.

<sup>18</sup> Vgl. Wilfried Engemann, *Die Lebenskunst und das Evangelium. Über eine zentrale Aufgabe kirchlichen Handelns und deren Herausforderung für die Praktische Theologie*: Theologische Literaturzeitung 129, 2004, 875–896.

<sup>19</sup> Vgl. Gerd Theissen, *Die Bibel diakonisch lesen. Die Legitimitätskrise des Helfens und der barmherzige Samariter*: Volker Herrmann / Martin Horstmann (Hg.), *Studienbuch Diakonik*, Bd. 1: biblische, historische und theologische Zugänge zur Diakonie, Neukirchen-Vluyn 2008<sup>2</sup>, 88–116 (95). Das unterstreicht auch Anika Christina Albert in ihrer umfassenden Arbeit über Perspektiven einer Theologie des Helfens: Anika Christina Albert Anika, *Helfen als Gabe und Gegenseitigkeit. Perspektiven einer Theologie des Helfens im interdisziplinären Diskurs*, Heidelberg 2010. Sie betont, «dass Hilfe handeln auch im theologischen Sinne keineswegs spezifisch christlich sein muss» (16, 80f.).

Sonderkunst gehen, die nur innerhalb von Kirche als einer Sonderwelt funktioniert. Dem entspricht die Beobachtung, dass schon die weisheitliche Lebenskunst des Alten Testaments und der Apokryphen interreligiös und interkulturell ausgerichtet ist als Teil einer umfassenden Diskussion über Lebenskunst im Altertum.

### III. Zum Orientierungsbedarf in der späten Moderne

Nach Wilhelm Schmid «fragen diejenigen nach Lebenskunst, für die sich das Leben nicht mehr von selbst versteht.»<sup>20</sup> Nun versteht sich Leben generell in manchen Situationen nicht einfach von selbst, weshalb man Leben – wie etwa auch Sterben – nach alter philosophischer Tradition grundsätzlich ein Leben lang lernen und einüben muss. Für spätmoderne Gesellschaften wie die unsere hat sich allerdings die Situation des Sich-nicht-mehr-von-selbst-Verstehens zugespielt. Die Dynamik der Pluralisierung in allen Lebensbereichen führte zu einer Optionenvielfalt, die dem Individuum nicht nur ermöglicht, sondern es geradezu nötigt, selber immer wieder zwischen unterschiedlichen Lebensentwürfen zu entscheiden. Mit den Möglichkeiten wachsen auch die Zwänge der Wahl, und diese wird nicht immer einfach emanzipatorisch als Entscheidungsfreiheit begrüßt, sondern wird mitunter auch als Zumutung und Überforderung empfunden. Das gilt für Fragen des alltäglichen Konsums genauso wie für Fragen der Berufswahl, des Lebens von Partnerschaften, des Umgangs mit therapeutischen Möglichkeiten, der Gestaltung eines immer länger werdenden Alters oder der Herausforderung selbstbestimmten Sterbens angesichts von zahlreichen medizinischen Entscheidungssituationen am Lebensende (*medical end-of-life decisions*).<sup>21</sup>

---

20 Schmid (Anm. 9) 9.

21 Vgl. Heinz Rüegger / Roland Kunz, Über selbstbestimmtes Sterben. Zwischen Freiheit, Verantwortung und Überforderung, Zürich 2020.

In all diesen Situationen ergibt sich ein Bedarf an Lebensorientierung, an Perspektiven, die dazu anleiten, das Leben so zu gestalten, dass es gut und erfüllend wird. Gefragt wird «nach einer ‘weisheitlichen’ Handlungs-Orientierung zur Gestaltung des eigenen Lebens. Es geht um die Suche nach Orientierungswissen.»<sup>22</sup> Für Isolde Karle ist es seelsorglich und diakonisch «ein Gebot theologischer Barmherzigkeit, die Menschen, die in der späten Moderne mit all ihren Widersprüchlichkeiten, Ambivalenzen und Übererwartungen leben, nicht alleine zu lassen, sondern an ihre Bedürfnisse, Sehnsüchte und Fragen anzuknüpfen»<sup>23</sup> und sie in der hilfreichen Gestaltung ihres Lebens zu unterstützen.

Zu den Orientierungsbedürfnissen moderner Individuen gehört einerseits ein informativer Aspekt, bei dem es darum geht, gleichsam Tatsachen und Optionen zur Sprache zu bringen, die es in der komplexen Lebenswirklichkeit der heutigen Gesellschaft zu berücksichtigen beziehungsweise zwischen denen eine individuelle Wahl zu treffen ist. Darin besteht eine wichtige Funktion der modernen Ratgeberliteratur. Andererseits geht es um eine *Ermächtigung* zu kluger Lebensführung, die nicht in einem normativ-präskriptiven Modus daherkommt, sondern sich *optativ*, also Möglichkeiten aufzeigend versteht<sup>24</sup> und so – im Unterschied zu manchen traditionellen Tendenzen kirchlich-theologischer Ethik-Vermittlung – auf die Mündigkeit, Selbstbestimmung und Selbstverantwortung des Einzelnen setzt. Ziel muss sein, Menschen zu ermutigen, eine reflektierte und eigenverantwortliche Grundhaltung dem Leben und seinen zentralen Phänomenen gegenüber zu entwickeln und so etwas wie Lebensführungs-

---

22 Renate Zitt, Die Frage nach der «Lebenskunst». Perspektiven aus Theologie, Gemeindepädagogik, Diakonik und Sozialer Arbeit: Dieter Becker / Peter Höhmann (Hg.), Kirche zwischen Theorie, Praxis und Ethik, Frankfurt a. M. 2011, 381–392 (382).

23 Isolde Karle, Auf der Suche nach Rat. Paradoxien, Herausforderungen und Perspektiven: Dies. (Hg.), Lebensberatung – Weisheit – Lebenskunst, Leipzig 2011, 167–184 (173).

24 Vgl. Schmid (Anm. 9) 10, 55.

kompetenz zu gewinnen. Darin liegt die Bedeutung der Lebenskunst im Sinne einer optativen Ethik des guten Lebens.

Die existenzielle Herausforderung einer Lebenskunst ist – wie in der Vergangenheit so auch in der Gegenwart – nicht primär eine intellektuelle Herausforderung, auch nicht einfach eine Frage angemessener Rahmenbedingungen des Lebens, so wichtig diese in einer diakonischen Perspektive sind, sondern vielmehr eine Frage der grundsätzlichen Einstellung zum Leben und der praktischen Einübung entsprechender Werte und Haltungen. Früher wurde in diesem Zusammenhang von der Ausbildung von sogenannten Tugenden gesprochen.

Versteht man mit Ellen Eidl Ermutigung zu einer Lebenskunst neben Nothilfe und Lebenshilfe als wesentlichen Aufgabenbereich von Diakonie, so stellt sich die Frage, welche Lebensthemen dafür als besondere Herausforderungen in den Fokus treten können. Exemplarisch nenne ich vier Künste, deren Relevanz mir in diakonischer Perspektive bedenkenswert scheinen: Die Kunst des Alterns, die Kunst des Scheiterns, die Kunst der Abhängigkeit und die Kunst des Sterbens. Es mag vorerst einmal eigenartig erscheinen, diese vier Themenbereiche unter dem Stichwort ‘Kunst’ zu verhandeln. Bei näherem Hinsehen dürfte allerdings deutlich werden, dass es sich hierbei durchaus um Lebenserfahrungen handelt, die für einen guten Umgang mit wesentlichen Herausforderungen des Lebens entscheidend sind und die deshalb ernsthaft bedacht und als Teil einer Lebenskunst gelernt und eingeübt werden wollen.

#### **IV. Altern als Lebenskunst**

Das Konzept der Lebenskunst betrifft grundsätzlich das ganze Leben. In neuerer Zeit hat es auch explizit Eingang gefunden in den Altersdiskurs, also in die Frage danach, was denn ein ‘gutes’ oder ‘erfolgreiches’ Alter(n)

sei.<sup>25</sup> Eine solche Lebenskunst des Alterns (*ars senescendi*) basiert auf der gerontologischen Einsicht, dass der Prozess des Alterns in beträchtlichem Masse plastisch, also gestaltbar und beeinflussbar ist, und dass «das Alter ... für das Gelingen des Lebens von besonderer Bedeutung ist. Eben deshalb soll es auch gestaltet werden, so dass der Mensch im Altern seinen Weg bewusst zurücklegt und von seinem Leben sagen kann, dass es seines gewesen ist.» In diesem Gestaltungsanspruch «wird das Alter nicht als ein Ereignis gesehen, das einen überkommt, sondern als ‘Akt der Wahl’ begriﬀen,»<sup>26</sup> zu der uns das Leben herausfordert. Es ist zwar zweifellos so, dass man von allein alt wird; alt zu werden ist ein Widerfahrnis. Aber wie man alt wird, hängt zu einem nicht geringen Teil von einem selbst ab.

---

25 Exemplarisch dafür: Heinz Rüegger, Pro Aging – zur Herausforderung einer zeitgemässen *ars senescendi*: Wolfgang W. Müller (Hg.), Alter – Bildung. 30 Jahre Seniorenbildung in Luzern, Fribourg 2010, 201–218; Heinz Rüegger, Anti-Aging und Menschenwürde. Zu einer Lebenskunst des Alterns jenseits von Leistung und Erfolg: Giovanni Maio (Hg.), Alt werden ohne alt zu sein? Ethische Grenzen der Anti-Aging-Medizin, Freiburg i. Br. 2011, 249–272; Heinz Rüegger, *Ars senescendi. Gelingendes Altern als Lebenskunst: Wege zum Menschen* 73, 2021, 256–264; Heinz Rüegger, Lebenskunst des Alterns. Gerontologische und theologische Aspekte, Zürich 2023<sup>2</sup>; Heinz Rüegger, *Ars senescendi. Altern im Zeichen von Lebenskunst*: Larissa Pfaller/Mark Schweda (Hg.), «Successful Aging? Leitbilder des Alterns in der Diskussion, Wiesbaden 2024a, 121–135; Heinz Rüegger, Alterstrost. Erwägungen zu einem traditionellen Topos im Schnittfeld von Ethik, Poimenik und Gerontologie, Hermeneutische Blätter 30/1+2, 2024b, 101–115; Jan Baars, Aging and the Art of Living, Baltimore 2012; Wilhelm Schmid, Gelassenheit. Was wir gewinnen, wenn wir älter werden, Berlin 2015<sup>18</sup>; Anselm Grün, Die hohe Kunst des Älterwerdens, München 2011<sup>4</sup>; Otfried Höffe, Die hohe Kunst des Alterns. Kleine Philosophie des guten Lebens, München 2018; Andreas Brenner, Altern als Lebenskunst, Zug 2019. Zum gerontologischen Konzept des erfolgreichen Alterns (successful aging) vgl. Larissa Pfaller / Mark Schweda (Hg.), «Successful Aging? Leitbilder des Alterns in der Diskussion, Wiesbaden 2024.

26 Brenner (Anm. 25) 12f.

Darum ist es, wie Anselm Grün zu Recht betont, «eine hohe Kunst, in guter Weise älter zu werden.» Und diese Kunst braucht Übung.<sup>27</sup>

Das Konzept einer Lebenskunst des Alterns steht im Gegensatz zu dem heutigen Megatrend des *Anti-Aging*.<sup>28</sup> So schillernd und vielfältig die Phänomene sind, die sich unter diesem Label präsentieren, sie haben dies gemeinsam, dass sie Altern als etwas Pathologisches ansehen, das – wenn es denn nach dem gegenwärtigen Stand der Forschung noch nicht verhindert oder überwunden werden kann – präventiv und therapeutisch zu bekämpfen ist mit dem Ziel, den Alternsprozess hinauszuzögern, zu verlangsamen oder sogar ein Stück weit umzukehren. Unter dem Einfluss der kulturellen Strömung des Anti-Aging gilt heute weithin dies als ein erstrebenswertes, als ein gutes Altern, wenn man von den sicht- und spürbaren Zeichen des Alters verschont bleibt und sich bis ins fortgeschrittene Alter jugendlich gibt gemäss dem Anti-Aging-Motto: *Forever young!* Nach Meinung des Utrechter Gerontologen Jan Baars ist heute in weiten Teilen der Gesellschaft eine «culture of aging as staying young» festzustellen,<sup>29</sup> die letztlich eine zutiefst altersdiskriminierende Wirkung entfaltet.

Das Paradoxe an der heutigen Situation ist, dass die meisten Menschen lange leben, aber nicht alt werden möchten. Das zeigt sich deutlich am gleichzeitigen Nebeneinander der international in Forschung und Praxis rasant zunehmenden Initiativen im Bereich von *longevity*, also der gezielt forcierten Langlebigkeit, die derzeit geradezu als Hype auftritt, und dem schon seit längerer Zeit sich ausweitenden Megatrend des *Anti-Aging*. Langlebigkeit ohne Alterung, das ist ein uralter Menschheitstraum, der heute in wissenschaftlichem (und manchmal auch nur pseudowissenschaftlichem) Gewand fröhliche Urständ feiert. In den Worten der

27 Grün (Anm. 25) 9.

28 Einen hilfreichen Überblick über das Phänomen des Anti-Aging geben Mark Schweda / Silke Schicktanz, ‘Anti-Aging’: Michael Fuchs (Hg.), *Handbuch Alter und Altern. Anthropologie – Kultur – Ethik*, Berlin 2021, 253–264.

29 Baars (Anm. 25), 57.

Schriftstellerin Monika Maron: «Natürlich will ich, was alle wollen: Ich will lange leben; und natürlich will ich nicht, was alle nicht wollen: Ich will nicht alt werden. (...) Ich würde ... auf das Alter lieber verzichten. Einmal bis fünfundvierzig und ab dann pendeln zwischen Mitte Dreissig ... und Mitte Vierzig, bis die Jahre abgelaufen sind: So hätte ich die mir zu stehende Zeit gern in Anspruch genommen.»<sup>30</sup>

Diese Ablehnung des Alters kommt in den aufs Ganze gesehen immer noch negativ geprägten gesellschaftlichen Altersbildern zum Ausdruck, die im Alter etwas letztlich Unerwünschtes, Pathologisches sehen und die die markant wachsende Zahl alter Menschen vor allem als Problem, als gesellschaftliche Belastung wahrnehmen. Die damit gegebene Altersdiskriminierung wird von den Alten oft internalisiert, führt also zu einer Altersselbstdiskriminierung und einem entsprechenden Leiden am Altern und am Altsein. Bedrückend kommt das in den Aussagen der Schweizer Schriftstellerin Laure Wyss zum Ausdruck, wenn sie bekennt: «Es ist kein Schleck, heute zum Kontingent jener zu gehören, die immer zahlreicher und immer dinglicher zur Belastung der aktiven Bevölkerung werden. Wir Alten sind eine Last, eine Bedrohung. Das ganze Land, der Ort, wo wir wohnen, viele in unserer Umgebung suchen nach Lösungen, wie man mit uns fertig wird, wo uns unterbringen, pflegen, ernähren, wie uns ertragen punkto Kosten und auch psychisch. Es ist sicher für niemanden erheiternd, sich mit uns zu beschäftigen, mit uns, die wir nichts mehr einbringen und ganz ohne Zukunft sind. Für uns aber auch kein Schleck, in diese Bevölkerungsschicht hineingestossen zu werden; und selber zu realisieren, dass es so ist.»<sup>31</sup> Eine solche Haltung kann bis zu so etwas wie Altersscham bei Hochaltrigen führen, dem Gefühl, sich fast dafür entschuldigen zu

30 Monika Maron, Ich will, was alle wollen. Gedankengänge eines alten Kindes: Thomas Steinfeld (Hg.), «Einmal und nicht mehr». Schriftsteller über das Alter, München 2002, 22–27 (22, 26).

31 Laure Wyss, *Schuhwerk im Kopf und andere Geschichten*, Zürich 2000<sup>2</sup>, 11f.

müssen, dass man noch da ist und anderen auf die eine oder andere Weise zur Last fällt.

In dieser Situation ist Diakonie als Lebenskunst gefragt, als Kunst, Menschen Mut zu machen, zu ihrem Alter zu stehen, es zu bejahren und nach Wegen zu suchen, diese Lebensphase selbstbewusst und möglichst gut zu leben. Und das heisst: auf der einen Seite die Möglichkeiten des Alters zu erkennen und auszuleben, auf der anderen Seite seine Herausforderungen anzunehmen und möglichst lebensdienlich mit Erfahrung von Verletzlichkeit, Minderung und Grenzen umzugehen, Alter also in einer doppelten Perspektive von Ressourcen und Vulnerabilität zu leben.<sup>32</sup> Angesichts der weit verbreiteten Negativbewertung und Ablehnung des Alters muss solche Ermutigung ein zentrales Anliegen von Diakonie sein, die hier im Sinne einer seelsorglichen Diakonie als eine Gestalt ‘begleitenden Helfens’ in Erscheinung tritt, im Unterschied zur Not- und Lebenshilfe, bei der sich Diakonie als ‘eingreifendes’ Helfen manifestiert, um eine Unterscheidung von Michael Klessmann aufzugreifen.<sup>33</sup>

Diakonie als Lebenskunst steht hier vor einer Aufgabe, die an das anknüpfen kann, was seit der Antike im philosophischen Genre des *Alterstrostes* als Gegengewicht zur Altersklage und Altersschelte entfaltet worden ist.<sup>34</sup> Dabei stützt sie sich auf einen Ansatz des *Pro-Aging*,<sup>35</sup> der Altern als fundamentalen, zum Leben gehörenden Entwicklungsprozess und Alter als Lebensphase mit einer eigenen Bedeutung versteht, die zu bejahren, das heisst bewusst zu gestalten und zu durchleben ist. Eine solche Haltung hat

—

<sup>32</sup> Dass es gilt, Alter – gerade das hohe Alter – «aus zwei Perspektiven zu betrachten: einer Verletzlichkeits- und einer Reife- oder Potenzialperspektive», hat insbesondere Andreas Kruse in zahlreichen Arbeiten betont (vgl. besonders Andreas Kruse, Lebensphase hohes Alter. Verletzlichkeit und Reife, Berlin 2017, 5).

<sup>33</sup> Vgl. Michael Klessmann, Die Bedeutung der Seelsorge für die Diakonie: Arnd Götzemann et al. (Hg.), Diakonische Seelsorge im 21. Jahrhundert. Zur Bedeutung seelsorglicher Aufgaben für die diakonische Praxis, Heidelberg 2006, 51–67 (54).

<sup>34</sup> Zur Aktualität des klassischen Topos des Alterstrostes vgl. Rüegger (Anm. 25, 2024b).

<sup>35</sup> Vgl. Rüegger (Anm. 25, 2010).

– lange vor dem Aufschwung der modernen Gerontologie – bereits Hermann Hesse vertreten: «Um als Alter seinen Sinn zu erfüllen und seiner Aufgabe gerecht zu werden, muss man mit dem Alter und allem, was es mit sich bringt, einverstanden sein. Man muss Ja dazu sagen. Ohne dieses Ja geht uns der Wert und Sinn unsrer Tage verloren.»<sup>36</sup> Alter(n) als Lebenskunst wäre dann die bewusste Entfaltung dieses Ja im Blick auf Möglichkeiten der Lebensführung und der Persönlichkeitsentwicklung im fortgeschrittenen Alter. Sie hätte die Funktion einer inneren Ressource, die alte Menschen zu Widerstand befähigt gegen die weit verbreitete Abwertung des Alters. Oder mit den Worten des Philosophen Andreas Brenner: Eine *ars senescendi* lässt sich verstehen als «eine primäre Lebensschulung, die sich [...] der Okkupation durch Fremderwartungen entgegenstellt und damit das eigene Selbstbewusstsein [älterer Menschen, erg. H.R.] stärkt.»<sup>37</sup>

Diakonie im Sinne eines Alterstrostes oder einer Lebenskunst des Alterns würde etwa dazu ermutigen, Altern als unabgeschlossenen Entwicklungsprozess zu verstehen, der über eine beträchtliche Plastizität verfügt, also eigenverantwortlich gestaltet werden kann, wobei Entwicklung beides umfasst: Gewinne und Verluste. Sie würde Menschen darin unterstützen, sowohl aktiv zu bleiben als auch eine Offenheit für die passiven, rezeptiven Seiten des Lebens zu entwickeln. Und sie würde Menschen darin begleiten, Wege zu finden, um auf hilfreiche Art und Weise mit Erfahrungen von Minderung, von Abnahme, von Grenzen umzugehen und so etwas wie eine «Kunst des Scheiterns» zu entwickeln,<sup>38</sup> zu der auch die Fähigkeit gehört, eigene Hilfebedürftigkeit und Abhängigkeit anzuerkennen und zuzulassen. Sicher gehört zu einer Lebenskunst des Alters ferner die Entwicklung von innerer Freiheit zu Gelassenheit und Reifung als einer Quelle von Resilienz. Und schliesslich gehört zu jeder *ars senescendi* auch

—

<sup>36</sup> Hermann Hesse, Eigensinn. Autobiographische Schriften, Frankfurt a. M. 2012, 203.

<sup>37</sup> Brenner (Anm. 25) 68.

<sup>38</sup> Vgl. Jean-Pierre Wils, Sich den Tod geben. Suizid. Eine letzte Emanzipation? Stuttgart 2021, 183.

eine *ars moriendi*, eine Ermächtigung zu einem lebensfreundlichen Umgang mit der eigenen Endlichkeit.<sup>39</sup>

## V. Die Kunst des Scheiterns

Diakonie begegnet Menschen in der Regel in schwierigen Lebenssituationen, in denen das normale Funktionieren des Lebens erschüttert wird und bisherige Referenzgrössen für Sinn- und Orientierungsfindung ihre Evidenz einbüßen. Wenn durch Einbrüche und Krisen in der Gesundheit, in Beruf oder Familie, durch Verlust wichtiger Bezugspersonen, Positionen oder Möglichkeiten dem Leben die Sicherheit und tragende Perspektiven abhandenkommen, muss zum einen oft äusserlich Hilfe gesucht werden, wie sie zum Kerngeschäft der Diakonie gehört. Es muss zum andern aber auch mental und einstellungsmässig nach Wegen gesucht werden, die eingetretene Störung, den erfahrenen Verlust und die damit vielleicht zerbrochenen Zielvorstellungen und Sinnerwartungen zu verarbeiten und in die eigene Identität zu integrieren. Damit letzteres gelingt, braucht es mit dem belgischen Ethiker Jean-Pierre Wils gesprochen die Entwicklung von so etwas wie einer «hohen Kunst des Scheiterns».<sup>40</sup> Das mag vorerst einmal komisch tönen: Wie kann Scheitern eine Kunst, also etwas Positives sein? Doch die damit gemeinte Haltung scheint mir tatsächlich für eine seelsorgliche Diakonie und eine ernst zu nehmende Lebenskunst bedeutsam und wird auch von der Zürcher Psychologin Verena Kast herausgestrichen, bei ihr vor allem im Blick auf das Alter.

Leben ist verletzlich, bringt immer wieder Krisen und Herausforderungen mit sich. Diese sind nicht nur als gelegentliche Störungen in Ausnahmesituationen zu bedauern, sondern als etwas grundsätzlich zum Leben dazugehörendes, ja das Leben mit ausmachendes zu verstehen. Mit dem

---

<sup>39</sup> Vgl. Rüegger (Anm. 25, 2024b) 132–137.

<sup>40</sup> Wils (Anm. 38) 183.

Philosophen Gernot Böhme ist zu bedenken, dass «das Leben überhaupt nicht mehr als ein Vollzug [zu denken ist], der im Prinzip störungsfrei sein könnte. Leben ist Auseinandersetzung mit Störungen, Leben ist Wachsen gegen Widerstände, Leben ist Kampf gegen Beeinträchtigungen, Leben ist die ständige Restabilisierung eines Gleichgewichtes unter irritierenden Umweltbedingungen.» Und das bedeutet: «Krankheit und Behinderung sind nicht Zwischenfälle oder Ausnahmesituationen, sie sind die Regel und sie gehören zum normalen Leben.»<sup>41</sup> Gesund ist und ein gelingendes Leben führt deshalb nicht, wer frei ist von Krankheiten, Einschränkungen und Krisen, sondern wer sich eine Lebenshaltung, eine *ars vivendi* aneignet, die mit solchen Herausforderungen konstruktiv umgehen und das Leben *trotz* ihnen und *mit* ihnen meistern kann. Zu solchen Herausforderungen gehört zuweilen die Nötigung, sich klar zu machen, dass bisher Mögliches nicht mehr geht, dass bisher selbstverständlich gesetzte Ziele nicht mehr erreichbar sind, dass Werte etwa im Blick auf Leistung und Unabhängigkeit disfunktional werden und an neue Bedingungen angepasst werden müssen. Es gehört zu einer Lebenskunst, solche Grenzen anzuerkennen, sich einzustehen, dass man an den bisherigen Erwartungen und Zielen unweigerlich scheitern muss und es an der Zeit ist, neue, vielleicht begrenztere Ziele zu setzen, neue Aufgaben zu suchen, sich an neuen Werten zu orientieren. Solches «Scheitern» mit der Bereitschaft zu entsprechender Neuausrichtung gehört zu gelingendem Leben und erfolgreichem Altern (*successful aging*). Es beinhaltet die innere Freiheit und Bereitschaft, Altes loszulassen, sich flexibel auf neue Gegebenheiten einzustellen und sich veränderten Möglichkeiten realistisch anzupassen. Verena Kast schreibt: «Das «Scheitern» – auch das Scheitern an unseren Vorstellungen von uns selbst und unserem Altern – macht uns frei für neue Wege der Selbsterfahrung, das Kennenlernen der eigenen verletzlichen Seiten und das freundlich empathische Umfangen der Gebrechlichkeit, und dies heisst,

---

<sup>41</sup> Gernot Böhme, Ich-Selbst. Über die Formation des Subjekts, München 2012, 232f., 231.

sie zu akzeptieren und damit umzugehen.[...] Es geht darum, dieses Scheitern gelassen zu akzeptieren, verbunden mit einer gewissen Trauer, und sich neu wieder auf das einzurichten, was geht, was wichtig ist und was bleibt.»<sup>42</sup>

Der Theologe Wilfried Engemann versteht unter Lebenskunst «die Kunst, unter vorgegebenen Bedingungen ein nicht vorgegebenes Leben zu führen, indem ich in Auseinandersetzung mit meinen Möglichkeiten und Grenzen einerseits und meinen Wünschen andererseits einen Spielraum erkenne und auf der Basis eigener Urteile freie Entscheidungen treffe, die meinen Willen widerspiegeln und mich in meinem Verhalten bestimmen.»<sup>43</sup> Wichtig an dieser Definition scheint mir im Blick auf eine Kunst des Scheiterns der Hinweis auf die immer wieder sich stellende Aufgabe der Auseinandersetzung mit den je und je neu sich ergebenden eigenen Möglichkeiten und Grenzen. Das realistische Anerkennen gegebener Grenzen und die Bereitschaft, diese unter Umständen in eine neue Vorstellung von Normalität und gelingendem Leben zu integrieren, trägt wesentlich zu Lebensqualität bei.

Damit eine solche Integration gelingt, bedarf es immer wieder einer Stärkung der *pathischen Fähigkeiten* von Menschen,<sup>44</sup> also der Fähigkeit, uns Zugemutetes anzunehmen und Unveränderbares auszuhalten, ohne sich deshalb in einer Opferrolle selbst zu bemitleiden. Viktor E. Frankl sprach diesbezüglich in konstruktivem Sinne von der Leidensfähigkeit des Menschen und vertrat die Meinung, dass Menschen durch «aufrechtes Leiden» an nicht verhinderbaren Schicksalsschlägen die höchsten menschlichen Sinn- und Wertmöglichkeiten (sog. Einstellungswerte) verwirklichen.<sup>45</sup> Er

---

42 Verena Kast, Altern. Immer für eine Überraschung gut, Ostfildern 2017<sup>3</sup>, 55.

43 Wilfried Engemann, Aneignung der Freiheit. Lebenskunst und Willensarbeit in der Seelsorge, Wege zum Menschen 58, 2006, 28–48 (32).

44 Vgl. Rüegger (Anm. 25, 2023) 108–112.

45 Vgl. Viktor E. Frankl, Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie, Bern 2005<sup>3</sup>, 202–211.

beschreibt damit eine Lebenshaltung, die die alte Philosophie als *resignatio* bezeichnet hat: ein mutiges, kraftvolles, resilientes Sich-Einlassen auf und Bewältigen von Erfahrungen von Schwierigkeiten oder eben von ‘Scheitern’. Dazu zu ermutigen, Menschen auf diesem Weg zu begleiten und sie in der Entwicklung einer solchen Lebenshaltung zu unterstützen, ist Teil einer Diakonie im Sinne von Lebenskunst.

## VI. Die Kunst der Abhängigkeit

Mit der «Kunst des Scheiterns» verwandt ist, was die Psychotherapeutin Ingrid Riedel einmal bewusst provokativ als «Kunst der Abhängigkeit» bezeichnet hat.<sup>46</sup> Eine Provokation ist diese Formulierung, weil Abhängigkeit in westlichen Gesellschaften nach einer langen philosophischen Tradition als Zeichen von Schwäche gilt, als etwas Beschämendes und Entwürdigendes, das es nicht zu kultivieren, sondern im Gegenteil zu vermeiden oder zu überwinden gilt. Unsere Gesellschaft ist ganz auf Autonomie und Unabhängigkeit fokussiert. Die Angst davor, von anderen abhängig zu werden und andern dadurch zur Last zu fallen, ist weit verbreitet. Als frei und autonom fühlen wir uns in der Regel, wenn wir auf keine fremde Hilfe angewiesen sind und unser Leben selbstständig führen können. Wir identifizieren Selbstbestimmung und Freiheit mit Unabhängigkeit. Diese Sicht wird spätestens dann zum Problem, wenn wir lebenspraktisch auf Grenzen unserer Selbstständigkeit stossen, an ihr als absolut gesetztem Ideal scheitern und realisieren, dass wir mehr oder weniger von der Hilfe und Unterstützung anderer abhängig werden. Dann ist es wichtig, sich klar zu machen, dass es Selbstbestimmung und Selbstständigkeit nur zusammen mit Abhängigkeit gibt. Ohne gegenseitige Verwiesenheit, ohne ein Angewiesensein auf Andere ist menschliches Leben nicht denkbar. Der

---

46 Vgl. Ingrid Riedel, Die Kunst der Abhängigkeit: Peter Buchheim et al. (Hg.), Psychotherapie im Wandel. Abhängigkeit, Berlin 1991, 197–211.

Moralphilosoph George J. Agich hat Recht, wenn er von einer fundamentalen anthropologischen Dialektik von Abhängigkeit und Unabhängigkeit spricht und darauf hinweist, dass wir uns immer schon in einem sozialen Gefüge vorfinden, das von gegenseitigem Aufeinander-angewiesen-Sein bestimmt ist.<sup>47</sup> Insofern ist Autonomie nicht als Gegensatz von Abhängigkeit zu verstehen, sondern als selbstverantwortliche Souveränität im Umgang mit Freiheit und Abhängigkeit, die beide gleichermaßen zu jedem Leben gehören.

In dem genannten Aufsatz von Ingrid Riedel über die Kunst der Abhängigkeit wird aufgezeigt, dass Abhängigkeit Ausdruck unseres gegenseitigen Aufeinander-bezogen-Seins als Mitmenschen ist und deshalb nichts Pathologisches, sondern etwas zutiefst Humanes, das es zu würdigen und zu kultivieren gilt. Deshalb die Rede von einer «Kunst der Abhängigkeit.» Sie zu missachten käme einer Flucht vor wahrer Mitmenschlichkeit gleich. In diesem Sinne ist auch dem Medizinethiker Daniel Callahan zuzustimmen: «Das Ziel, stets unabhängig zu sein, kann nur für begrenzte Zeit erreicht werden. Früher oder später, für längere oder kürzere Zeit, werden wir von anderen abhängig sein. Es ist ein ganz schwerwiegender Irrtum zu glauben, dass unser Wert als Person sinkt, weil Abhängigkeit unser Teil sein wird. Ein Selbst lebt in der ständigen Spannung zwischen Abhängigkeit und Unabhängigkeit. Beide sind ein Teil von uns. Die Unabhängigkeit mag uns ein besseres Gefühl geben. Trotzdem bleibt sie nur die halbe Wahrheit unseres Lebens.» Die ganze Wahrheit unseres Lebens wird nur im bewusst angenommenen Miteinander von Unabhängigkeit und Abhängigkeit erfahrbar.

Natürlich gibt es unterschiedliche Formen von Abhängigkeit: *bewusst eingegangene* (etwa bei freiwilligem Bezug von Dienstleistungen professioneller Fachleute) und *unfreiwillig aufgezwungene* (etwa bei einem unumgänglich gewordenen Umzug in ein Pflegeheim), *vorübergehende* (etwa die

---

<sup>47</sup> Vgl. George J. Agich, Dependence and Autonomy in Old Age. An Ethical Framework for Long-Term Care, Cambridge 2003, 96.

Abhängigkeit kleiner Kinder von ihren Eltern) und *permanente* (etwa die Abhängigkeit von Menschen mit einer Behinderung gegenüber ihren Betreuenden). Während Erstere in der Regel als selbstverständlich und normal hingenommen werden, gelten Letztere als notwendiger, aber problematischer Ausdruck einer persönlichen Schwäche, an der man leidet und für die man sich möglicherweise schämt. So ist es sicherlich richtig, unnötige, vermeidbare Formen von Abhängigkeit zu überwinden und Menschen zu einem möglichst hohen Mass an Selbstständigkeit und Selbstbestimmung (Autonomie) zu befähigen – gerade bei diakonischen Tätigkeiten. Dennoch ist im Blick zu behalten, dass es menschlich normal ist, auf vielfältige Weise der Hilfe durch andere bedürftig zu sein. In vielen Situationen zeigt sich Autonomie nicht darin, dass Abhängigkeiten überwunden und Unabhängigkeit von anderen erreicht wird, sondern in der Art und Weise, wie jemand Abhängigkeiten realistisch akzeptiert und so weit wie möglich selbst darüber befindet, wie er oder sie mit diesen Abhängigkeiten leben und welche Hilfe er oder sie in Anspruch nehmen will.

Der Philosoph Gernot Böhme ersetzt das Ideal der Autonomie darum durch dasjenige der Souveränität. Für ihn ist der souveräne Mensch derjenige, der gerade nicht alles meint selber bestimmen zu müssen, sondern der sich etwas widerfahren lassen kann, über das er nicht selber verfügt, und der gelassen mit seinen Abhängigkeiten umgehen kann.<sup>48</sup> Angewiesen zu sein auf andere, ist so gesehen etwas zutiefst Humanes und Sinnhaftes, das jeder selbstbestimmten Lebensführung als Ermöglichungsgrund vorausliegt.

Denkt und lebt man von einem solchen Verständnis von Angewiesensein her, muss Abhängigkeit nicht als Kränkung unseres Narzissmus wahrgenommen werden, sondern kann als Hinweis darauf verstanden werden, dass wir immer schon im Modus des Empfangens leben. Wir leben ganz wesentlich dank dem und von dem, was uns von anderen zukommt, was sie an Hilfreichem zu unseren Lebensmöglichkeiten beitragen.

---

<sup>48</sup> Vgl. Böhme (Anm. 41) 191, 242.

Andreas Brenner gibt in seiner Studie über Altern als Lebenskunst zu bedenken, dass es in unserer Gesellschaft eine doppelte Kultur des Helfens gibt: eine Kultur der Hilfsbereitschaft und eine Kultur der Hilfeschmähung: «Der Ruf der Hilfe ist zwiespältig: Sie gilt allgemein als ehrbar und sie zu leisten als eine Tugend; sie anzunehmen, also sich für diese Tugend empfänglich zu zeigen, gilt häufig jedoch als Schwäche.» Demgegenüber plädiert er ganz im Sinne von Gernot Böhme für das Einüben einer doppelten Hilfsbereitschaft: «Wer Hilfe annimmt, begibt sich bereits auf den Weg der Stärke, weil er die Stärke zeigt, seine Angewiesenheit auf Hilfe und damit seine akute Schwäche einzuräumen. Diese starke Selbstsicht macht erst zur Hilfe bereit, was denn auch das *primäre* Verständnis von *Hilfsbereitschaft* ('ich bin bereit, mir helfen zu lassen') ist, welche dem *allgemeinen* Verständnis von Hilfsbereitschaft ('ich bin bereit zu helfen') vorausgeht.»<sup>49</sup>

So gesehen ist Abhängigsein von der Hilfe anderer kein Makel, sondern eine Grundbestimmung allen Menschseins, ohne die es gelingendes Leben nicht gibt und mit der souverän umzugehen Ziel einer Lebenskunst sein muss, die gerade im diakonischen Kontext zentral ist. Wobei solche Abhängigkeit von der Hilfe anderer umso leichter als Teil einer Lebenskunst praktiziert werden dürfte, je mehr der Charakter der Gegenseitigkeit des Helfens oder der Allseitigkeit der Hilfsbedürftigkeit erlebt und anerkannt wird, so dass Helfen wenn immer möglich nicht einseitig zur Für-Sorge der starken Helfenden für die abhängigen Bedürftigen wird, sondern zu einer gemeinsamen Sorge für ein gelingendes Leben der einen und der anderen.

---

49 Brenner (Anm. 25) 150, 154.

## VII. Die Kunst des Sterbens (*ars moriendi*)

Zu einem gelingenden Leben, zu dem Diakonie beitragen möchte, gehört – nicht nur, aber in besonderer Weise im fortgeschrittenen Alter – das, was in einer langen abendländischen Tradition als *ars moriendi* diskutiert und praktiziert wurde, als eine Lebenskunst des guten Sterbens oder besser: als eine Kunst, sich mit der Endlichkeit des eigenen Lebens anzufreunden, also damit, dass unser Leben immer, nicht erst am Lebensende, ein «Sein zum Tode» oder ein «Vorlaufen zum Tode» ist, wie Martin Heidegger es formulierte.<sup>50</sup>

Nach einer langen philosophischen Tradition des Abendlands muss man ein Leben lang nicht nur das Leben, sondern auch das Sterben lernen – so etwa die Meinung des römische Philosophen Seneca.<sup>51</sup> Und Michel de Montaigne, der mittelalterliche Philosoph, war der Ansicht «que philosopher, c'est apprendre à mourir».<sup>52</sup> Dahinter steht die Einsicht, dass das Sterben als etwas zutiefst zum Leben Gehörendes anzuerkennen und zu würdigen ist. Dem steht als Schwierigkeit entgegen, dass die beiden professionellen Disziplinen, an die unsere moderne Gesellschaft den Umgang mit Sterben und Tod hauptsächlich delegiert hat, die Medizin und die Theologie, beide traditionellerweise ein negatives Todesverständnis pflegten, den Tod mithin als etwas verstanden, das medizinisch zu bekämpfen war und theologisch als Fluch und Strafe für menschliche Sünde diskreditiert wurde.<sup>53</sup> Erst in jüngerer Zeit machte sich die Überzeugung breit, dass der Tod theologisch als gnädige Begrenzung menschlichen Lebens zu würdigen sei und dass Medizin im Zeichen von Palliative Care das Sterben nicht

---

50 Vgl. Lancet Commission, Report of the Lancet Commission on the Value of Death. Bringing death back into life, The Lancet 399, Feb. 26, 2022, 837–884 (838, 841).

51 Vgl. Seneca, Von der Kürze des Lebens, München 2005, 25f.

52 Michel de Montaigne, Les Essais (Classiques Modernes/La Pochothèque), O.O. 2001, 124ff.

53 Vgl. Heinz Rüegger, Das eigene Sterben. Auf der Suche nach einer neuen Lebenskunst, Göttingen 2006, 42–53.

nur bekämpfen, sondern ebenso sehr zu gegebener Zeit zulassen und erleichtern sollte. Dass sterben geradezu gesund und nicht nur natürlich, sondern sogar etwas Wertvolles sei, wie das unlängst der Report der Lancet Commission on the Value of Death pointiert vertreten hat, ruft nach einer neuen, angemessenen Einstellung zur Endlichkeit menschlichen Lebens – oder eben: zu einer Kunst des Sich-Anfreundens mit dem Tod (*ars moriendi*) als Teil einer lebenslang einzuübenden Lebenskunst (*ars vivendi*). Das könnte beinhalten, dass man lernt, abschiedlich zu leben: Dinge, Situationen, Gewohnheiten oder Beziehungen immer wieder loszulassen, um frei zu werden für Neues. Oder dass man sich darum bemüht, jeden Tag bewusst zu leben und auszukosten (*carpe diem!*) im Wissen darum, dass unsere Tage gezählt und eben darum kostbar sind. Oder dass man offen wird für die passiven Seiten des Lebens, für das, was einem das Leben zuspielt oder zumutet, ohne dass man es gesucht hätte. Wer solche Haltungen im Leben einübt, dürfte am Ende des Lebens eher fähig sein, sich zu rechter Zeit dafür zu entscheiden, den Tod nicht mehr zu bekämpfen, sondern das Sterben zuzulassen. Und was wohl noch viel entscheidender ist: Ein solches Sich-Anfreunden mit der eigenen Endlichkeit wird das gegenwärtige und noch bevorstehende Leben nicht in einen deprimierenden Grauschleier hüllen, sondern zu einer Intensivierung des Lebens mit all seinem Guten und seinen Möglichkeiten führen. Mit den Worten der Zürcher Psychologin Verena Kast: «Das Leben angesichts des Todes wird intensiver, wenn wir bereit sind, immer wieder Abschied zu nehmen, auf Liebgewonnenes zu verzichten, loszulassen und immer wieder neu zu beginnen, uns neu auf das einzulassen, was kommt und was bleibt. [...] Je akzeptierter wir den Tod in das eigene Lebenskonzept einbauen, desto lebendiger vermögen wir das Leben zu leben.»<sup>54</sup>

Auch dies ist ein Aspekt, den Diakonie im Zeichen von Lebenskunst sich zu eigen machen wird und für dessen Integration in den

---

<sup>54</sup> Kast (Anm. 42) 143, 161.

Lebensvollzug der Menschen, mit denen sie es zu tun bekommt, sie sich stark machen sollte.

### VIII. Diakonie und Lebenskunst

Die obigen Ausführungen sollen exemplarisch deutlich machen, was es bedeuten könnte, Diakonie mit Ellen Eidt nicht nur als Not- und Lebenshilfe zu konzeptualisieren, sondern in einem weiteren Sinn auch den Aspekt der Lebenskunst zu ihrem Gegenstandsbereich zu zählen. Dabei kommt eine spezifisch seelsorgliche Dimension von Diakonie in den Blick,<sup>55</sup> die in der Begleitung und Beratung von Menschen in herausfordernden Lebenssituationen, aber auch im Kontext von Erwachsenenbildung und ethischer Reflexion über Fragen eines guten Lebens ihre besondere Bedeutung haben dürfte. So verstandene Diakonie zielt darauf, Menschen u.a. auch dadurch zu helfen, dass sie sie – nicht normativ-präskriptiv, sondern optativ-ermächtigend – auf dem Weg zu einer vertieften Lebensführungskompetenz begleitet, die es ihnen ermöglicht, angesichts der Wechselseiten des normalen Lebens und in der manchmal verwirrenden Optionenvielfalt heutiger Situationen ihren eigenen Weg zu gehen und das Leben zu führen, zu dem sie als zu ihrem authentisch eigenen ja sagen können.

#### Autor:

Heinz Rüegger, Dr. theol. MAE, ist Theologe, Ethiker, Gerontologe; freier Mitarbeiter im Institut Neumünster (Zollikerberg); Research Associate am Theologischen Seminar der Universität Zürich; assoziiertes Mitglied des Zentrums für Gerontologie der Universität Zürich.

---

<sup>55</sup> Vgl. Rüegger (Anm. 2).