

Markus Müller

«Es gibt 1000 Gründe, das Alter zu feiern»



Markus Müller

Quelle: Hope / Maksym Tkach

Nicht das Alter sei das Problem, sondern wie wir darüber denken, sagt Dr. Markus Müller. Er hat über zwölf Jahre mit alten und sterbenden Menschen gearbeitet und sich in Büchern mit dem Älterwerden befasst – und wie man dabei hoffnungsvoll bleibt.

Markus Müller, was raten Sie Menschen, die Angst vor dem haben, was im Alter zu erwarten ist: Gebrechen, Einschränkungen, letztlich der Tod?

Angst ist eine normale Begleiterin in unserem Leben. Ich frage Menschen, die mir ihre Ängste andeuten, was der Verlust und was eventuell auch ein Gewinn sein könnte, wenn Krankheit, Einschränkung oder Tod in der Luft liegen.

Was könnte ein Gewinn sein?

Es gibt Personen, die sich auf die Zeit nach dem Tod freuen. Andere sind dankbar, dass das Leiden ein Ende hat. Für einen Mann, der mir ein grosses Vorbild war und seine Frau sehr liebte, bestand der Gewinn darin, dass er es seiner Frau einfach «gönnte, jetzt an einem schöneren Ort leben zu dürfen». Dann gibt es auch Menschen, die deshalb Sterben als Gewinn sehen, weil so das familiäre Umfeld neue Freiheiten gewinnt. Schliesslich kann bei Krankheit und Einschränkung der Gewinn darin bestehen, Zuwendung und Aufmerksamkeit aus dem Umfeld zu erlangen. Persönlich halte ich dies für ein schwieriges, aber nicht selten anzutreffendes Denken.

Was sind die grössten Sorgen älterer Menschen?

Dazu gibt es eine Reihe von Untersuchungen. Zuoberst auf der Liste findet sich meist der Verlust der Selbstbestimmung, im Alter dement oder ein «Pflegefall» zu werden, einsam und ohne Freunde leben zu müssen, schliesslich den Lebenssinn zu verlieren und nur noch eine Last zu sein. Oft wird auch die Sorge genannt, dass es finanziell nicht reichen könnte.

«Hoffnung beruht immer auf dem, was mir von aussen zugesprochen ist und ich entsprechend für mich in Anspruch nehmen darf.»

Sie schreiben: «Hoffnung ist Kernelement eines befriedigenden und befriedeten Älterwerdens.» Worauf gründen Sie diese Hoffnung?

Hoffnung beruht immer auf dem, was mir von aussen zugesprochen ist und ich entsprechend für mich in Anspruch nehmen darf. Spricht mir mein Vater zu, dass ich es schaffen werde, seine Firma klug weiterzuführen, erfüllt mich dies mit Hoffnung. Wenn Gott mir zuspricht, dass Jesus mir im Himmel eine Wohnung vorbereitet oder dass es eines Tages keine Tränen, kein Leid, keine Krankheit und keinen Tod mehr geben wird, dann erfüllt dies mit unbändiger Hoffnung, gekoppelt mit Vorfreude.

Welchen Unterschied macht es, diese Perspektive über den Tod hinaus zu haben?

Ich hatte das Vorrecht, sehr viele Menschen in ihren letzten Wochen, Tagen und

Stunden zu begleiten. Es gab Menschen, die sich richtig auf das «Danach» freuten. Andere waren einfach gespannt. Schlimm war, wenn sich Verbitterung und Vorwürfe im Leben eines Menschen verdichtet haben. Oft litt ich darunter, dass es uns nicht gelungen ist, auch solchen Menschen Hoffnung für das Leben vor und vor allem nach dem Tod zu machen. Die gute Nachricht ist, dass es viele Menschen gab, die gerade in ihren letzten Stunden nochmals sehr offen für Hoffnungsstiftendes waren – frei von Moral und Appell. Sicher war dann immer: Jetzt trägt keine Vergangenheit mehr, auch keine Gegenwart. Tragend kann nur noch die Verheissung aus der Zukunft sein.

Werden gläubige Menschen «besser» alt?

Ich bin sehr zurückhaltend, hier pauschale Urteile abzugeben. Leider habe ich auch unter christlichen Menschen unschöne Beobachtungen gemacht. Meine Wahrnehmung ist, dass im Alter oft noch deutlicher als bisher zum Vorschein kommt, wer jemand wirklich ist und was sein Innerstes ausmacht. Fassaden brechen spätestens im höheren Alter ein.

Inwiefern ist das eigene Denken über das Alter ein Problem?

Meines Erachtens ist es das grösste Problem. Unsere Vorstellungen und Bilder leiten uns. Sie bestimmen über die Art, wie wir älter werden. Für die einen ist Alter etwas, das man klug managen muss, für die andern etwas, das es um jeden Preis hinauszuschieben gilt. Für die Dritten ist es Sache des Arztes und für die Vierten ein stetes Abwägen, was sich lohnt und nicht lohnt. Das Ergebnis: Es ist sehr anstrengend und wir werden unglücklich. Im gerade erschienenen Buch «Alter neu denken» versuche ich, Alternativen zu zeigen, insbesondere auch zur «Tyrannei des gelingenden Lebens», wie jemand es nannte.

Können Sie ein, zwei dieser Alternativen nennen?

Ich glaube, das Geheimnis besteht in einem ungeteilten Ja zu dem, was nicht veränderbar ist. Gerade darin darf dann neu erkannt werden, was innerhalb der Begrenzungen möglich ist. Vergangenheit beispielsweise kann ich nicht verändern, aber ich kann meine Einstellung und Deutung des Vergangenen verändern. Auch bestimmte gesundheitliche Entwicklungen kann ich nur begrenzt verändern. Verändern aber kann ich meine Haltung dazu. Genau dieser Prozess kann sehr befreiend und spannend sein.

«Ich glaube, das Geheimnis besteht in einem ungeteilten Ja zu dem, was nicht veränderbar ist.»

Wie kann das konkret gelingen?

Älterwerden ist kein Kinderspiel. Es ist mit Notvollem und Begrenzendem verbunden. Ich sage Ja dazu. Gleichzeitig bin ich herausgefordert, meine Art des Umgangs damit zu überprüfen, mit Freunden darüber zu sprechen, schwierige Haltungen zu revidieren und zutiefst Vertrauen zu fassen, dass der, der mich geschaffen hat, mich auch tragen und zu einem guten Ziel führen wird.

Das Altern ist ein fortlaufender Prozess. Ab wann macht es Sinn, sich bewusst damit auseinanderzusetzen?

Ich würde sagen, ab Eintritt in die zweite Lebenshälfte. Das ist im Moment laut Bundesamt für Statistik für Männer bei 41,2 und für Frauen bei 42,9 Jahren.

Wie kann man das auf eine hilfreiche Art und Weise angehen?

Worte finden, neugierig bleiben, Fragen stellen und das Gespräch suchen. Ich merke, dass wir im Zusammenhang mit dem Alter einen fast nur negativen Wortschatz besitzen, sozusagen «Wortfindungsstörungen» für das Gute im Alter aufweisen. Es hilft sehr, eine gelassene Selbstverständlichkeit im Reden über die schönen und dann – aber erst dann – auch weniger schönen Seiten des eigenen Älterwerdens zu erlernen. Freunde sind die beste Lernhilfe.

«Wir weisen <Wortfindungsstörungen> für das Gute im Alter auf.»

Weshalb sich über etwas den Kopf zerbrechen, das man ohnehin nur bedingt selbst in der Hand hat: die Zukunft?

Es stimmt: Die Zukunft habe ich nicht im Griff. Das wiederum fordert heraus, Übung im Umgang mit Ungewissem zu gewinnen. Ich wage zu behaupten: Nur wer in diesem Bereich Übung hat, kann auch mit Vergangenen und Gegenwärtigem gut umgehen.

Wie sollte man sich auch mit dem eigenen Sterben auseinandersetzen?

Es gibt in der Bibel eine wunderbare Verheissung (im Psalm 90, Vers 12), und zwar, dass ich durch die Auseinandersetzung mit der irdischen Begrenzung ein kluges oder weises Herz erwerbe. Wie beim Alter sollten wir auch beim Thema Sterben und Tod unsere Wortfindungsstörungen überwinden und im Miteinander bereits früh im Leben Leichtigkeit im Reden über diese Themen gewinnen.

Wie blickt unsere Gesellschaft auf das Alter?

Wenn ich die Buchtitel zum Thema Anti-Aging, Longevity und ewig leben sehe, muss ich diesem Denken unterschieben: Alter ist vermeidenswert, Störfaktor und wie eine Krankheit zu sehen. Ich halte dies für fatal, auch wenn ich es bei den Menschen, für die mit dem Tod alles aus ist, nachvollziehbar finde.

Welche Verantwortung haben wir als Gesellschaft, damit das Älterwerden in unserem Land «gut» möglich ist?

Die «Initiativen PRO AGING» versuchen, etwas von gelingendem, befriedetem und sinnstiftendem Älterwerden anschaulich und zugänglich zu machen. Unsere Gesellschaft braucht nicht Belehrung, sondern anschauliche Lebensentwürfe auch im Hinblick auf das Älterwerden – nicht nur von Individuen, sondern auch einer ganzen Gesellschaft. Es gibt 1000 Gründe, das Alter zu feiern. Kirchen sollten darin Vorreiter sein.

Was stimmt Sie hoffnungsvoll angesichts der demografischen Entwicklung einer immer älter werdenden Gesellschaft?

Es sind all die Menschen, die Verantwortung für ihr eigenes Älterwerden übernehmen, an ihrem Altersbild arbeiten, Sinnperspektiven suchen und wissen, worauf sie ihre Hoffnung setzen. Ich habe sehr viel Hoffnung – nicht, dass sich alle Schwierigkeiten bewältigen oder sogar beseitigen lassen, sondern dass wir die Fähigkeit haben, mit diesen Schwierigkeiten mündig und zukunftsorientiert umzugehen.

MEHR ERFAHREN

Das neue Buch **«Alter neu denken – Wie dein Denken dein Älterwerden bestimmt. Ein Hoffnungsmacherbuch»** von Markus

Müller gibt bedenkenswerte Impulse zu Fragen wie: Könnte es denkbar sein, dass das Älterwerden auch ein Aufstieg, ein Gewinn, eine Chance und ein Mündigwerden ist? Wie kann ich mit dem unvermeidlichen Älterwerden in guter, positiver, gesunder und überzeugender Art umgehen? Wie finde ich zu einer Denkweise über das eigene Älterwerden, die mich in den Höhen, aber auch den tiefsten Tiefen des Älterwerdens zu bestimmen und zu leiten vermag?



[Buch bestellen](#)

[Initiative PRO AGING](#)

[Perspektive 3D – Das dritte Drittel des Lebens mündig und glaubensstark gestalten](#)

Datum: 03.03.2026

Autor: Daniela Baumann

Quelle: Hope

Tags