

# Leben heißt Wachsen – Altern auch

Autor: Richard Hennessey



**Das defizitorientierte Menschenbild.** Wir befinden uns in einem dramatischen gesellschaftlichen Wandel. Dieser ist jedoch noch nicht vollständig in unser Bewusstsein gedrungen, denn wir versuchen immer noch, die Probleme von heute mit dem Menschenbild von gestern zu lösen. Unser gegenwärtiges Menschenbild ist vermutlich das größte Hindernis, das es zu überwinden gilt.

Das krankheitsorientierte Denken, das auf einem defizitorientierten Menschenbild beruht, hat uns die letzten zwei Jahrhunderte riesige Erfolge bei der Bekämpfung von Infektionen und eine steigende Lebenserwartung beschert. Wenn wir uns vor Augen halten, dass in den Kriegen, die Mitte des 19. Jahrhunderts geführt wurden, weit mehr Soldaten durch Infektionskrankheiten starben als durch Kampfhandlungen, dann wird uns die hohe Bedeutung der pathologischen Sichtweise bewusst. Aber heute haben wir ganz andere Probleme. Wir sehen das sehr klar am Phänomen der Demenz. Hier wurden Milliarden an Forschungsgeldern investiert, ohne dass es zu nennenswerten Fortschritten in der Verbesserung der Gesundheit von Demenzerkrankten kam.

**Das entwicklungsorientierte Menschenbild.** Eine Rückbesinnung auf ein anderes Menschenbild ist angesagt. Nicht immer wurde der Mensch aus einer hauptsächlich defizitorientierten Perspektive gesehen, dies deutet sich in der Etymologie des Begrif-

fes «Alter» an. Das Wort «Alter» entwickelte sich aus dem althochdeutschen «altar», das auf das germanische «aldra-n» zurückgeht. Dieses «aldra-n» ist eine Substantivbildung zu germanisch «al-a-», das «wachsen, nähren» bedeutet. Setzen wir dieses mit «entwickeln» gleich, so tut sich uns die Frage auf, ob unsere Vorfahren eventuell nicht auch schon eine entwicklungsorientierte Sicht vom Menschen hatten, ja dadurch vielleicht sogar einen höheren Respekt vor dem Alter ausbildeten.

**Das Menschenbild in den «Sprüchen der Väter».** Dass eine Entwicklung mit steigendem Alter möglich ist, belegen die jüdischen «Sprüche der Väter», die hier in Auszügen wiedergegeben werden: «Mit fünf die Torah studieren, mit zehn den Talmud, mit dreizehn die Gebote halten, mit achtzehn heiraten, mit zwanzig im Beruf stehen, mit dreißig eine reife Arbeitskraft sein, mit vierzig zur Einsicht gelangen, mit fünfzig kann man Ratschläge geben, mit sechzig wird man klug ... mit achtzig erlangt man Kraft ...» (Sprüche der Väter 5,21). Man erlangt Kraft bedeutet, dass man Charakter und Mut erhält, indem man die Schräglagen des Lebens meistert, aber auch eine gewisse körperliche Sensibilität sowie Strategien entwickelt, um mit allfälligen Defiziten umzugehen. Deshalb wird den alten Menschen in der Torah hoher Respekt entgegengebracht: «Vor einem grauen Haupt sollst du aufstehen und die Alten ehren ... » (3. Mose 19,32).

**Zurück in die ontogenetische Zukunft.** Die Beschreibung der menschlichen Entwicklung in den «Sprüchen der Väter» hat modellhaften Charakter, denn zu deren Entstehungszeit vor circa 2'000 Jahren lag die durchschnittliche Lebenserwartung weit unter achtzig Jahren. Die jüdischen Weisen wussten, dass das, was man sehen konnte, deutlich unter dem lag, was möglich gewesen wäre. Dieses Wissen lieferte ihnen vermutlich die Torah, die besagt, dass der Mensch 120 Jahre alt werden könne (1. Mose 6,3), was – nach aktuellen Forschungsergebnissen – den biologischen Möglichkeiten des Menschen entspricht. Auch heute noch wünschen sich Juden zum Geburtstag: «Mögest du 120 Jahre alt werden.»

Sicherlich gibt es auch in anderen Kulturkreisen ein ähnliches oder auch ergänzendes Bild zur menschlichen Entwicklung, und was hält uns davon ab, uns auf dieses zu besinnen und die Forschung zum Wohle der Menschen nach diesem auszurichten? ●

# LQ



**kinaesthetics – zirkuläres denken – lebensqualität**

In der Zeitschrift LQ können die LeserInnen am Knowhow teilhaben, das Kinaesthetics-AnwenderInnen und Kinaesthetics-TrainerInnen in zahllosen Projekten und im Praxisalltag gesammelt haben. Ergebnisse aus der Forschung und Entwicklung werden hier in verständlicher Art und Weise zugänglich gemacht. Es wird zusammengeführt. Es wird auseinander dividiert. Unterschiede werden deutlich gemacht. Neu entdeckte Sachverhalte werden dargestellt und beleuchtet. Fragen werden gestellt. Geschichten werden erzählt.

Die LQ leistet einen Beitrag zum gemeinsamen Lernen.

Bestellen Sie die Zeitschrift LQ online unter [www.verlag-lq.com](http://www.verlag-lq.com) oder per Post

verlag lebensqualität  
nordring 20  
ch-8854 siebnen

info@verlag-lq.com  
www.verlag-lq.com  
+41 55 450 25 10



4 Ausgaben / Jahr (CHF 70 / € 44)



## Bestellung Abonnement LQ – kinaesthetics – zirkuläres denken – lebensqualität

Ich schenke lebensqualität

- mir selbst
- einer anderen Person

Meine Adresse:

Vorname \_\_\_\_\_

Name \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

PLZ \_\_\_\_\_ Ort \_\_\_\_\_

Land \_\_\_\_\_

eMail \_\_\_\_\_

Geschenkabonnement für:

Vorname \_\_\_\_\_

Name \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

PLZ \_\_\_\_\_ Ort \_\_\_\_\_

Land \_\_\_\_\_

eMail \_\_\_\_\_