

Gerhard Sprakties

# Happy-Aging statt Anti-Aging

Glücklich  
und sinnerfüllt  
alt werden



RATGEBER

 Springer

Happy-Aging statt Anti-Aging

Gerhard Sprakties

# Happy-Aging statt Anti-Aging

Glücklich und sinnerfüllt alt  
werden

 Springer

Gerhard Sprakties  
Mannheim, Baden-Württemberg  
Deutschland

ISBN 978-3-662-59413-1      ISBN 978-3-662-59414-8 (eBook)  
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-59414-8>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© Springer-Verlag GmbH Deutschland, ein Teil von Springer Nature 2019  
Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag, noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Einbandabbildung: © aletia 2011 / stock.adobe.com

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

*Für Britta*

# Geleitwort

In einer Zeit, in der alt zu werden und alt zu sein für viele Menschen in unserer Gesellschaft ein Problem ist, stellt sich Gerhard Sprakties der Aufgabe, Wege für ein sinnerfülltes Leben auch im hohen Alter aufzuzeigen.

Der Autor, der evang. Theologie und Diakoniewissenschaften studiert hat, setzte sich auch eingehend mit der „Logotherapie und Existenzanalyse“ auseinander, deren Begründer, Viktor E. Frankl, als einer der großen Humanisten des 20. Jahrhunderts gilt. Die Frage nach dem Sinn menschlichen Daseins ist das zentrale Problem im Lebenswerk von Frankl. Die drei Jahre, die er in vier Konzentrationslagern, darunter in Auschwitz verbrachte, wurden zu einem „Testfall“ für seine Lehren. Diese Jahre zeigten ihm in aller Deutlichkeit, dass der Mensch seine Menschlichkeit verliert, der Sinn in seinem Leben verliert; in gleicher Weise erfuhr er, dass kein menschliches Leben seinen Sinn zu verlieren braucht, unter keinen Umständen, nicht einmal in Auschwitz.

## VIII      Geleitwort

Viktor Frankl war nicht nur ein humorvoller Mensch; er hat den Humor in Therapie und Beratung sehr erfolgreich eingesetzt. Diese Fähigkeit des Menschen zur Selbstdistanzierung bezeichnet er auch als „eine Waffe der Seele im Kampf um ihre Selbsterhaltung“. Gerhard Sprakties ist ebenfalls ein sehr humorvoller Mensch, was er im vorliegenden Buch eindrucksvoll beweist. Allein der Titel „Happy-Aging statt Anti-Aging“ wird bei vielen Lesern ein Schmunzeln hervorlocken.

Prof. Dr. Randolph Ochsmann  
(Leiter der Akademie für Logotherapie  
und Existenzanalyse, Mainz)

# Vorwort

„Nichts macht so alt wie der ständige Versuch,  
jung zu bleiben.“  
Robert Mitchum

Nachdem im Jahr 2013 meine Konzeption einer Sinnorientierten Altenseelsorge im Neukirchener Verlag erschien, wurde ich wiederholt von Freundinnen und Freunden gefragt, ob ich nicht ein weiteres Buch über das Alter(n) schreiben kann, das noch intensiver auf die Fragen rund um das Thema eingeht und ein breiteres Publikum anspricht.<sup>1</sup> Diesem Wunsch bin ich mit dem vorliegenden Werk gerne nachgekommen. Auch wenn sich die hier dargelegten Überlegungen primär auf meine Erfahrungen in

---

<sup>1</sup>Das Buch ist noch als E-Book (PDF) bei Vandenhoeck & Ruprecht erhältlich; Gerhard Sprakties, Sinnorientierte Altenseelsorge. Die seelsorgliche Begleitung alter Menschen bei Demenz, Depression und im Sterbeprozess, Göttingen 2014. Als Blindenhörbuch erschien es bei: Deutsche Blindenstudienanstalt e. V. Bildungs- und Hilfsmittelzentrum für Blinde und Sehbehinderte, Am Schlag 2-12, 35037 Marburg.



der Altenseelsorge beziehen, bedeutet dies nicht, dass sie für die Frage, wie ein glückliches und sinnerfülltes Altern gelingen kann, keine allgemeine Bedeutung haben. Die Situation der von mir betreuten Heimbewohner/Innen spiegelt die zugespitzte Problematik von Menschen im fortgeschrittenen Alter wieder. Dass sich bei vielen Menschen schon bei dem Wort „Alter“ ein ungutes Gefühl einstellt zeigt, wie notwendig eine möglichst frühzeitige Auseinandersetzung mit dem Thema ist. Vielleicht wird sich der interessierte Leser fragen, wie ich selber dazu kam, mich so intensiv mit dem Altwerden zu beschäftigen.

Zwei Themen haben meinen privaten und beruflichen Werdegang ganz entscheidend geprägt, da ist zunächst mein Interesse an der sinn- und wertzentrierten Psychotherapie Viktor E. Frankls sowie die Frage, wie der Alterungsprozess unser Leben prägt. Letzteres kam daher, dass mein Vater bei meiner Geburt bereits 58 Jahre alt war und ich ihn vor allem im fortgeschrittenen Alter als überaus lebensfrohen und agilen Mann erleben durfte. Während meines Zweitstudiums der Diakoniewissenschaften habe ich auch einige Zeit als Pflegehelfer in einem Seniorenheim in Heidelberg gearbeitet und mich nebenbei eingehend mit dem Thema Altern befasst. Seit 2001 bin ich nun als evangelischer Altenseelsorger in mehreren Heimen in Mannheim tätig. In den letzten Jahren habe ich bei meiner Arbeit erkannt, wie wichtig gerade im fortgeschrittenen Alter die Sinnfrage ist. Anhand vieler Beispiele aus der Praxis will ich aufzeigen, dass trotz aller sich im Alter häufenden Verlusterfahrungen und körperlich-seelischen Belastungen ein glückliches und sinnerfülltes Alter(n) möglich ist.

Gerhard Sprakties

# Danksagung

„Dankbarkeit ist das Gedächtnis des Herzens.“

Jean-Baptiste Massillon

Es ist mir ein Herzensanliegen all denen zu danken, die mir bei der Entstehung des Buches auf ihre je eigene Weise geholfen haben. Da sind zunächst all die betagten Frauen und Männer zu nennen, die ich in den letzten Jahren seelsorglich begleiten durfte und die mir ihr Vertrauen geschenkt haben. Ganz besonders danken möchte ich Herrn Heiko Sawczuk, der mein Buchprojekt beim Springer-Verlag betreut hat und mir stets mit Rat und Tat freundlich und kompetent behilflich war. Auch Frau Ishani Sarkar, Frau Ulrike Niesel, Frau Monika Radecki und Herrn Frank Schindler vom Springer-Verlag möchte ich für Ihre Bemühungen danken. Frau Ilse Pfaller hat mir beim Korrekturlesen des Manuskripts geholfen und mich auf lustige Fehler aufmerksam gemacht. Bei meinen Lehrerinnen und Lehrern in Logotherapie und Existenzanalyse möchte ich mich ebenfalls von Herzen bedanken: