

MARKUS MÜLLER

# Alter *neu* *denken!*

Wie dein Denken dein  
Älterwerden bestimmt

Ein Hoffnungsmacherbuch



Markus Müller

## Alter neu denken

Wie dein Denken dein Älterwerden bestimmt  
Ein Hoffnungsmacherbuch

Gedruckte Ausgabe:  
978-3-03965-102-3

Digitale Ausgabe:  
978-3-03965-103-0

© 2026, mosaicstones Thun

Der Buchinhalt ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Soweit nicht anders angegeben,  
sind die Bibelverse aus folgenden Ausgaben entnommen:  
Luther 2017. Deutsche Bibelgesellschaft.  
Schlachter 2000. Genfer Bibelgesellschaft.

Umschlag- & Satzgestaltung: ETRNL | [www.etrnl.de](http://www.etrnl.de)  
Lektorat: Christiane Kathmann  
Gedruckt in Estland

Dieses Buch und weitere interessante Medien  
(Auslieferung auch in DE/AT) können Sie beziehen bei:



mosaicstones, Tel. +41 33 336 00 36  
[info@mosaicstones.ch](mailto:info@mosaicstones.ch), [www.mosaicstones.ch](http://www.mosaicstones.ch)

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	7
<b>Die Einladung</b> .....	9
<b>TEIL I: Wir denken, die Frage ist nur wie</b> .....	15
<b>Kapitel 1: Warum es gut ist,     unser Denken über das Älterwerden zu prüfen</b> .....	17
<b>Kapitel 2: Du kannst wählen</b> .....	33
<b>Kapitel 3: Leben ist kostbar – Älterwerden auch</b> .....	49
<b>TEIL II: Wir sind Kinder unserer Zeit</b> .....	69
<b>Kapitel 4: Wie unsere Zeit unser Denken prägt</b> .....	71
<b>Kapitel 5: Wie die ticken, die im dritten Drittel des Lebens     angekommen sind</b> .....	87
<b>TEIL III: Einseitiges <i>oder</i> hoffnungsstiftendes Denken</b> .....	107
<b>Kapitel 6: Denkweisen, die ein     innerlich gesundes Älterwerden schwer machen</b> .....	109
<b>Kapitel 7: Unbegrenzte Ressourcen:     Impulse aus der Welt der Bibel</b> .....	137
<b>Kapitel 8: Eckpfeiler eines neuen Denkens     Fünfzehn Orientierungspunkte</b> .....	171
<b>Kapitel 9: Das neue Denken einüben</b> .....	195
<b>TEIL IV: Gemeinsam dranbleiben</b> .....	209
<b>Kapitel 10: Nachgefragt</b> .....	211
<b>Kapitel 11: Die kommenden Jahrzehnte im Blick:     Neun Koordinaten zur mündigen Gestaltung unseres     Älterwerdens</b> .....	235
<b>Kapitel 12: Und jetzt: Dein Kapitel – du bist dran</b> .....	263
<b>Anhang</b> .....	269



*Der kommenden Generation gewidmet,  
ganz besonders unserem ersten Enkelkind,  
das in diesen Tagen geboren wird.*



# Vorwort

«*Alt werden heißt sehend werden.*»

Marie von Ebner-Eschenbach (1830–1916), österreichische  
Schriftstellerin

Alt werden soll sehend machen. Tatsächlich? Irgendwie sehne ich mich danach.

Eigentlich sehne ich mich seit jenem Moment danach, als man mir sagte, dass jetzt meine zweite Lebenshälfte ansteht. Leicht irritiert war ich allerdings, als ich zu rechnen begann. Ich merkte, dass laut Statistik diese zweite Lebenshälfte bei mir als Mann in der Schweiz bereits mit 40,8 Jahren beginnt. Frauen mit einer durchschnittlichen Lebenserwartung von 85,5 Jahren starten etwas später in die nicht immer sehr willkommene zweite Lebenshälfte.

Seit dem Eintritt in diese Lebensphase begegnete ich immer mal wieder Menschen in hohem und sehr hohem Alter, die in mir den Wunsch auslösten, in vergleichbarer Art alt werden zu dürfen. Sie, Frauen und Männer, wurden mir zu Vorbildern.

Auf eigenartige Weise verdichtete sich bei mir der Eindruck, dass Menschen, die mir zum Vorbild geworden sind, ein geheimnisvoll – ich nenne es mal so – aufgeräumtes Denken hatten. Die Hauptfrage ist dabei selten oder nie, mit welchen Beschwerden oder Unannehmlichkeiten sie im Einzelnen konfrontiert sind. Vielmehr geht es darum, in welcher Art sie mit ihren teilweise massiven Nöten und Begrenzungen umgehen.

Sie und viele andere haben mich auf die Spur gebracht, Alter neu zu denken: Nicht das, was sich im Leben ereignet, ereignet hat oder in Zukunft ereignen könnte, ist spiel- und lebensentscheidend, sondern wie wir es einordnen und deuten, also denken. Nicht das Alter ist die Hauptherausforderung, sondern das Denken über das Alter.

Bevor ich weiterdenke, weiterschreibe und dafür werbe, Alter neu zu denken, sage ich danke. Zahllose Menschen im Alter zwischen 41 (Beginn der zweiten Lebenshälfte) und 104 Jahren (so alt war die älteste Person, die ich kennen durfte) haben mich in unterschiedlichsten Situationen angeregt, mich infrage gestellt, inspiriert und weitergebracht. Ihnen allen danke ich sehr herzlich. Bei vielen habe ich mich gefühlt wie an einer Hochschule. Sie waren meine herausragenden Lehrmeister und Lehrmeisterinnen. Danke!

Und natürlich danke ich den vielen Menschen, die konkret das Entstehen dieses Buches begleitet haben. Es waren Menschen aus sehr unterschiedlichen Hintergründen und in ganz verschiedenen Lebensphasen. Einige von ihnen kommen in Kapitel 10 und 11 zu Wort. Andere haben das Manuskript kritisch gelesen und zahllose weiterführende Hinweise geliefert. Danke! Namentlich nenne ich hier meine Frau Doris, mit der zusammen ich das sinnstiftende Älterwerden täglich neu entdecke und einübe, und Jonas Baumann-Fuchs, Leiter des innovativen Verlags mosaicstones. Danke!

# Die Einladung

*«Manchmal spielt dir das Schicksal eine Karte zu, mit der du nicht gerechnet hast. Wie du damit umgehst, hängt davon ab, wie du mental darauf eingestellt bist.»*

Morgan Freeman,  
amerikanischer Schauspieler im Alter von 88 Jahren

Ab und zu muss man im Leben etwas Neues ausprobieren. Genau das schwebte uns vor, als wir in unserem Stadtteil Winterthur-Seen zu einem besonderen Event einluden. In Anlehnung an den Rennsport nannten wir das Projekt «Boxenstopp». Die Idee war simpel, die Grundfrage auch: Einfach auf der bisherigen Spur geradeaus weiter oder sich einen Augenblick des Innehaltens gönnen? Zielgruppe: Menschen im Alter zwischen 45 und 70 Jahren.

Gar nicht so anders lautet die Einladung, die ich an dieser Stelle ausspreche: Halte einen Moment inne und gönne dir einen hoffentlich kurzweiligen Stopp und ein Ausbrechen aus bisherigen Denkgewohnheiten. Geh das Wagnis ein, nochmals neu und anders zu denken.

In allem weiß ich: In uns regen sich eine Reihe von Widerständen, wenn es darum geht, uns mit dem eigenen Älterwerden oder mit dem Alter an sich auseinanderzusetzen. Gegenargumente sind schnell zur Hand. Rasch denken wir Dinge wie:

- «Ich bin doch gar nicht alt. Darüber denke ich nach, wenn es mal so weit ist.»
- «Wie ich alt werde, ist meine private Angelegenheit. Da lasse ich mir nicht reinreden.»
- «Alles gut. Aber Alter: Nein danke. Es kommt, wie es kommt.»

Ich bleibe dabei: Es ist kein Fehler, einmal nicht über diese Welt, über Politik, Gesellschaft, Bildung, Krieg, Klima, steigende Preise

und Urlaub nachzudenken, sondern über das, was wir in Bezug auf das eigene, unvermeidliche, täglich stattfindende Älterwerden empfinden und denken.

Als Menschen sind wir eigenartige Wesen. Eines unserer besonderen Merkmale: Wir können nicht nicht denken. Wer es nicht glauben mag, versuche, 10 oder 30 Sekunden lang nichts zu denken. Fakt ist: Wir denken – die Frage ist nur was und wie.

Und so kommt es, dass wir unweigerlich über uns nachdenken: Über unser Ergehen, unsere Zukunft, unser Wohlbefinden, unser Wohlsein und Unwohlsein, unser Glück und Unglück, unsere Freiheiten und Unfreiheiten.

Denkweisen werden selten hinterfragt. Umso mehr bestimmen und steuern sie unsere Gefühlswelt, unsere Sprache, unser Glauben, Leben und Lieben, unser Entscheiden, unsere Haltung und unser Verhalten. Unsere urpersönliche Zukunft, eben auch unser Älterwerden, wird in alledem zum positiven, lebenserfüllenden und ansteckenden Projekt – oder aber zu einem negativen, mühsamen und beschwerlichen Unternehmen.

Wir haben die Wahl. Damit wir gut entscheiden, legen wir einen Boxenstopp ein und halten einen Moment inne.

Auf den kommenden Seiten nehme ich dich mit auf eine Erkundungsreise rund um das Denken über das Älterwerden. Es ist eine Erkundungsreise abseits der Lebensautobahn. Die Leitfrage ist nicht, wie wir unser Älterwerden besser organisieren oder optimieren, sondern in welcher Art und mit welcher Konsequenz wir über unser eigenes Älterwerden nachdenken.

Ich lade dich an eine Denk-Bar ein. Könnte es zum Beispiel denkbar sein, dass unser Älterwerden nicht bloß ein Abstieg, nicht primär ein Verlust, nicht nur ein Problem, nicht lediglich ein Schwächerwerden ist, sondern – wer hätte es gedacht – vielleicht doch ein Aufstieg, ein Gewinn, eine Chance und ein Stark-, Mündig-, Weise- und Erfülltwerden?

Meine Überzeugung: Ja, so etwas ist das Älterwerden. Und wenn ich genau dies in den Raum stelle, dann nicht, um die

zahllosen Nöte, Verletzlichkeiten, Begrenzungen, Einsamkeiten und empfundenen Sinnlosigkeiten im Älterwerden kleinzureden. Sie alle sind da. Wir wiederum sind dazu da, uns gegenseitig beizustehen, um Wege für einen mündigen, weisen und reifen Umgang damit zu finden.

Mein Kernanliegen auf den folgenden Seiten ist es, zu lernen, mit dem unvermeidlichen Älterwerden in guter, positiver, gesunder und überzeugender Art umzugehen. Der Schlüssel ist die Art und Weise, wie wir Alter denken.

*Willkommen an der Denk-Bar!*



Ich hatte zwölf Jahre lang das unübertreffliche Vorrecht, mit alten, sehr alten und sterbenden Menschen zu arbeiten und zu leben. Das eigentliche Privileg: Ich durfte entdecken, was nach einem langen Leben geworden ist. Dazu gehört viel Bewegendes und Erfreuliches, gelegentlich auch einiges anderes.

Die mich stets begleitende Kernfrage war: Wo und wann wurden die Weichen dafür gestellt, dass nach einem langen Leben etwas Kostbares erkennbar wird? Und: Wo und wann wurden Weichen dafür gestellt, dass Unerfreuliches und Bedrückendes, manchmal Beschämendes und Verbittertes werden konnte? Entdeckt habe ich, dass die Weichen für ein erstrebenswertes Älterwerden nicht erst mit 70, 80 oder 90 Jahren gestellt werden, sondern schon sehr früh, spätestens mit dem Start in die zweite Lebenshälfte.

**Entdeckt habe ich, dass die Weichen für ein erstrebenswertes Älterwerden nicht erst mit 70, 80 oder 90 Jahren gestellt werden, sondern schon sehr früh, spätestens mit dem Start in die zweite Lebenshälfte.**

Wenn wir das Thema Älterwerden betrachten, bin ich immer auch selbst betroffen. Ich kenne die Höhen und Tiefen des Älterwerdens aus eigenem Erleben genauso wie aus dem von

Personen in meinem näheren Umfeld. Umso mehr gilt: Ich bin auf der Suche nach einer Denkart, die es mir und vielen anderen Menschen möglich und leicht(er) macht, gerade auch mit Notvollem, Schwierigem und Beängstigendem im Älterwerden gut, weise und reif umzugehen. Ich suche ein Denken nicht für die Sonnenseiten des Alters und nicht für die Sonntagsreden. Ich suche ein Denken, das mich in Höhen, aber auch tiefsten Tiefen des Älterwerdens zu bestimmen und zu leiten vermag. In diese Suchbewegung nehme ich dich mit hinein.

Dabei lasse ich Hinweise aus christlichem und biblischem Hintergrund aufleuchten (speziell Kapitel 7). Ich setze die Bejahung von christlichem Gedankengut nicht voraus. Meine Grundüberzeugung ist allerdings: Das von mir anvisierte Denken muss in jedem Fall den manchmal auch herben Herausforderungen der Wirklichkeit gewachsen sein. Ich glaube, dass biblisch-christlich orientiertes Denken für alle Menschen einzigartige und überraschende Impulse bieten und eine sehr hilfreiche Ressource darstellen kann. Wag es, dich darauf einzulassen – wie immer du gerade denkst!

Selbstverständlich gibt es keine Veranlassung, dieses Buch konsequent von vorn bis hinten zu lesen. Das Setzen von Schwerpunkten ist möglich. Ich empfehle dir, als Einstieg die beiden ersten Kapitel zu lesen. Danach kannst du einfach weiterlesen oder gezielt Kapitel zu bestimmten Themen auswählen:

- Die Denkweise unserer Zeit, Trends und Megatrends, Zeitströmungen und Zeitgeist sind Thema von Kapitel 4. Hier geht es um das, was unser alltägliches Denken rund um das Alter bestimmt.
- Wie die unterschiedlichen Generationen ticken, ist Schwerpunkt von Kapitel 5. Das Wissen hilft, unser Denken im Zusammenhang mit dem Älterwerden besser zu verstehen.
- Den alltäglichen Arten zu denken, widmet sich Kapitel 6: Skizziert werden Denkart im Hinblick auf unser Älterwerden, die üblich, aber in ihrer Einseitigkeit oder gar Verabsolutierung oft wenig hilfreich sind.

- Ressourcen aus dem Hintergrund des biblisch-christlichen Glaubens finden sich in Kapitel 7.
- Mit der Denkart, die ich für die kommenden Jahre – zugunsten unserer gesellschaftlichen Zukunft und der kommenden Generationen – für unverzichtbar halte, befasst sich Kapitel 8. Die Denkweise wird mithilfe von fünfzehn Orientierungspunkten oder Bestimmungsfaktoren beschrieben. Kapitel 9 hilft, Einsichten zu vertiefen und konkret einzuüben.
- Wie denken Freunde? Kapitel 10 enthält persönliche Interviews über Alter und Älterwerden.
- Neun Linien in die Zukunft Alter finden sich in Kapitel 11.

Das Buch lässt sich auch als eine Art Handbuch verwenden, indem man anhand von Stichworten von einem Schwerpunkt zum nächsten springt.

Ich wusste lange nicht, ob ich die Leserinnen und Leser mit



du oder Sie ansprechen soll und habe mich schließlich fürs «Du» entschieden, wie es heute vielerorts üblich ist. Ich hoffe, damit niemandem zu nahe zu treten und falls doch, bitte ich herzlich um Entschuldigung.

Danke, dass du dieses Innehalten, diesen Boxenstopp, dieses Verweilen an der Denk-Bar wagst. Ich wünsche dir viel Gewinn – egal, ob du 40, 55 oder 75 Jahre alt bist!

*Im Frühjahr 2026,  
Dr. Markus Müller*

Dieses Buch ist im Rahmen des vielfältigen Engagements  
verschiedener Initiativen entstanden:

Initiative PRO AGING ([www.initiative-pro-aging.ch](http://www.initiative-pro-aging.ch)),

Perspektive 3D ([www.perspektive-3d.com](http://www.perspektive-3d.com)),

Akademie GenerationPLUS ([www.tsc.education/  
generationPLUS](http://www.tsc.education/generationPLUS))

Vorwärtsleben ([www.vorwaerstleben.com](http://www.vorwaerstleben.com))

All diesen zukunftsgerichteten Initiativen  
gilt mein herzlichster Dank!

## TEIL I

# Wir denken, die Frage ist nur wie

«*Man kann nicht nicht denken.*»

Eine der diesem Buch zugrunde liegenden Überzeugungen

Man kann nicht nicht denken, auch nicht in Bezug auf das eigene Älterwerden. Wir denken, die Frage ist nur was, wo und wie.

Zuerst die Überraschung: Dies alles ist keine todernste Angelegenheit. Denksportaufgaben haben in diesem Zusammenhang genauso ihre Bedeutung wie optische Täuschungen. Damit beginnen wir. Der Ernst kann später folgen.

Keine Frage: Es gibt ihn, diesen Ernst. Etwa dann, wenn wir uns die demografischen Dynamiken in unserer Gesellschaft vor Augen malen. Hast du beispielsweise gewusst, dass im Jahr 2050 in unserer Gesellschaft etwa 18 % Menschen unter 20 Jahren und rund 28 % Menschen über 65 Jahren gegenüberstehen werden? Wir sollten uns diesen und ähnlichen Dynamiken nicht verschließen. Das ist Thema von Kapitel 1.

Wir haben die Wahl. Manchmal tut es gut, uns zu vergegenwärtigen, dass wir im Hinblick auf unser Denken eine hohe Verantwortung tragen. Darum geht es in Kapitel 2. Fast ein wenig zum Schmunzeln, dass uns ausgerechnet eine über 80-jährige, nimmermüde Frau – nämlich Elke Heidenreich in ihrem Spiegelbestseller<sup>1</sup> – darauf hinweist, wie sehr wir eben doch die Möglichkeit haben, uns zu entscheiden.

Denkbar, dass wir zu der Einsicht kommen, dass nicht nur Leben kostbar ist, sondern auch das Älterwerden. Ich wünsche es uns. Warum das so ist, beschreibt Kapitel 3.

Willkommen an der Denk-Bar!

---

1 Elke Heidenreich: Altern. Berlin, Hanser, 2024.



## KAPITEL 1

# Warum es gut ist, unser Denken über das Älterwerden zu prüfen

*«Alter ist vor allem Ansichtssache.»*

Uwe Böschmeyer,  
im Buch «Wie Sie beim Altern ganz sicher scheitern»; Seite 19

*«Häufig ist nicht das Altwerden das zentrale [...] Problem, sondern falsche, veraltete oder fehlgeleitete Vorstellungen vom Alter.»*

François Höpflinger, Geleitwort zum Buch von Markus Leser  
«Herausforderung Alter»; Seite 9

*«Um klar zu sehen,  
genügt oft ein Wechsel der Blickrichtung.»*

Antoine de Saint-Exupéry

Willkommen an der Denk-Bar

Wir wählen einen entspannten Einstieg. Gönn dir zuerst ein kurzes Nachdenken über obige Zitate und sprich über sie mit Menschen deines Umfeldes.

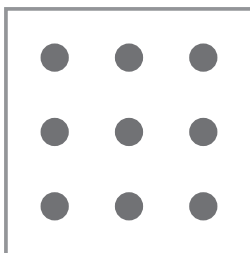
## Rätselhafter Einstieg

Und dann: Wag es, die folgenden drei mittelschweren Rätsel zu lösen.

## Verbindungen

Kannst du dir vorstellen, dass ...

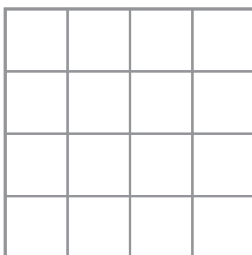
man diese 9 Punkte mit vier geraden Linien verbinden kann, ohne dabei den Stift abzusetzen?



Das Geheimnis: Du musst über den Rahmen hinausgehen (Lösung siehe S.269)

## Quadrate

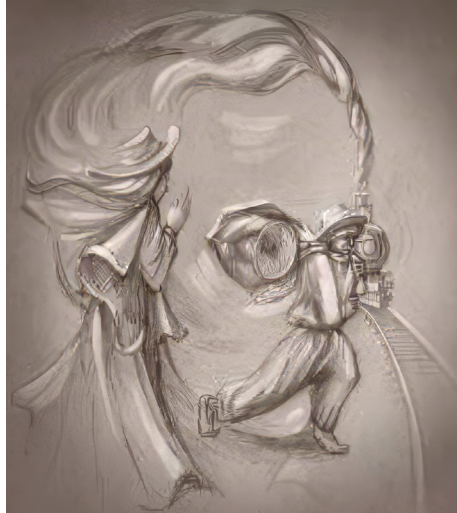
Wie viele Quadrate siehst du hier?



Bist du sicher, dass es nur 16 oder 17 sind? Kannst du vielleicht auch 30 entdecken?

## Bilder

Was siehst du?



Einem Zug und Geleise, oder zwei Menschen im schnellen Gang? Oder das Gesicht eines Mannes mit Schnurrbart und Brille? Kannst du dir vorstellen, dass auf der Abbildung alles zusammen zu sehen ist?

## Aha-Erlebnisse

Nach diesen Rätseln sind wir mitten im Thema.

Wir spüren, wie unterschiedlich wir selbst und andere Menschen denken können. Mitten im Hinschauen gibt es bei diesen Rätseln «Aha-Erlebnisse»: Es hilft, über den Rahmen hinauszugehen. Es gibt nicht nur 16, 17, 22 oder 26, sondern 30 Quadrate. Bei genauem Hinschauen mache ich ungeahnte Entdeckungen.

Hältst du solche Aha-Erlebnisse auch im Zusammenhang mit deinem Älterwerden für möglich?

Im Folgenden nenne ich einige Aussagen, die mir so oder ähnlich immer wieder begegnen, mich stutzig machen und mir im Gedächtnis bleiben:

- An einem Sommerabend bei einem Quartierfest waren wir zu fünft in einer ersten Small-Talk-Abtastphase. Wir kannten uns vorher nicht. Plötzlich sagte ein etwa 55-jähriger schmeichelhaft zu mir: «Hey, du siehst aber noch ganz jung aus.»
- Stolz stellte bei anderer Gelegenheit eine Bekannte ihr Wissen über die zweite Lebenshälfte vor und nannte die drei angeblich entscheidenden Phasen ab 65: «Go go – slow go – no go!»
- «Das Alter, das Alter, das Alter», sagte ein 68-jähriger gutaussehender Mann. Es war nicht ganz klar, ob er über seinen 96-jährigen Vater oder über sich selbst sprach. Offensichtlich war: Da passiert viel Unschönes, und schuld an alledem ist «das Alter».
- «Ach, weißt du», bemerkte jemand am Rande eines Seminars, «solange ich gesund bin und wir als Ehepaar reisen können, macht es richtig Spaß, zu den bereits Älteren zu gehören. Über alles andere reden wir lieber nicht.»
- Ziemlich emotionsfrei fragte ein Frühpensionierter mit fliegenden Ruhestandsplänen, wie viel eigentlich ein Heimplatz für seinen Vater kosten würde. Der Nachsatz war unüberhörbar: «Kann man das denn nicht etwas beschleunigen, wenn das alles so viel kostet?»
- Eine rund 55-jährige Frau erzählte von einem Gespräch mit ihrer etwas älteren Schwester. Diese würde gelegentlich Namen einfach nicht mehr wissen und vor einigen Tagen hätte sie den Parkplatz ihres Autos nicht sofort wiedergefunden. Die deutliche Aussage: «Ein eindeutiger Hinweis, sofort den Arzt aufzusuchen. Da kann nur noch der Arzt weiterhelfen!»
- Einmal mehr lachten wir, jung und älter, viel in einer Arbeitspause. Als ein Heimbewohner mit Rollator, etwas wacklig auf den Beinen, an der offenen Tür vorbeiging, bemerkte eine 35-jährige Pflegekraft: «Ach, bin ich froh, dass es heute legal ist, alles, was ich täglich sehe, rechtzeitig zu beenden!»
- Ein Ehepaar besuchte unser Pflegeheim und wollte prüfen, ob dies ein geeigneter Lebensraum für die (Schwieger-)Mutter sein könnte. Die Abschlussbemerkung: «Das hat ja keine Lebensqualität mehr.»