

Livenet-Talk

Entscheidend ist, wie du übers Älterwerden denkst



Markus Müller im Livenet-Talk

Quelle: Livenet

Es gibt nur wenige Themen, die tatsächlich alle Menschen gleichermaßen betreffen: «Älter werden» gehört dazu.

Markus Müller gründete die Initiative «Pro Aging» und setzt sich auch mit seinem Buch «Alter neu denken – Wie dein Denken dein Älterwerden bestimmt» damit auseinander. Im Livenet-Talk mit Ruedi Josuran unterstreicht er daher die Notwendigkeit, das Älterwerden nicht passiv über sich ergehen zu lassen, sondern sich proaktiv damit auseinanderzusetzen. Im Gespräch erzählt er von eigenen Erfahrungen mit Hochbetagten, geht aber auch darauf ein, wie man bewusster und besser altern kann.

Markus Müller begleitete über viele Jahre sehr alte und sterbende Menschen. Er entdeckte dabei, dass viele von ihnen trotz schwerer Lebensgeschichten nicht verbitterten. Diese Erfahrung prägte ihn und wurde zum Anstoss für sein Buch «Alter neu denken». Zusammen mit einigen Co-Autoren zeigt er in seinem «Hoffnungsmacherbuch», dass Älterwerden keine reine Verlustgeschichte ist, sondern eine Lebensphase, die man bewusst gestalten sollte.

Angst vor dem Alter führt in die Irre

Im Interview mit Ruedi Josuran widerspricht Müller der Auffassung, Demenz oder Gebrechlichkeit seien rein medizinische Probleme. Er zeigt, dass hinter vielen Ängsten in erster Linie die Sorge steht, die Kontrolle oder Selbstbestimmung zu verlieren. «Und diesen Grundwert würde ich noch mal hinterfragen.» Sein Ansatz ist, nicht nur über Krankheiten zu sprechen, sondern über innere Haltungen wie Dankbarkeit, Versöhnung und realistische Erwartungen nachzudenken. «Ich habe Leute erlebt, wo ich sagen würde, die sind in einer gesunden Demenz drin, weil sie dankbar geblieben sind...»

Den richtigen Zeitpunkt finden

Markus Müller nennt auch einen Zeitpunkt, ab dem sich Menschen mit dem Älterwerden befassen sollten: spätestens zwischen 40 und 50 Jahren. In dieser Lebensphase zeigen sich häufig erste gesundheitliche Warnsignale, die Kinder verlassen das Elternhaus, berufliche Veränderungen stehen an und auch Sinnfragen brechen neu auf. Wer jetzt bewusst fragt: «Was für ein Mensch möchte ich im Alter sein?», stellt wichtige Weichen für die kommenden Lebensjahre.

Es geht um Sinn

Auf den Trend des Longevity angesprochen, kritisiert der Autor den gesellschaftlichen Fokus auf eine reine Lebensverlängerung. «Zuerst einmal würde ich sagen, es ist ein Glück, dass unser Leben vergänglich ist. Stell dir mal vor, du müsstest jetzt hundert Jahre trotzdem bleiben, wie du gerade im Moment bist.»

So wichtig Gesundheit ist, entscheidend ist für Müller die Frage nach dem Wie des Älterwerdens. Wer mit 60 keinen Sinn mehr sieht, hat es schwerer als jemand, der eine Perspektive für die nächsten Jahre hat.

Prägendes Denken

Jeder denkt sowieso übers Alter nach – die Frage ist nur, wie. Wer das Älterwerden ausschliesslich als Abstieg, Verlust und Einschränkung betrachtet, erlebt es häufig entsprechend. Wer dagegen Chancen darin erkennt wie Lebenserfahrung, Freiheit oder die Möglichkeit zur Versöhnung, entwickelt eher Zuversicht und innere Stabilität. Gerade den Gedanken der Versöhnung betont Müller: mit Gott, mit anderen Menschen und mit sich selbst.

Biblische Geschichten sind für ihn dabei voller Beispiele für Hoffnung, Neuanfänge und geistliche Ressourcen. Gleichzeitig warnen sie vor Perspektivlosigkeit im Alter wie etwa Noah, der im «Ruhestand» ein Alkoholproblem entwickelte – wie circa sieben Prozent der Bevölkerung heute.

Was Menschen am Ende bereuen

Es erstaunte ihn, mit alten Menschen zu sprechen, die ihm übers Alter sagten: «Wir sind einfach hineingerutscht und haben uns das nie überlegt.» Sie hatten sich einfach keine Gedanken darüber gemacht. Dabei braucht es laut Müller keine therapeutische Anleitung dazu, sondern nur eine Tasse Kaffee und die Bereitschaft, über mehr als US-Präsidenten zu reden. Dann rücken plötzlich zentrale Themen in den Fokus: Liebe, Genuss oder auch Humor.

Pro-Aging ist das Ziel

Statt Anti-Aging zeigt Markus Müller Pro-Aging als erstrebenswertes Ziel, denn das Altern an sich ist kein Feind. Auch Einschränkungen, Verletzlichkeit und sogar Gebrechlichkeit gehören zum Leben dazu. Persönlich hält er fest: «Ich möchte mich bestimmen lassen von den Chancen, von den Verheissungen Gottes. Aber das Dumme ist, wir kennen sie oft nicht...». Als Beispiel nennt er einen [Vers aus Psalm 92](#), den er sinngemäss zitiert: «Wenn du alt wirst, wirst du trotzdem frisch und fruchtbar und blühend sein.» Wer sich derart konstruktiv mit dem eigenen Altern auseinandersetzt, für den wird das Älterwerden nicht zur Überraschung, sondern zu einer bewusst gestalteten Lebensphase.

Zum Talk:

Datum: 10.07.2026

Autor: Hauke Burgarth

Quelle: Livenet

Tags

[Krankheit](#)

[Gesundheit](#)

[Leben als Christ](#)

[Buch](#)