

**KURZFASSUNG GRUNDSATZREFERAT EXPOSENIO 14.3.2026**  
**VOM ANTI-AGING ZUM PRO-AGING - VOM ANSTRENGENDEN**  
**NEIN ZUM BEFREIENDEN JA**

Dr. Markus Müller

Älterwerden ist kein Kinderspiel. Es ist die Hochschule des Lebens. Was tun, um mündig und gut älter zu werden?

Das Thema in fünf Schritten:

**Schritt 1:** Anliegen - worüber wir nachdenken – wie wir über das Alter reden

**Schritt 2:** Alter als Lebensphase mit zunehmender Verletzlichkeit *und* zunehmenden Möglichkeiten

**Schritt 3:** Die Logik des Anti-Aging

**Schritt 4:** Der Weg von Anti-Aging zum Pro-Aging – 15 Merkmale eines Pro-Aging-Ansatzes

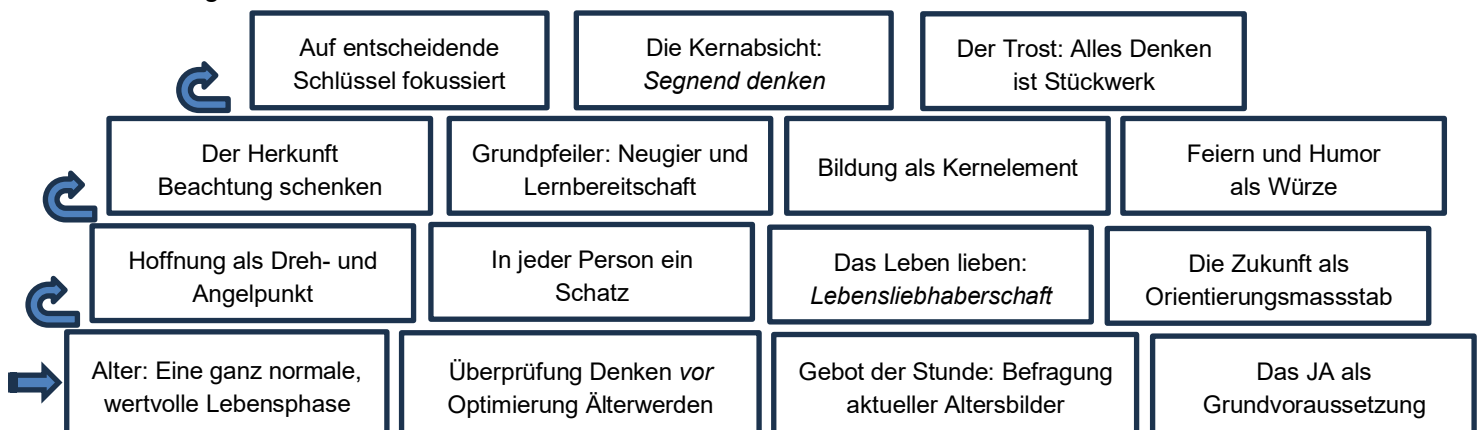
**Schritt 5:** Wie weiter - Was tun?

**Zu Schritt 1:** Es gibt eine Reihe berechtigter Sorgen im Zusammenhang mit dem Älterwerden. Dazu gehören: Die Selbstbestimmung verlieren – dement / ein Pflegefall werden – Einsamkeit und Sinnlosigkeit – nur noch eine Last sein – nicht genug Geld haben - ... Entsprechend gibt es Literatur wie: Niemals alt / Älterwerden ohne zu altern / Die Anti-Aging-Revolution / ...

**Schritt 2:** Alter ist eine ganz normale Lebensphase mit zunehmenden Verletzlichkeiten *und* zunehmenden Möglichkeiten. Wir neigen dazu, Alter primär mit Verlusten, mit einem „Nicht-mehr“, mit Abstieg und mit schwach/unnützlich werden gleichzusetzen. Könnte jedoch auch das Gegenteil der Fall sein? Die Spur könnte sich lohnen. Die These: Nicht das Alter ist das Problem, sondern die Art, wie wir über das Alter denken.

**Schritt 3:** Es gibt eine „Logik des Anti-Agings“. Sie ist wesentlich bestimmt vom erlernten Denken als „Erlebnisgesellschaft“ und als „Multioptionsgesellschaft“. Kernmerkmal: Optimierung Erleben und Erhöhung der Optionen. Was Babyboomer nicht gelernt haben/nicht lernen konnten, ist der Umgang mit Begrenzung und Vergänglichkeit. Am Horizont: Fortschritt als „mündiger Umgang mit Verlusten“ (so der Soziologe Andreas Reckwitz im Buch „Verlust“).

**Schritt 4:** 15 Merkmale eines Pro-Aging-Ansatzes. Die Übersicht *von unten links nach oben rechts gelesen:*



Bitte wenden --- >

**Schritt 5:** Wie weiter und was tun? Fünf Notwendigkeiten:

- A. Üben – üben – üben (Sprache finden, Lerngruppen bilden, ...)
- B. Bilder korrigieren als wahre Bildung
- C. Auf Junge hören
- D. Dem Schweren Raum geben - Zum Ja finden – ein JA-Mensch werden
- E. *Pro-Aging-Initiativen* in jeder Region: „*Bezweifle nie, dass eine kleine Gruppe von engagierten Menschen die Welt verändern kann*“ (Magret Mead, amerikanische Kulturanthropologin, 1901-1978).



Buchtipps: Markus Müller: Alter neu denken - Wie dein Denken dein Älterwerden bestimmt. Ein Hoffnungsmacherbuch.  
Verlag Mosaicstones, 2026.

*Danke für alles Mitdenken; 14. März 2026, Markus Müller*