

Vortrag vom 22.10.05 beim Prälaturtag der LageS in Marbach
 Referent: Ulrich Oechsle, Praxis für Logotherapie und Existenzanalyse
 Goldbachstr. 17, 90480 Nürnberg, Tel. 0911/ 40 31 90, e-mail: info@logotherapie-
 nuernberg.de
 homepage: www. logotherapie-nuernberg.de

Lebenslust im Alter - Von den Chancen und Grenzen des Alters

Altwerden ist für die meisten Menschen ein angstbesetztes Thema. Sie rechnen mit ihrem körperlichen und geistigen Verfall, fragen sich, wie sie im Alter leben werden und wer für sie sorgen wird. Andererseits werden immer mehr Menschen immer älter als früher - und werden dabei auf andere Weise alt. Sie nutzen die gewonnenen Jahre und finden für diese Lebensphase einen ganz eigenen Sinn.

Sinnvolle Lebensführung im Alter gelingt keinem Menschen durch Zufall. Jeder Mensch muss, solange er lebt, immer wieder lernen, wie er leben soll.

Stellen Sie sich vor, Sie sind 65 Jahre alt. Sie sind fit.

Sie hatten gestern ihren letzten Arbeitstag verbunden mit einem schönen, gelungenen Abschiedsfest. Am anderen Morgen wachen Sie auf mit einem Gefühl von Freiheit und mit dem Gedanken: Ich habe es geschafft.

Ihnen fällt ein Stein vom Herzen. Kein Leistungsdruck mehr, kein Konkurrenzdenken mehr, nicht mehr gegängelt werden. Sie haben das Gefühl: ich bin von dem entbunden, was mir bisher wichtig sein musste. Ich habe Zeit. Ich kann jetzt mein Leben mehr als bisher bestimmen. Das sind positive Bedingungen für ein gutes Leben im Alter.

Aber reichen diese positiven Bedingungen aus um Lebenslust im Alter zu wecken?

1. Worauf gründen Lebenslust, Glück und Lebensfreude?

"Was der Mensch wirklich will, ist letztlich nicht die Lust oder das Glücklichein an sich, sondern einen Grund zur Lust und zum Glücklichein. Sobald ein Grund zum Glücklichein gegeben ist, stellt sich das Glück, stellt sich die Lebenslust und Lebensfreude ganz von selber ein."¹

Beispiel: Der Extremsportler Hubert Schwarz wanderte mit einer Seniorengruppe hoch hinaus:

Eine Gruppe von 18 Senioren im Alter zwischen 60 und 70 Jahren haben den Kilimandscharo bestiegen. "Kili 60plus-Tours" hieß die Expedition auf den mit 5895 m höchsten Berg Afrikas.

Hubert Schwarz wollte zeigen, dass Spitzenleistungen auch im fortgeschrittenen Alter noch möglich sind. Vom Marathonläufer bis zu völlig untrainierten bergunerfahrenen Senioren war alles dabei. Erschöpft, aber glücklich meisterten alle Teilnehmer den Aufstieg. Die letzte Etappe - äußerte ein Teilnehmer - war sehr beschwerlich, aber dieses Gipfelerlebnis ist kaum zu beschreiben: "Ich habe mich völlig frei gefühlt und hatte ein Glücksgefühl, wie noch nie in meinem Leben."

Ein älteres Ehepaar kümmert sich 2 Tage in der Woche um die Enkelkinder.

Das ist meistens sehr anstrengend, aber auch mit vielen glücklichen Erlebnissen verbunden. Ein älterer Herr, 78 Jahre, geht regelmäßig an die Uni und besucht als Gasthörer Vorlesungen und Seminare. Da ist er ganz in seinem Element.

Andere ältere Menschen lieben ihren Garten und freuen sich an den Blumen und an der Schönheit.

¹ Viktor Frankl, Der Leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie, Bern, Göttingen, Toronto 1984, S. 9

Das, wovon der Mensch zutiefst und letztlich durchdrungen ist, ist der Wille zum Sinn. Der Wille zum Sinn ist die Primärmotivation oder das primäre Bedürfnis eines jeden Menschen und betrifft deshalb Leib, Seele und Geist. Denn in diesen drei Dimensionen macht der Mensch die Erfahrung von Sinn.

„Der Wille zum Sinn ist das in jedem Menschen innewohnende Streben nach Sinn. Aufgrund des Willens zum Sinn ist der Mensch darauf aus, in jeder einzelnen Lebenssituation einen Sinn zu finden und hinzugehen und ihn zu erfüllen. Aber auch dem Mitmenschen in Form eines Du zu begegnen und dieses Du zu lieben.“²

Beides, Erfüllung und Begegnung, gibt dem Menschen einen Grund zum Glücklichsein und zur Lust und damit auch zur Lebenslust im Alter.

Wenn ein Mensch aus dem Berufsleben ausscheidet, kommt es nicht nur auf gute Lebensbedingungen an.

Entscheidend ist, ob er weiß, wofür er jetzt da sein will. Ob er die Sinnmöglichkeiten entdeckt, die ihm das Leben in seiner persönlichen Situation bietet.

Denn nichts ist dem Menschen so unerträglich, wie ein Zustand ohne Aufgabe, ohne Ziele, ohne Sinnverwirklichung.

Wenn ein Mensch auf der Suche nach Sinn nicht fündig wird, dann beginnt er mit der Zeit um sich selbst zu kreisen. Er kreist um das, was nicht oder nicht mehr ist, was er nicht kann oder nicht mehr kann. Je mehr er um seine Mängel kreist, umso frustrierter ist er. Um so mehr entsteht in ihm eine innere Leere, ein existentielles Vakuum.

Dieses Vakuum entwickelt eine Kraft, die den frustrierten Menschen von seinem Lebensweg wegzieht, so, dass die Distanz zwischen ihm und seinem Leben, den Werten, die ihn sein Leben lebenswert erleben lassen, immer größer wird.

Je mehr er sich aber von lebenswertem Leben entfernt, um so mehr halten Ängste, Aggressionen, Zwänge, Depressionen, Lebensmüdigkeit, Sucht, psychosomatische Störungen, Einzug in seine leere Seele.

Je mehr ein Mensch sich von diesen sinnverweigernden Gefühlen bestimmen lässt, um so mehr stagniert auch die Weiterbildung seiner Persönlichkeit.³

2. Wenn Sinn und Sinnerfüllung Grundlage von Glücklichsein, Lebensfreude und Lebenslust ist, dann müssen wir fragen, was Sinn überhaupt ist.

Sinn ist das, wozu mich meine persönliche Situation unmittelbar herausfordert, was mich unmittelbar angeht, was mich betrifft und betroffen macht, was mich begeistert, wofür ich leben will, wovon ich leben kann, was etwas Gutes bewirkt was Leben ermöglicht, was mein Leben und das Leben anderer belebt und bereichert, wofür ich u. U. auch ein Leiden auf mich nehme.

Sinn ist das vorrangige Motiv menschlichen Lebens.

Sinn ist das, was der Mensch am meisten braucht.

Von Viktor Frankl stammt der Gedanke: "Sinn kann nicht gegeben werden.

Sinn muss gefunden und erlebt werden.“⁴

„Der Sinn ist nämlich jeweils etwas Einmaliges und Einzigartiges, jeweils erst zu Entdeckendes.

Der Sinn ist nämlich so einmalig und einzigartig, wie die Situationen, mit denen uns das Leben konfrontiert; und dazu kommt noch, dass wir selbst, die Konfrontierten, ebenso

² Ebd. S. 10

³ Vgl. hierzu Uwe Böschmeyer, Worauf es ankommt. Werte als Wegweiser. Piper Verlag 2003 München S. 25

⁴ Viktor Frankl, Der Leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie.

einmalige und einzigartige Wesen sind.⁵

"Das Leben stellt jedem eine andere, einmalige Aufgabe, und so gibt es auch nicht eine angeborene oder vorherbestimmte Untauglichkeit zum Leben, sondern es kann auch der Schwächste, Ärmste, der Älteste an seiner Stelle ein würdiges und echtes Leben führen, einfach dadurch, dass er seinen nicht selbstgewählten Platz im Leben und seine besondere Aufgabe annimmt und zu verwirklichen sucht."⁶

Das bedeutet, dass kein Mensch von einem sinnvollen Leben ausgeschlossen ist. Auch dann nicht, wenn sein Leben für ihn schwer geworden ist. Es kommt darauf an, dass der Mensch - auch der ältere Mensch - begreift, wo seine Grenzen sind und seine freien Räume, und dass er sich an dem Platz befindet, an den ihn sein Leben stellt.

Das Gefühl für Sinn entwickelt sich im Geist.

Viktor Frankl hat deshalb besonders auf die Dimension des Geistes hingewiesen.

Das Zentrum der Seele, so Frankl, ist der unbewusste Geist.

Von seiner Wirksamkeit hängt primär ab, wie sich ein Mensch fühlt.

„Geist ist - seinen Möglichkeiten nach - die machtvolle schöpferische Kraft im Menschen. Sie befähigt ihn dazu, nach innen und außen sein Leben so weit bestimmen zu können, wie es die Umstände erlauben.

Geist ist intentional (Viktor Frankl). Er ist auf etwas ausgerichtet. Er intendiert alles Wertvolle. Er ist auf all das ausgerichtet, was Sinn schafft.

Werte, die Sinn schaffen, sind gebündelte Lebenskräfte, Energiezentren mit hoher Anziehungskraft, Magneten zum Sinn, stark genug, den Menschen seiner Ganzheit näher zu bringen.“⁷

Dabei geht es um die Werte, die Leben gelingen lassen.

Ich denke an die Liebe, Geduld, die Freiheit, Verantwortlichkeit, Wahrhaftigkeit, Echtheit, Weisheit, Vertrauen, Humor, Mut zum Leben, mein Ja zum Leben, auch zum Alter und das Bejahtwerden vom Leben, das Schöpferische, das Ästhetische, das Religiöse.

Wenn es einem älteren Menschen gelingt Werte zu leben, erlebt er sein Leben als wertvoll. Diesem wertvollen Erleben entspringt ein positives Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen. Wer sich selbst als wertvoll erlebt und sich vertraut, zieht sich nicht ängstlich vom Leben zurück, sondern lässt sich auf neues, auf ihn wartendes Leben, auf noch ungelebte Werte bzw. sinnvolle Möglichkeiten ein. Er ist auch in der Lage, schwierige Lebenssituationen zu meistern.

3. Wie kann Sinn gefunden und erfahren werden?

Niemand kann sagen, was für einen anderen Menschen sinnvoll ist und welcher Weg für ihn der Richtige ist. Was aber dies ist, das eben dieser Mensch und kein anderer tun kann und tun soll, kann ihm nur aus ihm selber offenbar werden.

Wer Sinn sucht wird in die Stille gehen. In der Stille werde ich mit mir selbst konfrontiert. Dort begegne ich mir selbst, meinen Gedanken, meinen Gefühlen, die sich mir aufdrängen, die für mein gegenwärtiges Leben bestimmend sind. Dort begegne ich dem, was ich bisher

⁵ Ebd. S. 15

⁶ Hermann Hesse, Lektüre für Minuten, Frankfurt a. M. S. 70

⁷ Uwe Böschmeyer, Dein Unbewusstes weiß mehr als du denkst. Verlag Herder Freiburg S. 21

gelebt und versäumt habe und was jetzt in dieser Situation von mir gelebt werden soll.

„Wer Sinn sucht, muss Sinnfindungsbarrieren überwinden: z.B. Selbstmitleid, Geltungssucht, Trotz, Aggression, Ichbezogenheit, Unwahrhaftigkeit.

Wer sich dem stellt, was ihm den Weg zum Sinn verstellt, beginnt sich zu verstehen, zu sich zu stehen. Er sieht klarer und verhält sich klarer, beginnt zu ahnen, was wirklich wichtig ist, und verbraucht auch weniger Kraft, weil er weniger verdrängt.

Es gibt keine beglückende Sinnerfahrung, wenn jemand sich nicht so verhält, wie es seine eigene Seele von ihm erwartet. Wer gegen sich selbst lebt, gegen das was er im Grunde will, wie sollte er mit sich eins sein und Sinn erfahren?“

Die wichtigsten Sinnfindungsbarrieren liegen in aller Regel nicht „draußen“ sondern „drinnen“.

In der eigenen Seele. Und wer sie allen Ernstes erkennen möchte, dem hilft vor allem eine einfache Frage weiter. Sie lautet: Was gestehe ich, sogar mir selbst, ungern ein? ⁸

Ich kann mich auch fragen: Ist das, was ich jetzt lebe, das, was ich hauptsächlich sein und tun will?

Was wäre, wenn ich von heute an die Ursachen für meinen Sinnmangel nicht mehr bei anderen suchte?

Führe ich mein Leben?

Sehe ich, höre ich, erahne ich worum es hier und jetzt in Wirklichkeit geht?

„Wünsche sind Lotsen zum Sinn. Jene die uns nicht treiben oder drängen, sondern uns herausfordern, sind in aller Regel die Werte, die Sinn-volles versprechen.“ ⁹

4. Was geschieht aber, wenn der ältere Mensch mit seinen Grenzen konfrontiert wird?

„Das Alter ist kein Zustand, sondern eine Entwicklungsphase, ein Prozess. Der Mensch ist nicht allein alt. Er wird alt und älter. Die Prozesshaftigkeit des Alters schließt den Sachverhalt mit ein, dass es sich um eine Zeitspanne handelt, die in sich strukturiert ist.

Eine Zeitspanne, die Gelegenheit gewährt, sich mit ihr anzufreunden, aber auch: sich mit ihr zu verfeinden. Noch einmal in seiner Menschlichkeit zu wachsen, aber auch: an menschlicher Substanz zu verlieren. Das ist die Realität.“¹⁰

Irgendwann werden wir alle damit konfrontiert. Wir kennen es alle: Plötzlich ist da etwas am oder im Körper, was anders geworden ist, etwas, das sich verändert hat. Diese "Etwas" ist eines

Tages nicht mehr so ohne weiteres wegzuschieben.

Der Körper lügt nicht und sagt es unmissverständlich: "Ich werde älter."

Diese Erfahrung verunsichert viele betroffene ältere Menschen. Das macht Angst.

Und diese Angst greift immer mehr um sich und wird für viele zum bestimmenden Lebensgefühl.

⁸ Uwe Böschmeyer, Worauf es ankommt. Werte als Wegweiser. Piper Verlag 2003 München S. 125

⁹ Ebd. S. 131

¹⁰ Wolfram Kurz, Suche nach Sinn. Seelsorgerliche, logotherapeutische, pädagogische Perspektiven. Zur Bedeutung der Logotherapie in der Gerontagogik. Würzburg, Stephansbuchhandlung Wolfgang Mittelstädt 1991, S. 137

Da ist die Angst, nicht wirklich erfüllt genug gelebt zu haben, am eigentlichen Leben vorbeigelebt zu haben; die Traurigkeit darüber, vieles versäumt oder falsch gemacht zu haben, das nicht mehr verändert werden kann.

Dazu kommt die Angst vor der letzten Lebensphase, die Angst vor dem Leiden und Sterben und noch mehr vor der möglichen Abhängigkeit und Hilflosigkeit.

Wie soll ich damit zurechtkommen?

Was gilt es nun zu lernen und einzuüben, wenn ich älter werde?

Was muss der alte Mensch lernen, wenn er wahrnimmt, dass sein auf Leistung ausgerichtetes Leben nicht mehr möglich ist, wenn Verlustereignisse sich mehren und Defizite unübersehbar werden?

Haben wir Möglichkeiten entwickelt, die Gegenwart zu ergreifen, auf Zukunft zu hoffen, die Lust am Leben nicht zu verlieren, dieses mir noch verbleibende Leben zu gestalten?

5. Gibt es einen Sinn des Lebens jenseits von allen Zwecken?

Weil jeder Mensch einzigartig und einmalig ist, sind auch diese Lebenssituationen einzigartig und einmalig, und daher stehen ihm immer wieder neue, auf ihn zugeschnittene Sinnmöglichkeiten offen.

Um überhaupt nach dem vorhandenen, aber zugleich noch verborgenen Sinn suchen zu können, bedarf es nach Frankl einer kopernikanischen Wende.

Damit meint er folgendes:

„Leben hat nicht nur Wunschcharakter, sondern auch Aufgabencharakter“. Das Leben selbst ist es, das dem Menschen Fragen stellt. Er hat nicht zu fragen, er ist vielmehr der vom Leben Befragte, der dem Leben zu antworten hat und der das Leben auch zu verantworten hat.

Die Frage kann nicht mehr lauten, was habe ich vom Leben noch zu erwarten sondern was erwartet in dieser Situation das Leben von mir?

Nicht wir dürfen nach dem Sinn des Lebens fragen - das Leben ist es, das Fragen an uns richtet und wir sind die Befragten.“¹¹

Wozu bist du jetzt da? Wie gehst du damit um? Was soll daraus werden?

Jeder Mensch ist herausgefordert, auf die Frage, die ihm sein Leben, seine Lebenssituation stellt, eine sinnvolle Antwort zu finden.

Es geht dabei nicht um irgendeine, sondern um die sinnvollste und zwar unter der Berücksichtigung der Einzigartigkeit meiner Person und der Einmaligkeit meiner Situation.

Es geht um eine konkrete Antwort auf eine konkrete Lebensfrage, die ich in der Tat beantworte oder wenn ich nichts mehr tun kann: indem ich etwas auf mich nehme. Diese Entscheidung treffe ich persönlich und verantworte sie auch.

Kann aber ein Mensch, der an einem unabänderlichen Schicksal, einer unheilbaren Krankheit leidet sein Leben selbst verantworten, wenn ihm das Leid ungelöste Fragen aufzubürden scheint?

¹¹ Viktor Frankl, Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse, Verlag Franz Deuticke, Wien 1982, S. 91-97 u. Viktor Frankl, Die Sinnfrage in der Psychotherapie. R.Pieper & Co Verlag 1981 S 88/89

Damit sie seine Aussagen besser verstehen können möchte ich ihnen etwas über Frankls Leben erzählen.

„Viktor Frankl wurde 1905 in Wien als Sohn jüdischer Eltern geboren. Schon in jungen Jahren entschließt sich Frankl Arzt zu werden.

Für Frankl war die Schule kein Problem. Er ging außer der Schule noch in die Volkshochschule um dort angewandte Psychologie zu hören.

Mit 15 Jahren beginnt er mit Sigmund Freud zu korrespondieren. Auf die ausdrückliche Empfehlung Freuds erscheint ein Artikel des 19 Jährigen Frankls in der internationalen Zeitschrift für Psychoanalyse.

Ein Jahr später publiziert er in Alfred Adlers Fachzeitschrift (der gegnerischen also) der "Internationalen Zeitschrift für Individualpsychologie“ über das Thema: Psychotherapie und Weltanschauung. Seine Gedanken kreisen unentwegt um Leben, Seele, Geist und Sinn.

Nachdem sich Frankl immer mehr von der orthodoxen Lehrmeinung Freuds und Adlers entfernt, wird er aus dem Wiener Verein für Individualpsychologie ausgeschlossen. Danach geht Frankl seinen eigenen Weg.

1937 schafft sich Viktor Frankl eine Privatpraxis als Facharzt für Psychiatrie und Neurologie. Und schon wenige Monate später kam der Einmarsch der deutschen Truppen.

Unbeschreiblich sind die Leiden der Juden. Frankl wartet lange auf ein Visum aus den USA. Als es endlich kommt, entscheidet sich Frankl, seine alten Eltern nicht allein dem Schicksal der Deportation zu überlassen und bleibt bei ihnen.

Die Verhältnisse spitzten sich dramatisch zu. Die Deportation seiner Eltern, seiner jungen Frau Tilly und damit auch die seine waren unvermeidlich geworden. Kurz vor seiner Deportation schrieb er die erste Fassung seines Buches "Ärztliche Seelsorge". Es war ihm eine große Genugtuung, dass er damit die wichtigsten Gedanken seiner Lehre, die ihn jahrelang bewegt hatten, niedergelegt hatte.

Als es dann soweit war, und er über Theresienstadt nach Auschwitz gebracht wurde, war das Manuskript in sein Mantelfutter eingenäht. Aber als Häftling brauchte er keinen Mantel mehr; er musste alles abgeben, mit seinen letzten Habseligkeiten auch diesen Mantel mit dem Manuskript.

Die erste Station war Theresienstadt. Dort stirbt sein Vater und dort verabschiedet er sich auch von seiner Mutter.

Als er nach Auschwitz transportiert wird, blickt er auf der berüchtigten Rampe, wo die Selektionen stattfinden, dem SS-Arzt Dr. Joseph Mengele in die Augen - und er wird von ihm nach rechts geschickt. Nach links geht es direkt in die Gaskammern. Er überlebt Mutter und Bruder, die in Auschwitz umkommen.

An einem nebeligen Tag des Herbstes 1944 bringt ein Güterzug Frankl mit 2000 Lagerinsassen in ein Außenlager von Dachau, nach Türkheim, die letzte Station seines Leidensweges. Dort hat Frankl seinen 40. Geburtstag erlebt. Er wog nicht einmal mehr 40 Kg. Hunger und Flecktyphus hatten ihn gekennzeichnet. Und doch harrete er bis zu seiner Befreiung in einer Fleckfieberbaracke aus, in die er sich freiwillig gemeldet hatte.

Als Viktor Frankl aus dem Konzentrationslager nach München kam, erfuhr er von einem Freund, dass seine ganze Familie in unterschiedlichen Konzentrationslagern umgekommen war. Seine Frau war im Konzentrationslager Bergen - Belsen umgekommen. Darauf hin ging Viktor Frankl an eine bestimmte Stelle der Isar und wollte sich hineinstürzen. Doch bevor er es tun konnte so Frankl, kam ein starker Sinnanruf von innen: "Was hätte dein Überleben für einen Sinn gehabt, wenn du jetzt deinem Leben ein Ende setzten würdest?"

Danach fuhr Viktor Frankl zurück nach Wien, in die Stadt, in der ihm so viel angetan wurde

und begann ein neues Leben. Er kehrte zurück mit dem Gefühl "nach all dem Erlittenen nichts mehr fürchten zu müssen außer meinen Gott", wie er es in seinem Buch "trotzdem ja zum Leben sagen" als Schlusswort formulierte.

Dieses Buch schrieb er in 9 Tagen nieder. Im deutschsprachigen Raum interessierte dieses Buch fast niemanden. Von 6000 Exemplaren wurden 4000 wieder eingestampft. In den USA erfuhr dieses Buch eine Auflage von 2 Millionen.

"Meine Freunde legten mir auch nahe, mein Buch " Ärztliche Seelsorge" nochmals zu schreiben und mich damit zu habilitieren. Das war auch das Einzige, was mich überhaupt noch interessierte. Ich stürzte mich in die Arbeit und die Schleusen meiner Schaffenskraft öffneten sich wieder.

So hat Viktor Frankl seine Lehre, - dass das Leben auch unter allen diesen Umständen seinen Sinn nicht verliert - unter den grauenhaften Bedingungen des Lagers gelebt, weil er überleben wollte. Aber überleben kann nur, wer um einen Sinn weiß, den er in der Zukunft zu verwirklichen oder zu erfüllen hat."¹²

Kann aber ein Mensch, der an einem unabänderlichen Schicksal, einer unheilbaren Krankheit leidet, sein Leben selbst verantworten, wenn ihm das Leid ungelöste Fragen aufzubürden scheint?

Der Mensch hat diese Möglichkeit - sagt Frankl - weil der Wesensgrund seiner Existenz Verantwortlichkeit ist und sie niemand jemals verlieren kann.

Und weil die Fähigkeit, verantwortlich sein zu können, Freiheit mit einschließt, kann auch ein schicksalhaft leidender Mensch sich ein Stück weit von seiner Problematik distanzieren und über sein Schicksal, seine unheilbare Krankheit hinauswachsen.

Aber will denn der leidende Mensch überhaupt über seine Problematik hinauswachsen. Auch diese Frage beantwortet Frankl mit einem Ja. Und zwar deshalb, weil die in jedem Menschen angelegte Möglichkeit über sich selbst hinauswachsen zu können Ausdruck seiner Liebe zum Leben ist.

Davon ist auch das schwere Leben nicht ausgeschlossen.

Beispiel: Ich denke an eine ältere Ärztin, die an einer schweren Krankheit leidet und unter anderem an einer endogenen Depression.

Folgendes erzählt sie: ich bin sehr einsam. Meine Geschwister, meine Freunde sind alle schon gestorben. Meine Kinder haben kaum Zeit für mich. Mir fällt es schwer, überhaupt einen ganz normalen Tag zu bewältigen. Selbst die Natur und die Musik, die ich über alles liebe, berühren mich nicht mehr.

In mir ist alles wie taub. Manchmal habe ich den Eindruck, Gott hat mich vergessen.

Manchmal denke ich darüber nach, ob ich mir das Leben nehmen soll, aber dann fährt sie fort: das kann ich nicht machen, das kann ich meinen Patienten nicht antun. Ich habe viele Patienten in schwierigen Situationen ermutigt und geholfen. Wenn ich jetzt meinem Leben ein Ende setzten würde, wären meine Patienten von mir enttäuscht und irgendwie würde ich dadurch alle geleistete Hilfe entwerten.

„Nicht der Homo faber, der schöpferische Mensch, der eine Tat setzt oder ein Werk vollbringt, der im Beruf erfolgreich ist und etwas leistet, (**schöpferische Werte**), auch nicht der Homo amans, der erlebnisfähige Mensch, der das Gute, das Wahre und Schöne in sich aufnimmt, Musik, Theater, Natur, Literatur (**Erlebniswerte**), sondern der Homo patiens, der schicksalhaft leidende Mensch, gelangt nach Frankls Überzeugung am ehesten zu höchster Sinnerfüllung. Wodurch?

Durch die Verwirklichung von **Einstellungswerten**, durch die Möglichkeit, zu seinem Schicksal Stellung beziehen zu können, wenn die Verwirklichung von schöpferischen Werten und Erlebniswerten stark eingeschränkt oder gar unmöglich geworden ist.“¹³

¹² Gertraud Simmerding in Logotherapie und Existenzanalyse, Sonderheft zum 90. Geburtstag von Univ. Prof. Dr. med. Dr. phil. Drs.h.c. mult. Viktor Emil Frankl, 1995

¹³ Viktor Frankl, Der Leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie. S. 203

¹⁴ Siehe dazu Uwe Böschmeyer, Neu beginnen ! SKV- Edition 1996 S.133

„Wenn der leidende Mensch zu seinem Schicksal Stellung bezieht, kann es dazu kommen, dass ich - so Frankl - das Tiefste aus mir herausbringe, indem ich nicht mehr diene und liebe, sondern leide und im Leiden Zeugenschaft ablege, was der Mensch sein kann - im Äußersten, in der Grenzsituation.“¹⁴

Beispiel:

Nach dem Tod seiner Frau kam ein älterer Mann in meine Praxis und hat mir folgendes erzählt.

Meine Frau und ich waren schockier, als uns der Arzt mitgeteilt hat, dass ihre Krebserkrankung fortschreiten würde und dass sie nicht mehr geheilt werden könnte. Wir haben mehrere Wochen gekämpft und gelitten, bis wir diese Nachricht einigermaßen unter den Füßen hatten.

Nach diesem Kampf waren wir beide innerlich klarer.

Wir haben ganz offen über alles gesprochen. Ich wollte, dass meine Frau nicht im Krankenhaus bleibt. Ich habe sie nach Hause geholt.

Ich habe etwas getan, was ich mir vorher nie hätte vorstellen können. Ich habe meine Frau gepflegt. Ich habe von den Krankenschwestern der Diakonie gelernt, wie eine krebserkrankte Frau gepflegt wird. Daran bin ich gewachsen.

Wir waren beide nie besonders fromm oder kirchlich, aber eines Tages bat mich meine Frau aus der Bibel vorzulesen. Wir waren beide von den Worten zutiefst angesprochen, so dass ich Ihr nun jeden Tag aus der Bibel vorlas. Das waren unsere schönsten Stunden. Wir waren in unserem gemeinsamen Leben gut zueinander, aber so nahe, wie in dieser Zeit, waren wir uns noch nie. Das Fernsehen, die Zeitung, Materielles wurde unwichtig. Kurze Zeit vor dem Tod meiner Frau haben wir mit der ganzen Familie Kinder und Enkelkinder und mit dem Pfarrer zu Hause das Abendmahl gefeiert. Ich hatte bis dahin den tieferen Sinn des Abendmahls nie richtig verstanden.

Diese gemeinsame Abendmahlsfeier hat uns alle tief berührt. Wir fühlten uns - trotz allem - von Gott gehalten. Er hat uns durch diese Zeit hindurchgetragen. Ich kann sogar sagen, dass dieses Erleben in der Abendmahlsfeier unser Leben und das Leben meiner Kinder nachhaltig zum Guten verändert hat.

Materielles trat auch für sie in den Hintergrund. Miteinander leben, füreinander da sein, existenzielle Gespräche kamen hinzu. Darüber bin ich sehr froh.

Was mir zu schaffen macht sind die einsamen Stunden am Abend. Es ist ja nach dem Tod meiner Frau vieles weggefallen. Die Pflege, das Sorgen, die gemeinsamen Stunden beim Bibellesen und vieles mehr. Das tut mir weh.

Daraufhin habe ich ihm eine Begebenheit von Viktor Frankl erzählt. Zu Frankl kam ein Arzt, der seine Frau verloren hatte. Mit dem Tod seiner Frau kam der Arzt nicht zurecht. Frankl fragte ihn: Was wäre geschehen, wenn er selbst früher als seine Frau gestorben wäre? Nicht auszudenken! antwortete der Arzt. Vermutlich wäre sie verzweifelt gewesen. Und Frankl sagt ihm darauf: Sehen sie, dies ist ihrer Frau erspart geblieben und Sie haben es ihr erspart. Freilich um den Preis, dass Sie ihr jetzt nachtrauern müssen.

In diesem Augenblick hat auch dieses Leiden einen Sinn bekommen. Am Schicksal konnte nicht das Geringste verändert werden, aber die Einstellung hat sich gewandelt. Auch mein Gesprächspartner hatte ohne große Erklärung das Beispiel verstanden.

Dazu sagt Frankl:

„Das ist Selbstverwirklichung: Das, was ich Einstellungswerte genannt habe - das Sinnfinden im hoffnungslosen, aussichtslosen Leiden.

Das ist Selbstverwirklichung, denn da werde ich ganz ich selbst, da bringe ich das Beste aus mir heraus. Dann zeigt sich: Ich bin noch im Leiden ich selbst gewesen. Dann bin ich im Leiden noch ich selbst geworden. Denn erst im Leiden wird man erst man selbst und ganz man selbst:

Das Schicksal, das ein Mensch erleidet, hat also erstens den Sinn, gestaltet zu werden - wo möglich- und zweitens, getragen zu werden - wenn nötig.

Allerdings kommt es darauf an, nicht zu früh einen Tatbestand als schicksalhaft anzuerkennen und sich so vor einem vermeintlichen Schicksal zu beugen.

Erst wenn der Mensch keinerlei Möglichkeit mehr hat, schöpferische Werte und Erlebniswerte zu verwirklichen, erst dann können Einstellungswerte verwirklicht werden, erst dann hat es einen Sinn, sein Kreuz auf sich zu nehmen.

Das Wesen des Einstellungswertes liegt darin, wie ein Mensch sich in das Unabänderliche fügt. Die Voraussetzung für die wahre Verwirklichung von Einstellungswerten liegt also darin, dass es sich um etwas Unabänderliches handelt.“¹⁵

Zur weiteren Suche nach Sinn wird der Mensch dadurch motiviert - und zwar trotz seines Leidens - dass er erkennen, zu erfüllen und zu bergreifen beginnt, dass er mehr ist als sein Leiden: dass er ein Leiden hat, aber nicht sein Leiden ist.

6. Nicht allen Menschen gelingt es im Alter ihr Leben und das Schwere, das ihnen das Leben aufbürdet, sinnvoll zu gestalten.

Immer wieder stehen wir im Leben, insbesondere im Alter, vor der Herausforderung, uns zu wandeln. Reifungsschritte drängen sich auf und warten darauf, von uns vollzogen zu werden. Nicht wenige Menschen weichen vor dieser Herausforderung aus. Sie neigen dazu, in ihrem Leben zu wiederholen, was ihnen vertraut ist. Das Verharren im Bekannten (Unglück) ist oft leichter, als das Risiko neuer Erfahrungen auf sich zu nehmen.

Ein Großteil der Leiden, die Menschen durch ihr Leben hindurch belasten und sich im Alter verdichten, stammen aus der angestregten Abwehr gegen die notwendige Wandlung des äußeren und inneren Menschen. Die eigentliche Not des älteren Menschen ist nicht sein Schicksal an sich, sondern die innere Abwehr, sein Schicksal zu gestalten.

"Wenn es einem Menschen nicht gelingt, seine letzte Lebensphase zu gestalten, wenn er in seinem Widerstand gegen das Unabänderliche verharrt, dann entsteht der alte Mensch im schlimmen Sinn; genauer gesagt jener, der nicht alt werden will. Das zeigt sich oft darin, dass er sich an das vergehende Lebensstadium klammert; sich so darstellt, als wäre er noch jung - woraus sich ebenso verhängnisvolle wie klägliche Konsequenzen ergeben. Es gehört zu den fragwürdigsten Erscheinungen unserer Zeit, dass sie wertvolles Leben einfach mit Jungsein gleichsetzt.“

Darüber hinaus gibt es nicht wenige Menschen, die sich an das klammern, was noch da ist. Daraus entstehen dann die Erscheinungen des Altersmaterialismus, für den die greifbaren Dinge alles werden: Das Essen und Trinken, das Bankkonto, der bequeme Sessel. Der senile Eigensinn entwickelt sich; die Geltungssucht, das Tyrannisieren der Umgebung, welches die andern quält, um daraus das Gefühl zu ziehen, man sei noch etwas.

Die Lebensbemühung ist nur noch darauf ausgerichtet, das noch Vorhandene zu halten und

¹⁵ siehe ebd. S. 133-134

den Vorgang des Abnehmens zu verlangsamen.

Gelingendes Leben im Alter besteht in der Annahme des Alterns.

Nicht wenige Menschen nehmen ihr Alter nicht an, sondern erleiden es bloss. Der Grund der Abwehr, vorhandenes Leben sinnvoll zu gestalten, liegt letztlich in der Angst vor dem Ungewissen, was an Schwerem noch eintreten könnte.“¹⁶

7. Deshalb ist zu fragen, was den alten Menschen trägt, wenn er sich selbst nicht mehr tragen kann

Paul Tillich, einer der großen Religionsphilosophen des letzten Jahrhunderts, hat vor ca. 50 Jahren die Situation des Menschen so beschrieben:

"Das entscheidende Element der gegenwärtigen Situation des westlichen Menschen ist der Verlust der Dimension der Tiefe."

Was er damit meinte, formuliert er so: "Es bedeutet, dass der Mensch die Antwort auf die Frage nach dem Sinn des Lebens verloren hat, die Frage danach, woher er kommt, wohin er geht, was er tun und was er aus sich machen soll in der kurzen Spanne zwischen Geburt und Tod."

Er fährt fort: "Diese Fragen finden keine Antwort mehr, ja sie werden nicht einmal mehr gestellt, wenn die Dimension der Tiefe verlorengegangen ist. Und genau das hat sich in unserer Zeit ereignet."¹⁷

Für Tillich ist die Dimension der Tiefe die "religiöse Dimension", denn religiös sein bedeutet, leidenschaftlich nach dem Sinn des Lebens zu fragen und für Antworten offen sein, auch wenn sie uns schwer erschüttern.

Diese Auffassung von Religion macht Religion "zu etwas universal menschlichem", zu einem Phänomen, das zu jedem Menschen gehört und daher von jedem Menschen gelebt werden muss, wenn er ganzheitlich leben will.¹⁸

Was geschieht aber, wenn Menschen den Zugang zur religiösen Dimension verloren haben oder nicht finden? Sie fühlen sich in dieser Welt immer fremder. Sie fühlen nicht mehr, was ihnen Halt geben könnte. Sie haben Angst. Angst aber macht orientierungslos. Je orientierungsloser und ängstlicher aber ein Mensch wird, desto weniger Möglichkeiten findet er, über sich selbst hinauszufragen und nach dem Sinn und Zusammenhang des eigenen Lebens Ausschau zu halten.

Viktor Frankl hat u.a. auch den Begriff vom "unbewussten Gott" geprägt und meint damit, dass die Beziehung zu Gott unbewusst sein kann, nämlich verdrängt und dem Menschen selbst verborgen. In seiner existenzanalytischen Traumdeutung, die sich primär auf den unbewussten Geist konzentrierte, begegnete Frankl immer wieder Patienten, die sich atheistisch oder nicht religiös nannten, und entdeckte selbst bei ihnen unbewusste Religiosität.

Daraus zog er den Schluss, "dass Gott von uns unbewusst immer schon intendiert ist, dass wir, wenn auch eine unbewusste, doch eine intentionale Beziehung zu Gott immer schon haben."¹⁹

„Selbstwerdung als Ziel der Persönlichkeitsentwicklung gelingt nur dann, wenn ein Mensch auch und vor allem seine religio, seine Rückverbindung zum Göttlichen existentiell erfahren

¹⁶ Romano Guardini, Die Lebensalter. Ihre ethische und pädagogische Bedeutung. Matthias-Grünewald-Verlag 2004, S. 55/56

¹⁷ Paul Tillich, Die verlorene Dimension, Not und Hoffnung unserer Zeit. Hamburg 1962, S. 8

¹⁸ Ebd. S. 8 f

¹⁹ Viktor Frankl, Der unbewusste Gott, München 1988, S.47

hat. Denn sie ist die Basis, der innere Halt menschlichen Lebens. "

So sagt C.G. Jung: " Er (der Mensch) muss erfahren, was ihn trägt, wenn er sich selbst nicht mehr tragen kann. Einzig diese Erfahrung gibt ihm eine unzerstörbare Grundlage."

" Lebt er dagegen nicht den "höchsten Wert", das Göttliche in ihm, dann besetzen andere, weniger wertvolle Werte dessen Stelle, dann wird seine Seele verzerrt, dann reagiert sie unter Umständen neurotisch.²⁰

Und Erich Fromm ergänzt: " Wenn es einem Menschen nicht geglückt sei, seine Energien in Richtung auf ein höheres "Selbst" zu entfalten, dann lenke er sie auf niedere Ziele....".Es ist wahr, der Mensch lebt nicht vom Brot allein. Er hat einzig die Wahl zwischen besseren und schlechteren, höheren oder niedrigeren, aufbauenden oder zerstörerischen Formen der Religion oder Weltanschauung."²¹

8. Der gereifte und weise Mensch

Die Erarbeitung persönlicher Sinnhaftigkeit des eigenen Denkens, Fühlens und Handelns führt zu einem Gefühl der Sinnhaftigkeit des gesamten Lebens, einschließlich der Mühsale und Herausforderungen, die zum Leben gehören. Zugleich ist das Gefühl der Sinnhaftigkeit eine wesentliche persönliche Kraft, um den Lebensbelastungen und Lebensveränderungen im Alter gewachsen zu sein und an ihnen nicht zu erkranken.

Ältere Menschen, die sich im Leben weiterentwickelt haben und sich weiterentwickeln, bleiben lebendig und verbreiten in ihrer Umgebung - trotz allem - eine Atmosphäre der Freiheit und Lebendigkeit. Auch in schwierigen Zeiten gewinnen Sie neue Perspektiven und Einstellungen für ihr Leben.

Weise Menschen haben im positiven Sinn ihr Leben ausgelebt. Sie schauen zurück auf das, was sie gelebt haben. Das erwärmt ihr Herz. Sie sehen die Zusammenhänge ihres Lebens und verstehen ihr Leben. Was sie gelebt haben ist nicht verloren gegangen, sondern aufbewahrt in den vollen Scheunen ihrer Vergangenheit.

Auch mit dem, was sie nicht gelebt, nicht verwirklicht und versäumt haben, was tatsächlich verlorengegangen ist, versöhnen sie sich und finden dazu eine Einstellung und ihren inneren Frieden.

In ihnen wächst die Bereitschaft, sich für das zu öffnen, was sein soll und sein muss. Diese Bereitschaft, sich darauf einzulassen, kann zu einer tiefen Sinnerfahrung führen. Denn in dem Maße der Mensch die inneren Überwindungen vollzieht, wird er durchsichtig für den Sinn.

„Weisheit ist ein Wissen, das gepaart ist mit dem Wissen um die eigenen Grenzen.“²²

„Weisheit ist aber etwas anderes als ein scharfer Verstand oder praktische Lebensklugheit. Sie ist erlebte Wahrheit und bezeugt sich durch sich selbst. Es ist das, was entsteht, wenn das Absolute und Ewige im endlich-vergänglichen Bewusstsein durchscheint und von dort aus Licht auf das Leben fällt.“²³

Damit meine ich folgendes:

Viktor Frankl hat zu seinem 90. Geburtstag in einem Wiener Theater einen Vortrag gehalten. Seine Worte hatten eine starke Kraft, die uns tief berührt hat. Nachdem er mit seinem Vortrag geendet hatte, standen 2000 Zuhörer spontan auf um ihm für das, was er dem

²⁰ C.G. Jung , Bewußtes und Unbewußtes. S.81

²¹ Erich Fromm, Psychoanalyse und Religion. S. 38/39

²² Viktor Frankl, Der Leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie. S. 15

²³ Romano Guardini, Die Lebensalter. Ihre ethische und pädagogische Bedeutung. Matthias-Grünewald-Verlag 2004, S.58

Leben gegenüber als Vorbild geleistet hat, zu danken.

„Der gereifte und weise Mensch strahlt aus. Er beherrscht nicht, sondern macht den Sinn deutlich danken und gibt ihm durch die Selbstlosigkeit seiner Haltung eine besondere Wirksamkeit.

Diese Menschen haben eine Würde, die nicht aus der Leistung kommt, sondern aus dem Sein.

Altwerden heißt dem Tod nahe kommen; je älter desto näher. Da erhebt sich die Urfrage: Ist der Tod die Auflösung ins Leere oder der Durchschritt ins Eigentliche?

Darauf gibt nur die Religion eine Antwort. Romano Guardini sagt in diesem Zusammenhang: „Altwerden ohne den Glauben an Gott ist schlimm. Der Kern im Leben des alten Menschen kann nur das Gebet sein - welche Form es auch immer annehmen möge. Ich habe viele gereifte Menschen erlebt, die darauf für sich persönlich eine Antwort gefunden haben“²⁴

9. Der ältere Mensch und die Gesellschaft

Dass ein Mensch aber sein Leben in Würde zu Ende leben kann, diese Grundlage kann er sich allein nicht schaffen. Das hängt auch davon ab, ob ihm die Lebensbedingungen, die er dazu benötigt, von seinem sozialen Umfeld (Angehörige, Freunde, Gesellschaft, Staat) gewährt werden.

Bisher haben wir von den Aufgaben des alten Menschen gesprochen, die ihm niemand abnehmen darf und abnehmen kann.

Zugleich ist der alte Mensch eine lebendige Anfrage und Aufgabe an die Gesellschaft, an jeden einzelnen jüngeren Menschen: Wie gehst Du mit alten Menschen um?

Wenn Menschen sich auf ältere Menschen einlassen, könnten sie die Erfahrung machen, dass der Umgang mit alten Menschen keine Einbahnstraße ist, sondern dass sie davon profitieren und dabei etwas lernen.

Sie könnten dabei lernen, wie sie selber alt werden können, wie wichtig es ist zu erkennen, dass eben alle Lebensphasen und Lebensalter ihren ureigensten Sinn haben und dass keine schlechter oder besser ist als die andere, dass das Leben eben nicht aus der ewigen Jugend besteht und dass es darauf ankommt, mitten im Leben das Leben auch von seinem Ende her zu bedenken und sich zu fragen: Was möchte ich am Ende meines Lebens erreicht haben? Wer möchte ich am Ende meines Lebens sein?

Ulrich Oechsle

²⁴ Ebd. S.62 u.73