

Elisabeth Lukas

## Wie Leben gelingen kann – Heute sinnvoll leben

Bekanntlich hat die Natur alles sehr weise eingerichtet. Jedes Tier weiß, was es zu tun hat, um sein Leben und das Leben seiner Art zu sichern und möglichst vor Gefahren zu schützen. Das Tier tut dies und hinterfragt, das heißt, es fragt nicht nach dem Sinn seines Tuns. Instinktgetrieben und dem langen Gedächtnis seiner Art folgend, handelt es sinnvoll, ohne vom Sinn zu ahnen oder gar ihn auskundschaften zu wollen. Beispielsweise verbergen kleine Eisbärjungen ihre schwarzen Schnauzen hinter den weißen Pfoten, wenn ihre Mutter auf Beutejagd ausgeht. Die jungen Bären kennen die Gefahr nicht, die der Kontrast "schwarz auf schneeig-weißem Hintergrund" bedeuten würde, sie überlegen nicht, daß hungrige Wölfe dadurch auf sie aufmerksam gemacht werden könnten. Sie suchen auch nicht nach dem Sinn ihrer Verbergungsgeste, zu der sie ein uraltes Genprogramm verpflichtet. Sie tun, was sie tun müssen, und sind damit zufrieden, daß sie leben.

Im menschlichen Wesen ist eine das Tier überragende Dimension verankert. Eine spezifisch humane Dimension, die in vieler Hinsicht beschrieben worden ist - im Rahmen der Psychologie und Psychotherapie am präzisesten von *Viktor E. Frankl*, der sie mit dem Ausdruck Geistigkeit kennzeichnete. Sie ist sozusagen die mit dem schlichten Dasein "unzufriedene" Dimension: der Motor unseres unaufhörlichen Fragens und Suchens und Sehens. Wir Menschen brauchen Sinn, brauchen ihn mehr noch als Brot zum Leben. Denn was nützen uns die Güter der Welt, wenn wir uns leer, überflüssig und an die Absurdität eines Chaos ausgeliefert fühlen, in keinen Sinnzusammenhang eingebettet, von nichts getragen, in nichts geborgen, ohne Herkunft und Endziel unterwegs? Gewiß beruhigt das tägliche Brot, doch nur Leib und Psyche; den Hunger unserer Geistseele vermag es nicht zu stillen. Nur wenn auf dem Hintergrund des Alltags ein Schimmer jenes Ur-Sinns aufleuchtet, der "im Anfang war" und die ganze Schöpfung durchglüht, und sei der Schimmer im Hier und Jetzt seines Augenblicks noch so winzig, kehrt Ruhe in unser Herz ein und befriedet auf Über-Tier-Ebene die Unrast unserer Person. Nur dann ist es "stimmig": das Unterwegssein - in Rückgebundenheit, das Dasein - im Auftrag einer höheren Sinnerfüllung, das Leben, das nicht umsonst ("für nichts") gelebt wird.

Wie aber findet der Mensch einen solchen "Sinn-Schimmer" im Nebel seines begrenzten Begreifens? *Frankl* kam auf Grund umfassender Studien an seelisch gesunden und kranken Menschen zu dem Ergebnis, daß drei "Vollzugsareale" besonders "sinnpotent" sind. Nämlich der weite Bereich aktiv-kreativer Betätigung, der ähnlich große Bereich kontemplativ-rezeptiver Hingabe und schließlich die tapfere, würdige Passion unabänderlicher Schicksalsschläge. Die

Verwirklichung von *schöpferischen Werten*, *Erlebniswerten* und (wenn es sein muß) *Einstellungswerten*, wie er sie nannte, garantiert gleichsam ein Leben voller Sinnbezüge. Kein leichtes, kein bequemes, dennoch eines, das zutiefst bejaht und am Ende in Dankbarkeit zurückgelegt werden kann.

Das gilt für den beruflichen und privaten Bereich gleichermaßen, für Haushalt, Kindererziehung, Hobbies, Ehrenämter, künstlerisches Wirken oder sportliche Betätigungen. Es brauchen keine spektakulären Projekte zu sein, die in Bewegung gesetzt werden, es genügt das Detail, dem man sich ernsthaft zuwendet, damit es sich im richtigen Moment am richtigen Ort einstelle. Wenn ein Mechaniker eine Radschraube nicht festzieht, fehlt dieses Detail. Wenn ein Kind kein warmes Essen bekommt, weil niemand zu Hause ist, fehlt wiederum ein Detail. Und wenn ein alter Mensch vereinsamt, weil keiner für ihn Zeit hat, fehlt noch ein Detail ... *Welches* Detail es ist, zu dem wir *wann* gerufen sind - dies zu entschlüsseln bedeutet wahre Lebenskunst.

Wir sagten, daß im Unterschied zum Tier für uns Menschen alles im Zeichen des Fragens und Hinterfragtwerdens steht. Das zeigt sich an guten wie an schlechten Tagen. An den guten bricht - mitunter verdeckt - die Frage auf: "Wozu leben?" Es ist seltsam genug, doch nachweislich verführt gerade das angenehme Leben zu den unsinnigsten Exzessen, ödesten Sonntagen und lächerlichsten Beziehungskrächen. An den schlechten Tagen wiederum lautet die drängende Frage: "Wozu leiden?" Keiner versteht, daß es ausgerechnet ihn treffen muß. Keiner findet sich mit einem Unglück problemlos ab. Sie ist schon eine *magische* Frage, diese "spezifisch humane" Frage "wozu?".

*Frankl* erkannte sehr früh, daß die Frage "wozu?" nicht mit einem Hinweis auf das Selbst und dessen Belange hinreichend beantwortet werden kann. Wozu lebe ich? "Damit es mir gut geht." Wozu leide ich? "Damit ich reife." Solche Antworten liefern kein tragendes Lebensmotiv. Eine Antwort auf die Sinnfrage muß das Selbst übersteigen, um auf "Über-Tier-Ebene" angenommen werden zu können. Wozu lebe ich? "Um eine positive Entwicklung meiner Kinder zu gewährleisten." Wozu leide ich? "Um anderen Leidenden Mut machen zu können." Mit solchen Antworten ist ein Mensch zufrieden, zumindest eine Weile. Solange, bis veränderte Situationen in ihrem Hinterfragtwerden neue Antworten von ihm erfordern. *Frankl* sprach in diesem Zusammenhang von *der primären selbsttranszendenten Motivation* des Menschen, die grundsätzlich über das Ich hinaus die Förderung und Verwirklichung weiterer Werte umgreift.

Erst im Verfehlen einer selbsttranszendenten Antwort auf die allermenschlichste Frage schlechthin, auf die Sinnfrage, verbiegt sich die Motivation des Menschen in Richtung sekundärer Motive wie Luststrebigkeit, Erfolgsstrebigkeit, Machtstrebigkeit etc. Wo scheinbar nichts Wichtiges und Wertvolles jenseits des Ichs existiert, dort fällt der Betreffende in die pure Selbstbesorgtheit zurück. Das Sekundäre setzt sich dann auf den vakant gebliebenen Platz des Primären. Damit aber wird niemand froh, weil es nur für Eisbären und Konsorten genügt, ihre Bedürfnisse nach Nahrung, Schutz, Bewegung usw. zu stillen, nicht aber für ein "auch geistiges" Wesen, das von der Überzeugung beseelt ist, daß mehr am Leben daran sein muß, als Essen, Schlafen, Sich-Fortpflanzen und Sterben.

Aus der Psychopathologie wissen wir, daß nicht nur sekundäre Motive, sondern auch seelische Krankheiten ins Sinn- und Wertevakuum hineinwuchern. *Frankl* hat darauf aufmerksam gemacht, daß sogar die meisten Selbstmorde eigentlich nicht aus dem Schmerz eines Unglücklichseins heraus geschehen, sondern weil vermeintlicherweise nichts mehr da ist, wofür es sinnvoll wäre, den Schmerz durchzuhalten.

Besteht bei jemandem ein Sinn- und Wertevakuum über längere Zeit, kann es sich zur "noogenen Depression" verdichten. Dabei wird die pausenlose Unruhe des Herzens mißverstanden und nicht selten mittels Nihilismus und Zynismus abgewürgt. Typische Symptome der fortschreitenden Depression sind ein gravierendes Defizit an Einsatzbereitschaft, Interessen und Initiativen, ferner Zweifel an allem, Leere- und Überflüssigkeitsgefühle, Gleichgültigkeit gegenüber sich und anderen, Flucht in diverse Arten von Betäubung und seelische Starre. Allerdings variieren die Symptomakzente in den verschiedenen Lebensaltern.

Junge Menschen sind selbst in der noogenen Depression noch gedämpft aggressiv. Sie bäumen sich gegen das Nichts empfundener Wertlosigkeit auf, das ihnen die Kehle zuschnürt. Riskante, radikale, zerstörerische Aktionen wechseln mit der Hoffnungslosigkeit einer "No-future-Mentalität", absurde Kontrapositionen mit kindisch-herausforderndem Protest. Häufig wird mit rührender Naivität am falschen Markt nach Vorbildern gesucht, die Halt und Richtung vermitteln könnten. Sie haben etwas Verlorenes an sich, diese jungen Kerle, die mit Brachialgewalt oder Verweigerung protzen, weil sie sich so unbeschreiblich schwach, unwichtig und elend fühlen.

Im mittleren Lebensalter enthüllt sich die noogene Depression eher im Enttäuscht-, Ausgepowert- und Ausgebrannt-Sein. Charakteristisch für die Krise der Mitte ist das vorherrschende Gefühl des Zu-kurz-gekommen-Seins und der Lebensversäumnisse nach dem Motto: "Das kann doch nicht alles gewesen sein?" Der verkrampfte Hunger nach Leben erzeugt irrealer Aussteigerphantasien, die jede erzwungene Rückkehr in die Realität unerträglich machen. Seitensprünge aller Art sollen kurzfristig aufpeitschen und den schalen Geschmack verschwundener Lebenswürze übertünchen. Als Ergebnis bleiben zerscherbte Träume und Illusionen zurück.

Mit fortschreitendem Alter wird der Rückzug vom Kämpferischen in die Resignation immer stärker. Der noogen depressive alte Mensch ist verbittert, stumpfsinnig oder böse, nörglerisch oder verstummt. Er schmettert jeden Ermutigungsversuch von außen ab. Sein Horizont engt sich extrem ein. Er tritt geistig weg, viel früher, als es von seiner schrumpfenden Hirnkapazität her sein müßte. Er will nicht fühlen und denken, verabschiedet sich innerlich von der Welt, die er anklagt, ihm schuldig geblieben zu sein, wozu er sich in Freude bekannt hätte. Er verdammt sein Leben, das gewesene und das gegenwärtige; Zukunft kennt er sowieso nicht mehr.

Diese Kurzschilderungen mögen verdeutlichen, was im Wertevakuum welkt: nichts Geringeres als die Liebe. Jene Liebe, die unser Bestes hervorlockt. Denn im "jemandem oder etwas zuliebe" quellen ungeheure Kräfte aus uns hervor, die wir ohne Liebesbezug niemals aufbrächten, und analog setzt das Geliebtwerden unsere schönsten Talente frei, weil jemand da ist, der sie vorwegnehmend erschaut und aus uns "heraus"glaubt. Im Wertevakuum jedoch sind derlei

Bezüge gekappt: wer sich keiner Sache und keiner Person zuliebe aus der Eigenverhaftung löst, gerät ins Niemandsland, in dem auch kein liebendes Auge dessen eigene beste Gestalt mehr erspäht. Die noogene Depression ist sozusagen die tragische und unnötige Verkümmernng des Besten in uns.

Überlegen wir, was hilfreich sein kann, um einen solchen Kranken in das Stadium vor seiner Kapitulation zurückzuziehen und die Möglichkeit der Sinnfindung bei ihm zu intensivieren. Unter welchen Bedingungen steigen seine Chancen zur Auffüllung des Wertevakuums? Ich möchte sagen, unter einer therapeutischen Stimulation des *Anfangens*, des *Schauens* und des *Vertrauens*. Warum? Bedenken wir folgendes Gleichnis. Jemand habe beim Einkaufen einen Geldschein verloren. Er trifft einen Freund und erzählt ihm von seinem Mißgeschick. Welche Antworten des Freundes könnten die Geldscheinsuche stoppen? Hier einige Vorschläge:

1. "Das bißchen Geld lohnt den Aufwand nicht!" (Das *Anfangen* des Suchaktes wird unattraktiv.)
2. "Der Schein ist so klein, den findest du nie!" (Entmutigung, danach *Ausschau* zu halten.)
3. "Der Schein ist schon längst nicht mehr da!" (Unterhöhlung des *Vertrauens* in seine Wiederfindung.)

Drehen wir jetzt den Spieß um: Welche Antworten des Freundes könnten die Geldscheinsuche ankurbeln? Hier die Alternativvorschläge:

1. "Es wäre wirklich schade um das Geld!" (Förderung der Entscheidung, mit dem Suchen *anzufangen*.)
2. "Der Schein ist bestimmt noch vorhanden!" (Stärkung des *Vertrauens* in die Richtigkeit der Suche.)
3. "Komm, wir suchen ihn gemeinsam!" (Verdoppelung der *Schaukapazität* und damit der Fündigkeitschance.)

Ähnlich verhält sich der Therapeut bei der Behandlung noogen depressiver Patienten, nur daß es um viel mehr als um einen vermißten Geldschein geht. Er sendet die Botschaft aus: "Dein Leben ist kostbar! Es hat garantiert einen Sinn! Ich helfe dir, danach zu suchen!" Er thematisiert wertvolle Begegnungen im Leben des Kranken und hebt ihre Bedeutung aus dem Nebel des Unbewußten. Dazu spricht er mit dem Patienten nicht über den Patienten, sondern eben über Inhalte in dessen "kleiner Welt". Freilich kennt der noogen Depressive diese Inhalte auch, doch sind sie für ihn ohne Belang. Das therapeutische Gespräch aber taucht sie in helles Licht und umgibt sie mit der Aura des Besonderen.

### **Beispiel "Stimulation des Anfangens"**

Eine junge Frau ging nach ihrem Abitur nach Griechenland auf Abenteuertrip und verliebte sich dort in einen Mann, der Natur- und Bergfilme drehte. Sie assistierte ihm bei der Arbeit und wohnte mit ihm zusammen. Nach einem Jahr trennte sie sich jedoch von ihm und kehrte nach Deutschland zurück. In der Heimat entwurzelt und ihrem Bekanntenkreis entfremdet, fiel sie bald in ein "finsternes Loch", in eine schwere Depression. Trotz einfallsreicher Hinweise seitens ihrer Mitwelt raffte sie sich zu gar nichts auf. Schließlich zogen mich ihre besorgten Verwandten zu Rate.

Zunächst galt es zu prüfen, welche Form von Depression vorlag. Immerhin war der griechischen Liebesromanze kein "happy end" beschieden gewesen, sodaß reaktiv-depressive Elemente erwogen werden mußten. Es zeigte sich aber, daß die junge Frau recht froh war, sich von ihrem älteren Freund gelöst zu haben, weil er sie bevormundet und eingeengt hatte. Seine Rollenerwartung an sie hatte mit ihrem Frauenbild nicht harmoniert. Auch für eine Endogenität der Depression fand sich kein Anhalt. Stattdessen war das Wertevakuum im Leben der jungen Frau unübersehbar. Sie hatte keine Ziele, keine Träume, keine Leidenschaften, wollte nicht mehr auf die Schulbank zurück, wußte beruflich nicht weiter und hatte das Gefühl, in jeder Hinsicht den Anschluß verpaßt zu haben. Sie war in einer noogenen Depression versunken.

Da ihr sowohl die Zukunft als auch die Gegenwart sinnentleert dünkten, wandte ich mich ihrer Vergangenheit zu und konfrontierte sie mit einer zentralen Frage: "Sagen Sie, was war die intensivste und erfüllteste Zeit in ihrem bisherigen Leben?" Es ist für jedermann spannend, diese seine "Höhenflugzeit" zu lokalisieren und ein mit ihr verbundenes einstiges Engagement unter die Lupe zu nehmen, denn fast immer tritt etwas zutage, das sich wenigstens in Variationen reaktivieren läßt. Auch die junge Frau besann sich nicht lange und erklärte, daß ihr die Mitwirkung beim Filmmachen große Freude bereitet hätte. Sie erzählte von den Bergziegen, die sie stundenlang, am Felsen kauernd, beobachtet hatte, um gewisse Szenen zwischen Muttertier und Zicklein einzufangen, und von der Genugtuung, sogar an sehr windigen Tagen klare und brauchbare Filmstreifen produziert zu haben. Offenbar besaß sie ein gutes Gespür für Aufnahmen, und dazu noch ein Geschick für die zu handhabende Technik.

Die Überlegung irgendeiner Reaktivierung ihrer damaligen Betätigung im Hier und Heute ergab sich wie von selbst. Nur wußten wir beide nicht, welche Chancen sie für eine Kontaktaufnahme mit der Filmbranche in Deutschland hatte. Deshalb erhielt sie die "Hausaufgabe", sich rundum danach zu erkundigen. Das Endergebnis war, daß sie beschloß, sich zum Studium an einer Regisseurakademie zu bewerben, und daß sie emsig begann, die dafür geforderten Probefilme, Fotos und Interviews vorzubereiten. Als bald drehten sich unsere therapeutischen Gespräche nur noch um eindrucksvolle Gegenden, seltene Tierarten oder altes Brauchtum, dem sie mit der Kamera zu Leibe rücken wollte. Ihre depressive Stimmung schwand zusehends.

Eines Tages stellte ich die Möglichkeit zur Diskussion, daß sie an der Akademie abgewiesen werden könne. Sie erklärte, sich in diesem Fall ein zweites Mal bewerben zu wollen. Sie habe inzwischen ihren Lebensweg vor Augen und werde sich nicht leicht dabei einschüchtern lassen. Außerdem, fügte sie hinzu, sei auch das Jahr in Griechenland kein verlorenes gewesen, denn es habe sie, wengleich mit Schmerzen, auf ihren Weg gebracht. Es sei quasi ein

"Berufsfindungsjahr" gewesen. Solange sie dies nicht begriffen hätte, habe sie keinen seelischen Elan für eine neue Zielstrebung aufgebracht. Doch jetzt habe sich der Bogen zwischen ihrer Vergangenheit und ihrer Zukunft wieder geschlossen, und sie fühle sich mitten darin in einem gesunden Gefordertsein wohl. Da wußte ich, ich konnte sie geheilt aus der Therapie entlassen.

### **Beispiel "Stimulation des Schauens"**

Eine ältere Dame war in ein Seniorenstift umgezogen. Früher hatte sie in der Verwaltung eines großen Konzerns gearbeitet, war aber mit der Computerumstellung nicht gut zurechtgekommen und hatte dementsprechend gerne ihren Abschied vom Berufsleben genommen. Den Umzug ins Heim hatte sie schwungvoll bewältigt. Aber mit der Zeit empfand sie sich als überflüssig, ungeliebt und ungebraucht. Sie schloß sich in ihr Zimmer ein, verweigerte häufig das Essen und drohte zu vereinsamen. Der zuständige Heimarzt verschrieb ihr Antidepressiva, die sie ebenfalls verweigerte. Er bat mich um logotherapeutische Unterstützung.

Nach einem ausführlichen Erstgespräch mit der Patientin war ich mir sicher, daß sie an einer noogenen Depression mit "Vakatwucherungen" (*Frankl*) litt. Wir sagten schon, daß praktisch alle seelischen Entgleisungen ins Wertevakuum hineinwuchern können; im vorliegenden Fall waren es nun der Rückzug in die Verweigerung, das Eß- und das Beziehungsproblem.

Bei dieser Patientin wählte ich eine andere zentrale Eröffnungsfrage als bei der jungen Frau aus dem vorhergehenden Beispiel. Im Alter ist nämlich vieles wirklich nicht mehr lebbar und auflebbar, was früher einmal große Freude bereitet hat, wie sportliche Aktivitäten, Handwerk, Reisen, familiäre Unternehmungen etc. Deshalb gilt es, die zu eruierenden Sinnperspektiven hauptsächlich aus dem gegenwärtigen Dasein herauszufiltern, und weniger aus der Historie. Meine zentrale Frage an die ältere Dame lautete somit: Was geschieht rings um sie?

Die Frage klingt simpel, doch ihre Beantwortung ist schwierig. Im Alter wird der Radius, innerhalb dem man sich bewegt, eng. Genaugenommen bestand die kleine Welt der Patientin aus ihrem Zimmer, eingliedert in das Seniorenstift, und aus der Hauptstraße vor dem Gebäudekomplex. Das war unsere ganze "Suchlandschaft", und folglich sprachen wir über alles, was sich darin befand. Ich lehrte die Patientin, ihre kleine Welt mit geistig wachen Sinnen zu durchschreiten. Was gab es auf der Straße? Welche Menschen? Welche Geschäfte? Was zog ihre Aufmerksamkeit auf sich? Was brachte einen feinen Ton in ihr zum Schwingen? Sie erwähnte einen Blumenladen, vor dem sie öfters verweilte. Warum? Die Auslage war stets schön drapiert und geschmückt, die Blüten dufteten bis in ihre Seele hinein. Ein positiver Anfang! Das Thema "Blumen" beschäftigte uns mehrere Stunden. Eines Tages berichtete die Patientin, daß an der Auslage des Blumenladens ein Zettel klebte mit einer Einladung, an einem Knüpfkurs für Blumenampeln teilzunehmen. Interessenten konnten dabei lernen, von der Decke herabhängende Geflechte aus Jutfäden und Holzperlen anzufertigen, in die Blumentöpfe hineinpaßten. Noch zögerte die Dame, aber ich spürte das Aufflackern einer zarten Resonanz in ihr und ermutigte sie, sich für den Kurs anzumelden. Was konnte schon schief laufen?

Nichts lief schief, im Gegenteil. Sie fabrizierte schließlich eine aparte Blumenampel, aus der sie

gelb-grün-gefleckte Efeuranken herausquellen ließ. Ihre Nachbarinnen im Heim beneideten sie darum und wünschten sich ähnliche Gehänge. Ich empfahl der Patientin, ihre frischgewonnenen Kenntnisse nicht bloß für sich allein zu verwenden, und es dauerte nicht lang, da hatte sie eine ellenlange Bestelliste vorliegen. Das Produzieren der Blumenampeln wurde zu ihrer besten Ergotherapie und sorgte außerdem für soziale Kontakte: mit den Jutefäden knüpfte sie zugleich auch zwischenmenschliche Beziehungen.

Zur kleinen Welt der Patientin gehörte ferner ihr Zimmer. Was darin hatte Bedeutung für sie? Sie war keine Anhängerin des Fernsehens, hörte sich aber gelegentlich Radiosendungen an. Befragt nach dem bevorzugten Genre, zählte sie Reportagen, allgemeinbildende und volkstümliche Sendungen auf, und so lenkte ich unsere Gespräche auf dabei angerissene Themen, in der Hoffnung, daß sie ihr Bildungsniveau noch etwas anheben würde. In der Tat stieg sie darauf ein und lauschte bewußter als zuvor den Angeboten des Hörfunks. In diesem Zusammenhang wurde sie durch eine Sendung über verwirrte alte Menschen, die manchmal nicht mehr nach Hause finden, wenn sie ihre Wohnungen verlassen haben, zu anhaltender Nachdenklichkeit stimuliert. "Glauben Sie, daß auch in unserem Seniorenstift solche Leute sind?", fragte sich mich, und ich nickte. "Wahrscheinlich. Sie können sich ja beim Personal erkundigen. Für solche Menschen wäre es eine immense Hilfe, wenn jemand sie begleiten würde, z. B. zum Friseur oder zur Fußpflege. Dann würden sie nicht verzweifelt herumirren, wenn sie sich in den Gängen des Gebäudes plötzlich nicht mehr auskennen."

Meine Patientin trug diese Anregung eine Weile mit sich herum, dann raffte sie sich auf und erforschte die örtliche Situation. In ihrem Wohntrakt stieß sie auf vier hochbetagte Damen mit dem genannten Orientierungsproblem und erbot sich, jede von ihnen einmal wöchentlich zu einem Ausgang abzuholen und wieder heil im Zimmer abzuliefern. Drei nahmen es glücklich und dankbar an - was wiederum meine Patientin beglückte. Wer austellt, dem wird eben gegeben.

Zuletzt half mir der Zufall bei der Therapie. Im Zuge eines geplanten Umbaus des Seniorenstiftes, bei dem eine Etage aufgestockt werden sollte, wünschte der leitende Architekt eine Rückmeldung seitens der Heimbewohner zu bautechnischen Details der Naßräume, Lichtverhältnisse, Balkone u. a. mehr. Eine Arbeitsgruppe sollte ihm diesbezügliche Anliegen aus der Alltagserfahrung heraus vortragen. Meine Patientin wagte es, sich der Arbeitsgruppe anzuschließen, und entdeckte dabei, wieviel Spaß es ihr machte, an den Umbauten - wenn auch minimal - mitzuwirken. Ihr Selbstbewußtsein wuchs und ihr "Heimatgefühl" etablierte sich an ihrem Alterswohnsitz. Seit langem schon aß sie völlig normal, aber beim Pläneschmieden verflog der Rest ihrer einstigen Depression mit einem Schlag.

Ich habe diese Fallgeschichte vor allem deshalb dokumentiert, weil sie in berührender Weise offenbart, wieviele großartige Sinnmöglichkeiten in der kleinen Welt einer ältlichen Rentnerin verborgen schlummern! Und wie sehr jene Sinnofferte der Welt aus sich selber heraus "rufen", um bemerkt und ergriffen zu werden! Auf der Straße vor dem Heim enthüllte sich eine Sinnmöglichkeit in Gestalt der Ausschreibung des Knüpfkurses im Schaufenster eines

Blumengeschäftes. Im Zimmer der Dame enthüllte sich eine Sinnmöglichkeit in Gestalt des Radiosprechers, der über desorientiert-verwirrte Personen berichtete. Im Büro des Seniorenstiftes enthüllte sich eine Sinnmöglichkeit in Gestalt der Bitte des Architekten um Rückmeldung. Der Sinn *enthüllt sich*, wieder und wieder und überall, wie eingeschränkt unsere Lebensbedingungen auch sein mögen; bloß ein bißchen *Erschauen, Erhorchen, Erfühlen* müssen wir dazu beitragen. Und Ja sagen müssen wir zum jeweils Erschauten, Erhorchten, Erfühlten. Wer sich abschottet, wer im Nein verharrt, stirbt im Vakuum.

### **Beispiel "Stimulation des Vertrauens"**

Eine Frau mittleren Alters kam in einem Bildungshaus in Norddeutschland auf mich zu, in welchem ich Seminare leitete. Sie wünschte nach dem Abendessen noch eine persönliche Beratung, und obwohl ich müde war, sagte ich zu. Tags darauf fuhr ich nach München zurück.

In diesem Abendgespräch beklagte sie sich über ihr Leben, das von monotoner Routine geprägt sei. Es fehle die "Würze". Sie sei berufstätig, habe zwei Kinder im Internat und einen Ehemann, der oft unterwegs sei. Meist pendle er zwischen London und Brüssel, und zu Hause brauche er dann Erholung und Ruhe. Sie hingegen habe zuviel Erholung und Ruhe, sitze abends vor dem Fernseher und langweile sich. In ihrer Midlife-Crisis, wie sie selbst diagnostizierte, würde sie sich hemmungslos betrinken, wenn sie Alkohol vertrüge, doch davon würde ihr todübel.

Was konnte ich ihr auf die Schnelle sagen? Das einzige, das ich tun konnte, war, ihr Vertrauen zu stärken, daß sich enthüllen werde, was ihr gewiesen ist. Sie besaß offenbar ungenützte Ressourcen und Talente, die auf einen sinnvollen Einsatz warteten. Sie war "gemeint", etwas konstruktiv zu verändern - vom Logos gemeint. Sie wußte nicht, was es sein könnte, doch der Logos würde früher oder später an ihre Haustüre klopfen. Das hieß, Sie sollte sich empfänglich halten für die Einforderung ihrer Talente. Sie sollte wachsam und achtsam durch das Leben gehen, damit sie nicht übersähe, was ihr zugedacht ist. Jeder Mensch meißelt am Antlitz der Welt, verfinstert es, erheitert es, kompliziert es, und graviert Spuren ein, die für ihn und andere Folgen haben. Aber er meißelt nicht ohne innere und äußere Bilder. Immer und auch für sie gäbe es "traumhafte" Vorlagen, die daran zu erkennen seien, daß sie ein spontanes zustimmendes Echo in ihrem Innersten auslösen würden. Sobald sie dies verspüre, dürfe sie keine Mühe scheuen, das Bild in die Tat umzusetzen, zwar mit gebührender Rücksicht auf ihre Familie, und doch in Selbständigkeit und Eigenverantwortlichkeit.

Ich verabschiedete mich nach dem Abendgespräch von der Seminarteilnehmerin ohne jede Erfolgserwartung. Zwei Wochen darauf erreichte mich jedoch ein Brief von ihr. Darin stand zu lesen: "Die Tür ist offen, ich habe etwas Faszinierendes gefunden! Sie haben ständig von meinen brachliegenden Talenten gesprochen, und da fiel mir die Überschrift eines Zeitungsartikels auf, der von einem 'Talente-Tauschring' handelt. Hier ein Auszug aus dem Artikel:

Frau A. ist eine wahre Strickkünstlerin. Ihre Nachbarin, Frau B., bewundert immer wieder die kunstvollen Maschenwerke. Ein selbstgestrickter Pullover steht schon lange auf ihrer Wunschliste, aber Handarbeiten waren noch nie ihre Stärke. Und einen Pullover in Auftrag zu geben, kann sie sich nicht leisten. Ihr Wunsch muß dennoch



nicht unerfüllt bleiben. Frau A. dagegen hat Probleme mit dem Rücken und braucht dringend Hilfe im Haushalt, die sie von ihrem Gehalt jedoch nicht bezahlen kann. Warum sollen die beiden Frauen nicht die Hilfeleistungen miteinander tauschen? Frau B. putzt für Frau A. und bekommt dafür einen Pullover gestrickt. Nach diesem Prinzip funktionieren die "Talente-Tauschringe", die es inzwischen in mehreren Städten Deutschlands gibt.

Ich halte das für eine geniale Idee, gerade auch für Menschen in Nöten und Krisen. Es hat meines Erachtens viel mit dem zu tun, was Sie im Seminar "Sinnerfüllung" genannt haben. Kurzum, ich habe beschlossen, in unserem Ort einen solchen Tauschring aufzuziehen und mich dafür zu engagieren.

Ich möchte aber noch etwas anderes sagen. Nach Ihrem Seminar hatten Sie ganz müde Augen, und doch nahmen Sie sich Zeit für mich, hörten mir geduldig zu, vermittelten mir Hoffnung und Zuversicht. Das hat mich am meisten motiviert: Ihr Wille, mir zu helfen, und Ihre Überzeugung, daß ich irgendwie Gutes bewirken kann. Ihre Überzeugung ist auf mich übersprungen und hat mich aus der Lethargie geholt. Ich danke Ihnen."

Nun - es sind nicht bloß psychologische "Strategien", die helfen; über allem steht das "liebende Präsentsein" einer Person. Gerade das aber können wir nicht lehren, sondern nur leben. Selber leben. Um jemanden aus dem Wertevakuum zu erretten, muß wahrlich beides zusammentreffen: ein hinreichendes Wissen und ein weites Herz. *Bernhard von Clairvaux* dürfte bereits im 12. Jahrhundert davon gewußt haben, als er schrieb: "Was täte gründliche Bildung ohne die Liebe? Sich aufblähen. Was täte die Liebe ohne gründliche Bildung? Sich verirren."

Das Referat von Frau Dr. Elisabeth Lukas wurde frei gehalten. Es bezog sich auf Inhalte aus dem obigen Text, der ihrem Buch "Wertfülle und Lebensfreude" (Profil, München 1998) entnommen wurde.

Anschrift der Autorin:

Dr. Elisabeth Lukas

Süddeutsches Institut  
für Logotherapie GmbH  
Geschwister-Scholl-Platz 8  
D-82256 Fürstenfeldbruck  
Tel.: (+49) 08141 / 18041