

# **„Mut zum Leben machen“**

## **Impulse für alte Menschen**

### **Vorwort**

Lieber Leser, liebe Leserin,

die Anregung zu diesen Impulsen habe ich erhalten von Frau Dr. Boglarka Hadinger, Leiterin des Instituts für Logotherapie und Existenzanalyse in Tübingen und Wien. Frau Dr. Hadinger hat im Jahr 2003 eine Schrift herausgegeben mit dem Titel: „Mut zum Leben machen – Selbstwertgefühl und Persönlichkeit von Kindern und Jugendlichen stärken.“ In meiner eigenen Ausbildung der Logotherapie und Existenzanalyse sowie durch meine langjährige Tätigkeit als Ärztin für alte Menschen entwickelten sich die Gedanken, dass auch alte Menschen für ihre individuelle Lebenssituation ähnliche Impulse für sich und andere fruchtbar nutzen können.

Die Lebenserfahrung, Lebensweisheit und Kompetenz alter Menschen sollte aus meiner Sicht gerade in unseren Tagen ganz neu zur Geltung kommen. Deshalb ist es wichtig, auf andere Weise als bei Kindern und Jugendlichen auch das Selbstwertgefühl und die Persönlichkeit alter Menschen immer wieder neu zu stärken und ihnen damit den Mut zum Leben zu machen, den heilsamen Schatz guter Erinnerungen und Erfahrungen auf ihre eigene Weise weiterzugeben.

„Mut zum Leben machen“ – hat das nicht etwas mit unserer Sehnsucht nach ewigem Leben zu tun? Was können wir in der Zerbrechlichkeit unseres menschlichen Lebens unsererseits tun, um eine Ahnung des Jenseits in unserem Diesseits spürbar werden zu lassen?

Immer wieder habe ich in den langen Jahren als Chefärztin einer geriatrischen Klinik staunend erlebt, dass Menschen trotz Behinderungen, Krankheit und mancher Schicksalsschläge überzeugend ihr Leben meistern. Sie strahlen bis zum Lebensende ein inneres Licht aus, das Hoffnung macht. Wir können in unserem Leben nicht alles beeinflussen und nicht alles selber machen, aber wir können unseren Anteil dazu beitragen, die Herausforderung des Lebens anzunehmen und positiv zu gestalten.

Ich widme dieses Buch meinen Eltern, die mir Mut zu meinem eigenen Leben gemacht haben.

## **Kapitel I – Die Fünf Stützpfiler eines gesunden Selbstwertgefühls**

Die Gedanken zu diesem Kapitel stammen aus meiner Ausbildung am Institut für Logotherapie und Existenzanalyse nach Viktor E. Frankl in Tübingen sowie aus dem Buch „Mut zum Leben machen“ von Frau Dr. Hadinger.

Vielleicht fragen Sie sich, lieber Leser, liebe Leserin, warum es auch im Alter wichtig ist, über ein gesundes Selbstwertgefühl zu verfügen. Sie können sich sicher kaum daran erinnern, dass dieses Thema in Ihrer Jugend von großem Interesse war. Andere Themen, wie zum Beispiel der Wiederaufbau nach den beiden Weltkriegen, die Versorgung der großen Familie mit meist vielen Kindern, berufliche, finanzielle und wirtschaftliche Auseinandersetzungen standen wohl eher im Vordergrund. Und es ist wohl auch richtig so, dass in der Hingabe an eine Aufgabe das Selbstwertgefühl letztendlich keine große Rolle spielt. Wenn wir uns leidenschaftlich um etwas kümmern, brauchen wir nicht an unser Selbstwertgefühl zu denken.

Treten aber mit zunehmendem Alter Einschränkungen auf, bedingt durch Schicksalsschläge, Behinderungen, Krankheiten, so kommt es zu einer zunehmenden Verunsicherung. Die Verunsicherung ist natürlich je nach Persönlichkeitsstruktur des alten Menschen unterschiedlich: der eine alte Mensch kann noch mit stolzem Blick auf gute Erfahrungen und Erinnerungen schauen, während der andere alte Mensch durch den verstärkten Blick auf seine Einschränkungen Mühe hat, sich mit seinem Selbstwertgefühl sozusagen positiv zu bewerten. Ich glaube deshalb, dass es wichtig ist, auch im Alter daran zu arbeiten.

Sie können sich die Erkenntnisse der Logotherapie und Existenzanalyse nach Viktor E. Frankl zunutze machen, aus folgenden grundsätzlichen Erwägungen:

A

Viktor E. Frankl unterscheidet drei verschiedene Arten von Werten, die Sie auch im Alter neu bedenken können:

1. Die schöpferischen Werte betreffen Arbeit, Beruf, künstlerisches Schaffen, somit den produktiven Anteil des Menschen
2. Die Erlebniswerte betreffen die Aufnahme und das Empfinden von Ereignissen und Begegnungen, die uns zum Staunen veranlassen: einen schönen Sonnenaufgang oder einen Sonnenuntergang, den Duft einer Blume, das Zwitschern eines Vogels, das Lachen eines Kindes, tiefe freundschaftliche und liebende Begegnungen
3. Die Einstellungswerte, in denen wir als Menschen bewusst Stellung nehmen zu allem, was uns widerfährt. Dies wird im Laufe des Lebens immer wieder gewandelt, und daran können wir positiv bis zu unserem Tode arbeiten und gestalten.

Wert stammt von Würde, und die Würde des Menschen ist von Anfang an geschenkt – sie ist uns sozusagen gegeben. Der Wert und die Würde des Menschen sind unabhängig von seinem Selbstwertgefühl. Das Selbstwertgefühl können wir jedoch unterstützen lernen, indem wir unseren Blick lenken auf gute Gründe, die in jedem Menschen vorhanden sind.

## B

Frau Dr. Hadinger hat in ihrem Buch „Mut zum Leben machen“ für Kinder und Jugendliche 5 wichtige Gründe als Stützpfiler eines gesunden Selbstwertgefühls dargestellt, die ich nachfolgend zitiere<sup>1</sup>, um diese 5 Stützpfiler für alte Menschen zu gestalten:

1. *Positive Beziehungen*
2. *Erfahrung von Kompetenz*
3. *Ideale, Ziele, Werte*
4. *Ethische Selbstbewertung*
5. *Biologische Faktoren, Vitalität, Leichtigkeit*

*Erfahrungen in diesen 5 Bereichen ermöglichen, dass ein Mensch jeden Alters Grund für ein gesundes Selbstwertgefühl entwickeln kann. Mehr noch: die diesbezüglichen Erfahrungen ermöglichen auch, dass ein Mensch das Gefühl, dass sein Leben sinnvoll ist, entwickeln kann.*

*Natürlich ist es wichtig, zu beachten, dass das Selbstwertgefühl auch bei einem seelisch gesunden Menschen nichts Statisches ist. Je nach Lebenslage und Lebenssituation kann es natürlichen Schwankungen unterworfen sein.*

---

<sup>1</sup> Zitate aus Schriften von Frau Dr. Hadinger und anderen benannten Autoren sind in diesem Text grundsätzlich in einer anderen Schrift gedruckt

## Kapitel II – Positive Beziehungen

An wen denken Sie, lieber Leser, liebe Leserin, wenn von positiven Beziehungen die Rede ist?

Was hat Sie an diesen positiven Beziehungen aufgebaut und fasziniert?

Was haben Sie aus diesen positiven Beziehungen gelernt?

Welche positiven Beziehungen pflegen Sie heute?

Wer ist es, mit dem Sie offen und vertrauensvoll über alles sprechen können, was Sie bewegt?

Und wem können Sie andererseits selbst zuhören?

Wer braucht Ihr Zuhören?

Wer wartet auf Ihren Zuspruch?

Wer ist möglicherweise in einer schlechteren Situation als Sie?!

Sicher werden Ihnen beim Nachdenken schon eine Reihe von Personen vor Augen stehen. Die Frage ist nun, wie Sie persönlich lernen können, positive Beziehungen zu gestalten. Bekanntlich ist die Selbsterziehung und Selbstlenkung in den erwachsenen Jahren eine immens wichtige Aufgabe.

### 1.) Kommunikationsfähigkeit ausbauen

Wie können Sie Ihre Kommunikationsfähigkeit ausbauen?

Natürlich werden Sie je nach Charakteranlagen eher redegewandt oder schweigsam sein. Es kommt auch nicht auf die Menge der Worte an, sondern auf die gegenseitige Zuwendung. Wenn Ihr Lebenspartner noch lebt, wie gestalten Sie die Gespräche mit ihm? Haben Sie Kinder oder Enkelkinder, denen Sie sich mit Interesse und Freude zuwenden können? Gibt es gute Freundschaften, in denen Sie sich sowohl verstanden fühlen wie auch selbst wissen, dass Ihr Zuhören und Ihre Teilhabe erwünscht und wichtig sind? Die gegenseitige Teilhabe kann Ihnen auch dazu verhelfen, dass Sie keine Zeit mehr haben, an Ihre Einschränkungen oder Behinderungen zu denken. Immer wieder habe ich in meiner klinischen Zeit im Krankenhaus mit Staunen erlebt, wie kranke Menschen einander auf sehr wertvolle Weise helfen konnten: Da war zum Beispiel der alte Herr, der im Speiseraum alle mit seinen humorvollen Bemerkungen aufheiterte. Da war zum Beispiel der alte Mann, der nach einem schweren Infekt allmählich seine Kräfte wieder steigen spürte und den Mitpatienten aus dem Zimmer mit dem Rollstuhl in den Speiseraum brachte. Da war zum Beispiel die alte Frau, die strahlend bei der Visite fragte „Kann ich denn am nächsten Wochenende nach Hause? Meine Enkelin hat Erstkommunion“ und damit ihre Nachbarin im Zimmer ermunterte, zu überlegen, worauf sie sich als nächstes freut.

Wenn Sie alleinstehend sind, gibt es heutzutage vielfältige Möglichkeiten, aktiv zu werden: eine ehrenamtliche Tätigkeit in einem Verein oder in einem Seniorenzentrum zu übernehmen, wo es jemand schlechter geht als Ihnen, in einem Mehrgenerationenhaus gezielt das Gespräch mit der jungen Generation zu suchen, auch bei Nachbarn und Verwandten aufmerksam hinzuschauen, wer vielleicht eine kleine Hilfe oder ein Gespräch braucht.

## 2.) Die eigene Kommunikation überprüfen.

Sprechen Sie vorrangig von Ihren eigenen Beschwerden und Einschränkungen oder von der „guten alten Zeit“? Sie können von Zeit zu Zeit auch einmal fragen, wie es dem Anderen geht, was ein Kind zum Beispiel für neue Entdeckungen gemacht hat, oder, wenn Sie gefragt werden, aus Ihrem Lebensschatz und Ihrer Lebensweisheit Lösungsmöglichkeiten berichten, die den anderen anregen, eigene Lösungen zu finden.

## 3.) Gemeinsames Tun, gemeinsame Projekte, für einander da sein

Gibt es Haushaltstätigkeiten oder Einkäufe, die Sie für andere mit erledigen können?

Gibt es Vorbereitungen für ein Fest, an dem Sie mitwirken können?

Gibt es eine Gruppe oder einen Verein, der sich eine besondere Aufgabe vorgenommen hat, zum Beispiel bedürftigen Menschen zu helfen?

Wenn Sie noch gut zu Fuß sind, können Sie dann zum Beispiel einem Menschen, der im Rollstuhl sitzt und gerne einmal hinaus in die Natur möchte, eine Freude machen, wenn Sie mit ihm einen Spaziergang zusammen machen?

Können Sie Ihre Tochter oder Schwiegertochter entlasten, in dem Sie einen Nachmittag mit den Enkelkindern gestalten?

Ein kleines Beispiel aus meiner eigenen Großfamilie: eine alte Tante von inzwischen 85 Jahren, die viele Jahre im Haushalt meiner Großmutter gearbeitet hat, lebt im betreuten Wohnen in einem Haus für Senioren. Dort ist sie aktiv im Seniorenbeirat, beim Zeitunglesen und kümmert sich allmorgendlich um Mitbewohner, die nicht alleine zurechtkommen. Jeden Freitag holt mein Vater, der inzwischen selbst 83 Jahre alt ist, sie zum Frühstück in mein Elternhaus, und sie übernimmt mit großer Freude an diesem Vormittag einen Teil der Haushaltstätigkeit, zum Beispiel das Bügeln, und kocht vor allem ein schmackhaftes, gutes Mittagessen. Mein Vater, der seit dem Tod meiner Mutter nun schon 6 Jahre allein lebt, ist in der Zwischenzeit am Vormittag 2 Stunden in unserem Familienbetrieb, um dort noch meinem Bruder Unterstützung zu geben und kommt mittags mit Appetit zum Mittagessen heim. Diese regelmäßige Gewohnheit ist beiden, verbunden mit dem Austausch und der Kommunikation, zu einer guten Gewohnheit geworden.

## 4.) Persönliche Gespräche

Gibt es eine Person Ihres Vertrauens, bei der Sie sozusagen einmal „ungefiltert“ Ihre aktuelle Lebenssituation schildern können, bei der Klagen zu gelassen werden, andererseits auch die Mitteilung schöner Erlebnisse? Es ist in diesem Zusammenhang sicher für Sie hilfreich zu wissen, dass es unterschiedliche Typen gibt und dass jeder Charaktertyp seine eigenen Schwerpunkte hat.

Frau Dr. Hadinger stellt folgende Typen vor:

- *Beziehungstypen: Sie erzählen gerne und viel, ihnen sind soziale Beziehungen in jeder Hinsicht immens wichtig.*
- *Andere Menschen sind Handlungstypen, diesen ist wichtig, was sie geschafft, gebaut und getan haben, oder was sie vorhaben zu tun.*
- *Es gibt auch Menschen, die zu den Denktypen gehören. Sie erzählen gerne über ihre Pläne, Fantasien und Ideen.*

Wenn Sie selbst wissen, zu welchem Typ Sie gehören, fällt es Ihnen leichter, sich selbst und auch andere in ihrer Charakterweise anzunehmen und Gespräche neu zu gestalten, sowohl im aktiven Zuhören und Nachfragen, wie auch im Erzählen.

### 5.) Einzigartigkeit

Wie Sie sicher aus Ihrem langen Leben wissen, hat jeder Mensch etwas faszinierend Einzigartiges und Einmaliges an sich. Trotzdem ärgern Sie sich über die eine oder andere Person oder Persönlichkeit.

*Sie können Ihre Wahrnehmung trainieren: Überlegen Sie sich, was Sie bei sich selbst an *Temperament, Begabungen, Interessen, Schwächen und Stärken* finden würden, und was Sie beispielsweise an einem Menschen, an dem Sie sich aufreiben, Gutes finden können trotz allem. Versuchen Sie, so konkret es geht, eine Antwort auf diese Fragen zu finden.*

### 6.) Fehler

*Wir alle machen Fehler, beleidigen andere und sind gelegentlich rücksichtslos. Diese Vorfälle sollten jedoch nicht zu Beziehungsstörungen führen. Oft hilft ein klärendes Gespräch über die Motive der Kränkung und zwei Menschen fühlen sich näher als je zuvor.*

Vielleicht ist es auch hilfreich zu fragen, warum ein Mensch so oder anders reagiert hat – unter Umständen stecken einfach ganz alte Verletzungen dahinter. Je ruhiger Sie mit solchen Situationen umgehen lernen und sich nicht persönlich angegriffen fühlen, desto leichter wird es auf Dauer, Verständnis für sich selbst und für andere zu entwickeln, denn auch Sie selbst wissen, dass Sie durch alte Verletzungen unter Umständen in bestimmten Situationen unangemessen reagieren. Wenn Ihnen später im Nachdenken klar wird, dass diese Situation ja an eine alte Situation früher erinnert, können Sie sich leichter davon distanzieren.

## 7.) Humor

Wir brauchen keine perfekten Menschen sein, sondern wir dürfen getrost auch humorvoll über die eine oder andere kleine Schwäche einmal hinwegsehen und herzlich lachen, wenn uns ein kleines Missgeschick passiert. Dies bringt uns in Distanz zu uns selbst und hilft uns, dass wir uns nicht immer allzu ernst nehmen.

Denken Sie an den schönen Ausspruch von Papst Johannes XXIII: „Johannes, nimm Dich nicht so wichtig!“



## Kapitel III – Erfahrung von Kompetenz

Aus meiner Sicht ist dieses Kapitel für alte Menschen eine reiche Fundgrube oder anders ausgedrückt ein Griff in die Schatzkiste der guten Erfahrungen.

Sie können sich fragen:

Wann habe ich etwas geschafft in meinem Leben?

Wo hatte ich Erfolg, was ist mir gelungen?

Wo erlebte ich meine Leistung und meine Kompetenz als aufbauend?

Wo war ich Fachmann oder Fachfrau?

Wann führte bei mir eine Anstrengung zum Erfolg?

Welche Krisensituationen habe ich gemeistert, und was hat mir dabei am meisten geholfen?

Ich bin sicher, dass Sie eine Menge Perlen gesammelt haben in Ihrer Schatzkiste!

Vielleicht hilft es Ihnen, wenn Sie sich einmal hinsetzen und niederschreiben, welche Antworten Ihnen spontan zu den genannten Fragen einfallen. Es ist wichtig, das Augenmerk von der häufig leichter zu findenden Negativliste auf die Positivliste zu lenken, und Sie werden erstaunt sein, wie viel Ihnen zu diesen Fragen einfällt. In vielen Gesprächen mit meinen alten Patienten weiß ich, dass hier eine wahre Fundgrube an Schätzen noch brach liegt, die unbedingt an die Oberfläche gehoben werden will. Sie dürfen stolz sein auf Ihre Leistungen und auf das, was Sie in Ihrem Leben geschafft haben. Wenn Sie diese Schätze gehoben haben, können Sie getrost in die aktuelle Gegenwart zurückkehren und sich fragen, wie Sie Ihre eigenen Kompetenzen auch hier, jetzt und heute noch nützen können.

### 1.) Vier Arbeitscharaktere

Frau Dr. Hadinger beschreibt in ihrem Buch „Mut zum Leben machen“ – für Kinder und Jugendliche *vier Arbeitscharaktere*:

a) *den Denker*

b) *den Macher*

c) *den Sozialen*

d) *den Darsteller*

– *Der Denker arbeitet tiefgründig und präzise. Er erledigt seine Aufgaben sorgfältig und denkt gerne über Probleme nach, gerade, wenn diese theoretischer Natur sind. Für seine optimale Leistungsfähigkeit muss er die Möglichkeit haben sich zurückzuziehen. Er braucht einen stillen Raum, Ruhe und Zeit bleibt...*

– *Der Macher ist der Praktiker des Lebens. Immer wenn es um praktische Dinge, um konkretes Handeln geht, lebt er auf, bewältigt Aufgaben souverän, setzt sich Ziele und geht diese energisch an...*

- *Der Soziale engagiert sich gerne für seine Mitmenschen und das Gute in dieser Welt. Er ist ein ausgesprochener Teamarbeiter, ist gerne mit anderen Menschen zusammen und ist am Wohlergehen anderer interessiert. Er leistet viel Gutes, wenn er mit anderen an Projekten für andere, für die Verbesserung von Verhältnissen arbeiten kann...*
- *Der Darsteller möchte sich nicht mit einem Team identifizieren müssen ... Er ist bereit Besonderes zu leisten, wenn diese Leistung mit besonderer Aufmerksamkeit anderer oder mit einem besonderen „Glanz“ in der Öffentlichkeit verbunden ist...*
- *Unsere Erfahrung zeigt, dass jeder Mensch einen besonders ausgeprägten Erstcharakter und einen etwas weniger dominierenden Zweitcharakter hat. Im Erwachsenenalter geht es natürlich darum, im Rahmen der Selbsterziehung die Schwächen des jeweiligen Arbeitscharakters zu beheben und ein Mindestmaß an Stärke auch in anderen Bereich zu entwickeln.*

Sicher werden Sie bei der Beschreibung der vier Arbeitscharaktere von Frau Dr. Hadinger schnell erkannt haben, zu welchem Arbeitscharakter Sie gehören. Hier können Sie hier und heute und jetzt mit Ihren Stärken ansetzen und überlegen, was Sie mit Ihren Fähigkeiten und Talenten heute noch gestalten können. Beispielsweise kann ein Schreiner, der sein Leben lang in der Werkstatt gearbeitet hat, immer noch kleine Aufgaben und Reparaturen übernehmen, so wie es seine Kräfte zulassen. Eine gute Hausfrau kann ein schmackhaftes Mittagessen zubereiten und damit zu einer Festgestaltung beitragen. Sie kann einen leckeren Kuchen backen und diesen als Geschenk mitbringen zum Geburtstagsfest der Enkel. Der alte Professor schreibt ein Handbuch oder Lehrbuch aus seinem wissenschaftlichen Erfahrungshorizont, um sein Wissen anderen mitzuteilen.

## 2.) Lösungsorientiertes Denken fördern

Wir haben in den vergangenen Jahren und Jahrzehnten häufig unseren Blick gerichtet auf Probleme und Konflikte und zu wenig darauf geachtet, wie wir Auswege und Lösungen aus diesen Situationen gestalten. Es ist auch für alte Menschen ein gutes Übungsfeld, Probleme zwar zu erkennen, sie aber neu als Herausforderung oder Abenteuer anzusehen und sozusagen in Gedanken Lösungsmöglichkeiten auszuprobieren. Sie werden erstaunt sein, wie kreativ Sie aus dem Erfahrungsschatz Ihres Lebens sind. Sie werden in der Folgezeit bemerken, dass Sie von den beiden Seiten einer Medaille neu lernen können, wenn Sie neben der Negativseite nun auch die Positivseite neugierig betrachten.

In den langen Jahren im Krankenhaus habe ich immer wieder mit Erstaunen und Freude wahrgenommen, wie alte Menschen mit neuen Behinderungen, zum Beispiel nach einer Oberschenkelhalsfraktur oder nach einem Schlaganfall kreativ Ideen einbrachten, um den Krankenhausaufenthalt oder Rehabilitationsverlauf positiv zu gestalten: Sie nahmen zum Beispiel bestimmte Übungen von Krankengymnasten oder

Ergotherapeuten zum Anlass, um sich daraus eine eigene Übung zu gestalten und morgens oder abends in den sogenannten therapiefreien Stunden Spaziergänge oder eigene Übungen im Zimmer oder auf dem Flur, vielleicht auch mit anderen, zu gestalten. Sie förderten mit diesem aktiven und lösungsorientierten Verhalten den eigenen Heilungsverlauf, und ich war begeistert, wenn ich nach 1 Woche bei der Visite wiederkam und die Fortschritte dieser Patienten teilen konnte.

Das heißt mit anderen Worten auch, dass Sie sich ruhig etwas zumuten dürfen und sollen, Sie dürfen wissen, dass das Gehirn auch im Alter noch bereit ist, sich an neue Situationen erstaunlich anzupassen, wenn der alte Patient bereit ist, Eigenverantwortung zu übernehmen und mitzumachen. Natürlich hängt dies auch von vielen anderen Faktoren ab, und natürlich gibt es auch Zeiten, in denen es schwerfällt, sich aufzuraffen und in denen vielleicht nur eine Zeit der Ruhe und Regeneration erforderlich ist. Sie werden es erkennen und mit den Menschen Ihrer Umgebung austauschen, besprechen und das erkennen, was jetzt und hier notwendig ist.

### 3. Motivationstheorie

Auch im Alter gibt es noch *Hoffnung und Mut zu einem nächsten Entwicklungssprung*.

Nachfolgend zitiere ich hierzu nochmals Frau Dr. Hadinger in Ausschnitten:

*Vier wichtige Erkenntnisse der Motivationstheorie:*

- *Lob wirkt stärker* (eigener Kommentar: „Alte Menschen dürfen sich auch selbst hin und wieder loben“).
- *Angst macht dumm. Durch Angst entsteht Überspannung im Gehirn. Diese Überspannung hemmt wichtige kognitive Funktionen, zum Beispiel die Kreativität oder das logische Denken*
- *Beiläufige Aussagen wirken stärker als direkte. Nicht wenige Menschen erinnern sich jahrzehntelang an so manche beiläufig ausgesprochene Aussagen ihrer Erzieher!*  
(eigener Kommentar: An welche positive Aussagen können Sie sich erinnern?!)
- *Zu den wichtigsten Motivationsfaktoren gehört auch, dass wir den Sinnzusammenhang einer Leistung erkennen, das heißt, dass wir verstehen, wozu wir etwas machen. Kinder und Erwachsene und alte Menschen können begeistert Ungeahntes leisten, wenn sie auf diese Frage eine Antwort wissen. Deshalb die Anregung, erzählen Sie von Zeit zu Zeit, warum Sie manche Dinge tun oder unterlassen.*

## Kapitel IV – Ideale, Ziele, Werte

Zu Beginn des 4. Kapitels greife ich zunächst zurück auf die einleitenden Worte von Frau Dr. Boglarka Hadinger, Autorin der gleichnamigen Schrift, die sie entworfen hat, um Eltern und Erziehern Impulse zu geben, das Selbstwertgefühl und die Persönlichkeit von Kindern und Jugendlichen zu stärken:

- *Ohne Ziele und ohne Werte irren wir im Leben gleichsam wie ein Schiff ohne Navigation umher. Alle Menschen brauchen Ziele und Werte in ihrem Leben. Sie geben Halt, Orientierung und Schutz. Und sie fordern uns heraus, aktiv zu werden. Zu manchen Zielen sagen wir: Sie sind unser Lebenssinn. Durch ihre Verwirklichung gewinnen wir Lebensmut und Lebenskraft. Diese Lebenskraft ist die Energie, die uns über manche Enttäuschung, über manche schwierige Lebenssituation hinweghilft. Ebenso wichtig ist die Wertorientierung. Jeder Mensch braucht Beziehungspersonen, die ihm wohlwollend zugetan sind. Die durch ihr eigenes Leben, durch ihre eigene Haltung und durch existentiell wichtige Gespräche zeigen, dass es sich lohnt, sich in dieser Welt einzusetzen, auch im Alter noch.*

### 1. ) Begeisterung

Fragen Sie sich im Rückblick auf Ihr Leben einmal, was Ihnen in Ihrer Jugend an Idealen, Zielen und Werten wichtig war?

Was hat Sie begeistert?

Was hat Sie beseelt?

Was hat Sie dazu geführt, zum Beispiel eine Familie zu gründen?

Was hat Sie bewegt, einen bestimmten Beruf zu erwählen?

Und was hat Ihnen vor allem in den darauffolgenden Jahren in schwierigen Lebenssituationen geholfen, mit Kraft und Mut trotzdem durchzuhalten, Konflikte und Stress zu meistern?

Sie werden mit Sicherheit erstaunt sein, wie viel Gutes zum Vorschein tritt, wenn Sie sich einmal bewusst Ihre eigenen Motive und Perspektiven klarmachen. Sie dürfen stolz auf sich sein, Sie dürfen es in Gesprächen mit der jungen Generation erzählen oder auf Nachfragen Ihre Erfahrungen weitergeben.

Sie werden sehen, dass in dem gleichen Maße, wie Sie Interesse für die junge Generation zeigen, die mit Sicherheit andere Wertesysteme vor Augen hat, andererseits auch das Interesse der jungen Menschen im Gespräch mit Ihnen und an Ihnen wachsen wird.

Pflegen Sie auch die Kontakte zur mittleren Generation und zu Ihrer eigenen Generation. Seien Sie offen für die Werte anderer Menschen und denken Sie immer an folgendes:

*Erfülltes Leben wird in der Balance zwischen Aktivität und Passivität gelebt. Alle Menschen brauchen Ruhe, um in ihrer Mitte bleiben zu können. Sie brauchen aber auch Ziele, um sich in eine bestimmte Richtung bewegen zu können.*

## 2.) Aktuelles Ziel

Was ist Ihr aktuelles Ziel oder Vorhaben?

Gibt es einen runden Geburtstag, den Sie auf eine besondere Weise feiern wollen?

Gibt es ein Familienfest, zu dem Sie einen Beitrag nach Ihren Fähigkeiten und Talenten leisten können?

Interessieren Sie sich für ein Seniorenstudium oder für Vorträge, zu denen Sie in der jungen und mittleren Lebensphase nicht genügend Zeit hatten?

Möchten Sie eine Reise unternehmen an einen Ort, der Sie immer schon fasziniert hat?

Es ist wichtig, im Alter trotz aller Beschwerden, die das Alter mit sich bringt, immer wieder den Geist auf naheliegende realistische Ziele zu richten.

## 3.) Feste Tagesstrukturen und Rituale

Auch im Alter ist es wichtig, eine feste Tagesstruktur zu pflegen und durch Rituale zu festigen, wobei in Ihrer Generation vielleicht doch einmal sinnvoll ist zu fragen:

Wann darf ich einmal loslassen und den inneren Impulsen folgen? Es ist immer wieder wichtig, einen ausgewogenen Mittelweg zu finden zwischen einer zu starren Tagesstruktur und einer zu lockeren Tagesstruktur – hier bleibt der Fantasie und der Erfahrung des alten Menschen keine Grenze gesetzt.

*Rituale bringen einen besonderen Glanz in unser Leben und wirken seelisch stabilisierend. Voraussetzung: Sie brauchen einen besonderen Ort und eine besondere Zeit und sollten Freude machen.*

## 4.) Achtsamkeit

Wenn es für die junge Generation aktuell wohl eher sinnvoll ist, miteinander sinnvolles Verzichtens zu lernen (vergleiche Kapitel 3.4. im gleichnamigen Buch von Frau Dr. Boglarka Hadinger), so ist es für alte Menschen vielleicht andererseits aufgrund der langen Erfahrungen des übermäßigen Verzichtens in den Weltkriegen sinnvoll, das Genießen zu lernen. Manchmal hilft hierzu schon die Achtsamkeit im Hier und Heute. Vielleicht üben Sie einfach einmal am Tag, einmal, zweimal oder auch dreimal inne zu halten und bewusst mit allen Sinnen Ihre Umgebung wahrzunehmen.

Was können Sie jetzt sehen?

Was können sie hören?

Was können Sie riechen?

Was können Sie schmecken?

Was können Sie fühlen?

Es ist erstaunlich, was 1 Minute Achtsamkeit in uns bewirken kann. Die Achtsamkeit fördert unsere Dankbarkeit, dass wir unsere Sinne noch gebrauchen können und dass wir noch am Leben teilhaben können.

### 5.) Meine Spuren in dieser Welt

Es gibt in der logotherapeutischen Ausbildung den Impuls zu einer logotherapeutischen Autobiographie mit folgenden Kapiteln:

1. Meine Eltern
2. Meine Vorschulzeit
3. Meine Schulzeit
4. Meine Erwachsenenzeit
5. Meine Gegenwart
6. Meine nähere Zukunft
7. Meine fernere Zukunft
8. Mein Sterben
9. Meine Spuren in dieser Welt

Wie wäre es, wenn Sie das Kapitel „Meine Spuren in dieser Welt“ einmal für sich schriftlich niederlegen? Was ist Ihr „angestrebtes geistiges Vermächtnis an die Welt“? (Zitat aus dem Lehrbuch der Logotherapie von Elisabeth Lukas, Seite 259). Beschreiben Sie in diesem Kapitel das Positive, woran Sie glauben. Was hat Ihnen die Kraft gegeben zum Durchstehen schwieriger Zeiten, und was möchten Sie davon weitergeben? Was hat Ihnen Mut in bedrohlichen Zeiten gegeben? Welche Ideale, Ziele und Werte sind für Sie die ersten und wichtigsten in Ihrem Leben gewesen, und wie haben Sie diese konkret verwirklichen können? Ich bin sicher, dass Sie erstaunt sein werden, wie viele Schätze Sie in Ihrer Schatztruhe noch verborgen haben.

Zum Abschluss dieses Kapitels möchte ich Ihnen ein Lebensbeispiel vor Augen führen, das mich persönlich sehr berührt hat, und das Sie sicher genauso bewegen wird wie mich. Der Text stammt aus Te Deum, Ausgabe Dezember 2009 und ist verfasst von Hildegard Nies. Ich zitiere den Text in Auszügen:

*Rose Ausländer (1901 – 1988)*

*Sei was du bist - gib was du hast*

*Endstation Altenheim. Keine Aufgabe. Nutzlos. Abgestellt. Hilfebedürftig. Und das Tag für Tag. Und das Grau. Und die Einsamkeit. Und die Trostlosigkeit. Lebenssatt? Nein. Lebensmüde. Was gibt es noch zu erwarten. Nichts. Nur den Tod. Absolute Grenze. Die meisten „Insassen“ eines Altenheims halten diesen Zustand der Hoffnungslosigkeit nicht lange durch. Laut Statistik holt sie der Tod spätestens nach ein, zwei Jahren.*

*Die Dichterin Rose Ausländer verbringt nicht nur ein paar Jahre, sondern siebzehn Jahre, etwa ein Fünftel ihrer Lebenszeit, im Altenheim. Am Ende schwer krank, schwach, ans Bett gefesselt. Kaum vorstellbar: siebzehn lange Jahre ein-*

*geschlossen in vier Wände, der Blick durchs Fenster immer derselbe. Vielleicht ist ihr das kleine Glück vergönnt, dass da ein Baum vor ihrem Fenster steht, der sich belaubt, knospt, blüht, sich entlaubt – siebzehn Jahre nichts als ein Baum, an dem sich der Wechsel von Frühling, Sommer, Herbst und Winter ablesen lässt. Und vielleicht hört sie eine Drossel singen, wenigstens das.*

*Und doch: Sie, die noch im Alter „die große Fremdheit in der eigenen Haut“ spürt, formuliert am Ende ihres Lebens Worte, die aller Lebensmüdigkeit und Resignation trotzen:*

*„Noch darfst du lieben  
Worte verschenken  
noch bist du da.  
Sei was du bist  
gib was du hast“*

*Woher schöpft sie diese Hoffnung des „Noch“? Wie gelingt es ihr, die engen Grenzen im Angesicht des Todes zu überschreiten und eine weite, helle, durchsichtige Welt durch ihre Worte neu zu erschaffen?*

*Rose Ausländer ist Jüdin. Ohne das Schreiben, so sagt sie, hätte sie den Holocaust nicht überlebt: „Schreiben war Leben. Überleben... Wir zum Tode verurteilten Juden waren unsagbar trostbedürftig. Und während wir den Tod erwarteten, wohnten mache von uns in Traumworten – unser traumatisches Heim in der Heimatlosigkeit.“*

*Am 11. Mai 1901 kommt Rose Ausländer, gebürtige Rosalie Scherzer, in Czernowitz auf die Welt.*

*Über ihr Leben gibt sie kaum Auskunft. Sie studiert in jungen Jahren Literaturwissenschaft und Philosophie, bricht nach dem Tod des Vaters aus wirtschaftlichen Gründen das Studium ab und wandert auf Wunsch der Mutter 1921 mit ihrem Studienfreund Ignaz Ausländer in die USA aus. Sie heiraten und Rose arbeitet als Bankangestellte, Sekretärin, Redakteurin, um sich über Wasser zu halten. Sie fühlt sich in den USA absolut fremd: „In der Achtstundenmühle mahlst du das Mehl des täglichen Brots: Litanei getippter Geschäfte und Kalkulationen. Pausenlos raunen die Sekunden im Blutgewebe.“*

*Zehn Jahre später kehrt sie – die Ehe ist gescheitert – nach Czernowitz zurück und pflegt ihre kranke Mutter. In dieser Zeit lernt sie den vierzehn Jahre älteren Kulturjournalisten und Graphologen Helios Hecht kennen. Er wird für die nächsten Jahre ihr Lebensgefährte und die größte Liebe ihres Lebens. 1935 trennen sie sich.*

*1939 erscheint ihr erster Gedichtband „Der Regenbogen“. Er wird als Werk einer Jüdin in Deutschland nicht mehr zur Kenntnis genommen. Nach Kriegsende übersiedelt sie zum zweiten Mal in die USA, schlägt sich wieder mit verschiedenen Arbeiten durch und kehrt 1964 endgültig nach Europa zurück, erst nach Wien, schließlich nach Düsseldorf, wo sie die Jahre von 1970 bis zu ihrem Tod*

*1988 im jüdischen Nelly-Sachs-Altenheim verbringt und seit 1978 bettlägerig ist.*

*In ihrem Gedicht „Auferstehung“ tastet sie sich vor bis in die christliche Religion, vielleicht weil Religion für sie im ursprünglichsten Sinn „Rückbindung an den Ursprung“ bedeutet, der sich nie mit Zwang, sondern nur mit Freiheit verstehen lässt.*

*„Vor seiner Geburt  
war Jesus  
auferstanden*

*Sterben gilt  
nicht  
für Gott und  
seine Kinder*

*Wir Auferstandene  
vor unserer Geburt“*

*Und dann, ganz am Ende, als ihre Welt auf Krankenzimmer und Bett zusammenschrumpft, wird ihr das dichterische Wort nun ganz und gar zur Wohnung und sie hinterlässt kurz vor ihrem Tod ein Wortkunstwerk, wie es stärker im Ausdruck, besser in der Form, präziser in der Aussage kaum zu denken ist:*

*„Noch bist du da  
Wirf deine Angst  
in die Luft  
Bald  
ist deine Zeit um  
Bald  
wächst der  
Himmel  
unter dem Gras  
fallen deine Träume  
ins Nirgends  
Noch  
duftet die Nelke  
singt die Drossel  
noch darfst du  
lieben  
Worte verschenken  
noch bist du da*



*Sei was du bist  
gib was du hast“*

*(In: Gesammelte Werke, Bd. V: Ich höre das Herz des Oleanders, S. Fischer, Frankfurt/Main, 1995)*

*Im hohen Alter gelingt Rose Ausländer im Angesicht des Todes das Schwerste: dem Schweren Leichtigkeit zu geben, Tod und Leben ganz zart, ganz scheu ins Schweben zu bringen. Ob sie diese Leichtigkeit mit hinübernehmen konnte über die Grenze des Todes, ob sie dort Paradies, Gott, das Nichts erwartet haben – wir wissen es nicht.*

*Am 3.1.1988 stirbt „die letzte Psalmistin deutscher Zunge“ (Herbert Braun, Herausgeber ihrer Gesammelten Werke). Sie wird auf dem jüdischen Friedhof innerhalb des Nordfriedhofs der Stadt Düsseldorf beigesetzt. Auf einer einfachen granitenen Stele sind ihr Name, ihr Geburts- und Todesdatum eingraviert:*

*Rose Ausländer  
11.5.1901 – 3.1.1988  
Sei was du bist  
gib was du hast.*

*Ich bin. Ich habe. Ich kann geben. Auch wenn jeder Tag ein Tag näher zum Tod ist, auch wenn jeder Tag nicht nur einen Morgen öffnet, sondern in einem Abend endet und mich unerbittlich darauf hinweist, dass mein Leben be-grenzt ist: Es gibt dieses große „Noch“, zu dem Rose Ausländer uns ermutigt. Könnte es nicht sein, dass ich in meinem Leben, mit welchen Gewichten es auch immer belastet sein mag, diesem „Noch“ auf die Spur komme, das mir Hoffnung macht, Grenzen zu überschreiten, die unüberwindbar zu sein scheinen? Und wer weiß, ob wir nicht auf die absolute Grenzüberschreitung hoffen dürfen, die in ein Leben führt, das niemals enden wird, in ein Leben, eingehüllt in göttliches Licht?*

## **Kapitel V – Ethische Selbstbewertung**

In der heutigen Zeit wird oft darüber geklagt, dass die Medien nur Negatives und Zerstörerisches berichten. Was können wir dagegenhalten? Wie können wir einem solchen Trend entgegentreten? Ich denke, es gibt zahlreiche Möglichkeiten, das Gute in der Welt, gerade in Ihrer konkreten Welt zu suchen, zu erkennen und zu sehen, zu benennen und zu tun.

Wie wäre es zum Beispiel mit einem medienfreien Tag, in dem Sie – frei und unbeeinflusst von äußeren Faktoren – einfach einmal im Wortsinne wahrnehmen, was um Sie herum geschieht? Sie sehen eine Rose, die soeben erblüht, Sie hören eine wohlbekannt Melodie, die für Sie mit schönen Erinnerungen verbunden ist, Sie essen heute einmal ganz langsam und schmecken ein gutes Stück Schokolade. Sie riechen den Duft frisch gebrühten Kaffees und Sie spüren einen Windhauch auf Ihrem Arm, wenn Sie einen Spaziergang machen.

Das ist die eine Seite der Medaille: Sie spüren, dass Ihnen jeden Tag Gutes widerfährt. Die andere Seite der Medaille ist, dass Sie auch jeden Tag die Gelegenheit haben, jemandem eine Freude zu machen. Vielleicht wartet eine kranke Freundin, ein alter Kamerad auf einen Anruf oder auf einen Brief, auf eine Teilnahme, auf ein Gespräch. Vielleicht ist ein Krankenbesuch zu machen, vielleicht freut sich die Enkelin, der Enkel, wenn Sie etwas mit ihm unternehmen.

Und vielleicht versuchen Sie es sogar einmal, zu überlegen, ob der Mensch, den Sie überhaupt nicht leiden können und sehr unsympathisch finden, vielleicht doch gute Züge an sich hat?!

Sie werden sehen, wie sich Ihre Wahrnehmung verändert, wenn wir den Blick jeden Tag neu auf das Gute richten und dabei gleichzeitig darauf achten, dass ein ausgewogenes Geben und Nehmen geschieht. Jeder Tag ist eine neue Chance, Gutes zu tun. Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Durch die Entdeckung des Guten werden Sie dankbar, und die Dankbarkeit lässt Sie zufriedener werden.

Auch in diesem Kapitel will ich Ihnen ein Lebensbeispiel vorstellen von einem Menschen, der zwar nicht alt geworden ist, dem es jedoch in seinem kurzen Leben gelungen ist, sozusagen in einer „äußeren Hölle ein Stück Himmel zu schaffen“.

### ***Leben und Werk von Kurt Reuber als Pfarrer, Arzt und Maler***

*Kurt Reuber war Pfarrer, Arzt und Maler. Seine Bilder zeigen seine Fähigkeit, in das Wesen eines Menschen einzudringen, und es zu erkennen. Diese Sicht war ihm möglich durch die Verknüpfung der drei Berufe, die ihm zur Berufung wurden. Mittelpunkt seines Wirkens war es, dem Menschen als Mitmenschen zu begegnen, ihn zu sehen und zu erkennen, an seinem Schicksal teilzunehmen und ihm zu helfen.*

*Kurt Reuber wurde am 26. Mai 1906 in Kassel geboren. In den Jahren des Gymnasiumsbesuches bedrängte Kurt Reuber die Frage nach der Berufswahl. Er wollte Theologie oder Medizin studieren. Lehrer bestärkten ihn wegen seiner außergewöhnlichen Begabung im Malen und Zeichnen, eine Kunstakademie zu besuchen. Er entschied sich nach dem Abitur 1926 zum Studium der Evangelischen Theologie. Neben dem theologischen Studium nahm er auch das Medizinstudium auf und befasste sich in Abendkursen mit der Malerei.*

*In dieser Zeit kam es zu einer entscheidenden Begegnung mit Albert Schweitzer und einer daraus erwachsenden Freundschaft. Albert Schweitzer verhalf ihm dazu, Klarheit zu finden in dem Zwiespalt Beruf oder Berufung: Theologie oder Medizin. Kurt Reuber wurde Pfarrer und Arzt. Nur auf diese Weise glaubte er, am wirksamsten dienen und helfen zu können.*

*1930 bestand Kurt Reuber das erste theologische Examen in Marburg. 1933 bestand er das zweite theologische Examen. Am 01. April 1933 übernahm er eine Pfarrstelle in Nordhessen.*

*Kurt Reuber gelang es, neben dem pfarramtlichen Dienst in Göttingen weiter Medizin studieren zu können. Dies war nur möglich durch die Mithilfe seiner Frau in der Gemeindefarbeit und der in ihm ausgeprägten Willensstärke, bei seinem Vorhaben durchzuhalten.*

*1938 legte er an der Medizinischen Fakultät der Universität Göttingen sein medizinisches Staatsexamen ab und promovierte im gleichen Jahr zum Doktor der Medizin.*

*Das mit großer Energie und Zähigkeit verfolgte Ziel hatte Reuber nun erreicht und die Voraussetzungen geschaffen, Pfarramt und Arztberuf zu verbinden.*

*Schon im Oktober 1939 wurde Kurt Reuber zum Heeresdienst einberufen und als Truppenarzt im Balkanfeldzug eingesetzt. Er arbeitete in Kriegslazaretten in Rumänien, Bulgarien, Griechenland und Serbien, wo er verwundet wurde. Trotz aller Inanspruchnahme gelang es ihm in dieser Zeit, Aquarelle von Menschen und Landschaften zu malen. Es folgte der Einsatz im Russlandfeldzug. Als Seuchenarzt hatte er ein weites Gebiet zu betreuen. Diese Arbeit brachte ihn auch mit der Zivilbevölkerung Russlands nahe zusammen. Er versuchte, mit seinen ihm zur Verfügung stehenden bescheidenen Mitteln zu helfen, Krankheit und Hunger zu lindern. Er wurde manchem russischen Kranken und Leidenden zum Freund und Helfer, was sich bald herumsprach. Endlich konnte er sich ein eigenes Bild von diesem Land und seinen Menschen machen. Er sah den klaffenden Gegensatz zwischen der Politik und dem Volk. Er erkannte den russischen Menschen hier oft als einen Erduldenden, einen Leidgewohnten. Dennoch, so schrieb Kurt Reuber selbst in einem Brief: „Da begegnet mir ein Mensch, der*

*seiner Würde nicht beraubt ist, deren es noch manche gibt, die aber unter aller Verschüttung gesucht werden müssen.“*

*Von Dankbarkeit war er erfüllt, dass er in seinem Dienst helfen und heilen konnte, nicht zerstören musste.*

*Die Bitternis dieser Zeit konnte er schwer ertragen. Er brauchte den inneren Ausgleich, den er durch das Zeichnen fand. Er schrieb: „ Mit oft schwer aufzubringender Energie in diesem Dasein, durch dessen Zermürbung, militärischen Dienst, intensive Pflichterfüllung, Kampfhandlungen und stete Todesgefahr die Kräfte der anderen restlos beansprucht und erschöpft sind, bemühe ich mich geradezu als tägliche Pflichterfüllung zu zeichnen. Bei mancher Unzulänglichkeit ist schon manches Gute dabei herausgekommen. Ich könnte das alles nicht ertragen ohne den inneren Ausgleich, nicht zuletzt durch die Kunst. Ich möchte nur eins, dass der Krieg uns zu uns selber führe.“*

*Seine Frau schrieb an anderer Stelle:*

*„Aus seiner hohen ethischen Verantwortung heraus sind seine Bilder gezeichnet. Er war in besonderer Weise befähigt, den Menschen des Ostens, Freund und Feind, mit der ihm eigenen Schau zu erkennen. Jedes Antlitz wird ihm transparent für die innenwohnende Seele.“*

*Im Oktober 1942, seinem einzigen Urlaub aus dem Osten, brachte er viele Zeichnungen mit. Zwei Tage vor Schließung des Kessels von Stalingrad kehrt er zu seinen Kameraden zurück.*

*Unter diesen Eindrücken im Kessel von Stalingrad, in dem Tausende von Menschen keinen Ausweg mehr sahen, entstand Weihnachten 1942 die **Madonna von Stalingrad**, gezeichnet auf der Rückseite einer russischen Landkarte, mit deren Gestaltung er seine auf Glauben gründende Hoffnung den Kameraden vermitteln wollte.*

*Er schreibt selbst über die Entstehung der Madonna an seine Frau, was ihn beim Malen bewegte, wie und unter welchen Umständen er die Madonna gestaltete:*

*„Die Festwoche ist zu Ende gegangen mit so vielem, mit Gedanken, kriegerischen Ereignissen, mit Harren und Warten, in gefasster Geduld und Zuversicht. Wie waren die Tage angefüllt mit Waffenlärm und mit viel ärztlicher Arbeit und trotz allem auch mit meiner persönlichen Arbeit in der Vorbereitung echter Freude für meine Kameraden. Ich habe folgendes gearbeitet: vier russische Landschaften... dann habe ich für den Generalsbunker, die sechs Mannschafts- und die beiden Offiziersbunker gemalt. Ich habe lange gedacht, was ich malen sollte, und dabei herausgekommen ist eine Madonna oder Mutter mit Kind. Ach,*

*könnte ich so gestalten, wie die Intuition es möchte! Meine Lehmhöhle verwandelte sich in ein Atelier. Dieser einzige Raum, kein nötiger Abstand vom Bild möglich. Dazu musste ich auf meinem Bretterlager oder auf den Schemel steigen und von oben auf das Bild schauen. Dauerndes Anstoßen, Hinfallen, Verschwinden der Stifte in den Lehmspalten. Für die große Madonnenzeichnung keine rechte Unterlage, nur ein schräg gestellter, selbst gezimmerter Tisch, um den man sich herum quetschen musste, mangelhaftes Material, als Papier eine russische Landkarte. Aber wenn ich sagen könnte, wie mich diese Arbeit an der Madonna ergriffen hat, und wie ich ganz dabei war, wie mir alles als Entwurf für spätere Arbeiten vorschwebte... Dass der wesensmäßige Gehalt des Bildwerkes und das, was es ausdrücken will, beinahe unbeabsichtigt... transparent wird, das habe ich an der eindrucksvollen Wirkung gesehen. Das Bild ist so: Kind- und Mutterkopf zueinander gebeugt, von einem großen Tuch umschlossen. Geborgenheit und Umschließung von Mutter und Kind. Mir kamen die johanneischen Worte: Licht, Leben, Liebe. Was soll ich noch dazu sagen? Wenn man unsere Lage bedenkt, in der Dunkelheit, Tod und Hass umgehen und unsere Sehnsucht nach Licht, Leben und Liebe, die so unendlich groß ist in jedem von uns! Ganz elementar physisch zunächst, ganz verschieden bei den Einzelnen und dann gewandelt in die geistige Sehnsucht, diese notvolle Sehnsucht nach einer Überwelt, die der Erde treu bleibt und sich doch aus ihr erhebt. Die Worte werden zum Symbol einer Sehnsucht nach allem, was äußerlich so wenig da ist und was am Ende nur in unserem Innersten geboren werden kann. Diese drei Dinge möchte ich dem erdhaft-ewigen Geschehen von Mutter und Kind in ihrer Geborgenheit andeuten. Dieses Erdhaft-Gegenständliche wird mir transparent für die ewigen Hintergründe – und am Ende wird es dann Weihnachten, und dann tritt die Madonna vor uns hin. – Ich will noch etwas von der Aufnahme der Zeichnung sagen: Als ich nach altem Brauch die Weihnachtstür, die Lattentür unseres Bunkers öffnete und die Kameraden eintraten, standen sie gebannt, andächtig und ergriffen, schweigend vor dem Bild an der Lehmwand, unter dem auf einem an die Lehmwand eingerahmten Holzscheit ein Licht brannte. Die ganze Feier stand unter der Wirkung des Bildes, und gedankenvoll lasen sie die Worte **Licht, Leben, Liebe**. – Heute Morgen kam der Regimentsarzt zu mir und dankte mir für diese Weihnachtsfreude. Noch spät in der Nacht, als die anderen schliefen, hätte er mit einigen Kameraden immer wieder von seinem Lager aus das Bild im Kerzenschein gedankenvoll ansehen müssen. Ob Kommandeur oder Landser, die Madonna war immer Gegenstand äußerer und innerer Betrachtung.“*

*(Dieser Text stammt aus einem Brief von Kurt Reuber an seine Frau nach Weihnachten 1942)*

*Die Stalingrad-Madonna und ein Selbstbildnis sowie andere Zeichnungen von Kurt Reuber gelangten mit einem letzten Flugzeug aus dem Kessel von Stalingrad. Ein kranker Kamerad übergab sie später seiner Frau.*

*Im kommenden Jahr, nach Weihnachten 1942 und nach der Entstehung der Madonna von Stalingrad, geriet Kurt Reuber in russische Gefangenschaft.*

*Kurt Reuber starb am 20. Januar 1944 in russischer Gefangenschaft im Gefangenenlager von Jelabuga in der Tatarenrepublik.*

*Er starb als ein Mensch, dessen Ziel es war, im Dienst am Menschen sein Leben zu verlieren, um es zu gewinnen, wie Albert Schweitzer sagte.*

*Quellenangabe:*

*Der Text ist entnommen dem Buch von Martin Kruse „Die Stalingrad-Madonna“- Das Werk Kurt Reubers als Dokument der Versöhnung. Lutherisches Verlagshaus 1992.*

## **Kapitel VI – Biologische Faktoren, Vitalität, Leichtigkeit**

Sicher werden Sie berechtigterweise fragen, was Ihnen bei vielen Einschränkungen und Beschwerden im Alter noch an Lebensfreude oder Lebenslust bleibt. Sie haben recht: So manche Krankheit und so manche Altersbeschwerden – Müdigkeit, Schmerzen, eingeschränktes Hören oder Sehen – setzen das Gefühl der Vitalität, der Lebendigkeit, herab. Trotzdem kann es gelingen, den Blick und den Geist zu lenken, das heißt, hin zu den Dingen, die Sie erfreuen und die Ihnen helfen zu lächeln und zu lachen. Natürlich müssen ernsthafte Beschwerden abgeklärt werden, Schmerzen können gelindert werden, aber es gibt auch Einschränkungen, die im Alter einfach vorhanden sind und besser ertragen werden können, wenn wir den Blick nicht ständig auf die Einschränkung werfen, sondern auf die noch vorhandenen Quellen in Ihnen.

Was lässt Sie staunen?

Worauf sind Sie neugierig?

Was lässt Sie innerlich schmunzeln?

Können Sie sich auch selbst jeden Tag eine Freude machen?

Können Sie unbeschwert genießen?

Sie dürfen das auch im Alter üben!

Machen Sie zum Beispiel jeden Tag einen Spaziergang durch die Natur und spüren Sie die gute Wirkung des blauen Himmels, der grünen Wiesen, der Blumen. Hören Sie so oft Sie können Ihre Lieblingsmelodien oder auch neue Musik, lesen Sie einen heiteren Roman, genießen Sie ein gutes Mittagessen oder Abendessen, vielleicht zu zweit oder zu dritt in einem Restaurant. Es werden Ihnen sicher noch manche weitere Impulse selbst einfallen. Vielleicht haben Sie auch Lust, noch in höherem Alter ein neues Instrument oder eine neue Sprache zu lernen oder einfach etwas zu tun, wozu Sie nie in Ihrem Leben Zeit und Muße hatten. Lassen Sie einfach einmal Ideen und Fantasien und Träume durch Ihren Kopf gehen. Sie werden schon spüren, was Sie letztendlich inspiriert. Geben Sie ab und zu Ihre Sorgen ab an den Schöpfer und Herrn dieser Welt und freuen sich an allem, was gut und schön ist. Sie werden spüren, wie Ihr Leben an Tiefe gewinnt.

## Kapitel VII – Zusammenfassung

*Die fünf Quellen, die das Selbstwertgefühl aller Menschen nähren und gleichzeitig charakterbildend wirken sind hier noch einmal untereinander aufgeführt:*

- *Positive Beziehungen*
- *Erfahrung von Kompetenz*
- *Ideale, Ziele, Werte (Orientierung)*
- *Ethische Selbstbewertung*
- *Biologische Faktoren, Vitalität und Leichtigkeit (Lebensfreude und Lebenslust)*

Folgende Leitfragen mögen Ihnen helfen, sich immer wieder an die fünf Quellen für ein gesundes Selbstwertgefühl zu erinnern und daran zu arbeiten:

1. Welcher Mensch, welche Menschen geben Ihnen in Ihrem Alter Geborgenheit, Halt und Vertrauen sowie das Wissen darum, dass sie jederzeit in Freud und Leid mit Ihnen sind?
2. Was haben Sie in Ihrem Leben an schöpferischen Werten verwirklicht, und was können Sie heute noch davon weitergeben?
3. Welche Ideale haben Ihnen Kraft und Mut in schwierigen Lebenssituationen gegeben?
4. Wann ist es Ihnen gelungen, etwas Gutes in Ihrem Leben zu verwirklichen?
5. Was inspiriert Sie?
6. Wann fühlen Sie sich lebendig?
7. Was hilft Ihnen, sich innerlich jung zu fühlen?

Sie dürfen getrost stolz sein auf Ihre Lebenserfahrung und auf Ihre Lebensweisheit und Sie werden spüren, wie die heilsame Kraft guter Erinnerungen zu einer Dankbarkeit und zu einer Zufriedenheit führen, die Ihr Leben verwandelt. Mut zum Leben haben heißt, trotzdem Ja sagen zum Leben und das Leben dankbar anzunehmen, wie es ist, mit Schönem und Schwerem, mit allen Rätseln und Geheimnissen und offenen Fragen. Dann ist es letztendlich nicht wichtig, wie alt wir zeitlich gesehen werden, sondern dann ist unsere innere Einstellung, unsere Suche nach dem Sinn, das Werden und das Sein immer das Wesentliche. Ein Hauch von Ewigkeit berührt jeden von uns in Sternstunden des Lebens, in Augenblicken, die wir nicht vergessen. Die Fülle des Lebens, die wir in diesen Momenten spüren, strebt nach einer Vervollständigung, die über uns hinausweist. Wir dürfen voller Zuversicht hoffen, dass nach allen Freuden und Leiden unseres Lebens am Ende Licht und Heil uns erwarten.



## **Danksagung**

Frau Dr. Boglarka Hadinger und Herrn Prof. Wolfram Kurz danke ich von Herzen für eine fundierte und hervorragende Ausbildung in der Logotherapie und Existenzanalyse nach Viktor E. Frankl und schenke ihnen diesen Text zum Sommerfest in Wien im Juli 2011.

Mögen sie den Geist Viktor E. Frankl in vielen Menschen lebendig und fruchtbar werden lassen.

Dr. med. Irmgard Luthe