

Wie gutes Leben gelingen kann - logotherapeutisch beleuchtet

Diplomarbeit im Rahmen des Lehrgangs zum
PSB/Med. 2014 – 2016

Astrid Rametsteiner

Mai 2016

Europäische Akademie für Logotherapie und Psychologie, Graz

Inhalt

1. Einleitung - Motivation zum Thema	3
1.1. Die 3 Säulen der Logotherapie	4
2. Begriffsdefinition – „gutes Leben“	4
3. Werte.....	5
4. Die Säulen, die das Leben tragen	7
4.1. Liebe, Beziehung.....	7
4.2. Glaube, Religion, Spiritualität, Vertrauen	9
4.3. Freunde, Familie.....	11
4.4. Kreativität, Spontanität	13
4.5. Beruf, Ausbildung	14
4.6. Freizeitgestaltung/Hobbies	16
4.7. Kunst und Kultur.....	16
4.8. Stille und Kontemplation.....	17
4.9. Leichtigkeit, Frieden	18
4.10. Humor.....	19
4.11. Vergebung	20
4.12. Dankbarkeit	21
4.13. Gedanken und über das Alter und den Tod	24
5. Resümee	26
6. Der Ruf des Lebens – ein Gedicht.....	28
7. Quellen- und Literaturverzeichnis	29

1. Einleitung - Motivation zum Thema

Ich beschäftige mich nun schon seit einigen Jahren mit Themen aus den Bereichen, die man im weitesten Sinne mit den Worten „wie entfalte ich mein Leben“ zusammenfassen könnte.

Darunter verstehe ich nicht einen egoistischen Selbstfindungsweg, sondern:

Wie kann ich leben, damit ich ein gutes, sinnerfülltes, ja ... auch glückliches Leben führen kann? Aber auch, was kann ich tun, um im Leben noch etwas zu bewirken, bewegen, zum Guten wenden, was ist notwendig, wo ist meine Aufgabe im Leben, die noch auf mich wartet entdeckt zu werden?

Das heißt vor allem, dass ich nicht mehr versuche, andere verändern zu wollen, sondern bei mir selber ansetze. Nach dem Motto „Du musst die Veränderung sein, die du in der Welt sehen möchtest“ (Mahatma Gandhi). D.h. weg von der Opferrolle (die anderen sind schuld) sondern hin zu: Ich bin der **Schöpfer meines Lebens**.

Dabei erkenne ich immer mehr, wie viel Logotherapie in all diesen Entwicklungsprozessen steckt und was sich dadurch bei mir persönlich, vielleicht nicht immer bewusst, zum Positiven entfalten, verändern, bewegen ließ.

Da wo ich früher wenig Freiraum gesehen habe, sowohl im privaten als auch im beruflichen Bereich, es von äußeren Umständen abhängig gemacht habe, sozusagen determiniert war, sehe ich heute meine **Freiheit** und meinen **Freiraum**, Situationen anders zu sehen, Dinge anders zu machen, sie anders zu bewerten, den Sinn dahinter zu erkennen. Dadurch wurde auch meine Aufgabe im Leben immer klarer.

Diese Erkenntnisse waren maßgeblich der Grund, diese Ausbildung zu beginnen um den **Ruf des Lebens** an mich, auch beruflich umsetzen zu können. Dieser Ruf ist im Laufe der letzten Jahre, auch durch die Teilnahme an verschiedenen Seminaren, immer hörbarer geworden.

Ich bin **dankbar** für diese Erfahrungen und die Stärkung, die ich dadurch erfahren habe und daher möchte diesen Weg weiter gehen und ihn künftig auch für Menschen in Lebenskrisen aufleuchten lassen, sie motivieren, ihn **individuell und einzigartig** zu gehen und sie in ihrer Lebensentfaltung zu begleiten.

Ich sehe mich dabei als eine Art Entwicklungshelferin, die zur Seite steht, wenn der Klient bereit ist, sich aus seinem Kokon, seinem Gefängnis, seiner bisher eingengten Sichtweise, die teilweise durch die Prägungen und Erfahrungen der Vergangenheit entstanden ist, zu befreien. Wenn er den **Willen zum Sinn** hat, sich von der Raupe zum Schmetterling zu entfalten.

1.1. Die 3 Säulen der Logotherapie

Wie man aus den einleitenden Worten herauslesen kann, bedarf es also nur einiger weniger Grundeinstellungen, damit Veränderung gelingen kann und folglich Krisen gestärkt bewältigt werden können. Es sind dies die 3 wesentlichen Säulen der Logotherapie:

1. Die Freiheit des Willens
2. Der Wille zum Sinn
3. Der Sinn des Lebens

Was für die **BERATUNG** im Hinblick auf ein gelungenes und erfülltes Leben bedeutet, dass der Klient

1. grundsätzlich erkennen kann, dass schon alleine dadurch ein Schritt in die Veränderung vorgenommen wurde, indem er in die Beratung kommt, weil er sich dazu frei entschieden hat und willens ist, etwas zu verändern
2. die Sinnhaftigkeit erkennt, etwas verändern zu wollen, indem man mit ihm erarbeitet, was für ihn dabei Gutes herauskommt, welch' gutes Leben auf ihn wartet
3. sich auf die Suche nach seiner Aufgabe, seinem Sinn im Leben macht, ... den Ruf des Lebens *er*hören und ihm auf seine einzigartige und einmalige Weise antworten soll und ... er für sein Leben verantwortlich ist und sein Leben folglich **ver**-antwortet.

Aber beschäftigen wir uns zuerst einmal damit, was für die meisten Menschen auf den ersten Blick unter einem guten Leben verstanden werden könnte.

2. Begriffsdefinition – „gutes Leben“

Jeder muss sein Leben meistern, immer wieder neu auf die ihm begegnenden Ereignisse im Leben reagieren, Entscheidungen treffen und somit sein Leben zum größten Teil selbst gestalten.

Was glaubt man daher, zu brauchen, haben zu müssen, ... was macht es aus, um ein gutes, gelungenes Leben führen zu können?

Sind es Glück, Spaß haben, seine Bedürfnisse befriedigen, einen gesunden Körper haben, einen

Partner an seiner Seite, Reisen, Sport, Freunde, Wohlstand, Ansehen, Leistung....?

Was aber, wenn ich einen oder mehrere dieser Lebensbereiche nicht habe oder nicht (mehr) leben kann? Versuche ich dann, diesen Mangel auszugleichen und hinter diesen, für mich scheinbar wichtigen Aspekten, hinterher zu laufen? Kann mein Leben auch sinnvoll und erfüllt sein, wenn einiges davon fehlt?

Gutes Leben bedeutet für viele daher, dass man einen Mangel ausgleichen muss, Fehler vermeiden soll, Trauer, Schmerz und Wut nicht erleben will. Also im Grunde die Vermeidung von negativen Erfahrungen und das Füllen von mangelhaften Lebensbereichen durch Ersatzbefriedigungen wie Kaufen, Fernsehen, körperliche Befriedigungen, durch Ablenkung im weitesten Sinn.

Im Grunde darf jeder Mensch für sich selber entscheiden, was gut und richtig für ihn ist. Aber darüber nachzudenken lohnt sich in jedem Fall, denn sich keine Gedanken zu machen bewirkt häufig, dass Menschen glauben, nur im Mangel oder in der Krise zu sein und gar nicht bemerken, dass sie ein gutes Leben haben.

Denn wer sich selbst gut kennt, seine Werte, seine Bedürfnisse, der ist interessiert, handlungsfähig, entscheidungsbereit, ein **Homo Agens**. Andernfalls wird man anfällig dafür, dass über ihn entschieden wird, sei es durch Meinungsführer, Medien, Politik. Wer sich seiner selbst nicht sicher ist, wird unausgeglichen, energielos, ist getrieben von der Sucht/Suche nach Anerkennung, Zugehörigkeit und Sinn.

Sich selbst gut zu kennen, ist die Grundlage für selbstbestimmtes Leben und Handeln und dazu sollte man vor allem seine Werte kennen.

3. Werte

Vor uns werden Menschen sitzen mit Mangelgefühlen, Unzufriedenheit, Orientierungslosigkeit, Entscheidungsfindungsthemen, Verlusten, Trennungen uvm.

Für die BERATUNG bedeutet das, dass wir den Klienten ermutigen, sich selbst zu erkennen, indem wir uns mit ihm auf die **Wertesuche** zu machen:

Welche Werte sind die wichtigsten in meinem Leben? Welche habe ich ungefiltert aus meiner Kindheit übernommen und welche davon dienen mir heute vielleicht nicht mehr? Welche möchte ich

noch leben, verwirkliche ich aber noch nicht? Oder welche Werte möchte ich noch verstärkt leben? Und welche **Bedürfnisse** habe ich, aber auch, welche Bedürfnisse hat jene Person, die Teil des Problems ist und weswegen der Klient die Beratung aufsucht?

Laut Logotherapie gibt es 3 verschiedene Gruppen von Werten, die man als Berater z.B. in Form eines Wertewappens, einer Wertesonne oder auch eines Bildes sichtbar und somit bewusst machen kann. Diese 3 Werte werden im Laufe meiner Arbeit in der Beschäftigung mit den Säulen, die ein gutes Leben ausmachen, immer wieder sichtbar werden:

1. Erlebniswerte
2. Schöpferische Werte
3. Einstellungswerte

Im nächsten und 4. Abschnitt habe ich ein Spektrum von Werten bzw. Stützpfeilern ausgewählt, die dazu beitragen könnten, ein gelungenes Leben zu führen.

Es sind unzählig viele Teilbereiche, die ein Leben erfüllend machen können, ohne im Folgenden einen Anspruch auf Vollständigkeit zu erheben, aber wo jede Säule für sich, einen Lichtblick, einen hellen Bereich, für einen Menschen bedeuten kann. Wie ein Anker, der mich hält, wenn die See aufgewühlt und stürmisch ist.

Denn jeder Mensch ist ein Individuum und setzt seine Werte individuell zu seinem ganz eigenen Bild zusammen, komponiert seine eigene Symphonie, erschafft sein eigenes Lebenswerk, schafft sein eigenes, buntes Mosaik.

Jedem dieser Werte, dieser Säulen, die ich für diese Arbeit gewählt habe, möchte ich mich mit einem theoretischen Zugang nähern, der teilweise bereits auch schon durch eigene Lebenserfahrung „erfahren“ wurde, um dann den Bogen zu spannen, wie der logotherapeutische Ansatz aussehen könnte, um diesen Wert in ein gutes, gelungenes Leben zu integrieren.

Anmerkung:

Der Begriff „Klient“ steht in dieser Arbeit für beide Geschlechterformen gleichberechtigt und wurde der Einfachheit halber im Ausdruck in der männlichen Form gewählt.

4. Die Säulen, die das Leben tragen

Vielleicht ist es ja so einfach oder einfach so, wie es der folgende Satz (in Anlehnung an den Titel eines Buches von Janoschⁱ „Wer fast nichts braucht, hat alles“) so schön umschreibt:

„Glücklich und zufrieden ist, wer alles hat und doch nichts braucht“

Ähnlich beschreibt dies auch Elisabeth Lukasⁱⁱ es in einem ihrer Bücher so treffend:

„Die Werteschau erzeugt eine Freiheit vom vermeintlichen Haben-Müssen.Nicht-haben-Müssen aber entkrampft gewaltig, es ist das „psychische Krampflösungsmittel“ schlechthin.“

Man könnte sich bzw. dem Klienten nun die Frage stellen: Was in meinem Leben HABE ich bereits, was sind die Säulen in meinem Leben, die mir bereits Halt geben, mich erfüllen und mir Sinn geben? Das lenkt den Fokus auf das, was bereits da ist und lässt durch Pendeln Richtung Fülle das Problem, die Krise, etwas zur Seite treten, was im ersten Schritt schon zur entlastenden **Dereflexion** beiträgt.

Beginnen wir mit einem Aspekt im Leben, den vermutlich alle Menschen als einen Wert angeben würden, der sehr große Bedeutung in ihrem Leben hat, der Liebe.

4.1. Liebe, Beziehung

Welcher Mensch würde auf die Frage, ob es ihm wichtig ist, geliebt zu werden mit einem Nein antworten? Wohl kaum jemand, denn zur Existenzgrundlage eines jeden Menschen gehört, jemanden vertrauen zu können und geliebt zu werden. Liebe bedeutet eine Heimat, einen Ort zum Auftanken, einen Raum zu finden, wo Platz für Nähe und Fürsorge ist.

Liebe ist ein Grundbedürfnis, eine Grundnahrung sozusagen, ein Zuviel davon wird kaum zum Problem werden, es sei denn, sie ist erdrückend oder besitzergreifend. Oft genug fühlen wir uns aber auch hier im Mangel, in einer Erwartungshaltung mehr oder anders geliebt werden zu wollen.

Man sagt zwar, es gibt verschiedene Formen von Liebe je nach Art der Beziehung, also zum Partner, zu Eltern, Kindern, Freunden, Dingen oder Tieren...und trotzdem gibt es nur eine Art von Liebe und zwar meine eigene. Liebe ist immer einzigartig und besonders, daher kann ich auch annehmen, dass mich z.B. mein Partner nicht zu wenig liebt, sondern eben auf seine einzigartige Art und Weise. Wenn wir die „5 Sprachen der Liebe“ von Gary Chapmanⁱⁱⁱ betrachten, wird klar, dass Menschen unterschiedliche Ausdrucksweisen der Liebe kennen und ausdrücken.

1. Lob und Anerkennung
2. Zweisamkeit
3. Geschenke
4. Hilfsbereitschaft
5. Zärtlichkeit

Beispiel: Ein Klient leidet darunter, dass ihn sein Partner vernachlässigt, zu wenig liebt.

Ansatz: Den Klienten einladen in die Selbstdistanz zu gehen und zu reflektieren, welche Form von Liebe mein Partner „gelernt“ hat und folglich liebt. D.h. Hineinversetzen in den anderen.

Den Partner zu Gesprächen bitten, um ihm die eigene Muttersprache der Liebe (Chapman) zu schildern. Was wünsche ich mir und was bin umgekehrt ICH bereit, meinem Partner zu schenken, auch wenn es nicht meiner Muttersprache von Liebe entspricht, einfach aus Liebe zu ihm.

Hinführen zu: Liebe ich meinen Partner wegen seines Wesens oder weil er meine Bedürfnisse befriedigt? Was liebe ich an ihm? Wer bin ich ohne meinen Partner?

Das Ziel der Liebe aus logotherapeutischer Sicht ist es ja, nicht die eigenen Wünsche erfüllt zu bekommen sondern in erster Linie selber zu lieben, den anderen in seiner Einmaligkeit zu sehen und zu erkennen, was mich an-, hinzieht. Dieses **Ge-/Angezogenwerden** über die Sinnhaftigkeit, genau diesen Menschen zu lieben und nicht die reine Lust an ihm, führt zu tiefer Befriedigung.

Und ich kann jeden Tag auf's Neue entscheiden, diesen Menschen zu lieben. Liebe ist auch eine Entscheidung und sie sollte regelmäßig, am besten täglich gepflegt werden. Das mag zwar für manche anstrengend oder nach Leistung klingen, aber auch ein Olympiasieger muss regelmäßig trainieren, seinen Körper pflegen, damit er sein Ziel erreicht. Und ich denke auch in der Liebe wollen wir nicht nur eine Bindung, die nur besteht, weil sie bequem ist. Sondern auch hier wollen wir die Fülle des Lebens spüren, unser Bestes für den geliebten Menschen geben um auch hier den „Olymp“ an Freude und Erfüllung zu erleben.

Zu wissen, dass ich etwas dazu beitragen kann und mich immer wieder für die Liebe zu einem Menschen entscheiden kann, bedeutet Freiheit und fördert die Erkenntnis, dass ich handlungsfähig bin und nicht davon abhängig bin, wie sich mein Partner verhält und ich ihn nicht verändern muss, sondern ihn in seiner Einmaligkeit und Einzigartigkeit lieben darf.

Zu lieben, heißt auch, sich ohne Erwartungen ganz zu geben, was auch dieser Satz von Erich Fromm^{iv} wunderbar ausdrückt:

„Sich ganz und gar zu geben, ist der einzige Weg, selbst zu sein.

Der Mensch ist ein Wesen, in dessen Natur wir einen Drang zum Transzendieren finden, einen Drang, in der Beziehung zu anderen, er selbst zu sein.

Die höchste Form der Liebe, die wir erreichen können, ist bedingungslose Liebe. Kinder können dies noch, sie lieben ihre Eltern einfach. Erwartungen zu haben und Bedingungen stellen, belastet Beziehungen enorm und eines der größten Hindernisse zur bedingungslosen Liebe ist - wie fast immer im Leben - die Angst. Die Angst, dass unsere Liebe nicht erwidert wird. Deshalb geben wir uns nicht ganz, halten (uns) zurück und zeigen unser Innerstes nicht ganz. Dabei müssen wir begreifen, dass dieses Gefühl, dass wir in der Liebe suchen nicht im Empfangen von Liebe sondern im Geben liegt.

Auch Elisabeth Lukas^v erwähnt in ihren Büchern die „Vorleistung“¹ in Familien, was bedeutet, dass, egal wie uns ein Familienmitglied behandelt, ich trotz allem in der Haltung der Liebe bleibe. Ich öffne mein Herz und gebe sozusagen einen Vorschuss an Liebe und Vertrauen in das System. Und zwar wieder ohne Erwartung, dass der andere mich nun besser behandelt, oder sich ändert – bedingungslos eben.

4.2. Glaube, Religion, Spiritualität, Vertrauen

„Die Religiosität stellt mindestens so sehr wie die Liebe eine wahre Intimität dar; sie ist dem Menschen ‚intim‘ im doppelten Wortsinn: sie ist ihm ‚zuinnerst‘ – und sie steht, gleich der Liebe, unter dem Schutze der Scham.“ (Viktor Franklvi)

Was V. Frankl hiermit andeutet, ist, dass dem Menschen seine Religiosität, oder ich nenne sie hier auch Spiritualität, oft nicht bewusst ist, dass er sie sozusagen (aus Scham) versteckt. Ein Mensch, der

¹ Elisabeth Lukas, Spannendes Leben, Seite 90

also über sich sagt, er glaube nicht, tut dies vermutlich geleitet von seinem Verstand, seiner Vernunft, im Grunde kann aber jeder Mensch lt. Frankl über jede Form von „Religion“ zu Gott oder wie ich es lieber bezeichne, zu seiner göttlichen Quelle, finden.

Religion hat auch viel mit **Vertrauen** zu tun, man könnte es auch als Urvertrauen bezeichnen, das der Mensch als Halt und Orientierung braucht und das bereits in Kindertagen in uns angelegt wird. Insbesondere wenn sie nicht als Angst machend erlebt wird, sondern in der Form von umfassender Liebe verstanden wird. Dazu gehört auch der Glaube daran, dass man selbst gut und liebenswert ist, also sich auch selbst zu vertrauen zu können.

Irgendetwas Größeres oder Höheres wird es also für jeden von uns geben, das uns hält, uns trägt, uns Vertrauen und Hoffnung schenkt, selbst dann wenn man vordergründig meint, nicht religiös zu sein. Religion kommt ja vom Wort „religere“ und heißt u.a. „sich rückverbinden“.

Eine bedeutende Rolle spielt dabei das **Gewissen**, es entscheidet darüber, wie ich in jeder Situation entscheide. Diese innere Instanz, diese Rückverbindung an die innere Quelle, sorgt dafür, dass ich fühle, was richtig oder falsch ist (was zu Schuld oder Schuldgefühlen führen kann). Niemand kann mir das abnehmen. Wer die Verantwortung für sein Leben übernimmt, muss akzeptieren, dass er die **Sinnfrage/Sinnhaftigkeit** für sich selbst zu treffen hat und dann wählt, in welche Richtung ihn sein Leben führt oder wozu er lebt.

D.h. er glaubt in jedem Falle, zumindest an sich und sein Innerstes, was oft auch als „das Göttliche“ in uns, der „göttliche Funke“ bezeichnet wird, die Quelle, aus der die zentrale Lebens- und Liebesenergie fließen kann.

Wie kann man Vertrauen stärken?

Grundsätzlich muss man verstehen, dass uns Sicherheit zwar ein sehr wichtiger Wert ist, dass im menschlichen Bereich aber Fehler unvermeidbar sind und das Leben nicht immer so verläuft, wie es geplant ist und wir nicht alles unter Kontrolle haben.

Vertrauen ist daher eine innere Überzeugung, dass etwas gut ausgeht bzw. der Glaube daran, dass man sich auf etwas oder jemanden verlassen kann. Vertrauen und Zuversicht können gestärkt werden, indem ich achtsam bin und mich auf offenen Herzens auf Momente einlasse, die Ingeborg Patsch² als *Magic Moments* bezeichnet. Es sind dies persönliche Erfahrungen, die wir mit Menschen, der Natur, Musik etc. an bestimmten Orten machen und durch die spürbar werden, dass das Leben ein Geschenk ist und das Leben (auf jeden Fall) lebenswert.

Dazu braucht es aber auch Geduld und den Mut, manchmal auch gewohnte Wege der Sicherheit zu

² Ingeborg Patsch, Buchautorin, Praxis für Logotherapie nach Viktor E. Frankl

verlassen um diese Geschenke empfangen zu dürfen. Die schönsten Erfahrungen bescheren uns oft die Umwege und Abzweigungen.

Beispiel: Ein Klient hat Gewissensbisse, weil er seine Frau betrogen hat.

Ansatz: Loben, dass der Klient in die Beratung kommt, dass sein Gewissen so stark ist und er darauf hört.

Den Glauben bestärken, dass man seinen Weg immer wieder korrigieren kann und die Beziehung offenbar wertvoll ist und gerettet werden will.

Das Vertrauen in sich wieder finden, dass man weiß was gut und was falsch ist und man sich selber dafür auch vergeben darf.

Sich in die Situation seiner Frau versetzen und sich fragen, was sie braucht, um wieder ins Vertrauen zu ihm zu kommen.

Reflektieren, was diese Beziehung am Anfang gehalten und getragen hat und was jetzt diese Beziehung wieder tragen könnte. Vielleicht können beide die Verantwortung dafür sehen, indem der Betrogene auch seinen Anteil sieht und somit aus der Opferrolle aussteigt, damit Vergebung möglich ist um wieder einen Weg zum Wesenskern des anderen zu finden.

Das ist ja das Sinnvolle, diesen einzigartigen Menschen zu erkennen, der mich anzieht, der es wert ist, die Beziehung wieder zu vertiefen, im Gegensatz zum Seitensprung, der vermutlich aus reinem Lustgewinn entstanden ist.

Die Schuld die er spürt, ist ja nur die Abweichung vom Sinn und kann korrigiert werden.

Und Schuld kann immer auch zum Impuls innerer Wandlung werden, und diese Wandlung ist überall und jederzeit (und auch noch auf dem Sterbebett) möglich und das erzeugt Hoffnung.

Darüber hinaus hat der Glaube das Wort: Der Glaube daran, dass am Ende unendlich mehr als die Wahrheit – das Gute zählt. Das Gute und sonst nichts.^{vii}

4.3. Freunde, Familie

Wenn man den Umfragen, die immer wieder in Zeitungen oder Zeitschriften veröffentlicht werden, Glauben schenkt, dann stehen an oberster Stelle zu Glück und Zufriedenheit immer auch die Familie, Freunde und Kinder.

Warum ist das so? Der Mensch ist als soziales Wesen geboren und braucht andere Menschen zur Eingliederung in die Gesellschaft, damit wir uns selbst definieren können. Nur durch andere können

wir uns selbst erkennen.

Wie Martin Buber sagt: *„Der Mensch wird am DU zum Ich.“*³

Unser Denken und Fühlen, unser Reagieren und Handeln nehmen wir erst bewusst im Austausch mit unserem persönlichen Umfeld wahr. Die Reaktionen unserer Mitmenschen lassen uns erkennen, wer wir sind, wo wir gerade stehen, lassen erahnen, wo die Reise noch hingehen könnte. Wir sind keine Einzelwesen, sondern - im positiven Sinne – abhängig vom Austausch mit unseren „Mit“menschen.

Man ist bereits als Baby abhängig von der Nahrung der Mutter und auch im weiteren Leben von der Nahrung, die man von seinem Umfeld erhält. Nahrung im geistigen Sinn, oder durch gemeinsame Erlebniswerte, aber auch durch Berührungen auf der Körper- und auf der Herzebene.

Es bestürzt mich immer zutiefst, wenn ich von einem Suizid erfahre und mir dadurch bewusst wird, dass dieser Mensch keinen einzigen Menschen in seinem Umfeld hatte, den er in seiner Not kontaktieren konnte (oder wollte). Es ist eine Tatsache, dass nicht jeder Mensch Familie hat, aber stärken wir vor allem einsame Klienten, sich ein Netzwerk aufzubauen z.B. über Vereine, mit Personen, die ähnliche Interessen haben wie sie. Auch dazu sollte man seine Werte kennen, seine Interessen, um mit Gleichgesinnten in Kontakt zu kommen. Um dann im Notfall jemanden zu haben, auf den man sich be“sinnen“ kann.

Elisabeth Lukas^{viii} sagt: *„Hinter jeder Verzweiflung steckt eine Vergötzung.“*

*Wer also sein Herz an ein einziges Einsatzgebiet oder ein einziges Wertobjekt hängt, programmiert sich selbst in Richtung „Verzweiflung“ vor.“*⁴

Wie wichtig ist es daher, dem Klienten einen vielfältigen, bunten Blumenstrauß an Alternativen, Interessen, Betätigungsfeldern aufleuchten zu lassen.

Wenn dem Klienten selbst dazu wenig einfällt, sollten wir ihm Fragen stellen, was er früher, als Kind gerne gemacht hat. Dies sind in den meisten Fällen vorwiegend jene Anlagen, Fähigkeiten, die mit dem Wesenskern eines Menschen zu tun haben und die im Laufe der Jahre einfach nur verschüttet worden sind.

Dies führt uns zu einer weiteren kraftvollen Säule, der Kreativität.

³ <http://www.zitate-online.de/literaturzitate/allgemein/18591/der-mensch-wird-am-du-zum-ich.html>

⁴ Elisabeth Lukas, Vom Sinn des Augenblicks, Seite 50

4.4. Kreativität, Spontanität

Kreativität und Spontanität haben viel mit unserer Authentizität zu tun. Dabei geht es ja nicht darum, dass man irgendetwas tut, sondern es handelt sich um ein Tätig sein, das auf vielen Ebenen im Menschen wirkt, sowohl auf der emotionalen, der intellektuellen und der sinnlichen.

Wenn ich mir vornehme, jetzt kreativ zu sein, wird das kaum funktionieren. Die Voraussetzung dazu ist Spontanität, d.h. dass man die Vernunft einmal Beiseite lässt und sein Innerstes in seiner Ganzheit annimmt und folglich ausdrückt.

Am besten kann man das an Kindern beobachten, welche spontan ohne darüber nachzudenken, was die Umgebung davon halten könnte, ihre Gefühle und Gedanken zum Ausdruck bringen.

Leider wird dies durch unsere Erziehung sehr oft unterdrückt und wir leben dann nicht mehr nach unserer „Natur“, was dazu führt, dass sich eigene und Fremdgefühle nicht mehr unterscheiden lassen, was im schlimmsten Fall zu einer Abspaltung der eigenen Persönlichkeit führen kann (wie z.B. Schizophrenie).

Lebt der Klient diese Aspekte seiner Persönlichkeit oder unterdrückt er sie aus konventionellen, rationalen oder anderen Gründen? Je mehr ein Mensch dieses „Ich“, seine Persönlichkeit durch schöpferisches Schaffen (schöpferische Werte – Logotherapie) lebt, umso mehr Sicherheit, Stabilität gewinnt er in seinem Leben, umso mehr überwindet er seine Ängste, nicht gut genug oder richtig zu sein. Je mehr sich der Klient auf sein Eigenes besinnt, seine Bestimmung, seinen Ruf, umso mehr spürt er, wie gutes Leben sein und gelingen könnte.

Erich Fromm^{ix} beschreibt dies im folgenden Satz sehr treffend:

„Spontanes Tätig sein ist der einzige Weg auf dem man die Angst vor dem Alleinsein überwinden kann, ohne die Integrität seines Selbst zu opfern, denn in der spontanen Verwirklichung des Selbst vereinigt sich der Mensch aufs Neue mit der Welt, mit dem Menschen, der Natur und sich selbst.“^{ix}

Lassen wir daher unsere Klienten einen Blick darauf werfen, wo und wie sie ihr Inneres, ihre Berufung, ihren Wesenskern finden und ausdrücken können. Es ist ein starker Anker, vor allem für einsame Menschen, sich selbst zu finden und auszudrücken zu können. Und besonders die Einsamkeit ist ein großes Thema unserer Zeit und ich ahne, dass wir in der Beratung zunehmend damit konfrontiert sein werden.

Dieses kreative Tun beschränkt sich keineswegs nur auf sich selbst, sondern kann auf selbsttranszendente Weise wiederum anderen Menschen Freude bereiten, Kraft geben und

^{ix} Erich Fromm, Authentisch leben, Seite 62

Sinnmöglichkeiten eröffnen. Sei es durch ein Kunstwerk, Musik, Koch- oder Nähkünste, uvm....Nicht umsonst findet besonders die Gestalt- oder Maltherapie bei Menschen mit körperlicher und/oder geistiger Behinderung ihre Berechtigung und die Möglichkeit, sich abseits von fehlenden, weil nicht lebbaren, Säulen, sich auszudrücken.

Daher stellen wir den Klienten die Frage, was kann ich besonders gut, was erfüllt mich mit Freude und wen könnte ich daran teilhaben lassen? Was macht mich so einzigartig und einmalig, dass genau ich anderen durch mein kreatives Schaffen Freude bereiten kann?

Sich zu entfalten, sich auszudrücken, ist auch im Beruf wünschenswert und führt uns zu einer weiteren Säule, die unser Leben trägt.

4.5. Beruf, Ausbildung

Eines unserer wichtigsten Betätigungsfelder, vor allem weil es schon zeitlich einen Großteil unseres Alltags bzw. unseres Lebens ausfüllt, ist unser Beruf, oft auch damit verbunden Aus- und Weiterbildungen.

Arbeit gibt mir ein Gefühl von Sicherheit, denn davon kann ich mich und meine Familie ernähren. Sie gibt mir Struktur, weil es Teil des Tagesablaufes ist und zur Orientierung im Leben beiträgt. Sie ist wichtig, um einen Platz in der Gesellschaft einzunehmen.

Viele Menschen leiden unter Burn-out, aber auch an Bore-out, an Frustration, an Autoritätskonflikten, Gefühlen der Unfreiheit oder mangelndem Gestaltungsfreiraum.

Nehmen wir an, solch ein Klient sitzt vor uns und ist unzufrieden und unglücklich in seinem Beruf. Lebt der Klient seine Berufung, macht ihm der Beruf grundsätzlich Spaß? Was bräuchte er, dass seine Arbeit nicht bloß zwanghaftes Tun ist, sondern erfüllend? Welche Freiräume hat der Klient, seinen Arbeitsbereich so zu gestalten, dass er ev. mehr Verantwortung, Wissen, Engagement, Schöpferkraft einbringen, sich mit all' seinen Fähigkeiten entfalten kann? Welche Möglichkeiten bestehen innerhalb des Konzerns/der Firma eine andere Position einzunehmen? Trägt der Klient die Ausrichtung des Unternehmens mit, kann er sich damit identifizieren oder muss er sich verbiegen und an seinem Selbst vorbei leben? Ist gegebenenfalls ein Berufswechsel, eine Neuorientierung ein Thema?

Falls die Situation nicht zu ändern ist, sollte der Klient versuchen, dies anzunehmen, was auch ein JA-Sagen zum Leben und ein Annehmen der Situation bedeutet, eine Fähigkeit, die erheblich zu einem

gelungenen Leben beiträgt. Und sich dann Gedanken machen, in welchem Bereich seines Lebens er seine Talente und Fähigkeiten, sein Wesen, anders zum Ausdruck bringen könnte.

Denn der Faktor Arbeit ist zwar aus wirtschaftlichen Gründen bedeutend, aber weniger bedeutsam als man annehmen würde. Denn auch Pensionisten, (Lebens)Künstler und arme Menschen können ein gutes Leben führen. Und es gibt genug reiche Menschen, die kein gutes bzw. gelungenes Leben haben, denken wir nur an sogenannte Promis, die trotzdem am Leben scheitern.

Und ab einer gewissen Menge an Geld, wächst auch die soziale Verantwortung, die sich im Fördern und Unterstützen von sozialen Einrichtungen, Schwachen und Hilfsbedürftigen äußern darf.

Vielleicht fühlt sich der Klient im Beruf zwar nicht vollständig glücklich, aber möglicherweise kann er einen erfüllenden Sinn darin finden, einen Teil der Früchte seiner Arbeit zu spenden oder in eine ehrenamtliche Tätigkeit fließen zu lassen, umso seiner Arbeit einen weiterführenden Sinn zu verleihen.

Wichtig ist die *Idee* im Leben, die uns beschäftigt und die liebevolle Hinwendung zum Tun, wo immer wir diese auch ausleben können. Manchmal ist es im Beruf nicht möglich, wobei es nie zu spät ist, auch etwas Neues zu beginnen, einen neuen Beruf zu erlernen, wenn man die Rahmenbedingungen dazu hat oder schafft. Das kann durchaus anstrengend und mit Entbehrungen verbunden sein, es lohnt sich aber, weil man um ein „Wozu“ weiß!

Auch ich selber bin ein Beispiel dafür. Ich habe erst im Alter von 49 Jahren mit meiner Ausbildung zur dipl. psychosozialen Beraterin begonnen und schlage noch einen völlig neuen Berufsweg ein.

Warum?... weil es mich „dort“ hinzieht, weil ich fühle, dass dort meine Erfüllung liegt und ich hoffe, im psychosozialen Bereich mehr im Dienste der Menschen wirken zu können. Allein der Gedanke an die Verwirklichungsmöglichkeiten erfüllt mich mit Freude.

Aber der Mensch von heute arbeitet nicht nur sondern er hat auch viel Freizeit, die er sinnvoll nutzen möchte, dies führt uns zu einer weiteren Säule.

4.6. Freizeitgestaltung/Hobbies

Sowohl unser Körper als auch der Geist streben eine gewisse Ausgeglichenheit an.

Diese Balance wird vor allem durch den weiten Begriff „Hobbies“ erlangt und kann auf vielfältigste Art ge- und erlebt werden.

Was für einen der Sport ist, weil er am besten durch Anstrengung und Auspowern abschalten kann, ist für den anderen eher das gemütliche Wandern in der Natur. Es gibt kein Patentrezept, auch hier ist der Mensch als einmalig und einzigartig anzusehen und es steht uns als Berater nicht zu, hier eine Bewertung was gut und besser ist, abzugeben.

Haben wir es allerdings mit einem Klienten zu tun, der in diesem Bereich ein Suchtverhalten zeigt, indem er sich ohne exzessiven Sport nicht wohl fühlt, sollte man ihm in Sinne der Ausgeglichenheit schon die Frage stellen, welche Werte ihm sonst noch wichtig sind, Gesetz dem Fall, dass diese Ausübung eines Tages nicht mehr möglich sein sollte. So wie man eben auf eine gute Work-Life-Balance achtet, wäre auch im Privatleben ein ausgewogenes Verhältnis an Freizeitaktivitäten und Interessen sinnvoll.

Eine gute Frage, die man sich immer wieder stellen sollte, ist: Wer bin ich ohne diesen Sport, diese Leistung, diese oder jene Aktivität?

Jeder von uns kennt Menschen, die aufgrund eines Unfalls oder eines Schicksalsschlages plötzlich von einem Tag auf den nächsten etwas sehr lieb Gewonnenes nicht mehr ausüben können. Was dann?

Es gibt noch so viele Möglichkeiten, Tragendes und Nährendes im Leben zu finden; sich rechtzeitig auf die Suche zu machen, hilft uns, widerstandsfähiger gegen die Schwankungen im Leben zu werden und die Untiefen besser zu überbrücken.

4.7. Kunst und Kultur

Wie schon im Kapitel über die Kreativität erwähnt, ist Kunst Ausdruck zutiefsten „Menschseins“.

Selbst wenn ich mich selber nicht künstlerisch betätige, kann es mir Genuss bereiten, ein Gemälde zu betrachten, einem Konzert zu lauschen oder mich einem anderen Kunstgenuss ganz hingeben. Diese Hingabe an Momente der Freude kann Kraft geben, uns nähren und uns widerstandsfähiger machen für weniger schöne Zeiten.

Die Hinwendung an das Schöne war schon bei den alten Griechen eine Säule für ein sinnvolles Leben (so wie das Wahre und das Gute – Platon). Auch hier liegt die Schönheit im Auge des

Betrachters/Klienten und was für einen die klassische Musik ist, kann für den anderen ein Rockkonzert sein.

Irgendetwas Schönes mag jeder finden und man muss dazu nicht einmal außer Haus gehen. Möchte man sein Erlebnis mit Sozialkontakten verbinden sind Konzerte, Ausstellungen, Genussmeilen und dergleichen gut geeignet. Aber wie leicht kann man dies auch in den eigenen vier Wänden genießen, indem ich einen Kunstband durchblättere, eine schöne Garten- oder Wohnzeitschrift lese, eine CD höre oder einfach nur in der Stille an meinem Lieblingsplatz verweile.

4.8. Stille und Kontemplation

Manchmal ist aber Entspannen, Ausruhen, zur Ruhe kommen besser durch Nicht-Aktivität zu erreichen - in die Stille gehen, seiner eigenen Stimme oder nur den Geräuschen der Natur lauschen.

Besonders getriebene, unruhige, unzufriedene Klienten, denen im Außen kaum etwas zu fehlen scheint, dürfen verstärkt hingeführt werden zu ihrem Inneren.

Lebe ich noch, was ich im Grunde meines Herzens bin? Wie weit habe ich mich davon, also von mir, schon entfernt? Wurzelt darin vielleicht meine Unzufriedenheit, Zerrissenheit, mein Getrieben sein? Laden wir den Klienten ein, wieder mehr auf sich selber zu hören, sich selber auch wieder besser zu spüren.

Hilfreich können geführte Meditationen sein, durch uns als Berater oder mithilfe von CD's, die Einladung an den Klienten, Seminare zu besuchen, die sich mit Achtsamkeit und im Moment sein beschäftigen. Erst wenn ich wieder weiß, wer ich wirklich bin, meine Seele wieder atmen kann, die mein Kern, meine treibende Kraft ist, erst dann kann ich mich wieder in allen Bereichen meines Lebens wohl fühlen, entfalten und bereichernd für andere (da) sein.

Als weitere Säule könnte man hier auch die Gesundheit anführen. Lebe ich jedoch ein ausgeglichenes Leben - wie in den vielfältigen Säulen beschrieben - finde ich die richtige Mischung aus Arbeit, Beziehungen, Freizeit, Stille,dann ist dies alles der Gesundheit in höchstem Maße zuträglich.

Ist in der Beratung die Gesundheit ein Thema, blicke ich mit dem Klienten auf die lichten, heilenden Seiten des Lebens und nicht darauf was krank gemacht hat. D.h. was kann der Klient dazu beitragen um gesund zu werden, wozu lohnt es sich gesund zu werden? Salutogenese versus Pathogenese.

4.9. Leichtigkeit, Frieden

Man muss das Leben und sich selbst nicht immer allzu ernst nehmen, viele Dinge erscheinen mit etwas zeitlichen Abstand oft in einem anderen, milderem Licht. Ich kann mir dazu z.B. die Frage stellen, wie sehr mich dieses Thema noch in 3 Wochen, 3 Monaten oder 3 Jahren betrifft.

Und es ist meist auch eine Sache der Einstellung (Einstellungswerte), wie ich auf eine Situation reagiere, denn nicht die Situation an sich ist das Problem, sondern wie ich mit meiner Freiheit und Verantwortung umgehe und (re)agiere.

Wie hat es Viktor Frankl schon formuliert?

***Man muss sich von sich selbst nicht alles gefallen lassen!*⁶**

D.h. egal welche Erfahrungen ich bisher gemacht habe, welche Glaubenssätze ich übernommen habe, egal wie mich mein Schicksal bisher geprägt hat, ich bin aufgrund meines Geistes in der Lage, mich nicht bis zu meinem Lebensende als determiniert zu betrachten. Sondern ich bin dank meiner geistigen Dimension eben ein Homo Agens, ein Mensch, der die Trotzmacht des Geistes einsetzen kann.

Und manchmal darf etwas auch einfach nur Spaß machen, sich leicht anfühlen, auch wenn nicht immer ein Sinn dahinter stecken mag!

Viele Gelehrte und Vordenker haben sich schon seit jeher Gedanken gemacht, wie Leben gelingen kann, einer davon war auch Mahatma Gandhi, der als Sinnbild für Frieden steht. Frieden zwischen den Menschen, aber auch Frieden in uns.

“Niemand kann dir wehtun ohne deiner Zustimmung.”

„Was du fühlst und wie du reagierst liegt immer an dir. Es gibt wohl die „übliche“ Art zu reagieren, aber du kannst deine eigenen Gedanken, Reaktionen und Emotionen aussuchen. Man muss nicht negativ handeln, auch wenn es manchmal verständlich ist und spontan passiert. Niemand außerhalb kann kontrollieren wie du fühlst und deshalb kannst du deine Gedanken zum Positiven wenden. Damit

⁶ Viktor Frankl, Zitat

wird das Leben viel leichter und besser für dich (Mahatma Gandhi).“⁷

Viele Menschen suchen die Schuld immer beim anderen, glauben, das Problem wäre gelöst, wenn der andere sich nur endlich ändern würde. Führen wir den Klienten dahin, seinen Blickwinkel zu ändern, was *er* ändern kann, was *er* in der Hand hat, wo *sein* Anteil liegt. Wie soll Frieden gelingen, wenn man nicht bei sich anfängt, ihn in sich selber zu finden? Von dort kann er sich dann ausbreiten, überspringen auf unsere Mitmenschen, was uns und im Grunde die ganze Welt heilen könnte. Erst wenn *ich* mich bewege, wird sich etwas bewegen.

4.10. Humor

Was wäre ein gelungenes Leben ohne den Humor? Wohl ziemlich langweilig und ernst.

Seit Menschengedenken gibt es nicht umsonst Gaukler, Zirkusse, Clowns, Minnesänger, Comics, Kabarett, Komödien und dgl. mehr, um die Menschen zu belustigen. (Oft auch oft grausame Art und Weise wie in Arenen, aber, wie wir wissen gibt es ja auch den Galgenhumor.)

Sinn und Zweck war und ist, die Menschen aus ihrer Alltagswirklichkeit heraus zu holen, eine Art von Psychohygiene. Man kreist nicht ständig um sich selbst, kann über andere lachen, was zu einer Minderung bei Hyperreflexion führen kann. Darum hat Entertainment schon seine Berechtigung, wenn es nicht zur Dauerablenkung wird.

Viktor Frankl bezeichnet diese Vergnügungssucht folgendermaßen *„ein existenzielles Vakuum, breitet sich seit Jahrzehnten ausWährend die Gier nach Lebensvergnügen steigt, sinkt der „Kurswert“ des Lebens rapide ab“* (zitiert von E. Lukas⁸)

Dahin sollte es also nicht führen, aber trotzdem....lachen wir wieder ein wenig mehr, seien wir ein bisschen verrückter und noch besser, lernen wir auch regelmäßig über uns selber zu lachen.

7

<http://alles-schallundrauch.blogspot.com/2009/10/gandhis-10-weisheiten-um-die-welt-zu.html#ixzz490BXkDui>

⁸ Elisabeth Lukas, Spannendes Leben, Seite 92,93

4.11. Vergebung

Im Laufe eines Lebens häufen wir seelische Verletzungen an und es bleiben Wunden, die geheilt werden möchten. Bei Vergebung geht es vielmehr um uns selbst, weniger um denjenigen, der uns die Verletzungen zugefügt hat. Denn, halten wir an alten Wunden fest, bleiben wir in der Opferrolle und nähren dadurch die unglücklichen Teile in unserem Leben, damit engen wir uns ein, bleiben passiv und bleiben im Leid.

Es fällt uns deshalb oft so schwer, zu vergeben, weil wir dann glauben, das Verhalten des anderen damit gutzuheißen. Das heißt es aber keineswegs, sondern, dass wir den Schmerz um unserer selbst willen loslassen dürfen, um wieder heil und ganz zu werden. Wir müssen nicht dem Verhalten vergeben, das nicht in Ordnung war, sondern nur der Person, eine Person wie du und ich, die auch verletzt wurde. Wir sollten uns immer vor Augen halten, dass auch wir andere verletzt haben und wir es in diesem Moment nicht besser wussten oder konnten. Das gleiche dürfen wir auch dem anderen zugestehen.

Einen Klienten, der nicht vergeben kann, darf man fragen, ob es ihm besser geht, wenn er an seinem Schmerz bzw. Groll festhält, was ihm das letztendlich bringt? Er darf daran erinnert werden, dass er sich damit nur selbst verletzt, in seinem Unglück weiter zu leben. Wie befreiend ist es aber, wieder diesen unverletzbaren Teil, der in jedem von uns steckt, wieder zurückzuerobern zu können.

Er darf und soll seinen Schmerz, seine Wut auch zulassen, ihn fühlen, vielleicht in einem geschützten Rahmen auch herausschreien, um die Gefühle zu dieser Verletzung fühlen und sie dann loslassen zu können.

Es geht um den Seelenfrieden des Klienten, der wieder hergestellt werden will. Der andere leidet meist ohnehin selber unter seinem verletzendem Verhalten und muss seinen Teil leisten, um mit sich ins Reine zu kommen, auch wenn er sich ev. entschuldigt hat. Es liegt aber am Klienten, zu agieren um sein Seelenheil wieder her zu stellen.

Wir alle verdienen die Chance einen neuen Anfang zu machen und Vergebung ist Gnade. Dies kann eine Beziehung heilen und stärker machen als zuvor. Und vor allem entsteht dadurch Frieden, in uns, zwischen den Mitmenschen...und wie schon erwähnt, in der Welt.

Es gibt sicher kein Patentrezept, aber viele Anleitungen dazu, wie es gelingen könnte, loszulassen. Ich gebe zu, für mich eine der schwierigsten Übungen in meinen Leben, aber es kann gelingen. Bei schweren Verletzungen vielleicht nicht in einem Stück, aber Schritt für Schritt und jeder in seinem Tempo.

4.12. Dankbarkeit

Es gibt Phasen im Leben, da glaubt man, dass alles zusammenbricht, dass das Leben keinen Sinn mehr hat, man vor dem Scherbenhaufen seines Lebens steht.

Der Klient ist deprimiert, weil sich sein Partner von ihm getrennt hat, seinen Job oder sonst irgendetwas Kostbares verloren hat oder ein für ihn wichtiger, liebenswerter Mensch gestorben ist. Was hier völlig normal ist, ist dass sich die Realität völlig verzerrt. Plötzlich erscheint *alles* sinnlos, *völlig* schwarz, man ist *total* verzweifelt. Die Welt dreht sich verständlicherweise nur mehr um den Mangel bzw. den Verlust, alles andere wird ausgeblendet. Es scheint kein Platz für das Helle, Lichte, Positive.

Das wichtigste in einer so schmerzlichen Phase für den Klienten ist das Ernstnehmen seines Schmerzes und das Mitgefühl, hier darf nichts frühzeitig herabgewürdigt werden. Der Klient möchte sich in seinem Schmerz angenommen und verstanden wissen.

Zu einem geeigneten Zeitpunkt dürfen wir dann ein Bild mit dem Klienten entwerfen, was er vor dieser Beziehung zu dieser Person oder dem Objekt, auf den sich der Schmerz bezieht, *hatte* bzw. wer er davor *war*? Und fragen wir ihn, wer er heute *ist*. Ob er heute „reicher“ an Liebe, Erfahrungen, verwirklichter Lebensstufen sei? Und was dazwischen lag? Machen wir uns mit dem Klienten auf die Suche nach dem „gedeckten Gabentisch“, der nur dank dieser Erfahrung mit genau dieser Person/diesem Objekt gefüllt worden ist. Der Mensch wird durch diese Offenlegung erkennen, dass man *nach* der Zeit immer *mehr* hat als zuvor. Und dass dies ein ganz wichtiger Punkt ist, um dankbar für das Erlebte zu sein.

Auf Parten von Verstorbenen habe ich schon oft den Spruch gelesen:

„Leuchtende Tage. Nicht weinen, dass sie vorüber, sondern lächeln, dass sie gewesen (Konfuzius)“

Leuchten, aufleuchten lassen, was nicht verloren ist, sondern für immer geborgen bleibt⁹ im Leben. Die „vollen Scheunen“, wie Viktor Frankl sie bezeichnet, betrachten und dankbar sein, für die Fülle die nicht mehr nachträglich aus dem Leben heraus genommen werden kann.

⁹ Elisabeth Lukas, Zitat

Für gewöhnlich sieht der Mensch nur das Stoppfeld der Vergänglichkeit; was er übersieht, sind die vollen Scheunen der Vergangenheit. Im Vergangensein ist nämlich nichts unwiederbringlich verloren, vielmehr alles *unverlierbar geborgen*.
*Viktor E. Frankl*¹⁰

Eine Freundin hat mir einmal ein „Dankbarkeitsbüchlein“ geschenkt, mit dem Auftrag, jeden Abend drei Dinge aufzuschreiben, für die ich am Ende des Tages dankbar bin. In Momenten, in denen man wieder mal traurig, frustriert ist, oder sich ärgert, lohnt es sich, dieses Büchlein zur Hand zu nehmen und somit den Fokus - zumindest um sich für eine gewisse Zeit von seiner Negativspirale zu distanzieren - auf die lichten Seiten des Lebens zu werfen.

Und es sind nicht die großen Dinge im Leben, sondern die kleinen Momente, ein flüchtiger Blick, das Lächeln eines Fremden, eine kleine Berührung. Eine schöne Anregung auch für unseren Klienten, *wofür kann ich heute danke sagen?*

Dankbarkeit ist aber nicht nur angebracht, was die Vergangenheit betrifft, sondern wird bestenfalls schon im Hier und Jetzt gelebt und ausgesprochen. Im Nachhinein wünscht man sich oft, man hätte öfter DANKE gesagt, lassen wir sie daher schon gegenwärtig wirken.

Dankbarkeit stärkt unsere Beziehungen, motiviert uns und auch andere, Leistungen zu erbringen und drückt Wertschätzung aus, alles ein „Treibstoff“ für unsere Lebensenergie und ist eine der leichteren Übungen, die wir ganz einfach immer wieder in unseren Alltag einbauen können.

Und dankbar darf man auch dafür sein, dass „Glück manchmal auch das ist, was einem erspart bleibt“¹¹ Dazu habe ich ein recht treffendes und auch witziges Gebet im Buch von Jorge Bucay^x gefunden, das ein Bibelkommentator, namens Dr. Matthew Henry, aufgrund einer reellen, persönlichen Erfahrung geschrieben hat:

¹⁰ Viktor Frankl, zitiert von Elisabeth Lukas, Vom Sinn des Augenblicks, Seite 39

¹¹ Elisabeth Lukas, zitiert V. Frankl in ihrem Buch „Vom Sinn des Augenblicks“

*Herr heute wurde ich überfallen.
Und dabei ist mir aufgegangen, dass ich dir für verschiedene Dinge danken muss.
Zuerst möchte ich dir dafür danken,
dass ich bis heute nie überfallen worden bin,
was in einer Welt wie dieser fast einem Wunder gleichkommt.
Als Nächstes möchte ich dir dafür danken,
dass sie bloß meine Brieftasche mitgenommen haben,
die wie immer, nicht mehr als ein paar Dollar enthielt.
Ich danke dir auch dafür Herr, dass weder meine Frau noch meine Tochter bei mir waren,
die sich beide sehr erschreckt hätten;
und auch für die Tatsache, dass mir – glücklicherweise – in keiner Weise ein Schmerz zugefügt wurde.
Schließlich, Herr, möchte ich dir ganz besonders dafür danken,
dass ich der Beraubte war...
und nicht der Räuber!*

Da soll noch jemand sagen, dass man nicht doch in jeder negativen Situation noch etwas Positives sehen kann.

4.13. Gedanken und über das Alter und den Tod

Wann wäre man bereit, sein Leben los zu lassen und sich dem letzten Atemzug hinzugeben?

Vermutlich erst dann wenn man in Frieden mit sich und seinen Lieben ist, und fühlt, ein erfülltes Leben gehabt zu haben. Wobei *erfüllt* vermutlich für die meisten bedeutet, mit Sinn erfüllt.

Dieser Sinn ist aber nicht vorgegeben, sondern muss, wie V. Frankl es ausdrückt, gefunden werden. Hat man diesen Sinn im Laufe seines Lebens gefunden, sollte man bereit sein, dafür sein Leben zu geben. Nicht im Sinne von sterben, sondern ganz im Gegenteil, indem man sich mit ganzen Herzen dafür hingibt und indem man dafür LEBT. Dies ist die beste Art, sein Leben lebenswert zu machen. Daher sollen wir uns rechtzeitig auf die Suche nach Sinnmöglichkeiten machen....denndas Leben macht auch deshalb Sinn, weil es endlich ist. Hätten wir unbegrenzt Zeit, würden wir alles hinausschieben, keine Verantwortung übernehmen, weil wir denken, wir hätten ewig Zeit, die Dinge zu verwirklichen. Aber irgendwann ist das Leben verwirkt und dann trauern wir über unsere unverwirklichten Möglichkeiten.

Es macht ebenso Sinn, sich zu fragen,

- welche Spuren möchte ich in meinem Leben hinterlassen?
- Was möchte ich, dass meine Kinder, Enkelkinder, Freunde über mich sagen, wenn ich eines Tages nicht mehr bin?
- Was gibt es, was ich noch verwirklichen möchte, gebären und in die Welt bringen möchte.
- Wo möchte ich noch über mich hinauswachsen, mich in transzendenter Weise selbst überschreiten und mich einer guten Sache widmen?

„Vergänglich sind nur die Möglichkeiten. Denn all das, was wirklich geworden ist (Erlebnisse, Taten, Einstellungen), ist in der Scheune der Vergangenheit aufgehoben.“¹²

Ein wichtiger Aspekt in der Arbeit mit Menschen jenseits der Lebensmitte ist es, ein Bild seines Lebensabends im Hinblick auf Wohnmöglichkeiten zu entwerfen. Wenn ich mein Ziel, wie ich leben möchte, klar vor Augen habe, dann will ich auch dort hin.

Ist das Ziel hingegen ein trübes (Angst oder negative Bilder von Heimen...) dann wird man sich wohl

¹² Viktor Frankl, Zitat

kaum einen lebendigen Lebensabend vorstellen können. Je konkreter das innere Bild ist, desto eher lässt sich dieses verwirklichen:

- Wie sieht meine Wohnung aus, wie bin ich eingerichtet, welche Farben tun mir gut?
- Kann ich mir ein Generationenzentrum vorstellen oder lebe ich eher ruhig und zurückgezogen?
- Welche Kompetenzen kann und möchte ich aufgrund meiner Lebenserfahrung im Alter noch einbringen?
- Von der ethischen Seite betrachtet, ...wer bin ich und was macht mich so besonders?
- Welche Dinge darf ich nun schon etwas milder betrachten, im größeren Zusammenhang?
- Womit beschäftige ich mich, sollte ich gebrechlich und nicht mehr mobil sein? Wofür habe ich ein Gespür bekommen, welche Anlagen habe ich trotzdem noch, auch wenn der Körper nicht mehr mitspielt – wie kann ich sie in der geistigen Dimension noch weiter leben?
- Was ist mein Lebensfaden? D.h. was war mir im Leben immer wichtig und was konnte ich schon immer gut?

Je früher umso besser, denn dann ist der Mensch noch frei in seinem selbstbestimmten Handeln, was für ein geglücktes Leben unerlässlich ist.

Achten wir also immer wieder auf unseren Lebensfaden, den Faden, der die Schluchten in unserem Leben immer wieder überbrückt hat. Achten wir darauf, dass wir diesen Faden nicht verlieren oder uns zu weit davon entfernen, denn man kann eine gewisse Zeit gegen seine Überzeugung leben, aber permanent dagegen zu leben, schadet unserer Seele. Betrachten wir von Zeit zu Zeit unseren Weg und ob ich noch lebe, was meinem Kern, meiner Seele entspricht. Dann wird sich dieser Faden auch noch bis in unser Alter ziehen und uns Orientierung und Halt geben. Ebenso wie wir rückblickend daran Zufriedenheit, inneren Frieden und Erfüllung ablesen können, mit dem Gefühl, authentisch gelebt und unsere Werte- und Sinnmöglichkeiten verwirklicht zu haben.

Diese inneren Bilder, dieser Ausblick stärken die Zuversicht, dass auch der letzte Abschnitt unseres Lebens bis hin zum Moment, wo wir das Leben vollenden, wertvoll, sinnvoll und reich an erfüllenden Augenblicken sein kann. Ein Zitat von Marc Aurel trifft den Kern dieser Bilder vom Alter:

***„Auf die Dauer der Zeit nimmt die Seele die Farbe deiner Gedanken an“.*¹³**

¹³ Marc Aurel, Zitat, <http://welt-der-zitate.de/mark-aurel-farben-deiner-gedanken/>

5. Resümee

Worauf kommt es also - in wenigen Worten von Elisabeth Lukas¹⁴ ausgedrückt – an:
„Wir sehen, schöpferische Hingabe, vernünftiger Lebensstil und die Freiheit vom Haben-Müssen sind die Kostbarkeiten, die dem Gewährwerden fremder Werte im selbstüberschreitenden Denken entspringen. Vielmehr bedarf es zu einem glückenden Leben nicht!“

All' diese Säulen, von denen es mit Sicherheit noch viele mehr und ganz individuelle gibt, können Menschen in Krisen Halt und Stütze sein. Diese mit dem Klienten heraus zu arbeiten, sich Gedanken machen, was mich hält, Bilder dazu zu entwerfen, auch die entsprechenden Gefühle dazu zu fühlen, ist kostbar und eine große Hilfestellung, wenn man in eine Situation kommt, in der man meint, alles breche zusammen.

Bezogen auf die Beratung, könnten wir den Klienten animieren, sich eine Liste zu erstellen, mit all' den Schätzen, die ihm gut tun, um im Notfall schnell darauf zurückgreifen zu können. Oder wir regen ihn an, ein Symbol zu finden, das für Kraft und Halt oder ähnliches steht. Dieses wird dann an einem Ort, an dem man sich oft befindet, platziert, um seine Speicher – alleine durch das oftmalige Visualisieren - immer wieder mit Energie aufzuladen. Ein Symbol, das vielleicht einen dieser *Magic Moments* einfängt, die das Leben so lebenswert machen.

Warum wohl haben viele Menschen Fotos ihrer Liebsten um sich, ...weil sie ihnen Wertvolles bedeuten und Kraft geben.

Das alles könnte man auch in dem Wort Resilienz zusammenfassen. Viele Säulen, viele Werte stärken die Widerstandskraft in Krisen.

Elementar ist es aber auch, sich die Frage zu stellen, wie habe ich eine andere oder eine ähnliche Krise schon gemeistert, was habe ich das damals geschafft, was und auch wer hat mir dabei geholfen und wie bin ich aus der vergangenen Krise gestärkt hervor gegangen?

Wer auf schwierige Situationen angemessen reagiert und seinen Kurs auch bei Gegenwind beibehalten will, braucht einen starken und disziplinierten Geist, den Willen zum Sinn.

Ein Mensch, der Prioritäten setzt und sich beständig auf das „zu-bewegt“, was ihn anzieht, wozu er sich entschieden hat, anstatt nur dem Unerwünschten aus dem Weg zu gehen, ist resilienter, wenn

¹⁴ Elisabeth Lukas, Vom Sinn des Augenblicks, Seite 23

er dies im Laufe seines Lebens immer mehr kultiviert und Erfahrungen als Lern- und Wachstumschancen sieht.

Und es wird Lebensphasen geben, in denen es sehr schwer fällt, sich aufgrund von Schicksalsschlägen seiner Säulen gewahr zu werden. Dann ist es wichtig, sich zumindest daran zu erinnern, welche Menschen einem im Notfall beistehen können und dass man sich hilfeschend an Berater, Therapeuten wenden kann. Sich Hilfe zu suchen, ist ein Zeichen von Mut und Stärke und ein Zeichen von Selbstfürsorge. Hier liegt es auch an uns Beratern, Aufklärungsarbeit zu leisten, dass man nicht alles alleine bewältigen muss und es keine Schande ist, Hilfe anzunehmen.

Nur wer gut auf sich schaut, kann gut für andere da sein.

Und manchmal wird uns der Sinn, ob eines schweren Schicksals, vielleicht auch verborgen bleiben, sich bis zum Lebensende nicht enthüllen. Dann bleibt uns nur, das Leben anzunehmen und zu vertrauen, dass das Leben trotz allem einen Sinn hat.

Alles im Leben hat seine zwei Seiten, seine dunklen und seine lichten und so ist es auch mit der Krise. Das Wort Krise setzt sich im chinesisches aus zwei Schriftzeichen zusammen aus Gefahr und Chance.

Ergreifen wir die Chance, ...die Chance, zu erkennen, zu lernen, zu wachsen, zu reifen, sich immer wieder selbst zu überschreiten und bis hin zum letzten Lebensrufe sein Leben zu erfüllen bis hin zur „Voll-Endung“.



„Inmitten der Schwierigkeiten
liegt die Möglichkeit“

(Albert Einstein)

xi

6. Der Ruf des Lebens – ein Gedicht

Das Leben ist da, um gelebt zu werden, den Ruf des Lebens an uns zu vernehmen und dem Ruf des Lebens zu antworten, „*das Leben zu VERantworten*“¹⁵. Und lernen wir, immer wieder loszulassen, denn nur indem ich loslasse ist es möglich, nach etwas anderem zu greifen, mich Neuem hinzuwenden, mich weiter zu entwickeln und die nächste Lebensstufe zu erreichen.

Auf poetische Art drückt dies - abschließend - das Gedicht von Hermann Hesse sehr schön aus:

Stufen

Wie jede Blüte welkt und jede Jugend
dem Alter weicht, blüht jede Lebensstufe,
blüht jede Weisheit auch und jede Tugend
zu ihrer Zeit und darf nicht ewig dauern.

Es muss das Herz bei jedem Lebensrufe
bereit zum Abschied sein und Neubeginne,
um sich in Tapferkeit und ohne Trauern
in andre, neue Bindungen zu geben.
Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,
Der uns beschützt und der uns hilft, zu leben.

Wir sollen heiter Raum um Raum durchschreiten,
an keinem wie an einer Heimat hängen,
der Weltgeist will nicht fesseln uns und engen,
er will uns Stuf' um Stufe heben, weiten.
Kaum sind wir heimisch einem Lebenskreise
und traulich eingewohnt, so droht Erschlaffen,
nur wer bereit zu Aufbruch ist und Reise,
mag lähmender Gewöhnung sich entrafen.

Es wird vielleicht auch noch die Todesstunde
uns neuen Räumen jung entgegen senden,
des Lebens Ruf an uns wird niemals enden...
Wohlan denn, Herz, nimm' Abschied und gesunde!
(Hermann Hesse)

¹⁵ Viktor Frankl, Logotherapie und Existenzanalyse

7. Quellen- und Literaturverzeichnis

- ⁱ Angela Bajorek, Wer fast nichts braucht, hat alles – Janosch die Biografie, Ullstein 2016
- ⁱⁱ Elisabeth Lukas, Vom Sinn des Augenblicks, topos 2014
- ⁱⁱⁱ Gary Chapman, Die fünf Sprachen der Liebe, Francke 1992
- ^{iv} Erich Fromm, Authentisch leben, Herder 2014
- ^v Elisabeth Lukas, Spannendes Leben, Profil Verlag 2014
- ^{vi} Viktor Frankl, Der unbewusste Gott, dtv 1992
- ^{vii} Elisabeth Lukas, Verlust und Gewinn, Profil Verlag 2007
- ^{viii} Elisabeth Lukas, Hinführung zu einem erfüllten Leben, topos plus, 2002
- ^{ix} Erich Fromm, Authentisch leben, Herder 2014
- ^x Jorge Bucay, Drei Fragen, wer bin ich? wohin gehe ich? Und mit wem?
- ^{xi} Bild, Internet:
https://www.google.at/search?q=krise+als+chance+chinesisch&biw=1536&bih=726&source=Inms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjfz7ep34bNAhWMmBoKHWsTBv8Q_AUIBigB