

EALP – Europäische Akademie für Logotherapie und Psychologie

DIPLOMARBEIT

zum Diplomierten Psychologischen Berater/Lebens-
und Sozialberater



Sinnzentrierte Altenarbeit

***Am Beispiel der Seniorengruppe
„Nachsommer“***

Eingereicht von Ingrid Kazanits

Begutachtet von EALP Dr. Klaus Gstirner

Zillingdorf, im April 2015

Inhaltsverzeichnis

I.	Vorwort	3
II.	Einleitung	4
III.	Konzept Seniorengruppe „Nachsommer“	5
IV.	Grundbedürfnisse des (alten) Menschen	9
V.	Wertekategorien – Die drei Hauptstraßen zum Sinn	11
	1. Verwirklichung von schöpferischen Werten	11
	1.1. Im Allgemeinen	11
	1.2. Beispiele aus Seniorengruppe	12
	2. Verwirklichung von Erlebniswerten	14
	2.1. Im Allgemeinen	14
	2.2. Beispiele aus Seniorengruppe	15
	3. Verwirklichung von Einstellungswerten	18
	3.1. Im Allgemeinen	18
	3.2. Beispiele aus Seniorengruppe	19
VI.	Wie Leben im Alter gelingen kann	22
	1. Reife Persönlichkeit	22
	2. Sinnvolle Lebensgestaltung	24
	3. Glaube und Spiritualität	26
	4. Der letzte Lebensabschnitt	28
VII.	Schlussworte	29
	Literaturliste	31
	Eidesstattliche Erklärung	32

I. Vorwort

*Wollen wir eine Brücke schlagen von Mensch zu Mensch
- und dies gilt auch von einer Brücke des Erkennens und
Verstehens -,
so müssen die Brückenköpfe eben nicht die Köpfe,
sondern die Herzen sein!*

Viktor E. Frankl

Schon im Zuge meiner Ausbildung 2004-2008 bei Frau Dr. Elisabeth Lukas wurde mir immer mehr bewusst, wie sehr mich das Thema alte und hochbetagte Menschen anspricht. Im Rahmen meiner Verantwortung für das Seniorenpastoral in einer kleinen Pfarre im südlichen Niederösterreich entschloss ich mich 2007 mit meinem Team, die Seniorengruppe „Nachsommer“ ins Leben zu rufen. Das Ziel ist alten und hochbetagten Menschen, die oft einsam und alleine in ihren Wohnungen und Häusern leben, eine Gemeinschaft und Gemeinsamkeit zu bieten, in der sie sich austauschen können, in der ihre Sinne angeregt werden, in der sie sich wertgeschätzt und wertvoll fühlen können. Eine bunte Gemeinschaft aus der sich Verbindungen und Kontakte ergeben, die im kleinen Rahmen zusätzlich gepflegt werden können. Ziel ist es auch, Werte bewusst zu machen, zu wecken und zu geben, Bildung zu vermitteln, Erlebnisse zu bieten und auch die Einstellung zum Alter und zur Vergänglichkeit ins rechte Licht zu rücken.

*„Das Leben hört buchstäblich bis zu seinem
letzten Augenblick,
bis zu unserem letzten Atemzug,
nicht auf, Sinn zu haben“*

Viktor E. Frankl

Diese Weisheit und die drei Wertekategorien des Frankl'schen Menschenbildes auf altersgerechte Weise zu vermitteln ist der Sinn dieser Unternehmung.

II. Einleitung

„Alt werden in Würde“ was bedeutet das in unserer Gesellschaft? Was bedeutet alt, ab wann ist man alt, was bedeutet es alt zu sein? Wie werden wir die Überalterung der Gesellschaft bewerkstelligen können, finanziell wie auch gesellschaftlich? Da kommen viele bedeutende Fragen auf uns zu und wie wir sie lösen werden, weiß im Endeffekt noch niemand. Es gibt viele Modelle für Pflege und Betreuung im Alter, was ist am kostengünstigsten, wie kann man gute Pflegemaßnahmen gewährleisten, wie können die Grundbedürfnisse der alten Menschen befriedigt werden?

Was aber sind die Grundbedürfnisse eines (alten) Menschen? Spricht die Politik aus Kostengründen nicht oft nur von „warm-satt-sauber“? Ist es das was wir unseren Vorfahren, die so viel für uns und unsere Zukunft geleistet und errungen haben wirklich antun wollen?

Was sind wir als Angehörige aber überhaupt in der Lage zu leisten für unsere alten Vorfahren? Aufgrund der hohen beruflichen Anforderungen und dem Zerfall der Großfamilien und der Globalisierung im täglichen Leben ist es nur

schwer möglich, sich um die Alten ausreichend zu kümmern. Im Berufsleben wird immer mehr Einsatz und Engagement gefordert, die meisten Frauen sind ebenfalls (voll) berufstätig, in der kargen Freizeit mit Kinderbetreuung beschäftigt, da ist es schwierig, sich auch noch um das Wohlergehen der Alten zu kümmern.

Ein ganz kleiner Ansatz zur Verbesserung der Situation ist zum Beispiel das Konzept der Seniorengruppe „Nachsommer“ und ich möchte im Folgenden einige Aspekte und Erfahrungen daraus erläutern.

III. Konzept Seniorengruppe „Nachsommer“

Gemeinschaft und Gemeinsamkeit zu schaffen, den alten und hochbetagten Menschen hohe Wertschätzung entgegenzubringen, sie aus der Einsamkeit, Trauer, Tristesse des Alltags herauszuholen, sie geistig und körperlich anzuregen, das ist unser Anliegen.

Wertschätzung auszudrücken beginnt schon bei ganz kleinen Dingen wie zum Beispiel durch besonders liebevoll gedeckte Tische mit phantasievoller Dekoration, selbstgepflückten Blumen und schönen Servietten, Abholung von zuhause (wenn gewünscht) und natürlich durch weiteres wertschätzendes Verhalten. Dazu gehört unter anderem das kleine selbstgebastelte Geburtstagsgeschenk wie auch das würdevolle Gedenken an unsere verstorbenen Teilnehmer.

Die Teilnahme an den monatlichen Veranstaltungen ist kostenlos. Wir haben auch kein Körbchen für freie Spenden aufgestellt. Es soll eine für die Senioren vollkommen kostenlose Einladung sein. Wir wurden zum Beginn von der Pfarre mit einem kleinen Budget ausgestattet und haben uns dann einige Jahre mit dem Verkauf von Mehlspeisen auf unserem Bauernmarkt finanziert. Mittlerweile bekommen wir auch immer wieder kleine Förderungen von Seiten des Landes NÖ oder der Erzdiözese und es kommen in letzter Zeit trotzdem auch immer

wieder von den Teilnehmern kleine Spenden herein. Wir halten unsere Veranstaltungen aber bewusst einfach, was die finanziellen Mittel angeht. So gibt es Kaffee und selbstgebackene Kuchen, die vom Team bereitgestellt werden oder wir kaufen einfache Kekse, etc. Danach gibt es noch Wasser und eventuell ein Glas Wein. Die Teilnehmer schätzen es sehr, dass von ihnen nichts verlangt wird, nicht weil sie nichts geben möchten oder können, sondern weil sie sich freuen, dass es für sie etwas gibt, was nur für sie ist und dass wir uns so für sie bemühen und sie somit wertschätzen.

So gibt es jeden Monat ein Motto unter das die Veranstaltung fällt. Rund um dieses Motto bewegt sich der ganze Nachmittag. Es gibt Geschichten, Gedichte, Meditation, seniorenrechtliches Yoga, Musik, gemeinsames Singen und Tanzen, Koordinations- und Gedächtnistraining, kreatives Gestalten, Autorenlesungen, Lesungen aus den Chroniken des Dorfes und Fotos aus den Jahren 1900 bis 1930, ein Faschingsfest, Gymnastik, Ernährungsberatung mit kleinen Kostproben, eine Modenschau oder auch Biografie-Arbeit in der Kleingruppe. Natürlich feiern wir auch gemeinsam die großen Feste wie Weihnachten und Ostern. Wir veranstalten auch jährlich einen altersgerechten Halbtages-Ausflug, der sich großer Beliebtheit erfreut. Auch da werden unsere Senioren gut betreut, nicht überfordert und sie fühlen sich sicher aufgehoben, auch wenn es aufgrund gesundheitlicher Probleme manchmal schwierig wird.

Nach dem Programmteil gibt es, wie schon beschrieben, Kaffee und Kuchen und Wein und die Gelegenheit zu plaudern und das ist sehr schön zu beobachten, wie rege die Gruppe sich unterhält. Von der Weite betrachtet hört sich das meist wie ein harmonisches Brummen an und wir stellen dann zufrieden fest, dass die Gruppe sehr gut gestimmt ist. Wenn's nicht so gut „brummt“, ist es aber auch nicht schlimm, das gehört auch manchmal dazu.

Wertvoll finden es die Alten auch, wenn wir uns vom Team dazusetzen und mit ihnen plaudern bzw. ihren Geschichten lauschen. Gerade die alten Männer haben viel zu erzählen. Seien es Geschichten aus dem Krieg oder andere Geschichten aus ihrer Jugend. Ich bekomme oft zu hören, dass es schön ist, wenn man sie erzählen lässt. „Zuhause sagen sie immer, Papa oder Mama, das

hast schon hundertmal erzählt, das kenn ich eh schon“ sagen die Kinder, Enkel oder Urenkel. Für mich aber sind diese Geschichten spannend und ich höre sie mir auch gerne öfter an und den alten Menschen tut es gut, vieles auszusprechen, sei es positiv oder negativ.

Auch alte Ehepaare kommen gerne zu uns. Ein alter Mann, der regelmäßig mit seiner Frau zu uns kam verriet mir, wie schön es sei, in und durch die Gruppe neue Anregungen für Gespräche zuhause zu bekommen. Ein Dialog zwischen seiner Frau und ihm zuhause lautete folgendermaßen Frau: “Erzähl mir mal was, du redest überhaupt nicht mit mir“, Mann: „Was soll ich erzählen, ich weiß ja auch nichts, wir sind ja ganzen Tag zusammen“. Seit sie aber zu uns in die Nachsommer-Gruppe kommen, gibt es nun immer wieder mal ein Thema, worüber sie sich auch zu Zweit unterhalten können.

Der Erfolg dieser Gruppe gibt uns recht. Seit Beginn 2007 besteht diese Gruppe - in einem Ort mit 1500 Einwohnern - aus 25-35 Personen im Alter von 70 bis 95 Jahren. Es gibt monatliche Treffen der Großgruppe mit ca. einer Stunde „Programm“, darauf komme ich später noch zu sprechen und dann noch einige Stunden Zeit zum gemütlichen Plaudern und Gedankenaustausch. Aus der Gruppe heraus haben sich einige Kleingruppen gebildet, die sich oft wöchentlich treffen oder gemeinsame Aktivitäten oder Alltagstätigkeiten gemeinsam erleben.

Ein besonderer Erfolg ist es auch, dass - obwohl es sich um eine Aktivität der Pfarre handelt – die Teilnehmer bunt gemischt sind, das heißt, es sind „Kirchengänger“ dabei, wie auch Menschen, die mit der Kirche überhaupt keine Verbindung haben, quer durch alle politischen Parteien und alle Gesellschaftsschichten und das freut uns ganz besonders.

Mittlerweile werden wir auch aus der gesamten Bevölkerung immer wieder unterstützt. Sei es durch Sachspenden, gehäkelten Engeln als Weihnachtsgeschenke, selbstgebackenen Lebkuchen im Advent oder die Bereitschaft etwas zu den Nachmittagen beizutragen. So hatten wir schon zwei

junge Mädchen, die uns bei der Bewirtung halfen, einige Kinder aus der Musikschule oder einen Hobby-Zauberer aus der Bevölkerung, der beim Faschingsfest mitwirkte. Vor einigen Monaten kam die Lehrerin der 2. Klasse der Volksschule auf uns zu und bot an, dass sie uns mit den Kindern besuchen wolle und sie einen Nachmittag mit uns gestalten möchten. So kamen die Volksschulkinder und bastelten jeweils gemeinsam mit einem Senior eine Martinslaterne. Danach gab es einen kleinen Martinsumzug für Jung und Alt. Zusätzlich wurden die Senioren zu einer Sondervorstellung eines Kindermusicals in die Volksschule eingeladen. Dies sind nur einige Beispiele von vielen.

Heuer hat die Nachsommer-Gruppe auch am Palmsonntag beim Verlesen der Leidensgeschichte aktiv teilgenommen, d.h. einige Senioren haben Teile davon gelesen. Das freut uns ganz besonders, erstens weil wir dazu eingeladen wurden und andererseits, weil die Senioren bis ins hohe Alter bereit sind, sich dieser „Aufregung“ (vor vielen Menschen zu lesen) stellen möchten.

Ein weiterer Aspekt, der sich aus diesen Unternehmungen ergeben hat ist, dass nicht nur die Teilnehmer gefordert werden, sondern dass sich auch herausgestellt hat, wie wichtig es für mein Team und mich ist und welche Möglichkeiten sich für das Team und mich ergeben unseren Sinn im Leben zu erfüllen. Ich bin die einzige im Team, die voll im Berufsleben steht, die anderen Mitglieder sind 60-75 Jahre alt. Ich merke immer wieder, wie bedeutend es auch für uns ist, anderen Menschen Freude zu bereiten und mit unseren Talenten sinnvoll zum Gelingen und zur Gemeinschaft beizutragen. So sind wir in den letzten Jahren zu einem wunderbaren Team zusammengewachsen und die Ideen gehen uns hoffentlich noch lange nicht aus.

IV. Grundbedürfnisse des (alten) Menschen

Neben den biologischen Grundbedürfnissen des Menschen wie Nahrung und Wasser, saubere Luft, Ruhe und Erholung und den Bedürfnissen nach Sicherheit wie Wohnung, Gesundheit und gesetzliche Ordnung sind die sozialen und spezifisch humanen Bedürfnisse ein weiterer sehr wichtiger Punkt, den wir hier besonders betrachten wollen.

Im Menschenbild Viktor E. Frankls, dem Begründer der Logotherapie und Existenzanalyse finden wir Antworten auf die Fragen „Was ist der Mensch?“

Viktor E. Frankl stellte seine „10 Thesen zur Person“ vor dem Hintergrund eines deterministischen, unfreien Menschenbildes, welches Anfang des 20. Jahrhunderts das Menschenbild der damaligen Zeit war. Der Mensch galt damals als ein Wesen, das ähnlich einem Tier von Trieben und Instinkten geleitet wird und somit abhängig ist von somatischen und psychischen Gegebenheiten.

Frankl hob nun in seiner Lehre das spezifisch Humane heraus und zwar die „Dritte Dimension“ den Geist, den NOUS. Diese geistige noetische Ebene ist es, die den Menschen zum Menschen macht und eindeutig vom Tier unterscheidet. Diese Entdeckung galt zu seiner Zeit als Paradigmenwechsel in der Philosophie und Psychologie und auch in der Psychotherapie.

Dieser Geist ist *störbar* aber nicht *zerstörbar*, diese geistige Dimension ermöglicht uns als Menschen die Selbst-Transzendenz. Er ermöglicht uns zu körperlichen und seelischen Gegebenheiten Stellung nehmen zu können.

Was ist es, das den Menschen trotz gestörtem Geist gesund macht oder hält, was lässt Leben gelingen? Es ist der Sinn, griechisch LOGOS. Die Sinnerfüllung im Leben eines Menschen ist wie ein Schutzwall in schwierigen Phasen. Der Sinn des Lebens und die Überzeugung, dass Leben unter allen Umständen seinen Sinn behält und als persönlicher Sinnauftrag darauf wartet,

verwirklicht zu werden, hält Menschen gesund und lässt Leben gelingen, bis ins hohe Alter.

Frankl schreibt in seinem Buch „...trotzdem Ja zum Leben sagen“:

„...was hier Not tut ist eine Wendung in der ganzen Fragestellung nach dem Sinn des Lebens: Wir müssen lernen und die verzweifelnden Menschen lehren, *dass es eigentlich nie und nimmer darauf ankommt, was wir vom Leben noch zu erwarten haben, vielmehr lediglich darauf, was das Leben von uns erwartet!*“¹

Philosophisch betrachtet, kann man hier von einer kopernikanischen Wende sprechen, die bedeutet, dass wir nicht mehr davon sprechen, dass wir nach dem Sinn des Lebens fragen, sondern dass wir die Befragten sind. Und diese Fragen haben wir zu beantworten und zwar nicht durch Grübeln oder Reden, sondern durch Handlungen bzw. durch richtiges Verhalten.

Die Frage nach dem Sinn des Lebens kann nie allgemein angegeben werden.

„Leben heißt letztendlich eben nichts anderes als: Verantwortung tragen für die rechte Beantwortung der Lebensfragen, für die Erfüllung der Aufgaben, die jedem einzelnen das Leben stellt, für die Erfüllung der Forderung der Stunde.“

Diese Forderung und mit ihr der Sinn des Daseins, wechselt von Mensch zu Mensch und von Augenblick zu Augenblick. Nie kann also der Sinn menschlichen Lebens allgemein angegeben werden, nie lässt sich die Frage nach dem Sinn allgemein beantworten – das Leben, wie es hier gemeint ist, ist nichts Vages, sondern jeweils etwas Konkretes, und so sind auch die Forderungen des Lebens an uns jeweils ganz konkrete. Diese Konkretheit bringt das Schicksal des Menschen mit sich, das für jeden ein einmaliges und einzigartiges ist. Kein Mensch und kein Schicksal lassen sich mit einem anderen vergleichen; keine Situation wiederholt sich. Und in jeder Situation ist der Mensch zu anderem Verhalten aufgerufen...“²

Somit halten das immerwährende Sinnangebot, die persönliche Haltung und Einstellung dem Leben gegenüber gesund bis ins hohe Alter.

¹ Frankl, Viktor E., „...trotzdem Ja zum Leben sagen“, dtv, 23. Auflage April 2003

² Frankl, Viktor E., „...trotzdem Ja zum Leben sagen“, dtv, 23. Auflage April 2003

V. Wertekategorien - Die drei Hauptstraßen zum Sinn

Frankl nennt drei Wertekategorien unerlässlich, um sinnvoll zu leben und dies unabhängig von allen Traditions- und Wertverlusten der jeweiligen Zeit.

1. **Schöpferische Werte** (Homo faber - der schaffende Mensch): hierunter fallen im Wesentlichen die Leistungen in der Arbeitswelt, aber auch das aktive Schaffen in freizeithlichen Aktivitäten, kreative Tätigkeiten, etc. Schöpferische Werke sind im Sinne Frankls erst dann sinnvoll, wenn sie hilfreich sind, letztlich **dem Guten** dienen und oft einen Preis kosten: Einsatz, Mühe, Anstrengung und in vorausschauender Verantwortung erfolgen.
2. **Erlebniswerte** (Homo amans - der liebende Mensch): werden realisiert durch Begegnungen mit Mensch, Tier, Natur und Kunst z.B. in der Liebe oder der Hingabe an die Schönheit der Natur, der Kunst, der Musik, der Literatur ebenso wie im Genießen (z.B. gutes Essen, befriedigende Sexualität), Sozialkontakte und Gemeinschaft, etc.
3. **Einstellungswerte** (Homo patiens - der leidende Mensch): werden überall dort verwirklicht, wo Unabänderliches, etwas Schicksalhafteres hingenommen werden muss, zu dem man aber die Einstellung verändern kann.

1. Verwirklichung von schöpferischen Werten

1.1. Im Allgemeinen

Der Mensch sieht seinen Sinn darin etwas zu tun oder zu schaffen. Der Homo faber ist auf Erfolg ausgerichtet. Jeder Mensch, auch der hochbetagte Mensch hat Talente oder Fähigkeiten, mit denen er sich in die Welt einbringen kann. Gerade im Alter haben die Menschen weniger Gelegenheiten schöpferisch tätig zu sein. Sie stehen nicht mehr im Berufsleben, sind aufgrund körperlicher

Gebrechen eingeschränkt in ihrem Tun, aber trotzdem gibt es noch kleine Dinge, die sie tun können. Seien es kleine handwerkliche Arbeiten oder einfache Haushaltstätigkeiten oder kreative Tätigkeiten, die sie vollbringen können. Auch das bloße Zuhören und damit die Unterstützung und Entlastung von anderen Familienmitgliedern, die aktive Teilhabe am Leben in einem Familienverband kann der Verwirklichung von schöpferischen Werken im Alter dienlich sein. Schöpferische Werte sind also besonders auch im Alter wichtig für das Selbstwertgefühl der Person.

1.2. Beispiele aus der Seniorengruppe „Nachsommer“

Eine unserer ersten schöpferischen Themen war das Verzieren von Ostereiern mit Serviettentechnik. Wir standen vor der Frage, ob wir das überhaupt wagen sollen, so alten Menschen mit derart feinmotorischer Technik zu kommen. Außerdem handelt es sich bei den Teilnehmern der Gruppe meist um einfache Bauern und Arbeiter, die viel und harte Arbeit gewohnt sind und für die Basteln als relativ überflüssig betrachtet wird. Wir haben es aber gewagt und siehe da, es ist sehr gut gegangen. Sogar die alten Männer mit ihren groben, schwierigen Händen haben mitgemacht. Ein besonderes Erlebnis waren 2 hochtagte Frauen mit 89 und 94 Jahren. Ich fragte sie, ob ich das Ei halten solle und sie das Ei mit den Servietten bekleben wollten oder umgekehrt. Nach einigem Zögern erklärten sie sich bereit, das Ei mit den Servietten zu bekleben. Ich hielt also das Ei und sie legten mit Begeisterung los. Es wurden 2 wunderschöne Ostereier! Am Ende sagte eine Frau zu der anderen „Lisl, schau mal wozu wir noch imstande sind!“

Ein weiteres Erlebnis war das Malen eines gemeinsamen Bildes. Auch da waren wir skeptisch, wie die alten Menschen damit umgehen würden. Trauen sie sich aus sich herauszugehen, wie gehen sie mit den Farben um, etc.? Wir wollten sie in kleinen Gruppen von ihrem Sitzplatz abholen und sie beim Malen unterstützen. Aber weit gefehlt! Nachdem ich alles erklärt hatte, standen alle gemeinsam auf, scharten sich um das Bild und jeder verewigte sich auf seine

Art und Weise auf dem gemeinsamen Gemälde, das nun in unserem Veranstaltungsraum prangt. Ich bin überzeugt, dass der Großteil der Teilnehmer das erste Mal in ihrem Leben gemalt hat und die meisten haben es sichtlich genossen.

Das dritte Beispiel ist ein sehr berührendes. Ein 86jähriger Mann, nennen wir ihn E., hat wie so viele seiner Generation ein bewegtes Leben hinter sich. Seine Familie und er wurden aus Ostpreußen vertrieben, er musste als junger Mann in den Krieg ziehen und was er dort erlebte, können wir uns vorstellen. Nach den Kriegswirren kam er als Knecht in unseren Ort und hat hier dann geheiratet und eine Familie mit drei Söhnen gegründet. Er war ein sehr positiver und lustiger Mensch und konnte seinem Schicksal viel Positives abgewinnen. Dazu später mehr bei den Einstellungswerten. Dieser E. erzählte mir sehr gerne und ausführlich aus seiner Vergangenheit und ich war jedes Mal sehr begeistert von seinen Erzählungen, vom Inhalt und auch von seinem Witz, der seinen Erzählungen eigen war. Ich erwähnte einmal so beiläufig, dass dies so tolle Geschichten seien, die sollte man unbedingt einmal aufschreiben. Ein Monat später kam er wieder zum „Nachsommer“ und verriet mir, dass er begonnen habe, seine Geschichte aufzuschreiben. Mit der Hand in ein großes Schulheft und das im Alter von 86 Jahren! Er, der in der Schule aufgrund seiner Herkunft nie Deutsch gelernt hatte. Gut, es war seine Muttersprache, da er ja einer deutschen Volksgruppe angehörte, aber er hatte in der Schule nur Polnisch. So saß er nun Tag für Tag zuhause und schrieb seine Biografie. Seine Frau und seine Söhne unterstützten ihn dabei und seine Söhne lebten richtig mit, in dem sie ihn immer wieder fragten „Vater, wie weit bist du schon, bin ich schon auf der Welt?“. Ich fand das so beeindruckend und motivierte ihn weiterzumachen. Einige Monate später luden seine Frau und er mich ein, zu ihnen nach Hause zu kommen und das Werk zu begutachten. Ich nahm mir viel Zeit und so war ich mehr als 6 Stunden bei dem alten Ehepaar und las mit ihnen aus der Biografie und lauschte ihren Erzählungen. Sie sprühten nur so vor Begeisterung und schwelgten in Erinnerung. Es war ein so beeindruckendes Erlebnis, das ich nie vergessen werde. Er nahm sich auch noch vor, die Geschichte seiner Eltern aufzuschreiben. Ich weiß nicht, ob es noch dazu gekommen ist, da E. einige

Monate nach meinem Besuch einen Schlaganfall erlitt. Ich besuchte ihn noch im Krankenhaus und er versprach mir, dass ich eine Kopie der Biografie bekommen solle. Kurze Zeit danach wurde er ein Pflegefall und verstarb kurz danach. Leider habe ich die Biografie noch nicht bekommen und ich möchte auch nicht weiter danach fragen. Die Lebensgeschichte E.s gehört in seine Familie, er hat sie am Ende seines Lebens verfasst und ich durfte daran teilhaben. Das alleine ist ein Geschenk!

Weitere schöpferische Werte konnten unsere Senioren verwirklichen beim gemeinsamen Singen, Tanzen, Servietten-Falten und anderen handwerklichen oder kreativen Tätigkeiten wie Filzen, Gestalten eines Bildes mittels Spritztechnik, Laternen-Basteln mit den Volksschulkindern, Gestalten von Glückwunschkarten und vieles andere mehr.

2. Verwirklichung von Erlebniswerten

2.1. Im Allgemeinen

Durch Erlebniswerte werden Gefühle und Stimmungen ausgelöst. Den Menschen betrifft etwas aus der Welt oder in der Welt. Frankl spricht vom Homo amans, dem liebenden Menschen, der sich ganz hingeben kann. Das bedeutet, er kann sich hingeben an einen Menschen, den er liebt oder an eine Aufgabe, die dadurch zu seiner wird. Ein Wert, der von einer Person wahrgenommen und verwirklicht wird, darf nicht von zu erwartendem Erfolg abhängig gemacht werden. Frankl sagt dazu *„Die Intention ist unser, der Effekt Gottes“*.

Wenn der Mensch sich offen der Welt zuwendet, wird er sich besonders von Erlebniswerten berühren lassen und viel Werterfüllung dadurch erleben und weitergeben *„Denn wovon das Herz voll ist, davon spricht der Mund“ (Mt 12,34)* Besonders im Alter sind Erlebniswerte von Bedeutung, nimmt doch die Gelegenheit zur Erfüllung von schöpferischen Werten ab. Erlebniswerte fördern

auch die kognitiven Fähigkeiten, heben die Stimmung und tragen somit auch zur Verbesserung der Immunlage und Vorbeugung gegen Krankheiten bei.

2.2. Beispiele aus der Seniorengruppe Nachsommer

Zu den Erlebniswerten in unsere Gruppe zählen unter anderem unsere Ausflüge und unser Faschingsfest. Wir veranstalten einmal jährlich einen altersgerechten Ausflug in die Umgebung, so unter dem Motto „warum in die Ferne schweifen, das Gute liegt so nah“. Die alten Menschen genießen das, erstens sind sie selber großteils nicht mehr mobil und kommen so kaum mehr aus dem Ort hinaus. Zweitens fahren sie gar nicht gerne so weit weg von zuhause, das macht sie teilweise unsicher. Und sie besuchen gerne Orte, an denen sie schon früher waren und frischen gerne ihre Erinnerungen daran auf. So zog es uns in den letzten Jahren z.B. ins Gebirge nach Mönichkirchen, nach Kaiserbrunn zur ersten Wiener Hochquellwasserleitung oder nach Gutenstein ins Bergbauern-Museum, ins Burgenland nach Mönchhof oder nach Steinberg in eine Blaudruckerei. Auf historischen Spuren wanderten wir in Mayerling und Heiligenkreuz oder in Thernberg bei einer Ausstellung über Erzherzog Johann. Wir achten darauf, dass der Ausflug nicht zu anstrengend ist, dass wir durch schöne und ansprechende Landschaft fahren (die Senioren genießen „eine schöne Fahrt mit dem Bus“), dass der Ausflug einen kulturellen Hintergrund hat und natürlich mit einer guten Jause in einem guten Gasthaus endet.

Der zweite Fixpunkt im Jahr ist unser Faschingsfest. Da spielen wir als Team (manchmal auch mit Gästen aus der Bevölkerung) Sketche, singen und tanzen für und mit dem Publikum. Unser Team hat da die verschiedensten Begabungen. Eine Frau ist sehr vertraut mit dem Theaterspielen, eine andere malt und bastelt wunderbare Kulissen, ein Mann und eine Frau spielen einige Instrumente und ich bin für die Gesamtorganisation zuständig und spiele auch den einen oder anderen Sketch. Einige andere spielen und singen auch alles Mögliche und so wird unser Faschingsfest jedes Jahr sehr lustig. Die Senioren sprechen schon Wochen davor davon und sind schon gespannt, was diesmal

auf sie wartet. Unsere Titel lauteten z.B. „Was gibt es Neues-Heinz Conrads und seine Gäste“, „Einmal um die ganze Welt“ mit bekannten Liedern aus der ganzen Welt, „Wiener G'schichten“, „Hüttengaudi“, etc. Es ist unglaublich, wie sehr die alten Menschen da mitgehen, mitsingen, mitklatschen und mittanzen. Wir studieren schon im Vorfeld mit ihnen „Modetänze“ ein, bei denen sie dann, unabhängig vom Alter alle mitmachen, egal ob im Sitzen oder zum Teil sogar auf der Bühne.

Weitere Erlebniswerte-Verwirklichung bieten wir durch viele Geschichten, teils nachdenkliche, teils heitere und Gedichten. Die Themen sind vielfältig und reichen von „Veilchen träumen schon“ bis „Blaue Stunde“, beide sehr lyrische Nachmittage bis zu sehr heiteren Nachmittagen mit vielen lustigen Geschichten und Witzen, etc.

Eine unserer ersten Veranstaltungen waren die „Zillingdorfer G'schichten“, wo wir Fotos aus unserem Heimatort zeigten, die aus den 1900 bis 1930iger Jahren stammten. Dies war ein besonderes Highlight, weil es viele Erinnerungen weckte, an Menschen und Örtlichkeiten, die manche noch aus ihrer Kindheit oder Jugend kannten. So wurde geraten und diskutiert, wer denn da auf den Fotos zu sehen sei, wo das Foto aufgenommen wurde, etc. So kam es zu lebhaften Gesprächen und Diskussionen, die noch weit in den Nachmittag hineinreichten und uns auch die nächsten Male noch beschäftigten.

Weitere geschichtliche Themen behandelten wir im Rahmen von „Brotkarten und Milchausschank“ bei dem eine junge Frau aus der Dorf-Chronik ihres Großvaters las. Ein anderes Mal besuchte uns eine Buchautorin, die einen Teil ihrer Kindheit in unserem Ort verbracht hatte und danach ein sehr bewegtes Leben geführt hatte. Dieses hatte sie in einem Buch festgehalten und daraus hat sie für uns gelesen. Viele unserer Senioren kannte ihre Mutter gut, diese war eine schillernde Figur in unserem Ort und somit war es für alle ein Erlebnis Elisabeth nun kennenzulernen.

Neben Reiseberichten aus Jordanien und Berichten und Filmen von Wallfahrten der vergangenen Jahre, beschäftigten wir uns auch mit berühmten Figuren aus

der Geschichte und Gegenwart, sowie mit historischen Persönlichkeiten wie den Habsburgern, etc. Dies geschah meist im Zusammenhang mit der Vorbereitung für die Ausflüge. Durch diese Vorinformation ist es für die Senioren einfacher, den Ausflug zu genießen und davon auch etwas mitzunehmen.

Bewegung, Gedächtnistraining sowie Schulung der Koordination hat bei uns ebenfalls einen hohen Stellenwert. Immer wieder bauen wir spielerisch Bewegungseinheiten ein, wie z.B. „Schigymnastik light für Senioren“, was bedeutete, dass es schwungvolle Musik gab und leichte Bewegung und wir alle hatten viel Spaß, da wir eine rasante Schiabfahrt und Wedeln simulierten. Da stand natürlich der Humor im Vordergrund, der nie fehlen darf. Auch seniorenrechtliches Yoga und leichte Meditation boten wir an, sehr zum Wohlgefallen des Publikums.

Gedächtnistraining gab es in Form von Gruppenarbeiten zu verschiedensten Themen. Schon alleine das Angebot einer Gruppenarbeit, den angestammten Sitzplatz zu verlassen, weg von den Sitznachbarn, bewirkt schon innerliche und äußerliche Bewegung bei den alten Menschen. In einem Sesselkreis zu „arbeiten“ hört sich einfach an, ist aber für betagte Menschen nicht so alltäglich. Doch auch das wird angenommen und jeder macht begeistert mit. Die Themen und Didaktik dieser Nachmittage sind verschieden. Einmal beschäftigten wir uns mit dem Thema Wald, Vögel, Bäume, Früchte,... Verschiedene Rätsel, Begriffe erraten, Vogelstimmen erkennen, Wortspiele, Sprichwörter, ... wurden angeboten bzw. erarbeitet. Und noch ein Monat danach beschäftigten sich unsere Teilnehmer damit. Eine Frau brachte beim nächsten Treffen Zeitungsausschnitte zum Thema Zugvögel mit. Das zeigt uns, wie lange diese Themen in den Menschen nachwirken und sie sich damit beschäftigen.

Weitere Nachmittage zu Themen wie Gesunde Ernährung wie in „Freche Früchtchen“ (alles über Obst und Verkostung, um wieder Lust auf frische und gesunde Lebensmittel zu machen) alte Hausmittel, Gewürze und Kräuter,

„Herzensangelegenheiten“, „Alles Mode“ (Modenschau für Senioren) rundeten unseren Programmreigen ab.

3. Verwirklichung von Einstellungswerten

3.1. Im Allgemeinen

Die Verwirklichung von schöpferischen und Erlebniswerten sollen vorrangig erfüllt werden. Erst wenn aufgrund von schicksalhaften Begebenheiten und Leiderfahrungen es nicht mehr möglich ist, einen oder beide dieser Werte zu erfüllen, besteht die Möglichkeit der Erfüllung der 3. Kategorie, der Verwirklichung von Einstellungswerten, die durch die Methode der Einstellungsmodulation von Dr. Elisabeth Lukas weiterentwickelt wurde.

Die Besonderheit an der Sinnlehre Frankls liegt in dem Phänomen der Sinnerfüllung durch Realisierung von Einstellungswerten. Der Mensch *kann sich* angesichts eines unabänderlichen Schicksals *einstellen*, d.h. er kann dazu Stellung nehmen, wie er z.B. auf eine schwere Krankheit, auf einen Schicksalsschlag reagiert. Es bleibt in all dem schicksalhaften Bereich noch ein kleines Stückchen Freiheit, nämlich WIE ich zu meinem Schicksal Stellung nehme.

„Ihr könnt mir alles nehmen, aber nie darüber entscheiden, wie ich darauf reagiere und antworte! Sogar die Aussichtslosigkeit eines Kampfes kann dem Sinn des Lebens und der Würde Person nichts anhaben.“

Viktor E. Frankl

Frankl weist den Einstellungswerten daher die höchste Wertehierarchie zu und bezeichnet sie als höchste und schwierigste Sinnverwirklichungsstufe.

Gerade im Alter und somit im letzten Lebensabschnitt eines Menschen kommt dieser Wertekategorie höchste Bedeutung zu. Aufgrund der zunehmenden Gebrechlichkeit und Pflegebedürftigkeit, aufgrund von Abschieden von

geliebten Menschen und dem Bewusstwerden der eigenen Endlichkeit, ist es wichtig, dass sich der alte Mensch mit seiner Einstellung zum Leben und Tod auseinandersetzt und somit in der Lage ist bis zum Ende seines Lebens seinen Sinn im Leben zu sehen und zu erfüllen.

3.2. Beispiele der Seniorengruppe Nachsommer

Wer, wenn nicht die Generation unserer „Nachsommer-Gruppe“ kann so viel von schicksalhaften Fügungen ihres Lebens berichten. Diese Generation durchlebte die große Armut der 20iger und 30iger Jahre, danach den 2. Weltkrieg und noch vieles mehr. Sie mussten schon als Kinder hart arbeiten, ihre Jugend war geprägt von Angst und Unsicherheit, von Verfolgung und den Gräueln des Krieges. Und TROTZDEM, wie auch Frankl immer wieder berichtet, sind aus dieser Generation die besten Köpfe hervorgegangen, haben sie sich TROTZDEM dem Leben und den Fragen, die das Leben an sie herantrug, gestellt. Dieses TROTZDEM begegnet mir in der Arbeit mit der Gruppe Nachsommer immer wieder und zum Teil in bewundernswerter Art und Weise. Natürlich gibt es auch einige, die mit ihrem Schicksal hadern, die unter Ängsten leiden, an der Unsicherheit, was kommen wird, wie wird ihr Leben weiterhin verlaufen, was wartet auf sie am Ende ihres Lebens und bis dahin.

Unsere Arbeit zum Thema Einstellungswerte verläuft bisher so, dass wir versuchen, das Bewusstsein für die Notwendigkeit der Einstellungsmodulation zu wecken. Es gibt an unseren Nachmittagen immer wieder Impulse zu diesem Thema. Sei es in großer Runde oder in Einzelgesprächen.

Zu diesem Thema bietet sich das Scheunengleichnis von Viktor E. Frankl an

Wir sagten, der Tod würde vom alltäglichen Menschen missverstanden. Das ist zu wenig gesagt: Die Zeit wird missverstanden. Denn wie steht der durchschnittliche Mensch zur „Zeit“? Er sieht nur das Stoppfeld der Vergänglichkeit – aber er sieht nicht die vollen Scheunen der Vergangenheit. Er will, dass die Zeit stillstehe, auf dass nicht alles vergänglich sei; aber er gleicht darin einem Manne, der da wollte, dass eine Mäh- und Dreschmaschine stille steht und am Platz arbeitet, und nicht im Fahren; denn während die Maschine übers Feld rollt, sieht er - mit Schauern – immer nur das sich

vergrößernde Stoppelfeld, aber nicht die gleichzeitig sich mehrende Menge des Kornes im inneren der Maschine. So ist der Mensch geneigt, an den vergangenen Dingen nur zu sehen, dass sie nicht mehr da sind; aber er sieht nicht, in welche Speicher die gekommen. Er sagt dann, sie sind vergangen, weil sie vergänglich sind – aber er sollte sagen: vergangen *sind* sie; denn: „einmal“ gezeitigt, sind sie „für immer“ verewigt.

Viktor E. Frankl, Der Wille zum Sinn³

Dieses Scheunengleichnis gibt einen ganz anderen Blick auf die Vergänglichkeit. Das Hauptaugenmerk liegt nun auf dem schon „Getanenen“, der Lebensernte, auf dem Verwirklichten, auf dem „Korn in der Scheune“ und zeigt, dass es darauf ankommt und nicht auf das, was einem noch alles genommen werden kann, was der Tod auslöscht. In der Scheune liegt das „wertvolle“ Korn, geschützt und behütet. Wir sollen den Blick nicht auf die Stoppelfelder der Vergänglichkeit, also auf das lenken, was alles nicht mehr geht oder möglich ist, sondern auf das was von uns übrig bleibt, was auch nach dem Tod noch da sein wird. Wir sollen auch nicht aufhören, „Korn“ in der Scheune zu lagern, weil je mehr Korn in der Scheune ist, desto weniger „Unkraut“ hat darin Platz und dieses Korn können wir bis zum Schluss auf viele Arten ernten. Der alte Mensch, der vieles nicht mehr kann, kann als Pflegebedürftiger zumindest noch seine Pflegenden achten und ihnen das Leben durch Launen und Bösarbeiten nicht zusätzlich schwer machen. Auch das bleibt von einem Menschen in Erinnerung und somit in der Scheune der Vergangenheit.

Ein weiterer wichtiger Punkt in unserer Gruppe ist das Zuhören. Unseren alten Menschen tut es unendlich gut, wenn sie Geschichten und Begebenheiten aus ihrem Leben erzählen können und es wird ihnen in Ruhe und mit Interesse zugehört. Da ist es vollkommen egal, ob es sich um positive wie auch negative Begebenheiten handelt. Ich habe schon oft gehört, dass jemand sagte: „Das ist so schön, dass ich dir das erzählen darf, meine Frau/Kinder/Enkel sagen immer wieder, dass sie diese Geschichten schon gar nicht mehr hören können, weil ich das schon so oft erzählt habe“. Aber das Erzählen ist so wichtig. Besonders

³ Frankl, Viktor E., „Der Wille zum Sinn“, Verlag Hans Huber 5. Auflage 2005, Seite 58

die alten Männer sind sehr erpicht darauf, vieles weiter zu geben oder in Erinnerung zu halten. Seien es alte „Dorfgeschichten“ zum Teil aus dem Vereinsleben oder ganz andere wichtige Begebenheiten aus der Vergangenheit, die sonst vergessen werden würden. Und das interessiert auch die junge Generation und ist auch wichtig für die weitere (Dorf)Kultur.

Sehr wichtig ist auch das Erzählen der Erlebnisse in der Kriegszeit. Gerade die Männer, die in dieser Gruppe sind, wurden meist mit 17 oder 18 Jahren kurz vor Kriegsende in den Kriegsdienst geschickt und dass sie dort Fürchterliches erlebt haben, können wir uns vorstellen. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass es sehr wohl traumatische Erlebnisse waren, aber dass es in den Erzählungen manchmal abgeschwächt wird oder einfach nicht mehr als so traumatisch erlebt wird. Der eine oder andere erzählt auch immer wieder, wie er und seine Kameraden sich mit List und Tücke aus so mancher fast aussichtslosen Situation haben retten können und man spürt dann auch den Humor, der diese Männer wohl auch am Leben erhalten hat. Auch viel Glaube ist trotz der Gräuel, die diese Männer erlebt haben, zu spüren und immer wieder herauszuhören. So gab es zwei Männer, die sich im Krieg geschworen haben, wenn sie aus diesem Krieg zurückkehren, werden sie als Dank dafür jeden Sonntag die Hl. Messe besuchen und auch ihre Freundschaft wird nie vergehen. Und das haben beide bis zu ihrem Tod auch gelebt.

Biografie-Arbeit ist ebenfalls ein wichtiger Teil unserer Arbeit. Dies ist gerade in so einem kleinen Ort und mit Menschen in diesem Lebensalter heikel. Da gehen wir sehr behutsam vor, wir wollen nicht, dass es zu Konflikten kommt oder dass Konflikte aus der Zeit des NS-Regimes hochkommen. Aber das gelingt sehr gut, jeder ist sich seiner Verantwortung bewusst und diese Themen werden in der Großgruppe sehr behutsam behandelt.

Ein besonders wertvoller Beitrag zur Biografie-Arbeit war die niedergeschriebene Biografie von E., die schon in einem vorhergehenden Kapitel beschrieben wurde.

VI. Wie Leben im Alter gelingen kann

1. Reife Persönlichkeit

Ich finde gar nichts Arges im Altern.

Ich pflege zu sagen, das Altern macht mir nichts aus, solange ich mir einbilden darf, dass ich im Gleichen Maße, in dem ich altere, auch noch reife.

Viktor E. Frankl

Alter heißt im besten Fall also auch Reife. Was ist aber Reife, wie wird der Mensch zu einer reifen Persönlichkeit?

„Menschliche Reife ist nicht gleichzusetzen mit kognitiver, sozialer oder emotionaler Intelligenz“⁴

Reifung der Persönlichkeit findet auch nicht nur im Alter statt, Reife ist ein ständiger Prozess im Leben des Menschen. Aber gerade das Alter ist ein Lebensabschnitt, in dem der Mensch im besten Fall zu einem gewissen Maß an Reife gelangt ist.

„Unsere Welt braucht Reife und Reife schafft Lebensqualität“⁵ Diese Lebensqualität dann auch im Alter zu haben, wenn man das Gefühl hat, dass einem nicht mehr so viel Zeit bleibt, Reife zu erlangen, ist Motivation schon in jüngeren Jahren damit zu beginnen eine gewisse Reife zu erlangen.

⁴ Hadinger, Dr. Boglarka, „Reife – oder was uns in eine gute Zukunft führt“, Vortrag Bildungshaus St. Bernhard, 22.10.2014

⁵ Hadinger, Dr. Boglarka, „Reife – oder was uns in eine gute Zukunft führt“, Vortrag Bildungshaus St. Bernhard, 22.10.2014

Nach Dr. Boglarka Hadinger sind die **7 Kennzeichen von Reife**⁶ bzw. der Weg dorthin folgende:

1. Die „Rucksack-Themen“

Sich mit Themen in seinem Leben auseinanderzusetzen, die einem unangenehm sind, bei denen wir spüren, dass es nicht so gut läuft, wo wir unsere Fehler oder Unzulänglichkeiten spüren. Diese Themen sollten wir abmildern, ohne „Zorn und Eifer“.

2. Die eigenen Ressourcen

Die eigenen Ressourcen erkennen und stärken. Anlagen wollen entdeckt und geschult werden. Sonst verursachen sie „inneren Terror“. Talente und Stärken werden oft erst in der 2. Lebenshälfte entdeckt. Es gilt Verantwortung für die wichtigsten Begabungen übernehmen und etwas Sinnvolles im Leben daraus machen.

3. Tun, was machbar ist? Sagen, was sagbar ist?

Nicht alles machen was machbar ist, nicht alles sagen, was sagbar ist. Sich die magische Frage „wozu?“ stellen.

4. Achtung haben vor der beseelten und unbeseelten Welt

Vorsicht walten lassen, den achtsamen Blick auf die beseelte und unbeseelte Welt üben.

5. Eine lebensfreundliche Wertewelt

Ziele, Sehnsüchte, Frustrierbarkeit und Zuversicht

Wenn man ständig an sich vorbeilebt wird man übellaunig

Sich nicht von jedem Ereignis aus der Mitte kippen zu lassen, sich nicht so leicht frustrieren lassen.

⁶ Hadinger, Dr. Boglarka, „Reife – oder was uns in eine gute Zukunft führt“, Vortrag Bildungshaus St. Bernhard, 22.10.2014

6. Die Aufgaben des Lebens

„Das Leben fragt und du antwortest!“ Viktor E. Frankl

Und dies auf drei Ebenen: 1. auf die eigene Person

2. auf unsere Nächsten

3. in die Welt hinaus, was hast du in der Welt zu tun.

7. Persönliche Mitte: Ruhem in sich

Zu sich, zu seiner eigenen Mitte und zu Weisheit finden.

*„Je älter ich werde, desto mehr stehe ich
auf dem Balkon meines Lebens.“*

Romano Guardini

Im Alter also so eine reife Person zu sein, lässt Leben im Alter in gewisser Weise gelingen.

Aber dies alleine genügt noch nicht. Was sind noch andere Faktoren zum guten gelingenden Leben im Alter, in den letzten Lebensphasen?

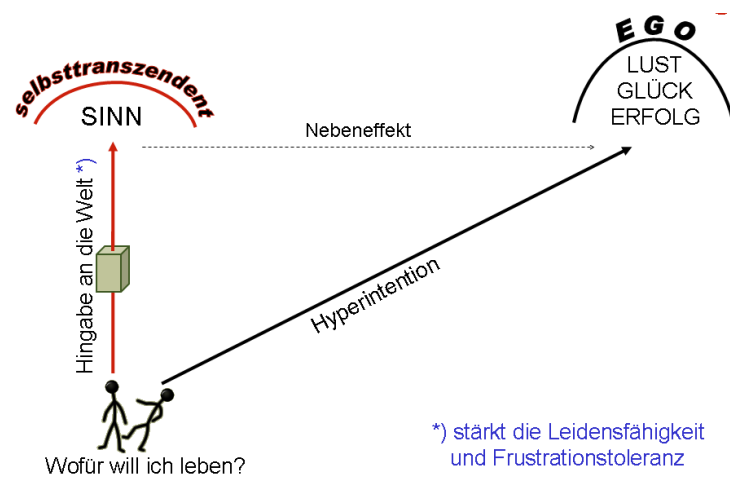
2. Sinnvolle Lebensgestaltung

Was ist das Wichtigste im Alter, um gesundes Altern zu fördern? Aktivität, Aktivität, Aktivität! Körperlich, seelisch und psychisch aktiv sein! Aber dies alles natürlich durch sinnvolle Lebensgestaltung. Viele ältere Menschen meinen, sie müssten alles nachholen, was sie in ihrem „schweren“ Leben versäumt hätten. Sie stürzen sich ausschließlich in Genuss und materielle Dinge. Und hoffen, dass sie dadurch glücklich werden. Sie nehmen die Abkürzung über die Lust und nicht den Weg über den Sinn um Glück erleben zu dürfen. Dies macht in jedem Alter unzufrieden. Das Streben nach Lust führt zu immer mehr Frust und dies wieder zum Streben nach Lust.

„Je mehr es dem Menschen um die Lust geht, umso mehr vergeht sie ihm auch schon. Je mehr er nach Glück jagt, umso mehr verjagt er es auch schon“

Viktor E. Frankl

Diese Skizze⁷ erklärt dies eindrucksvoll. Wer hauptsächlich zuständig orientiert ist und nicht sinnorientiert lebt, wird über kurz oder lang nicht zufrieden leben können. Er gelangt in eine „Schräglage“ und wird anfällig für somatische und/oder psychische Störungen oder Erkrankungen



Dr. Boglarka Hadinger spricht in ihren Vorträgen immer wieder von „Zeit-Millionären“. Wie viele rüstige Pensionisten verzweifeln nach Antritt ihrer Pensionierung, weil sie glauben keine Aufgabe im Leben mehr zu haben. Sie fallen in ein tiefes Loch, weg sind die Anerkennung am Arbeitsplatz, der Erfolg, die sozialen Kontakte mit den Kollegen. So vieles haben sie verloren, aber was haben sie gewonnen, worüber verfügen sie nun im Übermaß. An Zeit!!!

Wie aber diese Zeit nutzen?

⁷ Schechner, Johanna, „Von der Zweck- zur Sinnorientierung – Wie der Mensch aus der Abhängigkeit in die Souveränität findet“, Vortrag Frankl-Zentrum 25.9.2008

„Wir haben für alle Phasen des Lebens positive Zielvorstellungen und Sinn-Bilder: für die Kindheit; für die Jugend; für das Erwachsenenalter. Anders ist es in der vierten Phase des Lebens, obwohl sie – statistisch gesehen – etwa so lang ist, wie noch vor einiger Zeit ein ganzes Menschenleben lang war. Da denken die einen: „Jetzt kommen die Jahre, die du nicht magst“ (Altes Testament) und die anderen: „Bleib jung, fit, frech, spiele Golf und mache viele Reisen!“ (Werbeindustrie).

Ist das wirklich alles? Kann das den Sinn für viele Jahre, für mehrere Jahrzehnte bedeuten?

Da gäbe es doch viel mehr! Denn, wie in den anderen Phasen zuvor, öffnen sich uns auch da neue Türen, während andere sich verschließen. Wir haben Aufgaben, die wir nur in dieser Zeit bewältigen können. Wir haben Kompetenzen und Ressourcen, die uns vorher nicht zur Verfügung standen.

Wir sind frei von bestimmten Zwängen und wir werden eingeladen zu bestimmten Lebensaufgaben. Wenn wir über die konkreten Inhalte rechtzeitig, also am besten in der Mitte unseres Lebens wüssten, dann könnten wir diese Zeit als Einladung ansehen.“⁸

Die Zeit, die den „Zeit-Millionären“ bleibt also sinnvoll nutzen, denn

„Der sinnorientierte Mensch ist in der Lage, immer wieder Sinn zu finden und wird dadurch zu einer sinnvollen Persönlichkeit. Er wird in der Bedürftigkeit der Welt seinen Sinnanruf wahrnehmen und Sinn finden.

Durch Sinnverwirklichung geschieht Selbstverwirklichung: Durch Sinn im Blick, das Selbst im Griff ermöglicht gesundes Leben auch dann, wenn es schwere Herausforderungen bereithält!

Dies gilt auch und erst recht in Anbetracht von unabänderlichem Leid.“⁹

Glaube und Spiritualität

Besonders im Alter verspürt der Mensch eine Sehnsucht nach Spiritualität und Glauben. In jüngeren Jahren und in der Hetze des Alltags ist diese Sehnsucht

⁸ Hadinger, Dr. Boglarka, „Die Auserwählten oder Wodurch die vierte Phase des Lebens hell wird“, Vortrag Frankl-Zentrum 11.10.2012

⁹ Schechner, Johanna, „Von der Zweck- zur Sinnorientierung – Wie der Mensch aus der Abhängigkeit in die Souveränität findet“, Vortrag Frankl-Zentrum 25.9.2008

zwar da, leuchtet immer wieder auf und verblasst wieder. Wenn es aber dem Ende zu geht, die letzten Lebensjahre anbrechen, dann wird diese Sehnsucht wieder stärker spürbar.

Frankl spricht in seinem Buch „Der unbewusste Gott“ von „Unbewusster Religiosität“, die die Existenzanalyse in einer dritten Entwicklungsphase innerhalb der unbewussten Geistigkeit des Menschen entdeckt hat.

„Die sich so enthüllende unbewusste Gläubigkeit des Menschen – mitgegeben und mitgesehen im Begriff seines „transzendenten Unterbewussten“ – würde besagen, dass Gott von uns unbewusst schon immer intendiert ist, dass wir einer, wenn auch unbewusste, so doch intentionale Beziehung zu Gott schon immer haben. Und diesen Gott nennen wir eben den unbewussten Gott“¹⁰

Ich erlebe in der Seniorengruppe „Nachsommer“ immer wieder bei den alten Menschen, die sich nie zu Glaubensthemen bekannt haben, für die Spiritualität kaum Bedeutung hatte, dass gerade sie bei diesen Themen sehr aufmerksam werden und viele Fragen haben. Diesem Bedürfnis sollte Rechnung getragen werden. Sei es in den Familien, in den Alten- und Pflegeheimen wie auch im gesamten sozialen Umfeld des alten Menschen.

Gerade der Glauben und eine gewisse Spiritualität können dem Menschen die Angst vor der Vergänglichkeit und dem Tod nehmen und ihn auf einen versöhnlichen Abschied vorbereiten.

In Frieden, in Versöhnung und Verzeihung die letzten Jahre zu verbringen und dann so Abschied zu nehmen ist ein essentieller Aspekt im Leben des alten Menschen.

¹⁰ Frankl, Viktor E., „Der unbewusste Gott“, dtv 7. Auflage Juni 2004, Seite 47

3. Der letzte Lebensabschnitt

Menschenwürdiges Altern heißt selbstbestimmt altern können und es bedarf der Wertschätzung der Menschen, die nicht mehr im Arbeitsprozess stehen, Leistung erbringen und einer Enttabuisierung der Themen Sterben und Tod.

Wohin mit unseren alten Menschen? Was kosten uns die Pensionen der nicht mehr Erwerbstätigen, wer soll das alles finanzieren, wie können wir uns die Pflege leisten, als Staat, Gesellschaft und Angehörige?

In den skandinavischen Ländern gibt es viele präventive Programme für alte Menschen, um ein menschenwürdigeres, bewusst gestaltetes zufriedenes Altern zu ermöglichen.

Demenz, hoher Pflegebedarf, Altersdepression, „Selbstmorde aus Angst vor dem Pflegeheim“, Angst, entmündigt und entrechtet zu werden, nehmen zu.

Dr. Stein Husebø (Präsident der Skandinavischen Gesellschaft für Palliativmedizin, Leiter des europäischen Projekts „Würde für die schwächsten Alten“) sprach im Rahmen der 30. Goldegger Dialoge von 4 globalen Herausforderungen: Frieden und Menschenrechte, Armut, Umwelt sind bekannt, die Vierte ist Altenfürsorge. Ein Test der Gesellschaft wird sein: „Wie gehen wir damit um?“

„Heute sind 2% der Bevölkerung dement. Im Jahr 2040 werden es doppelt so viele sein. Die Zahl der Pensionisten steigt unaufhörlich. Die Zahl der 80jährigen wird sich verdoppeln, die 90jährigen werden sich verdreifachen, die 100jährigen werden sich verzweifachen. Früher war Altenfürsorge ausschließlich eine Sache der Familie, das ist heute nicht mehr möglich.“

Alte Menschen sind fantastisch, wir müssen sie nur wiederentdecken. Wir müssen sie mit Kindern und Enkelkindern zusammenführen. Sie müssen in Würde alt werden können und in Würde sterben können.“¹¹

¹¹ Husebø, Dr. Stein, „Alt, krank und allein – in Würde?“, Vortrag 30. Goldegger Dialoge 22.-25. Juni 2011

VII. Schlussworte

Zusammenfassend möchte ich sagen, dass jeder Mensch den Wunsch und das Bedürfnis hat alt zu werden, glücklich und zufrieden seinen Lebensabend verbringen zu dürfen und in Frieden und ohne viel Leiden sterben zu können. Die Logotherapie und Existenzanalyse nach Viktor E. Frankl bietet dafür unzählige „Rezepte“, wie das gelingen kann. Die Verantwortung dafür übernimmt aber jeder Einzelne von uns selber, jeder ist der Gestalter seines Lebens und seiner Lebensgeschichte.

Wir sprechen in der Logotherapie und Existenzanalyse von der Freiheit und Verantwortung des Menschen, sich selbst und den anderen gegenüber.

„Der Mensch ist das Wesen, das immer entscheidet. Und was entscheidet es? Was es im nächsten Augenblick sein wird“

Viktor E. Frankl

ist in diesem Zusammenhang einer der wichtigsten Sätze Viktor E. Frankls.

Der Mensch ist somit das einzige Wesen, das auf Grund seiner geistigen Dimension entscheiden kann, was und wer er im nächsten Augenblick sein will.

Diese Verantwortung und Freiheit nehmen viele Menschen nicht wahr und fühlen sich bis zu ihrem Ende als Opfer der Anderen und der Umstände in ihrem Leben. Die Logotherapie und Existenzanalyse bietet eine Fülle von Möglichkeiten, dem Menschen – und nicht nur dem alten Menschen – zu vermitteln, dass diese Einstellung nicht sinnvoll ist und zu noch mehr Leid und Enttäuschung führt.

Die Betonung der Eigenverantwortung und der Blick in die Zukunft und nicht das „Wühlen“ in der Vergangenheit und das Menschenbild sind einige Aspekte, die mich so für die Logotherapie und Existenzanalyse nach Viktor E. Frankl brennen lassen.

Ich habe mir die Vermittlung der Logotherapie und Existenzanalyse zum Ziel gesetzt und in dieser Diplomarbeit das Spezialthema der „Sinnzentrierten Altenarbeit“ gewählt, weil es mir ein Bedürfnis ist, mich um alte Menschen zu kümmern, ihnen zuzuhören, ihnen die Wertschätzung, die sie verdienen, zukommen zu lassen und ihnen Anreize zu geben, die letzten Lebensjahre angenehm und sinnvoll zu verbringen.

Dass ich dies in so schöner Form in der Seniorengruppe „Nachsommer“ in meinem Heimatort so wunderbar mit meinem Team umsetzen kann, dafür bin ich sehr dankbar!

Zillingdorf, im April 2015

Ingrid Kazanits

Literaturliste

- Frankl, Viktor E., „...trotzdem Ja zum Leben sagen“, dtv, 23. Auflage April 2003
- Frankl, Viktor E., „Der unbewusste Gott“, dtv, 7. Auflage Juni 2004
- Frankl, Viktor E., „Der Wille zum Sinn“, Verlag Hans Huber, 5. Auflage 2005
- Frankl, Viktor E., „Mensch sein heißt Sinn finden“ Verlag Neue Stadt
- Hadinger, Dr. Boglarka, „Die Auserwählten oder Wodurch die vierte Phase des Lebens hell wird“, Vortrag Frankl-Zentrum 11.10.2012
- Hadinger, Dr. Boglarka, „Reife – oder was uns in eine gute Zukunft führt“, Vortrag Bildungshaus St. Bernhard, 22.10.2014
- Husebø, Dr. Stein, „Alt, krank und allein – in Würde?“, Vortrag 30. Goldegger Dialoge 22.-25. Juni 2011
- Lukas, Elisabeth, „Alles fügt sich und erfüllt sich“ Gütersloher Verlagshaus
- Lukas, Elisabeth, „Der Seele Heimat ist der Sinn - Logotherapie in Gleichnissen von Viktor E. Frankl“ Verlag Kösel
- Schechner, Johanna, „Von der Zweck- zur Sinnorientierung – Wie der Mensch aus der Abhängigkeit in die Souveränität findet“, Vortrag Frankl-Zentrum 25.9.2008
- Schechner, Johanna/Zürner Heidemarie, „Krisen bewältigen Viktor E. Frankls 10 Thesen in der Praxis“ Verlag Braumüller
- Wögerbauer, Hans und Georg, „einfach gut leben“ LIFE Institut für Gesundheitsentwicklung

EIDESSTATTLICHE ERKLÄRUNG

Ich versichere:

dass ich die Diplomarbeit eigenständig verfasst, andere als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel nicht benutzt und mich auch sonst keiner unerlaubten Hilfe bedient habe.

Zillingdorf, 30.4.2015

Ingrid Kazanits