

Erich Schechner
War's das?

Erich Schechner

WAR'S DAS?

Die Sinnfrage in der zweiten Lebenshälfte

Kösel



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier *Munken Premium* liefert Arctic Paper Munkedals AB, Schweden.

Copyright © 2013 Kösel-Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Umschlag: Monika Neuser, München

Umschlagmotiv: fotolia@HayatiKayhan

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-466-37081-8

Weitere Informationen zu diesem Buch und unserem gesamten lieferbaren Programm finden Sie unter www.koesel.de

INHALT

7	Ein neuer Zugang zum Leben
11	<i>Was bedeutet altern?</i>
16	<i>Altern wir nur oder reifen wir auch?</i>
31	DAS REIFE ALTERN
34	Die Freiheit des Willens
41	<i>Das Leben steht im Mittelpunkt</i>
49	Der Wille zum Sinn
53	<i>Die Wozu-Frage</i>
55	<i>Das Scheunengleichnis</i>
57	<i>Alles Vergangene tragen wir in uns</i>
60	<i>Wesentliches und Unwesentliches</i>
63	<i>Einheit schafft Sicherheit</i>
67	Der Sinn des Lebens
68	<i>Was ist Motivation?</i>
75	<i>Wenn Motive verschwinden</i>
78	<i>Werte</i>
82	Logotherapie: überzeugend und zeitlos
87	HAT DAS LEBEN SINN?
88	Mit Sinn geht alles leichter
91	Was ist der Mensch?
103	<i>Die geistige Dimension</i>
131	<i>Die Psychophysische Dimension</i>

- 137 **WEGE ZUR SINNFINDUNG IN**
149 **DER ZWEITEN LEBENSHÄLFTE**
- 151 *Sinnerfüllung hat mit mir selbst zu tun*
151 *Für Sinn ist es nie zu spät*
152 *Es ist immer sinnvoll, etwas zu beginnen*
153 *Erfolg wird erfolgen*
155 *Mein Wert hängt nicht vom Erfolg ab*
- 163 **DIE DREI ›AUTOBAHNEN‹ ZUR**
169 **SINNFINDUNG**
- 169 *Welche ›Autobahn‹ passt für mich?*
169 *Kontemplation und Aktion*
171 *Bildung – und was damit gemeint ist*
174 *Natur und Staunen*
176 *Liebe und Bindungen*
177 *Frieden und das Herz denken lassen*
182 *Leid und Schicksal: trotzdem Ja zum Leben sagen*
184 *Sinn finden für sich – und für andere*
- 186 **ANHANG**
- 186 *Verwendete und weiterführende Literatur*
188 *Anmerkungen*
190 *Quellenverzeichnis*

EIN NEUER ZUGANG ZUM LEBEN

Angesichts der Vielfalt unserer Vorstellungen zum Alter, zum Älterwerden und den noch vorzufindenden Sinn für den Rest des Lebens stellt sich die Frage, was Alter und Sinn eigentlich sind. Wer kennt nicht die Situation, sich selbst jünger einzuschätzen als Menschen gleichen Alters? Passen Alter und Sinn überhaupt zusammen? Wir fühlen uns ›jünger‹ als das Gegenüber; aber sind wir wirklich jünger oder ist das Gegenüber älter? Was ist Alter überhaupt? Gibt es einen Zeitabschnitt mit dem Gefühl der Jugendlichkeit und gibt es einen Zeitabschnitt, in dem wir uns alt fühlen? Wann werden wir alt oder sind wir immer jung? Wie kann ich sinnvoll auf mein Alter reagieren, damit ich weiterhin Freude am Leben verspüre? Bringt der Gedanke an den Tod uns erst das Leben?

Viele Fragen, mit denen wir im Laufe der zweiten Lebenshälfte konfrontiert werden, nachdenken und in Besinnung zu Antworten kommen. Aufgabe der nachfolgenden Gedanken und Ausführungen ist es, das Altern als eine natürliche, aber auch immer als eine positive Entwicklung darzustellen, denn: Sinn gibt es immer zu entdecken, unabhängig wie alt ich bin.

Alle Ausführungen im Folgenden basieren auf den Erkenntnissen der *Dritten Wiener Richtung für Psychotherapie*, der *Logotherapie* und *Existenzanalyse*. Viktor Frankl, der Begründer dieser Therapierichtung geht von dem Grundsatz aus, dass jeder Mensch in seinem Leben Sinn entdecken möchte, unabhängig von seiner

Herkunft, Bildung und Alter. Die Erkenntnisse der Logotherapie kann sehr gut auch vorsorgend jede und jeder für sich selbst verwenden, um dauerhaft ein ausgeglichenes und sinnerfülltes Leben zu führen. Die Logotherapie ist zusätzlich eine Motivationstheorie, um sich selbst quasi an den Haaren aus dem Sumpf des Alltags, seinen negativen Einflüssen und Widrigkeiten herauszuziehen. Die Bedeutung des Wortes Automobil gilt in diesem Fall auch für uns. Im Kompositum ›Automobil‹ steckt nicht nur das griechische Wort ›autos‹ für ›selbst‹, sondern auch das lateinische Wort ›mobilis‹ für ›beweglich‹. Wir können uns also ›automobil‹ von Einflüssen des Lebens, Problemen und Leiden fortbewegen, wir können uns selbst motivieren und das Leben sinn- und wertvoll umgestalten. Wir alle können Baron Münchhausens Fähigkeit an uns selbst anwenden. Münchhausen wäre aber nicht so erfolgreich in seinen Geschichten gewesen, wenn er nur reagiert und gewartet hätte, bis ein Ereignis eintritt. Der rote Faden des Buches ist die Erkenntnis, dass wir Menschen, gleichgültig ob noch handlungsfähig oder nur mehr kraft unserer Gedanken, fähig sind, uns auf Situationen einstellen zu können, die nicht mehr veränderbar sind, oder die jeweilige Situation als Chance zu nutzen, uns weiterzuentwickeln. Denn eines ist klar: »Altern gelingt nicht von allein.«

Viktor Frankls *Dritte Wiener Richtung für Psychotherapie* erklärt weniger die Ursachen von Erkrankungen und Leiden, sondern findet Gründe zu einem sinnvollen Weiterleben. Die ›Methode‹ ist – entsprechend der Herleitung aus dem Griechischen – als ›Weg‹ zu bezeichnen: den Weg des Sinns finden, um im Leben Erfüllung zu erfahren. Sinnfindung hat mit zeitlichen Abschnitten zu tun. Es ist ein Weg zu beschreiten, der sicher irgendwann in der Zukunft endet. Der Weg wird zu einer Episode durch Verabschieden. Sie wird abgeschlossen und in die Vergangenheit gerettet, um im Anschluss daran eine neue Episode mit Sinn zu entdecken.

Was hält den Menschen gesund, was lässt ihn trotz leiblicher Beeinträchtigungen und anderer Wehklagen im Alter nicht den Mut verlieren und positiv gestimmt weiterleben? Wir fragen hier

nicht nach den Ursachen von Fehlentwicklungen in der Gesellschaft und den Auswirkungen auf uns, sondern entwickeln ein Konzept, dauerhaft Sinn im Leben zu finden. Menschen in der zweiten Lebenshälfte haben einen anderen Zugang zum aktuellen Leben als junge Menschen. Einerseits können sie auf beträchtliche Lebenserfahrung zurückblicken, andererseits aufgrund ihrer erlebten Erfahrungen heilsichtiger werden, schneller ›Sackgassen‹ erkennen und nicht jeder Mode verfallen. Jacob Grimm hat auf eine seltsame Paradoxie hingewiesen, wenn er feststellt: »Es liegt ein Widerspruch darin, dass, während alle Menschen alt zu werden wünschen, sie doch nicht alt sein wollen.« Je älter wir werden, desto mehr interessiert es uns, die Gesundheit zu erhalten beziehungsweise trotz Einschränkungen ein vernünftiges Leben führen zu können. Wesentliches wird besser erkannt und für das Leben wichtiger, Unwesentliches leichter von Wesentlichem getrennt. Über den Sinn der gegenwärtigen Wirtschaftslage diskutierend brachte es ein Unternehmer auf den Punkt: »Wenn ich fünf Minuten vor meinem Tod noch daran denke, was ich alles verlieren kann, habe ich falsch gelebt. Ist es wirklich wichtig, ein großes Auto zu fahren, eine Yacht zu haben oder in der besten Gegend zu wohnen? Es zählen im Leben doch nur Werte und Sinnerfüllung – diese kann ich nicht verlieren.«

Letztendlich zählt nicht das Wissen um die negativen Einflüsse und Risikofaktoren auf unser Leben, seien es Krankheiten, Schicksalsschläge oder anderes Leid, sondern es geht um das Wissen zur Stabilisierung unseres Lebens. Über die Medien erhalten wir täglich Informationen über Katastrophen, Unfälle, neue Krankheiten und Seuchen, böse Schicksale und Epidemien – das Wissen um das Risiko Leben ist vorhanden. Doch es geht um die Erhaltung einer relativen Gesundheit, um die Frage, wie ich gesund bleibe trotz negativer Einflüsse, wie ich in meinem Leben Sinn finde trotz der oft gefühlten Sinnlosigkeit im Dasein, beziehungsweise, wie ich motiviert bleibe trotz der Trostlosigkeit im Beruf und wie ich Sinn finde, wenn er mir genommen wird.

Frau – Mann – Sprache

Wenn wir auf den kommenden Seiten oft den Begriff ›Mensch‹ verwenden, wollen wir selbstverständlich die weibliche Seite der Gesellschaft keineswegs ausschließen. Die mittelhochdeutsche Ableitung des Begriffs bezeichnet den ›Mann‹ als Mensch. Zumindest ab dem 17. Jahrhundert wird damit auch die weibliche Seite charakterisiert, allerdings eingeschränkt auf den weiblichen Dienstboten in Süddeutschland. Wir wollen hier den Begriff ausschließlich für Frau *und* Mann verstanden wissen, trotz der Erkenntnis, dass mehr Frauen ihren Körper und Geist pflegen als der Mann mit seinem ›Mannsbild‹. Wir versuchen, unabhängig für beide Geschlechter zu sprechen. Die ›Wir-Form‹ des Schreibers ist der Tatsache seiner österreichischen Herkunft geschuldet und soll zum Ausdruck bringen, dass die Gedanken zwar einem Kopf entspringen sind, aber das Leben, die Gesellschaft jene Autoren sind, welche die Geschichten des Lebens schreiben. Daran sind unzählige Menschen beteiligt. Wir haben nur beobachtet und zugehört. Die Wir-Form assoziiert daneben auch eine Nähe zu den anderen Menschen durch die Reduzierung von sich selbst. Das ›Ich‹ wird in der Gesellschaft mit dem ›Du‹ zum ›Wir‹ geformt. Wenn der Österreicher einen Menschen fragt, wie es ihm geht, obwohl er genau weiß, dass es ihm schlecht geht, fragt er: Wie geht es *uns* denn? Dieses Signal der Gemeinsamkeit und der Teilung von Leid mündet gern in Geselligkeit und macht Probleme vergessen. Sinnfindung im Leben ist nicht nur eine ernst zu nehmende Angelegenheit, Sinnfindung hat auch mit Gemeinschaft zu tun, Humor und Geselligkeit dürfen selbstverständlich nicht zu kurz kommen.

Das vorliegende Buch ist meinen beiden Kindern Isabella und Sebastian gewidmet, mit dem Wunsch, dass auch sie in der zweiten Lebenshälfte sinnerfüllt und zufrieden auf ihr Leben blicken können. Besonderer Dank gilt der Frau an meiner Seite, Ingeborg, die viele Abende in Entbehrung der Zweisamkeit mit mir zubringen musste, aber dadurch mithalf, eine für mich sinnvolle Aufgabe zu bewältigen.

WAS BEDEUTET ALTERN?

Es beginnt mit einer Krise

Stellen wir uns den Zeitablauf des Menschen von der Geburt bis zu seinem Tode vor, könnten wir annehmen, wir durchschreiten einen Halbbogen im Ablauf unseres Lebens. Mit der Geburt, mit dem Eintritt in unser Leben beginnt durch Erziehung und Lernen, körperliches Wachsen und psychisches und geistiges Reifen ein generelles Wachstum bis zum körperlichen Zenit, der, wie es die Medizin definiert, um den dreißigsten Geburtstag liegt. Wir können die Leitsterne der Fitness, der Schönheit, der Leistungsfähigkeit, der Produktivität und des Erfolges leben, wir drücken unsere Haltungen selbstsicher und überzeugend in der Gesellschaft aus. Verbesserte Hygienestandards, Ess- und Lebensgewohnheiten lassen uns länger leben, die körperliche Vereinfachung der Arbeit verbessert die Chance, keine erheblichen Verletzungen oder tödliche Betriebsunfälle zu erleiden. Die moderne Medizin repariert den Menschen beinahe in jeder Hinsicht und ein heute 50-jähriger hat in der Regel das Gesundheitsprofil eines 40-jährigen.

Wir können zwar durch körperliche und geistige Aktivitäten den körperlichen und psychischen Verfall verlangsamen, auch verzögern, aber die Kreise, die der Mensch in seinem Leben zieht, werden unwiderruflich kleiner. Der Kreis der körperlichen Beweglichkeit, der Kreis, in dem wir uns bewegen, wird kleiner und der Tod, als die zweite Stunde null, setzt das Zeichen für das Ende des Lebens. Dazwischen gibt es einen Lebenszenit, der erfüllt ist von Vitalität, Kraft und Lebensmut, der bestimmt ist von Aktivität, Lebenszuversicht und positiver Ausstrahlung, Kindererziehung, beruflicher Entwicklung und Lebenserfolg. Die Motivation des Aufbaus, des Vorankommens und Entwickelns seines Lebens sind jene Quellen, aus denen die Menschen beinahe unerschöpflich ihre Kräfte ziehen.

Aber es kommen Momente, an denen realisiert wird, dass die

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Erich Schechner

War's das?

Die Sinnfrage in der zweiten Lebenshälfte

Gebundenes Buch, Pappband, 192 Seiten, 13,5 x 21,5 cm

ISBN: 978-3-466-37081-8

Kösel

Erscheinungstermin: September 2013

Forever young! Wer will das schon? Und doch ist etwas Wahres dran: Leben bedeutet immer Bewegung, Veränderung und Aufbruch. Mit diesem Wissen die „drei Wege der Sinnfindung“ zu betreten, führt zu einer neuen Bewertung sowohl der ersten als auch der zweiten Lebenshälfte. So vergrößert sich der Freiraum, nach eigenen Vorstellungen zu leben.



Der Titel im Katalog