

Nr. 11 / November 2017

PUR magazin

GERMAN CATHOLIC MAGAZINE



Das Alter willkommen heißen

Ein Gespräch mit der Psychologin Elisabeth Lukas

„Das Alter willkommen heißen“

Elisabeth Lukas über das Privileg, alt zu werden, die Freuden des Abstiegs aus einstiger Leistungshöhe und darüber, warum wir unsere Lebensbilanz oft unterschätzen



Die bekannte Psychologin Elisabeth Lukas feiert am 12. November ihren 75. Geburtstag. Aus diesem Anlass veröffentlichen wir Gedanken der Bestsellerautorin, die unserer Zeitschrift im Laufe der letzten Jahrzehnte viele Interviews gegeben hat, über die Aufgaben, Sorgen und Freuden des Alterns – das ja im Grunde unser ganzes Leben begleitet. Das Gespräch führte unser Mitarbeiter Michael Ragg. Er ist der weltweit renommierten Nachfolgerin des großen Viktor Frankl, des Begründers der Logotherapie, seit vielen Jahren eng verbunden. Im November erscheint von Prof. h.c. Dr. Elisabeth Lukas und Michael Ragg das Gesprächsbuch „Wie Leben gelingen kann. Sinn und Freude Tag für Tag“ (s. Kasten). Mit freundlicher Genehmigung der Autoren und des Verlags Butzon & Bercker veröffentlichen wir daraus exklusiv den folgenden Auszug.

PUR: Frau Professor Lukas, Sie sind eine bekannte Psychologin und Psychotherapeutin, Sie haben fast zwei Jahrzehnte lang das „Süddeutsche Institut für Logotherapie“ in Fürstfeldbruck bei München geleitet. Aber seit einigen Jahren sind Sie sozusagen im Ruhestand. Sie schreiben noch Bücher, halten gelegentlich Vorlesungen, treten bei Veranstaltungen auf. Lernbegierige Schüler kommen sogar aus Russland und Fernost zu Ihnen nach Perchtoldsdorf angereist, um von Ihnen zu lernen. Aber grundsätzlich haben Sie sich aus der Berufsarbeit zurückgezogen. Wie waren denn Ihre ersten Erfahrungen mit dieser Ruhestandszeit?

Elisabeth Lukas: Ach, ich bin sehr gerne Seniorin. Ich fühle mich wohl in diesem Lebensabschnitt, obwohl ich sagen muss: Ich war auch sehr gerne berufstätig, und davor habe ich mit Begeisterung studiert. Ich bin der Überzeugung, dass man eigentlich jedem Lebensabschnitt etwas abgewinnen kann und in jedem Lebensabschnitt spezielle Chancen bekommt, aber auch spezielle Herausforderungen vorfindet, die man meistern muss.

PUR: Gilt das wirklich für jeden? Manche Leser könnten jetzt sagen: „Ja, die Frau Professor hat schon ein erfülltes, abwechslungsreiches Leben hinter sich. Sie genießt viele positive Beziehungen, sie ist gefragt. Aber viele ältere Menschen leben nicht in einer solch privilegierten Situation.“

Elisabeth Lukas: Das stimmt natürlich. Es gibt Voraussetzungen, die einem den Ruhestand leichter machen. Nur gilt das für fast jeden Lebensabschnitt. Zum Beispiel ist eine intakte Gesundheit eine exzellente Voraussetzung, auch für einen jungen Menschen oder für einen Erwachsenen in mittleren Jahren. Trotzdem würde ich aus meiner klinischen Erfahrung heraus sagen, dass die Frage, ob Leben gelingt bzw. als ein „gutes Leben“ empfunden wird, nicht so sehr von den äußeren Umständen abhängt. Ich habe unzählige Patienten gehabt, deren äußere Umstände durchaus lukrativ waren, die vielleicht sogar mancherorts beneidet wurden, die aber trotzdem nicht glücklich waren. Ich kannte andere Personen, deren Voraussetzungen mir eher dürftig schienen; Personen, die ihr Leben überraschend gut gesteuert ha-

ben. Wir kommen in unseren Gesprächen immer wieder darauf zurück, dass im Menschen der Geist weht, der „alles neu macht“. Deshalb ist es uns möglich, aus Wenigem noch etwas Wunderbares zu gestalten. Schon Wolfgang von Goethe hat das Dichterwort geprägt: „Man kann auch aus den Steinen, die einem in den Weg gelegt werden, etwas Schönes bauen.“ Ich möchte dies bestätigen: Aus einfachen und beschränkten Lebensbedingungen lässt sich ein beachtliches Lebenskonzept entwickeln.

PUR: Wissen Sie, Frau Prof. Lukas, dass es heutzutage heißt, das Alter sei „nichts für Feiglinge“?

Elisabeth Lukas: Nun, in Wirklichkeit ist es ein Privileg, alt werden zu dürfen, denn die Alternative bedeutet ja, jung sterben zu müssen. Und fürchten kann man sich in jedem Alter, wenn man das will. Die Furcht vor dem Alter ist insofern begründet, als Einschränkungen und Erkrankungen wahrscheinlicher werden. Das Welken des Organismus macht sich spürbar bemerkbar. Dafür gibt es aber auch nicht zu unterschätzende Erleichterungen im Alter. Man muss nicht mehr täglich arbeiten, man ist aus sämtlichen „Tretmühlen und Hamsterrädern“ heraus und genießt – zumindest bei uns – eine finanzielle Absicherung, die einen bescheidenen bis satten Lebensabend garantiert. Das sind Vorteile, die man bewusst wahrnehmen sollte.

Allerdings haben diese Erleichterungen im Alter zwei Seiten. Sie können erfreuliche Neueröffnungen oder Leerlauf und Frust bewirken. Was sie bewirken, liegt jedoch nicht am Alter, sondern an der Person und ihrer Reaktion auf die sich verändernde Lebenssituation.

PUR: Ich höre oft, dass der bevorstehende Ruhestand wie ein schwarzes Loch erlebt wird, in das die Betroffenen hineinzustürzen wännen. Dass das Leben nach Beendigung ihrer Berufstätigkeit hohl, inhalts- und sinnlos für sie wird. Dass ihre Lust am Leben schwindet ...

Elisabeth Lukas: Im Alter macht sich ein schon in früheren Jahren entfaltetes reiches Wertsystem hoch bezahlt. Davon profitiert man. Wehe, wenn man hingegen lange Zeit hauptsächlich für einen Wert gelebt hat, etwa nur für die Arbeit

oder nur für die Kindererziehung. Fällt dieser Wert dann weg, fällt man praktisch ins Loch. Frankl hat ausdrücklich vor der Überbewertung einzelner Werte gewarnt, als er davon sprach, dass „hinter jeder Verzweigung eine Vergötzung stecke“. Alle irdischen Werte sind verlierbar, und wenn das gesamte Glück eines Menschen an einem einzelnen irdischen Wert hängt, der gleichsam „zum Himmel gehoben wird“, dann bricht alles zusammen, sobald dieser eine Wert nicht mehr vorhanden oder realisierbar ist und sich dem Zugriff des Menschen entzieht. Selbst in Liebesbeziehungen sollte niemand sich einreden, ohne den anderen nicht leben zu können. Solche „Vergötzungen“ sind auch die Urwurzel des „Pensionierungsschocks“, verbreitet bei Männern, die lange Zeit „verbissen“ gearbeitet haben, oder des „Leere-Nest-Syndroms“, verbreitet bei Frauen, deren Kinder aus dem Haus ausgezogen sind – kurz, von Abschieden, die nicht im Positiven überwunden werden.

PUR: Aber welche Werte kann ein älterer Mensch, dessen Hauptaufgaben getan sind, überhaupt noch verwirklichen?

Elisabeth Lukas: Frankl hat drei „Hauptstraßen“ der Sinnfindung beschrieben: die schöpferischen Werte, die Erlebniswerte und die Einstellungswerte.

Da schöpferisches Handeln kennzeichnend für das aktive Leben ist, bietet sich der Übergang ins Alter für eine Umpolung auf Erlebnis- und Einstellungswerte an. Allerdings spricht nichts dagegen, in kleineren Umfängen, etwa ehrenamtlich, noch Aufgaben zu übernehmen, denen man gewachsen ist. Dabei wird das von den bisherigen Vorschriften und Regelungen entbundene schöpferische Restkapital des alternden Menschen für nachbarschaftliche Handreichungen oder Unterstützungen im sozialen Umfeld freigesetzt, wobei sich sein Lohn von „klingender Münze“ in eine andere Art von Lohn transformiert, den Frankl in die Worte gefasst hat: „Das Bewusstsein, noch einer Aufgabe zu dienen, hat krankheitsverhütende und lebensverlängernde Wirkung.“

PUR: Gibt es dazu wissenschaftliche Nachweise?

Elisabeth Lukas: In einer frühen Studie, die von dem Psychologen Michael Utsch an der Universität Bonn zusam-

mengefasst worden ist, sind sechzig Schlaganfall-Patienten untersucht worden, die behindert, teils halbseitig gelähmt, von ihren Angehörigen betreut wurden. Die Patienten wurden damals befragt, ob sie trotz ihres Schicksalsschlages noch einen Sinn in ihrem Weiterleben sehen konnten. Signifikantes Ergebnis der Studie war, dass vorrangig diejenigen, die noch irgendeine kleine Aufgabe für sich selbst definieren konnten, diese Frage bejahten. Die Antwort einer Frau ist mir besonders in Erinnerung geblieben. Sie sagte: „O ja. Ich bin jetzt ‚das große Ohr‘ der Familie. Bei uns hat keiner Zeit, zuzuhören, aber ich kann das. Wenn meine Enkelkinder von der Schule heim kommen, sind sie aufgeregt und wollen über die Lehrer und ihre vielen Hausaufgaben schimpfen. An meinem Bett dürfen sie alles erzählen und abladen. Ich höre ihnen aufmerksam zu. Wenn später meine Tochter nach Hause kommt, ständig in Eile und gestresst von ihrer Halbtagsarbeit, darf auch sie sich bei mir über ihre Strapazen ausklagen. Abends setzt sich mein Schwiegersohn zu mir und jammert über die personelle Unterbesetzung in seiner Abteilung. Alles bleibe an ihm hängen ... ich weiß zwar nicht zu raten, aber ich schenke jedem von ihnen meine Geduld und mein Verständnis, und offenbar nützt ihnen das.“ Diese Frau hatte eine sinnvolle Aufgabe für sich gefunden, und dem entsprechend bejahte sie ihr Leben trotz aller physischen Einschränkungen.

Viele aktuelle Untersuchungen weisen in dieselbe Richtung. Ich möchte bloß eine davon hervorheben. Ein Forscherteam um den Psychologen Eric Kim hat 2013 an der Universität Michigan eine Längsschnittstudie veröffentlicht. 1500 Amerikaner, die älter als fünfzig Jahre waren und an koronarer Herzkrankheit litten, waren von den Forschern zwei Jahre lang medizinisch beobachtet worden. Im Rahmen der Untersuchung war aus Interviews mit ihnen zudem ein „Lebenssinn-Wert“ für jeden einzelnen ermittelt worden. Am Ende der zwei Jahre kristallisierte sich zweifelsfrei heraus, dass diejenigen mit hohen „Lebenssinn-Werten“ ein um 27 Prozent vermindertes Herzinfarkttrisiko gegenüber denjenigen mit niedrigen „Lebenssinn-Werten“ hatten. Frankls „Prophезеиungen“ werden heute zunehmend verifiziert.

PUR: Sie haben, Frau Professor Lukas, drei „Hauptstraßen“ der Sinnfindung erwähnt und davon gesprochen, dass neben der etwaigen Verwirklichung von „schöpferischen Werten“, vor allem „Erlebnis- und Einstellungswerte“ im Alter an Bedeutung zulegen. Was heißt das?

Elisabeth Lukas: Das heißt, dass die Erlebniswerte, die während der produktiven Lebensphase eher „ins Wartezimmer verbannt waren“, nunmehr voll zum Zuge kommen dürfen. Niemand rümpfe die Nase über Kreuzfahrten, Vernissagen, Busreisen oder Festspielaufgebote für Senioren. Eine Erweiterung des Horizontes sowohl im buchstäblichen als auch im übertragenen Sinne tut der Seele immer gut. Vorausgesetzt, diese Horizonterweiterung wird in der richtigen Gesinnung vollzogen: nicht in der Anspruchshaltung eines zahlenden Konsumenten, sondern in der Demut eines kulturell und spirituell Beschenkt.

Erleben ist jedoch zwiespältig, denn es gibt auch einschneidende Erlebnisse, was zu den Einstellungswerten überleitet. Sie im größeren Umfang zu erobern, ist die Herausforderung des Alters schlechthin. Innere Einstellungen sind, wie bereits angeklungen, wählbar, und sie können sehr unterschiedlich gewählt werden. Eine alternde Mutter könnte zum Beispiel die Einstellung wählen: „Ich habe alles für meine Kinder getan, und jetzt, da sie erwachsen sind, kümmern sie sich keinen Deut mehr um mich und sind völlig mit ihren eigenen Angelegenheiten beschäftigt. Mich lassen sie allein zu Hause hocken. Wenn ich sie anrufe und frage, wann sie mich endlich wieder besuchen werden, bringen sie tausend Ausflüchte vor ... welch ein Undank!“ Dieselbe Mutter könnte, wenn sie wollte, eine ganz andere Einstellung wählen, zum Beispiel diese: „Gott sei gedankt, dass meine Kinder gesund und selbständig sind und ihr Leben tüchtig meistern. Um sie muss ich mich nicht mehr sorgen. Meine Mutterpflicht ist erfüllt und ich darf mich jetzt vermehrt eigenen Vorhaben zuwenden. Das ist für mich ganz ungewohnt, aber spannend. Was also soll mein nächstes Vorhaben sein?“ Zweifellos wäre die zweite Einstellungsvariante die wertvollere und für alle Beteiligten die angenehmere. Derartige Einstellungskorrekturen zu erringen, gehört zu einem gelingenden Alter dazu.

PUR: Kann man sich auf das Alter seelisch vorbereiten?

Elisabeth Lukas: Ein wenig schon. Das Wichtigste ist, sich beizeiten im Loslassen einzüben und an nichts festzuklammern. Je älter man wird, desto weniger Dinge braucht man für sein Auskommen, und desto belastender sind Anhäufungen von materiellen Gütern. Leider häufen sich diese aber an und stauen sich in den Häusern und Wohnungen, Kellern und Dachböden. Viele Dinge sind noch dazu mit Reminiszenzen verbunden, wie und wo man sie erworben hat, von wem man sie erhalten hat, oder bei welchen Gelegenheiten man sie benützt hat. Sie avancieren zu Marksteinen, ja, zu Abbildern der eigenen Lebensgeschichte und werden bedenkenlos gehortet. Das ist wenig sinnvoll, denn der eigentliche Reichtum ist die eigene Lebensgeschichte selbst und nicht ihre Spiegelung in den gesammelten Souvenirs.

Will man sich vernünftig auf das Alter vorbereiten, dann beginnt man früh damit, Dinge auszusortieren, zu verteilen und herzugeben, die nicht mehr zum gegenwärtigen bzw. „nahend künftigen“ Lebensabschnitt passen. Auch Häuser und Wohnungen sind klugerweise rechtzeitig gegen kleinere Räumlichkeiten einzutauschen, die pflegeleicht und bequem sind. Je länger man dergleichen Umzüge und Revisionen des Lebensstandards hinauszögert, desto schwerer fällt es einem, sich vom Vorhandenen zu trennen. Der Unternehmungsgeist und die Flexibilität reduzieren sich im Alter, und daher kommt es, dass zahlreiche betagte Leute in falschen Behausungen sitzen und es nicht mehr schaffen, sich davon zu lösen.

Analoges gilt für die diversen Projekte, mit denen man intensiv befasst ist. Es gehört Kraft und Souveränität dazu, ihrer reibungslosen Schließung bzw. Übergabe an Nachfolger ins Auge zu blicken, und doch ist es ein befreiender Akt sondergleichen. Erst die würdige Abrundung eines Lebenswerkes verleiht diesem den letzten Schliff. Sehr weise ist dies in den bäuerlichen Traditionen geregelt. Ihnen zufolge mischen sich Bauern nach der Hofübergabe grundsätzlich nicht mehr in den laufenden Betrieb ein, stehen aber im Hintergrund noch für Rat und Tat bereit.



PUR: Dem alten Menschen werden bei seiner Rückschau auch Lebensversäumnisse bewusst. Es quält ihn, was er verbockt hat und worin er schuldig geworden ist. Er hat vielleicht nicht die Gipfel erklommen, die zu erreichen er sich vorgenommen hatte. Solche Eingeständnisse von Versagen und Schuld können ihm doch den „Abstieg“ vermiesen, meinen Sie nicht auch?

Elisabeth Lukas: Ich möchte ganz klar sagen: Schuld und Versagen sind nicht das Primäre in einer Lebensbilanz. Primär ist das Zurückschauen auf die Gipfelerlebnisse. Auf Gelungenes, auf die Werke, auf die man zu Recht stolz sein kann, auf die erfahrene Liebe, Güte und Gnade, die über einem gewaltet hat. Hunderterlei Sachen hätten schief gehen können, Hunderterlei Gefahren ist man entkommen, hunderte Male hat man Glück gehabt ... die sinnvollen und seligen Stunden sind es, wofür es sich lohnt hat, zu leben!

Von Frankl stammt der Hinweis, dass sich die Bergketten unserer Erde stets nach ihren höchsten Gipfeln bemessen. Von den Kordilleren sagt man zum Beispiel, dort gibt es Berge von 6000 m

Höhe; vom Himalaya sagt man, dort gibt es Berge von 8000 m Höhe. Niemand hält es der Erwähnung wert, dass es in den Kordilleren Täler von 480 m Höhe gibt, oder im Himalaya Täler von 672 m Höhe. Genauso ist es in einem Menschenleben: Es bemisst sich nach seinen Höhen!

PUR: Ein sehr interessanter Hinweis, denn man könnte ja denken: „Meine eigene Lebensbilanz, die kenne ich doch!“ Ihren Worten entnehme ich aber, dass man die eigene Lebensbilanz gar nicht immer richtig einschätzt, dass sie oft verdüstert ist in einer Weise, wie es gar nicht sachgerecht ist.

Elisabeth Lukas: So ist es. Natürlich entscheidet man selbst, wohin man schaut. Ob vorwiegend auf die Täler oder auf die Höhen. Deswegen betone ich das so. Gerade bei der Lebensrückschau im Alter sollten wir uns sehr bewusst machen, was uns alles im Leben geschenkt worden ist. Allein schon, dass man alt geworden und nicht unterwegs verunfallt ist, ist ja ein Geschenk. Und dass man so vieles wider Erwarten bewältigt hat. Wie oft bekennen Men-

schen im Rückblick: „Ich staune, wie ich das alles geschafft habe. Wie habe ich es bloß geschafft, vier Kinder großzuziehen, viele Jahre im Betrieb zu arbeiten ... Wie habe ich das alles gekonnt?“ Als alter Mensch kann man sich seine vergangenen grenzwertigen Krafteinsätze fast nicht mehr vorstellen. Und doch hat man sie einmal vollbracht.

Je älter jemand wird, und je näher sein Tod heranrückt, desto inniger sollte sein Rückblick wie auf ein „Alpenglühn in den Dolomiten“ gerichtet sein, um noch bei unserem Berggleichnis zu verweilen. „Alpenglühn“ wird nämlich jene Szenerie in Südtirol genannt, bei der die untergehende Sonne ihre letzten Strahlen auf die schroffen, nackten Felswände über der Baumgrenze wirft, und diese in einem feurigen Rot erglühen. Die bewaldeten Täler darunter sind schon längst in düsterer Dämmerung versunken, in der nichts mehr wahrnehmbar ist; nur die Felsspitzen darüber leuchten noch in loderndem Licht. Niemand sollte seine Augen schließen, ohne noch einmal solcherart die Gipfel seines Lebens „angestrahlt“ zu sehen. Und in jedem Menschenleben, auch in dem tristetsten, gibt es ein paar Gipfel ...

PUR: Eine beglückende Perspektive, die Sie da aufreißen! Und doch, selbst wenn man sich seine Erfolge vor Augen führt, nagt auch das Versagen an der eigenen Bilanzziehung, gerade auch, wenn es um menschliche Beziehungen geht.

Elisabeth Lukas: Ich leugne die Täler und menschlichen Abgründe nicht, Herr Ragg, durch die wir alle schon gestolpert sind. Ich möchte sie lediglich auf den sekundären Platz verweisen. Schuldig zu werden gehört zum Menschsein dazu. Wobei nicht alles Schuld ist, was Leute für ihre Schuld halten. Schuld ist eine bewusste „Wahl wider den Sinn“. Manch Übles aber haben sie gar nicht gewusst oder wissen können, und manche ihrer Handlungen waren gut gemeint und sind einfach schlecht ausgegangen.

Wo beim Rückblick jedoch echte Schuld auftaucht, kann sie bereut werden, was sie zwar in der äußeren Geschichte nicht tilgt, sehr wohl aber in der inneren Geschichte des Schuldigen. Die Reue verändert diesen und macht ihn zu einem Menschen, der denselben Fehler nicht wiederholen würde, könnte er den Zei-

ger der Uhr zurückdrehen und jenen Moment nochmals durchleben, in dem er einst schuldig geworden ist. Die Reue ist ein seelischer Wachstumsimpuls. Und wenn sich dazu noch eine Idee gesellt, wie die Schuld irgendwie gutzumachen wäre, durch ein spätes Bekenntnis, eine Entschuldigung, eine Spende oder Ähnliches, ist das die optimale Umgangsform mit ihr.

PUR: Sie haben vorhin das erhebende Bild des Alpenglühens gezeichnet. Es ist aber auch ein Vorbote des Sonnenuntergangs, der sich unaufhaltsam ereignet. Da könnte jemand versucht sein, zu denken: „Ja, ich habe wirklich allerhand geschafft. Aber: ‚Alles ist Windhauch‘, wie es in der Heiligen Schrift heißt. Es ist letztlich alles vergebens. Alles geht unter. Auch ich gehe unter wie die Sonne hinter dem Horizont.“ Könnten diese Gedanken ihn nicht depressiv machen, zumindest, wenn der Betreffende nicht an ein „ewiges Leben“ glaubt?

Prof. h.c. Dr. Elisabeth Lukas: Na ja, irgendwann muss sich jeder Mensch mit der Vergänglichkeit des Lebens auseinandersetzen. Vielleicht kann man mit folgendem Gedankengang von Frankl beginnen: Was wäre denn, wenn unser Leben nicht vergänglich wäre? Wir gelangen zu der Einsicht, dass wir in diesem Falle alles aufschieben, alle Projekte vor uns herschieben könnten. Ohne unsere Sterblichkeit müssten wir theoretisch gar nicht handeln. Wir beide, Herr Ragg, brauchten jetzt kein Gespräch miteinander zu führen. Das könnten wir auch in tausend Jahren oder in einer Million von Jahren erledigen. Wir müssten auch nichts Gutes und Brauchbares zustande bringen. Denn was uns schlecht gerät, könnten wir in hundert Jahren verbessern und in zweihundert Jahren noch besser machen. Fazit: Wir könnten alles auf eine unendlich lange Bank schieben und alles unendlich oft korrigieren. Das würde unseren Lebensschwung knirschend zum Erliegen bringen. Wahrscheinlich würden wir uns zu gar nichts mehr aufraffen, weil es keinerlei Notwendigkeit dafür gäbe.

Also ist der Tod gleichsam der Ansporn zum Leben, der Motor und Antrieb, dasjenige, was wir tun wollen, jetzt zu tun – weil wir nicht wissen, wie viel Zeit wir noch dafür haben. Unter diesem Aspekt ist die ganze Lebensverantwortung

des Menschen nur verständlich auf dem Hintergrund der Vergänglichkeit des Lebens.

PUR: Doch auch wenn Gutes und Brauchbares zeitgerecht zustande gebracht wird – es ist trotzdem ‚Windhauch‘! Es vergeht ... oder bleibt es irgendwie erhalten?

Prof. h.c. Dr. Elisabeth Lukas: Schließen wir mit einem nächsten Gedanken von Frankl an. Was einmal gezeitigt worden ist, was in die Welt hineingekommen ist, hinein gelebt worden ist, das ist in die Geschichtlichkeit eingegangen. Ich sehe keine Möglichkeit, wie es daraus wieder entfernt werden könnte. Keine Macht der Erde und auch keine überirdische Macht kann es aus der geschichtlichen Wahrheit mehr herauschneiden. An der Wahrheit scheitert sogar die Macht des Todes. Hat zum Beispiel ein Arzt seine Patienten 30 Jahre lang sorgfältig behandelt, hat Haus- und Nachtbesuche auf sich genommen, hat Schmerzen gelindert und Wunden gestillt – was kann der Tode ihm davon rauben? Ein Jahr? Einen Tag? Kann der Tod einen einzigen Hausbesuch des Arztes ungeschehen machen? Einen einzigen Nachtbesuch unerfolgt sein lassen? Kann er die Sorgfalt der ärztlichen Behandlungen vom Tisch wischen? Nichts aus dem Leben dieses Arztes kann der Tod auslöschen, schier gar nichts! Alles Geschehene fließt hinein in die ewige Wahrheit. Der „Windhauch“ weht es sozusagen hinein. Und auch wenn der einst niemand mehr etwas von jenem Arzt weiß, ändert das nichts daran.

Außerdem: Vielleicht gibt es ja Einen, der alles weiß? Dem man nachsagt, er selbst sei „der Weg, die Wahrheit und das Leben“?

PUR: Menschen interpretieren manchmal rückblickend viel Positives in ihre Jugendepoche hinein und entwickeln im Zuge ihres Älterwerdens die Ansicht: „Früher war es prima, und heute läuft alles den Bach hinunter.“ Man weiß aus der Literatur, dass es diese Ansicht schon vor Jahrhunderten gegeben hat. Dass ältere Menschen einfach dazu neigen, zu behaupten, gegenwärtig werde alles schlechter, die Jugend sei verdorben, etc. Woher kommt eine solche Sichtweise?

Prof. h.c. Dr. Elisabeth Lukas: Wahrscheinlich daher, weil man sich im Laufe

der Zeit immer wieder umgewöhnen und anpassen muss. „Das einzig Gewisse ist der Wandel“, wie es in einem Bonmot so treffend heißt. Da man aber im Alter nicht nur physisch, sondern auch psychisch starrer und unelastischer wird, kann man mit dem Wandel kaum mehr Schritt halten, und das erzeugt Vorbehalte gegen sämtliche Neuerungen.

Allerdings gilt für die Gegenwartssicht Ähnliches wie für den Rückblick: Immer wählt man, worauf man seine Aufmerksamkeit richtet. Beim Rückblick ist es: Bergspitze oder Tal? Beim Blick auf die Gegenwart ist es: Fortschritt als Chance oder als Gefahr? Nehmen wir unsere Gegenwart: Wollte ich sämtliche herauf dämmernden Gefahren benennen, die mir dazu einfallen, könnte ich einen sehr intensiven Seufzer ausstoßen. Vieles ist nicht in Ordnung in unserer Welt. Vieles schrammt am Rande zur Eskalation dahin. Andererseits erkenne ich aber auch dankbar an: Wir haben hier in Mitteleuropa seit mehr als siebenzig Jahre (weitgehend) Frieden. Das ist ungemein wertvoll. Wir haben ein hohes Bildungsniveau. Viele junge Leute wollen und können ein Fach ihrer Wahl studieren. Wir genießen einen hohen medizinischen Standard. Wir sind unglaublich mobil geworden. Dass man sich einfach in ein Flugzeug setzen und ferne Gestade anfliegen kann, war noch vor hundert Jahren undenkbar. Auch diese Aufzählung wäre beliebig fortsetzbar.

Deswegen empfehle ich allen „brummigen“ Altern, ihre „Brille“ zu putzen. Die rosa Tupfer am Glas, durch das sie ihre Jugendepoche betrachten, und die schwarzen Schlieren am Glas, durch das sie auf die Gegenwart spähen, gehören abgewaschen. Im Alter lässt die Sehkraft sowieso nach. Da braucht es „saubere“ Brillen, um die Orientierung nicht zu verlieren.

PUR: Wir haben das Heranrücken des Todes angesprochen, mit dem man sich auseinandersetzen sollte. Kann man sich nicht nur auf das Alter, sondern auch auf den Tod seelisch vorbereiten?

Elisabeth Lukas: Nun, wie Sie wissen, kann der Tod sehr überraschend eintreten, bei jedem von uns. Was der Mensch jenseits seines Lebenszenites tun kann, ist ein Zweifaches. Zum einen ist es nützlich, wenn er klare Verfügungen zu

seinem Erbe, übersichtliche Informationen und so wenig Chaos wie möglich für seine Angehörigen hinterlässt. Im Trauerfall ist es mühsam, neben all der Aufregung und den Begräbnisvorbereitungen noch nach Dokumenten suchen und im Durcheinander einer Hinterlassenschaft wühlen zu müssen. Zum anderen zeugt es von Charakter, mit welcher Haltung man auf sein Lebensende zugeht. Mit Fassung? Mit Grauen? Mit Resignation? Mit Zynismus? Mit Ergebenheit? Mit Trotz? Mit Aufbäumen? So unterschiedlich die Menschen sind, so unterschiedlich begegnen sie der Tatsache ihres dräuenden Todes, wie die Sterbeforscherin Elisabeth Kübler-Ross herausgefunden hat. Eine breit gestreute Palette an Haltungen steht zur Disposition.

Diesbezüglich möchte ich ein Argument für eine ruhige und gelassene Haltung vorbringen: Die Jüngeren beobachten sehr genau, wie die Älteren sich zu ihren letzten Tagen einstellen. Es ist ein wahrer Liebesdienst an der jungen Generation, wenn die Eltern ihnen signalisieren: „Siehe, das Leben ist wertvoll von Anfang bis zum Ende!“ Schließlich folgen die Jungen ihren Eltern nach, sie gehen denselben Weg. Wenn ältere Personen ständig keifen, nörgeln und jammern, wie ekelhaft es ist, alt, lahm und pflegebedürftig zu werden, dann bekommen es die Jungen mit der Angst vor ihrem eigenen Alter zu tun.

Die betagten Menschen mögen deshalb bedenken: sie bilden die Vorhut auf einem Pfad, von dem niemand ausscheren kann. Geben sie ein würdiges Vorbild, so fällt es den nachfolgenden Personengruppen leichter, diesen Pfad allen Fleisches zu beschreiten.

PUR: Und wenn die Partnerin oder der Partner vor einem stirbt?

Elisabeth Lukas: Dann ist sie oder ist er uns eben ein Stück vorausgeeilt. Aber keine Sorge, wir holen sie oder ihn schon ein! Und die Liebe ist ein geistiges Band, das der Tod nicht zerschneiden kann.

PUR: Darf ich noch einmal auf Ihr wunderschönes Bild vom Alpenglühen zurückkommen? Ich habe eine Frage, die über ihr Fachgebiet hinausgeht, vielleicht eher ein persönliches Bekenntnis erfordert: Könnten Sie sich vorstellen, dass am Ende, wenn man in die „jensei-

tige Welt“, wenn man zu Gott kommt, dass dann vielleicht letztlich nur diese „Gipfel“ zählen? Dass nur zählt, was man an Positivem in die ewige Wahrheit eingebracht hat?

Elisabeth Lukas: Herr Ragg, davon bin ich überzeugt. Es gibt sogar philosophische Argumente, die dafür sprechen. Baruch de Spinoza hat in einer klugen Abhandlung demonstriert, dass das Unechte die Abweichung vom Echten, nicht aber das Echte die Abweichung vom Unechten ist. Ein simples Beispiel: Der Preis einer Maschine sei 100 Euro. Kenne ich diesen „echten“ Preis, dann kenne ich gleichzeitig alle „unechten“ Preise. Ich weiß, dass Preisangaben von 80, 90, 120 Euro usw. falsch sind, denn sie weichen vom „echten“ Preis ab. Kenne ich jedoch einen „unechten“ Preis der Maschine, weiß ich etwa, dass sie nicht 80 Euro kostet, dann kenne ich deswegen keinesfalls ihren „echten“ Preis. Der „echte“ Preis definiert sich nicht als Abweichung von 80 Euro. Spinoza leitete daraus ab, dass das Echte höherwertig ist als das Unechte, weil das Echte über sich und das Unechte informiert, was das „Unechte“ nicht tut.

In Analogie dazu lässt sich feststellen, dass auch das Gute höherwertig ist als das Böse. Denn auch das Böse ist bloß

die Abweichung vom Guten, ist das verfehlte, misslungene, missglückte Gute. Das Gute aber ist keineswegs eine Abweichung vom Bösen, sondern ist wesentlich mehr. Es steht als eigenständige strahlende Größe für sich allein. Daher ist es das Gute, das gesammelte und verwirklichte Gute, das letztlich die Bedeutung eines Menschenlebens ausmacht. Was falsch in diesem Leben gewesen ist, was danebengegangen ist, ist bloß ein Schatten, ist das Schattenfeld, in das das Licht des Guten nicht hinein gedrungen ist. Der Schatten fällt hinter das Licht – nicht aber das Licht hinter den Schatten! Das Licht kann sehr wohl für sich allein und auch ohne Schatten existieren. Die Umkehrung gilt nicht.

Daher kann ich mir durchaus vorstellen, dass die Abweichungen und Schatten, das Misslungene und Missglückte eines Menschenlebens, in letzter und höchster Beurteilung bedeutungslos sind. Dass am Ende nur das Gute zählt, das in die Wahrheit hinein gewirkt worden ist und sich dort gebündelt hat zu – ewigem Licht.

PUR: Frau Professor Lukas, vielen Dank für das Gespräch, alles Gute zum Geburtstag und Gottes Segen für Sie und Ihre so wertvolle Arbeit!

Zum Geburtstag: TV-Serie und Buch

Der katholische Fernsehsender EWTN zeigt ab 5. November 2017 die Fernsehserie „Wie Leben gelingen kann“. Zu sehen sind die dreizehn halbstündigen Folgen der Serie jeweils eine Woche lang. Erstsending ist immer sonntags um 20 Uhr, Wiederholungen laufen z.B. mittwochs 11:30 Uhr, donnerstags 17:30 Uhr oder freitags 21 Uhr.

Die renommierte Psychologin Professor Elisabeth Lukas stellt sich darin den Fragen von Michael Ragg zu vielen wichtigen Themen menschlichen Lebens. Die Gedanken der Logotherapie, die zutiefst mit dem christlichen Menschenbild übereinstimmen, eröffnen eine neue Sicht auf das Leben und lassen den Zuschauer ungeahnte Ressourcen entdecken, das eigene Leben selbst in die Hand zu nehmen.

In diesem Monat erscheint bei Butzon & Bercker das von Elisabeth Lukas und Michael Ragg verfasste Gesprächsbuch „Wie Leben gelingen kann. Sinn und Freude Tag für Tag“. Das „Vermächtnis der Meisterschülerin von Viktor Frankl“, Leicht lesbar bringt es die Gedanken der Logotherapie einem breiten Publikum nahe und öffnet eine Schatzkammer, mit der die Leser ihre täglichen Aufgaben besser bewältigen, Freiheit und Freude (wieder-)gewinnen können. .

Michael Ragg steht auch für Vorträge zur Verfügung. Anfragen unter Telefon 0 83 85 / 9 24 83 37 oder buero@raggs-domspatz.de. Mehr über Elisabeth Lukas erfährt man unter: www.elisabeth-lukas.archiv.de.

