



# Die schönen Momente des Lebens schätzen lernen

Lebensläufe sind wie Erntekörbe. Die Theologin und Seelsorgerin Edith Birbaumer\* gestaltet seit vielen Jahren Abschiedsfeiern. Oft ist es Angehörigen ein Bedürfnis, auf das gelebte Leben der verstorbenen Person in irgendeiner Form zurückzublicken. Das Ernten der schönsten Momente kann schon zu Lebzeiten als fester Bestandteil des Tages eingeübt werden. Im Idealfall führt es zu mehr Zufriedenheit.

Ich empfinde es als Privileg und Ehre, wenn ich einen Menschen verabschieden darf aus dieser Welt. Beim Gespräch mit den Angehörigen wird die Form der Feier besprochen, die so individuell sein kann wie die verstorbene Person selbst. Als zentrales Element wird oft ein Lebenslauf gewünscht. Im Zentrum stehen dabei die Fragen: Wer war dieser Mensch? Was hat ihn in seiner Individualität ausgemacht? Und was hat diese Person «gesät», was andere ernten können? Über Anekdoten und persönliche Erlebnisse lässt sich dies meist am besten sagen. Das gemeinsame Eintauchen in den Verlauf, den ein Leben genommen hat, holt vergessene Erinnerungen zurück ins Gedächtnis. Es ist die Chance, dem verstorbenen Menschen nochmals neu zu begegnen.

Doch es muss nicht immer gleich der Rückblick auf «das grosse Ganze» am Ende des Lebens sein. Das Ernten kann im Kleinen geübt werden, tagtäglich. Ein berühmter Sinnspruch des römischen Dichters Horaz lautet: «carpe diem» – pflücke den Tag. Dies kann einerseits dahingehend verstanden werden, den Tag zu nutzen, um fruchtbare Ergebnisse zu erzielen, andererseits aber auch, den Tag in seiner Einmaligkeit und Vergänglichkeit zu geniessen – so, wie den Biss in einen schmackhaften, frisch gepflückten Apfel.

Wie dieses Pflücken oder Ernten am besten gelingt, hängt nicht nur von der Persönlichkeit ab, sondern auch vom Zeitgeist. Eine derzeit sehr beliebte «Ernteübung» ist, ein Dankbarkeits-Tagebuch zu schreiben. Das bewusste Festhalten der Höhepunkte des Tages soll einen darin schulen, achtsam für die schönen Momente zu werden und die kleinen Freuden als solche wertzuschätzen. Eine ebenso aktuelle, anspruchsvollere Methode ist die Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (engl.: Mindfulness Based Stress Reduction MBSR). Stress wird hier in einem weiteren Sinn verstanden, nämlich als das, was das Leben beschwerlich macht und was an unseren Kräften zehrt. Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion ist eine Form von Meditation ohne spirituellen «Überbau». Primäres Ziel dieser Methode ist, dass man sich bewusst wird, was man empfindet, denkt und fühlt – ohne Einteilung in «gut» oder «schlecht». Dieses Nicht-Bewerten soll zu mehr Gelassenheit – eben weniger Stress – führen.

Diese beiden (selektiv) vorgestellten Methoden des Erntens sind säkular, also nicht-religiös. Eine religiöse Form aus der Zeit, als die christliche Tradition stark in der Gesellschaft verankert war, ist das Nachtgebet. Üblicherweise beginnt es mit einem Dank für das erfahrene Gute und Schöne des Tages

und schliesst mit der Bitte um eine friedliche, erholsame Nacht – oft für einen erweiterten Personenkreis. Wer als letzte Handlung des Tages zu Gott spricht, stärkt das eigene Vertrauen in eine höhere Macht und dass sie mithilft und mitträgt, damit man das Schwere im Leben bewältigen kann. Dies kann entlasten und den Blick für «die Früchte des Lebens» schärfen.

### Zurückblicken: Ein Bedürfnis des Alters?

Die Kurzantwort lautet: Nein, es gibt keinen «Automatismus». Man ist, wer man ist – im Alter umso mehr. Wer früher Geselligkeit gemieden hat, wird nicht plötzlich bei jeder Veranstaltung auftauchen; und wer nie viel mit Sinn- und Lebensfragen anfangen konnte, wird nicht plötzlich zur Philosophin oder zum Philosophen. Die Forschung bestätigt allerdings, dass man mit dem Alter zwar nicht religiöser wird, aber tendenziell spiritueller. Das heisst: Viele Menschen setzen sich im Alter mehr als früher mit existenziellen Fragen auseinander.

Die Schweizer Entwicklungspsychologin Pasqualina Perrig-Chiello konnte nachweisen, dass das «Im Einklang sein mit der eigenen Vergangenheit» eine Schlüsselrolle spielt für die Befindlichkeit im Alter, insbesondere im hohen Alter<sup>1</sup>. Sie schreibt: «Die Auseinandersetzung mit der eigenen Vergangenheit, mit den ursprünglichen Lebensentwürfen, mit dem Erreichten und dem Verpassten, mit den Spuren, die man in dieser Welt hinterlässt oder nicht, mit eigener Schuld und mit erlittenen Ungerechtigkeiten, all das verlangt danach, überdacht, sortiert und «versorgt» zu werden. Die Geschehnisse und Erfahrungen bekommen ihren Platz – einen Platz, der Sinn macht.»<sup>2</sup>

Diese Biografie-Arbeit erlebe und begleite ich teilweise in meiner Funktion als Seelsorgerin. Es kommt vor, dass ich mit tiefgreifenden Überlegungen konfrontiert werde: Was ist aus mir geworden? Hätte ich auch jemand anderes sein können und ein ganz anderes Leben führen? Manchmal werden auch schmerzliche Erfahrungen angesprochen, z. B. wenn jemand erlebt, dass seine/ihre Saat nicht aufgeht bzw. dass vieles von

**Edith Birbaumer** ist katholische Theologin und Gerontologin. Sie arbeitet seit 2009 bei der Katholischen Kirche als Seelsorgerin, mehrheitlich mit dem Schwerpunkt Altersarbeit. Edith Birbaumer lebt in Luzern und hat einen kleinen Sohn.



dem, wofür er/sie gelebt hat, nicht weitergeht. Letzthin hat eine über 90-jährige Dame die radikale Frage aufgeworfen: Was, wenn es diesen Gott, an den ich mich mein Leben lang gehalten habe, gar nicht gibt? Die Antwort auf diese wie auf alle Fragen schlummert einzig und allein im Inneren derjenigen Person, welche diese Frage stellt. Tatsächlich gelingt es vielen, ihre Antworten ins Bewusstsein zu holen.

### Das Wohlbefindens-Paradox

Die Lebenszufriedenheit im Alter ist denn auch im Grossen und Ganzen recht hoch, wie verschiedene Studien gezeigt haben. Dies erstaunt, da im Alter bekanntlich die gesundheitlichen Beschwerden eher zunehmen und die Möglichkeiten der sozialen Teilhabe eher abnehmen. Wie lässt sich dieses Phänomen erklären, das in Fachkreisen als «Wohlbefindens-Paradox» bezeichnet wird? Offenbar lernen viele Menschen im Verlauf ihres Lebens, Veränderungen positiv zu deuten und ihre Ansprüche und Ziele den Möglichkeiten, die sie haben, anzupassen. Dieser Realitätssinn reduziert den Druck, immer mithalten zu müssen.

Die grossen Fragen und eben auch Sinnkrisen können in jedem Alter auftreten. Wer schon viel erlebt und gemeistert hat, verfügt über mehr Ressourcen, um diesen Krisen zu begegnen. Bildlich gesprochen: Mit dem Alter werden die Werkzeuge passender, um die Ernte einzufahren.

<sup>1</sup>Vgl. Pasqualina Perrig-Chiello, «Das Paradox des Wohlbefindens. Kriterien für ein positives Lebensgefühl im Alter», in: SozialAktuell (2007), Heft 3, pp. 1-5.

<sup>2</sup>Pasqualina Perrig-Chiello, «Das Paradox des Wohlbefindens. Kriterien für ein positives Lebensgefühl im Alter», in: SozialAktuell (2007), Heft 3, p. 5.

Inserat

clubTALK

Lebensgeschichten, die bewegen!

Eintritt  
frei!

Donnerstag,  
17. November 2022

19 Uhr, Pfarreizentrum Sursee

mit Ruedi Lustenberger  
ehem. Nationalrat

und Emil Scherer  
ehem. Stadtschreiber v. Sursee

Gönnerverein

club sixtysix

unterstützt pro senectute kanton luzern

Moderation:  
Kurt Sidler, Präsident club sixtysix

www.club66.ch