"Es zählt nicht das abgeerntete Feld, sondern die volle Scheune"

Autor(en): **Stöckli, Silvia**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Alter & Zukunft : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich**

Band (Jahr): **4 (1996)**

Heft 4: **Momente der Erfüllung : Sinnfindung im Leben**

PDF erstellt am: **24.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-818316

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

«Es zählt nicht das abgeerntete Feld, sondern die volle Scheune.»

Was hat es für einen Sinn, dass ich noch lebe? Wo liegt der Sinn in dieser oder jener Angelegenheit? Wie soll mein Leben weitergehen, was bringt die Zukunft – es hat ja doch alles keinen Sinn mehr! Gerade in einer Zeit, in der die Orientierungslosigkeit immer grösser wird, infolge von politischen Umbrüchen, Naturzerstörungen und Überflussgesellschaft, bleibt nicht nur für Ältere die Frage nach dem persönlichen Lebenssinn unbeantwortet. Diese Frage beschäftigt Menschen jeden Alters.

Der Sinn, genauer der Lebenssinn, kann nicht etwa «auf der Strasse» gefunden werden, und Sinn kann auch nicht von einem Arzt verschrieben werden. Jeder Mensch muss seinen eigenen Sinn im Leben suchen. Viktor E. Frankl* zeigt auf, dass der Mensch ein sinnorientiertes Wesen ist. Im Gegensatz zum Tier, welches nach seinem Instinkt handelt, sucht der Mensch sein ganzes Leben lang nach Sinn. Dabei sollte er nicht allzu weit suchen, denn der Sinn des Augenblicks ist der wesentliche Aspekt. Das, was am nächsten ist. Denn wenn der Augenblick vorbei ist, hat er die Chance für den Sinn des Augenblicks vielleicht schon verpasst. Er kann ihn annehmen oder ablehnen. Er hat die Freiheit dazu und trägt dafür auch die Verantwortung.

Im Erwachsenenalter geht der Mensch einem Beruf nach. Die Zeit ist ausgefüllt mit der Planung einer Familie, einer Partnerschaft. Er erfüllt seine finanziellen Verpflichtungen für sich und seine Familie. Daneben werden Bekanntschaften und Freundschaften gepflegt, es werden Reisen und Ausflüge unternommen, Theaterbesuche und Konzerte sind wichtig, ebenso werden Hobbys gepflegt und Sport aktiv betrieben. Der Sinn des Augenblicks ist da, findet statt inmitten einer schöpferischen und erlebnisintensiven Zeit.

Neue Werte sind gefragt

Mit dem Älterwerden nehmen die Aktivitäten ab. Es entsteht viel Freiraum, und Möglichkeiten für neue Aufgaben öffnen sich. Es besteht viel mehr Zeit, um genauer hinzuhören und abzuwägen, welche Aufgaben als sinnvoll erachtet werden. Die Einstellung zu dem verbleibenden Rest des Lebens, aber auch zu einem eventuellen Leiden, wird zentraler. Wie sieht das nun im Alltag aus? Jeder Mensch reagiert verschieden. Die einen ziehen sich zurück, die anderen öffnen sich. Rückzug ist keine gute Art, sein Leben zu meistern. Meistens geschieht dies, wenn ein Mensch im Alltag überfordert ist. Vielleicht sind gerade Verwandte oder Bekannte gestorben, die Sehkraft und das Gehör haben nachgelassen. Alles ist komplizierter geworden. Es entstehen Missverständnisse, das Vertrauen in sich und die Umgebung geht verloren. Als Folge resultiert der Rückzug, was wiederum in Einsamkeit mündet. Es bestehen keine Möglichkeiten zur Klärung der aktuellen Situation.

Während Rückzug den Lebenssinn nicht finden lässt, so kann dieser in Form der Zuwendung auf eine neue Aufgabe oder Person hin gefunden werden. Der alte Mensch engagiert sich vielleicht in einer Gruppe, kommuniziert mit jungen Menschen, gibt sein Wissen weiter, vermittelt Traditionen und Rituale, hört sich die Probleme seiner Mitmenschen an. Durch eine neue Aufgabe kann der Mensch wieder Freude erlangen. Freude, indem er nicht mehr allein ist. Seine Alltagssorgen und Probleme rücken in den Hintergrund. Viele Schwierigkeiten lösen sich von selbst, indem er sich neuen Aufgaben zuwendet und nicht

* Viktor E. Frankl, geboren 1905 in Wien, Dr. med., Dr. phil., Professor für Neurologie und Psychiatrie u. a. an der Universität Wien. Begründer der Logotherapie. Logotherapie ist eine sinnzentrierte Psychotherapie, welche sich mehr mit der Zukunft des Menschen, als mit seiner Vergangenheit befasst.

haften bleibt in der eigenen Problematik. So, wie der Mensch sich zu seinem Leben einstellt, wird es wieder sinnvoll erscheinen oder eben nicht.

Einstellungswerte und zukunftsorientierte Sinnfindung

Dinge, die früher wichtig waren, wechseln im Alter zu neuen Werten. Während früher zum Beispiel die Aktivität in einem Beruf gefordert war, sind heute die Einstellung zu einer Behinderung, Krankheit oder Verlust zentraler. Die Fixierung auf einen Wert wie Produktivität muss aufgegeben werden, damit eine neue Sinnorientierung in Einstellungswerten verwirklicht werden kann.

Auch die Zukunft kann dann wieder sinnvoll werden. Denn jeder Mensch hat eine Zukunft, sei er nun alt oder jung. Nie wissen wir, ob unsere Zukunft noch aus Tagen, Wochen oder Jahren besteht. Mit dieser Unsicherheit ist die ganze Menschheit konfrontiert, trotzdem kann das Planen allein schon zu einem Erlebnis werden. Wenn ich von der Zukunft der alten Menschen spreche, so sind auch der Tod und unsere Vergänglichkeit ein Thema. Das Alter ist gekennzeichnet von Abschied nehmen, von Trauer und Tod. Doch allein schon die Tatsache, dass selbst der Tod einen Sinn hat, ist tröstlich. Ohne den Tod wäre alles aufschiebbar, und der Mensch müsste sich nie entscheiden.

Der Sinn des Lebens

Wo bleibt der Sinn des Lebens? Erst im nachhinein, rückblickend, kann der Sinn des Lebens erfasst werden. In meiner täglichen Arbeit als Sozialarbeiterin werde ich oft da-

Literatur und Videos zum Thema «Sinnfindung im Leben»

Literatur

Alles fügt und erfüllt sich. Die Sinnfrage im Alter. / Elisabeth Lukas. Stuttgart: Quell Verlag, 1994. 96 Seiten. *(40.3.765)*

Alt heisst schön. Manifest gegen den Jugendkult. / Esther Vilar. Bergisch-Gladbach: Lübbe, 1995. 125 Seiten. *(51.2.697)*

Alt werden. Ein stilles spätes Glück. / Robert Polt. Wien: Orac, 1995. 192 Seiten. *(40.3.824)*

Dem Alter einen Sinn geben. Wie Senioren kulturell aktiv sein können. Beiträge, Beispiele, Adressen. / Hermann Glaser, Thomas Röbke (Hrsg.) Heidelberg: Hüthig, 1992. 316 Seiten. *(40.6.267)*

Altes Leben, neues Ziel. Eine neue Herausforderung für betagte Menschen. / Karl Ledergerber. Freiburg: Paulusverlag, 1994. 112 Seiten. *(40.3.774)*

Geglücktes Altern. Eine theologisch-ethische Ermutigung. / Alfons Auer. Freiburg: Herder, 1995. 2. Auflage, 282 Seiten. *(40.3.819)*

Ich bin ganz gerne alt. Aus der Fülle später Jahre. / Maria Simmen. München: Deutscher Taschenbuch Verlag, 1994. 243 Seiten. *(70.180 A)*

Die neu gewonnene Freiheit. Vier Modelle für erfolgreiches Altern. / Gerhard Berger. Zürich: Kreuz Verlag, 1994. 232 Seiten. *(51.2.657)*

Unterwegs zu neuen Räumen. Die Veränderung des Selbstbildes im Alter. Autobiographische und interdisziplinäre Essays. / Wenda Focke (Hrsg.) Düsseldorf: Parerga, 1995. 148 Seiten. *(70.211)*

Unterwegs zu neuen Zielen. Anregungen zu einem aktiven und sinnvollen Leben nach dem Ruhestand. / Marlies Kremer, Hermann Schäfer. Stuttgart: Memo Verlag, 1992. 184 Seiten. *(51.2.586)*

Viel zu jung, um alt zu sein. Das neue Lebensgefühl ab sechzig. / Eva Jaeggi. Reinbek: Rowohlt, 1996. 200 Seiten. *(40.3.865)*

Zuversichtlich älter werden. Die sieben Lebensabschnitte im Alter. / Tim Stafford. Asslar: Schulte und Gerth, 1993. 276 Seiten. *(51.2.645)*

Die Bücher sind im Buchhandel erhältlich oder aber auch gegen einen Unkostenbeitrag bei der Bibliothek der Pro Senectute Schweiz, Lavaterstrasse 60, Postfach, 8027 Zürich, Telefon 283 89 89 ausleihbar. (Signatur jeweils am Schluss in Klammern).

Videos

Alles ist möglich. Marcel Lozinski, Polen und Deutschland 1995. 38 Minuten, farbig, polnisch und deutsch übersprochen. Verleih: Zoom, Erlachstrasse 21, 3000 Bern 9, Tel. 031/301 01 16, Fr. 30.–. Kauf: Katholisches Filmwerk GmbH, Postfach 111152, D 60046 Frankfurt, DM 130.–.

Auf dem Weg – Filme zum Älterwerden: Tango nuovo. Jaqueline Surchat, Martin Wirthensohn, Schweiz 1993. 14 Minuten, farbig, schweizerdeutsch. Verleih mit 3 weiteren Kurzspielfilmen zusammen: Film Institut, Erlachstrasse 21, 3000 Bern 9, Tel. 031/301 01 16; Fr. 25.–; Für Pro-Senectute-Mitarbeiter/innen durch Pro Senectute Schweiz, Ressort AV-Medien. Verkauf: Pro Senectute Schweiz, Fr. 150.–, Begleitheft Fr. 10.–.

Bewegter Montag. Bewegter Mittwoch. Marlies Graf Dätwyler, Schweiz 1996. 2 × 30 Minuten, farbig, schweizerdeutsch und französisch (schriftdeutsch Untertitel). Verkauf: Pro Senectute Schweiz, Ressort AV-Medien, Postfach, 8027 Zürich, Tel. 01/283 89 89, Fr. 150.–. Verleih: Zoom, Erlachstrasse 21, 3000 Bern 9, Tel. 031/301 01 16, Fr. 40.–.

Max Frisch – Gespräche im Alter. Philippe Pilliod, Schweiz 1987. 142 Minuten, farbig, hochdeutsch. Verkauf: Ammann Verlag AG, Postfach 163, 8032 Zürich, Tel. 01/268 10 40, Fax 01/252 96 76. Fr. 148.–.

Wo einer steht – Suche nach dem Sinn. Hans Peter Scheier, Deutschland 1989. 45 Minuten, farbig, deutsch. Verleih: Zoom, Erlachstrasse 21, 3000 Bern 9, Tel. 031/301 01 16, Fr. 15.–.

Ausführliche Besprechungen der obenstehenden Videos finden sich im neuen «AV-Medienkatalog zum Thema Alter». Dieser erscheint im Februar 1997 und ist für ca. Fr. 20.– erhältlich bei: Pro Senectute Schweiz, Ressort AV-Medien, Postfach, 8027 Zürich, Tel. 01/283 89 89, Fax 01/283 89 80.

Die Angaben sind aus dem «Medienkatalog zum Thema Sinnfindung» von Pro Senectute Schweiz Postfach, 8027 Zürich Tel. 01/283 89 89 Fax 01/283 89 80

nach gefragt. Die älteren Menschen können nicht verstehen, weshalb sie noch auf dieser Welt leben müssen. Sie sind körperlich schwächer geworden und können nicht mehr mit der Kraft von früher ihr Leben meistern. Ungeduld von ihrer Seite und ihrer Umgebung lassen sie sehr oft fast verzweifeln. Ich frage dann die Menschen nach ihrer Vergangenheit. Dabei zeigt sich, dass sie ein reich erfülltes Leben gelebt haben. Zwar nicht ohne Sorgen und Nöte, sie mussten sich mit den Problemen von Kriegen und deren Folgen auseinandersetzen. Sie haben eine Partnerschaft mit allen Hochs und Tiefs erlebt, haben Kinder grossgezogen und sich in einem Beruf bewährt. Sie haben zu Problemen Stellung bezogen, mit dem Wissen, dass sich vieles im Leben wieder ändern wird.

SILVIA STÖCKLI, dipl. Sozialarbeiterin HFS, zur Zeit in Ausbildung Logotherapie, seit 1. Dezember 1992 bei Pro Senectute Kanton Zürich im Bereich Beratungsdienst der Regionalstelle Zürich-Stadt, zuständig für die Kreise 12 und 6 Unterstrass.

Die älteren Menschen können auf die Vergangenheit zurückblicken. Während junge Menschen zwar noch alles vor sich haben, so sind sie doch auch mit grossen Ängsten und Zweifeln um ihre Zukunft belastet. Der alte Mensch hat bereits die Stürme und die Freuden des Lebens durchlebt. Er hat dem Leben Sinn gegeben. Nichts kann ihm mehr genommen werden. In der Vergangenheit ist alles aufgehoben. Viktor Frankl sagt dazu: «Nicht das abgeerntete Stoppelfeld sollte betrachtet werden, sondern die vollen Scheunen. Darin liegt die Vergangenheit unverlierbar geborgen.»

Silvia Stöckli
Pro Senectute Kanton Zürich

Freiwillige Arbeit: Sinnfindung und Motivation

Schon als junge Hausfrau mit drei Kindern brauchte ich regelmässigen Kontakt ausser Haus. Voller Elan und Begeisterung machte ich überall dort mit, wo Hilfe notwendig war: Ich habe Kuchen gebacken, Flüchtlinge betreut, Container bemalt und vieles mehr. Selbstverständlich alles ohne Entlöhnung oder auch nur Entschädigung; uns ging es wirtschaftlich ja gut, und ich wurde gebraucht. Doch eines Tages begann ich mich ernsthaft zu fragen, ob ich nur die patente Frau sein wollte, von allen be- oder gar ausgenützt. Fehlte da nicht einfach die Anerkennung? Im Berufsleben hätte ich doch wenigstens einen Zahltag.

Per Zufall erfuhr ich dann von einem Seminar für «Freiwillige im sozialen Bereich». Diese Ausbildung und danach 8 Jahre Tätigkeit in der Fürsorgebehörde machten aus mir eine selbstbewusste «Freiwillige». Für meine und auch die von anderen geleistete freiwillige Arbeit fordere ich jetzt von Behörden und Institutionen entsprechende Anerkennung und Entschädigung.

Seit 10 Jahren leite ich nun die Ortsvertretung der Pro Senectute in unserem Dorf. Organisieren, sich mit Berufstätigen messen, aktiv sowie ab und zu auch unbequem sein: das macht Spass und gibt Motivation. Die jährliche Abrechnung mit der Gemeinde und der Pro Senectute bestätigen mir, dass wir ernst genommen werden und unsere Arbeit geschätzt wird. Es gilt jetzt die Devise: «Was etwas kostet, ist auch etwas wert». Damit wird das vielzitierte und bewährte Milizsystem nicht umgestossen.

Nicht alle können oder wollen es sich leisten, praktisch gratis zu arbeiten. Für dieses Privileg bin ich dankbar, ohne dass ich mich als selbstlose Wohltäterin sehe oder so gesehen werden möchte. Nicht nur die dankbaren «Betreuten» motivieren mich zum Helfen, sondern vor allem die Freude an der Arbeit sowie die dabei erreichten und die noch möglichen Resultate. Ich möchte deshalb alle dazu ermuntern, ebenfalls in diesem Sinne zu handeln und damit einem wichtigen Beitrag an unsere Gesellschaft den gebührenden Stellenwert zu geben.

Vreni Erzberger-Brauchli
Leiterin Pro Senectute-Ortsvertretung Schwerzenbach

Foto: Giosanna Crivelli, Zürich