



Fotos: Peter Lauth

«Jeder Tag ist ein neuer Anfang»

Wie gelingt im Sinne von Lebenskunst ein zufriedenes und erfülltes Leben?

Der Facharzt Dr. med. Martin Schwarzin aus Luzern zeigt auf, was wir selber dazu beitragen können.

Was heisst für Sie Lebenskunst?

Kunst kommt von Können. So ist für mich Lebenskunst der Einsatz von mentalen Fähigkeiten, die es dem Menschen erlauben, sein Leben gemäss seinen Werten und Zielen so zu führen, dass er zufrieden ist.

Wir können also selber viel zu einem zufriedenen Leben beitragen?

O ja, doch ist das nicht immer einfach. Im Leben treffen wir auf verschiedene Schwierigkeiten. Wir können diese in Probleme und Einschränkungen einteilen. Diese Unterscheidung ist sehr wichtig, um den richtigen Umgang zu finden. Denn Probleme können wir lösen, Einschränkungen nicht.

Wie meinen Sie das? Können Sie das etwas ausführen?

Wenn uns zum Beispiel ein zu grosses Haus oder die Pflege von Angehörigen rund um die Uhr stark belastet, ist das ein Problem, das grundsätzlich lösbar ist. Es braucht natürlich Mut, um die Situation anzugehen und zu ändern. Einschränkungen dagegen sind grundsätzlich nicht lösbar. Wir werden unzufrieden, wenn wir dies versuchen. Im Alter sind wir zunehmend mit Einschränkungen konfrontiert. Diese betreffen etwa die Bewegungsfähigkeit oder die körperliche Leistungsfähigkeit. Die Akzeptanz von Einschränkungen kann sehr schwierig und mühsam sein. Aber je besser wir Einschränkungen akzeptieren, umso zufriedener sind wir.

Kann Akzeptanz auch zur Versöhnung führen?

Akzeptanz und Versöhnung sind nicht dasselbe. Akzeptanz heisst, anzuerkennen, dass ich etwas nicht ändern oder kontrollieren kann. Ich muss es nicht gut finden, mich nicht damit versöhnen. Akzeptanz bedeutet, ich kämpfe nicht mehr gegen etwas, das ich doch nicht ändern kann. Ich beschäftige mich nicht mehr mit einem Kampf, der meine Hände bindet und meine Energie raubt. Ich habe dann die Hände frei für ein wertegeleitetes Leben nach meinen Vorstellungen. Versöhnung ist vielleicht etwas mehr als Akzeptanz, die aber die Voraussetzung für Versöhnung darstellt: Ich verzichte auf den Schuldvorwurf und befreie mich aus meiner Opferrolle.

Menschen müssen im Alter nicht nur mit körperlichen Einschränkungen fertig werden. Manche sind unzufrieden mit dem Leben. Sie werden mit einem Schicksalsschlag nicht fertig oder meinen, sie hätten vieles verpasst...

Ich begegne vielen Menschen, die negative Erfahrungen auslöschen möchten oder mit einem Schicksalsschlag nicht fertig werden. Ihre Gedanken, Gefühle und Empfindungen kreisen um das Geschehene, ziehen sie immer tiefer hinab und münden vielleicht in einer Depression. Ähnlich geht es mit dem scheinbar verpassten Leben. Sie können es nicht mehr ändern, aber auch nicht akzeptieren. Es ist ganz wichtig, nicht dauernd in die Vergangenheit zurückzugehen und

daran zu denken, was schiefgelaufen ist und was man besser hätte machen können. Das ist ein aussichtsloser Kampf, der die Energien bindet, die Lebenskraft und Lebensfreude lähmt.

Wer rückwärtsgewandt lebt, wird also nicht zufrieden?

Genau. Die Vergangenheit ist eine Einschränkung, die wir nicht ändern können. Vielmehr gilt es, in sich hineinzuschauen und sich über die negativen Gedanken und Gefühle bewusst zu werden, ohne auf sie reagieren zu müssen. Sich selbst mit seiner inneren Welt, den Gedanken, Gefühlen und Empfindungen achtsam wahrzunehmen und zu beobachten. Es geht darum, sich nicht von den Gefühlen beherrschen zu lassen, sondern sich als Individuum Raum zu nehmen für eigene Entscheidungen und bewusstes Handeln. Das heisst, in der Gegenwart zu leben und sich zu sagen: Mir bleibt noch Zeit, die Zukunft so zu nutzen, dass ich am Ende meines Lebens zufrieden sein kann.

Sie betonen die Bedeutung der Ausrichtung auf Werte. Wie ist das zu verstehen?

Die Klarheit über eigene Werte und Ziele im Leben kann viel dazu beitragen, die Akzeptanz für das Vergangene zu fördern und Sinn im Leben zu finden. Wir entdecken unsere Werte mit folgenden Fragen: Was ist mir im Leben wichtig? Was kann ich gut? Was macht mein Leben reicher und lebenswerter?

Und wie bewerkstelligt man dies am besten?

Es kann helfen, in einer ruhigen Minute ein Blatt Papier zu nehmen und die persönlichen Werte aufzuschreiben und sich zu überlegen, wie wir diese Werte im persönlichen Leben umsetzen können. Nach einem Verlust müssen wir uns oft umorientieren und ein neues Ziel für unsere Werte suchen. Ich denke da zum Beispiel an einen Mann, für den es wichtig war, ein arbeitender Teil der Gesellschaft zu sein. Nach der Pensionierung fiel er in eine tiefe Krise. In der Therapie erkannte er, dass Lohnarbeit nur eine Möglichkeit

ist, seinen Wert zu leben, und er durch freiwillige Arbeit weiterhin seinen Beitrag in der Gesellschaft leisten kann.

Auch der Tod eines geliebten Menschen ist ein sehr schwerer Einschnitt im Leben ...

Mit dem Verlust bricht im Alltag die Möglichkeit weg, gewohnte Werte im Alltag zu leben. Das ist sehr schmerzlich. Lebenskunst würde in dieser Situation bedeuten, sich zu fragen: Wie kann ich mich meiner Werte entsprechend verhalten, wenn ich es nicht ändern kann? Gibt es andere Ziele, in die ich meine Energie stecken kann? Wie finde ich für meine Werte neue Ziele? Wie kann ich z.B. meine in der

Partnerschaft gelebte Fürsorglichkeit, die mir so wichtig ist, anders leben?

Kann es unzufrieden machen, wenn sich ein Mensch allzu sehr an äusserlichen Dingen orientiert, die ihm eigentlich gar nicht wichtig sind?

Ja, das ist durchaus möglich, wenn etwa jemand gemäss seinen Werten gelebt hat und dafür keine Anerkennung und Wertschätzung bekommen hat. Oft sehen wir etwas vom Ergebnis und nicht vom Weg her. Der Satz, der Weg ist das Ziel, gilt auch für die Werte. Wir leben die Werte

nicht, um an ein Ziel zu kommen. Vielmehr geht es um den Prozess. Deshalb ist es wichtig, unabhängig vom Ergebnis nicht zu vergessen, wofür wir uns gemäss unseren Werten bemüht und engagiert haben.

Inwieweit können Menschen mit Lebenskrisen selber fertig werden? Wann ist fachliche Unterstützung angezeigt?

Ich möchte Menschen in einer Lebenskrise dazu aufmuntern, nicht zu lange zuzuwarten, sondern sich fachliche Hilfe zu holen. Es muss nicht unbedingt eine Therapie sein. Auch ein Coaching kann hilfreich sein. Es ist in jeder Lebensphase, also auch im Alter, möglich, das Leben anders zu gestalten. Jeder Tag ist ein neuer Anfang.

INTERVIEW: MONIKA FISCHER

Zur Person

Dr. med. Martin Schwarzin (1965), Psychiater und Psychotherapeut FMH, führt seit 2012 in Luzern eine Facharztpraxis für seelische Gesundheit. Er arbeitet unter anderem mit der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT). Diese ist für ihn mehr als eine Therapieform: Es ist eine Haltung, die alle jederzeit einüben können. www.dr-schwarzin.de

