

**Dokumentation der 15. AKF-Jahrestagung vom 01. und 02. November 2008**

**Glück und Gesundheit – Visionen für *Frauengesundheit* in Zeiten knapper werdender Ressourcen**

**„Glücksressourcen – Anleitung zum Glücklichsein?“**

von *Viola Schubert-Lehnhardt*..... S. 3

**„Glück und Gesundheit. Impulse aus Psychoneuroimmunologie und Positiver Psychologie“**

von *Christa Diegelmann/ Margarete Isermann*..... S. 21

**„Glücklich durch die Wechseljahre“**

von *Maria Beckermann*..... S. 21

**„Glück am Lebensende. Glücksempfinden im Wissen um den nahenden Tod“**

von *Cornelia Hinrichsen*..... S. 23

**„Schwungvolles Leben. Vom Glück, durch Bewegung im eigenen Körper zu wohnen“**

von *Irena Kellner*..... S. 24

**„TRoSt – Trauma lösende, Ressourcen orientierte Stabilisierungstherapie. Zugang zu Quellen innerer Stärken zur Selbstheilung und zum Glücklichsein“**

von *Elisabeth Kernen*..... S. 26

**„Freude und Wertschätzung in Frauentherapiegruppen“**

von *Irmela Rothermund*..... S. 28

**„Das glückliche Superweib. Karriere, Partnerschaft – Junge Frauen in der Bewältigung von Rollenkonflikten“**

von *Christine Straube*..... S. 30

**„Fortuna, über Frauen in der Psychotherapie, die Glück haben oder glücklich sind“**

von *Adelaide Trierweiler-Mousavi*..... S. 30

**„Kreative Gesundung. Vom Glück, ein Trauma durch Kunst zu überwinden, mit Beispielen aus dem Leben von Niki de St. Phalle“**

von *Irene Willuweit*..... S. 35

**„Glück trotz knapper Ressourcen“**

von *Gabriele Fröhlich-Gildhoff*..... S. 36

**„Der Wille zum Glück, die Lust auf Leben und die vielen Ängste. Gesundheit und älter Werden als biographischer Auftrag“**

von *Annelie Keil*..... S. 36

## **Vortrag „Glücksressourcen – Anleitung zum Glücklichsein?“**

*von Viola Schubert-Lehnhardt*

Ich bedanke mich für das große Glück, mich mit diesem Thema erneut beschäftigen zu dürfen; dabei meinem Bedürfnis, Neues kennen zu lernen mit großer Lust nachgehen zu können; mit Genuss bekannte Texte und Weisheiten wieder neu zu entdecken; die Freiheit nutzen zu können, Ihnen hier nicht nur Theorie in Form hedonistischer Ansätze vortragen zu dürfen, sondern Sie auch zum Lachen zu bringen, zu Ihrem Wohlbefinden am heutigen Tag beizutragen; vielleicht falsche Bedürfnisse aufzuzeigen und so per Zufall der heutigen Anwesenheit bei diesem Vortrag, eine Revolution in Ihrer Art und Weise des Lebens (Ihrer Lebenskunst) in Gang zu setzen.

Gleichzeitig kommt mir als erster Referentin die Not zu, diesen Begriff, mit dem Sie täglich alle praktisch umgehen, theoretisch fassen zu müssen. Dabei werde ich wahrscheinlich das Pech haben, einige durch die Fachsprache der Philosophin zu langweilen, dabei nach Murphys Gesetz manchmal Sequenzen herausgreifen, die Sie ohnehin schon immer frustrieren; nicht gegen das Malheur gefeit sein, genau den Aspekt, der Sie besonders interessiert, viel zu kurz oder gar nicht darzustellen. Außerdem kann mich die Katastrophe eines Stromausfalls und damit Computerabsturzes treffen, der Ihnen die Powerpoints vorenthält, das Versagen des Mikros und der Supergau, dass Sie alle aus mir unbekanntem Gründen den Saal verlassen.

Zu Zeiten der Märchen, als das Wünschen noch geholfen hat, hätte ich mit Hilfe verschiedenster Rituale und Symbole versuchen können, das Schicksal in meinem Sinne zu beeinflussen. Im Zeitalter der Aufklärung bleibt mir nur, Ihnen jetzt die Abschnitte meines Vortrages vorzustellen und darauf zu vertrauen, dass nicht die Göttin Tyche, die den unberechenbaren Aspekt des Glücks personifiziert, in unserer Gemeinschaft ist, sondern Fortuna, die Glück und Segen bewusst aus ihrem Füllhorn austeilt.

Lassen Sie uns gemeinsam das Glücksrad zu folgenden Punkten drehen:

01. Was ist Glück? Glücksansprüche und Ressourcen von Frauen in der Geschichte
02. Glück Ost – Glück West oder: gesellschaftliche Glücksangebote
03. ... und wenn sie nicht gestorben sind ... – Einige Irritationen und Paradoxien zum Thema Glück

## **1. Was ist Glück? oder: Glücksansprüche und Ressourcen von Frauen in der Geschichte**

Wenn wir einen so schillernden, facettenreichen und inflationären Begriff wie Glück vor uns haben, macht es Sinn, zunächst Lexika zu konsultieren, um sowohl etwas über den Begriff zu erfahren, als auch die Wissenschaftsdisziplin(en) bestimmen zu können, die hauptsächlich für weitere Erkenntnisse „zuständig“ sind bzw. sein könnten.

Übereinstimmend gehen Lexika heute davon aus, das Glück verstanden werden kann als „eine komplexe Erfahrung der Freude angesichts der Erfüllung von Hoffnungen, Wünschen, Erwartungen, des Eintretens positiver Ereignisse, Eins-Sein des Menschen mit sich und dem von ihm Erlebten“. Es beinhaltet sowohl eine günstige Fügung von Geschehnissen / des Schicksals („Glück haben“) als auch den Zustand des Wohlbefindens, der Zufriedenheit mit dem eigenen Leben („glücklich sein“). Für diese hier mit den Ausdrücken in Klammern angedeuteten unterschiedlichen Dimensionen von Glück gibt es in anderen Sprachen – nicht im Deutschen – verschiedene Begriffe – etwa *luck* und *happiness* im Englischen oder *la bonne chance* und *le bonheur* im Französischen.

Ich gönne Ihnen jetzt den glücklichen Moment der Vorfreude – um Ihnen dann mitzuteilen, dass ich diesen sprachanalytischen Verästelungen hier nicht weiter nachgehen kann – das Thema Glücksvorstellungen im Kulturvergleich wird uns allerdings noch beschäftigen.

Zunächst möchte ich als Vertreterin der Disziplin sprechen, die in den Lexika zuerst als zuständig erwähnt wird und auch von sich selbst stets behauptet, dass sie die erste Wissenschaft sei – der Philosophie. Cicero meinte zum Gegenstand dieser Disziplin, dass „die Untersuchung des glücklichen Lebens ihr einziger Gegenstand sein müsse“ – wie Sie wissen, hat sich das im Laufe ihrer Geschichte leider geändert. Die antike Philosophie verstand sich selbst als Lebenskunst und wollte Anleitung zur Lebensgestaltung sein.

Ein weiterer Vertreter, der antike Philosoph Plato, schrieb, dass das wahre Glück transzendent sei, seine Erkenntnis damit Weisheit und Tugend voraussetze und daher nur dem philosophierenden Menschen möglich sei. Immerhin sprach er von Menschen und nicht von Männern – im weiteren Verlauf der Philosophiegeschichte änderte sich dies durchaus.

Heutigen Autorinnen wie Barbara Brüning ist es zu verdanken, dass wir inzwischen genaueres wissen, welchen Anteil Frauen an diesen philosophischen Überlegungen zum Thema Lebenskunst hatten. Dazu möchte ich einige Beispiele hier wie Sternspritzer aufleuchten und ihre Bedeutung für unser Leben anklingen lassen:

Die Weisheitslehren der Antike wollten Anweisungen zum Glück sein. Auf einem der ältesten Zeugnisse solcher „Anleitungen“, einem goldenen Wasserbehälter aus dem Grab der Königin Hetepheres I. 2700 v.u.Z., heißt es: „Wasche Dein Gesicht in Glück und Gesundheit, indem Du Freude genießt.“<sup>1</sup> Die überlieferten Dokumente, Sprüche und Gegenstände aus den Jahrhunderten vor unserer Zeitrechnung schildern überwiegend das Leben und die Ansichten von Frauen wohlhabender städtischer Schichten. Allerdings ist aus Griechenland 400 Jahre v.u.Z. folgende Geschichte zu einem Philosophenpaar der Kyniker = derjenigen, die meinten, dass der Mensch nur glücklich sein könne, wenn er keine Wünsche habe, überliefert:

Das Mädchen Hipparchia war verliebt in den Philosophen Krates. Jeden Tag ging sie zu seinen öffentlichen Vorträgen über Glück und Liebe, so dass es ihrem Vater zu viel wurde. Er bestellte Krates zu sich nach Hause und sagte ihm ganz unmissverständlich: „Ich bin ein reicher Mann und habe mir für meine Tochter einen Besseren als dich ausgesucht. Du hast nichts außer einer Glatze! Lass dir etwas einfallen, Hipparchia von ihren verliebten Augen abzubringen.“ Am nächsten Tag philosophierte Krates wie gewohnt auf dem Marktplatz von Athen. Als er sah, dass Hipparchia ihn anhimmelte, zog er sich aus und sagte zu ihr gewandt: „Sieh mich an Hipparchia, ich bin ein alter dicker Taugenichts. Wenn du mich heiraten willst, dann hast du keinen Geschmack.“ Hipparchia lächelte (und sagte): „Geschmack ist eine Frage des Geistes und deshalb bist du genau der Richtige für mich.“

Wie Barbara Brüning weiter schreibt, wurden Hipparchia und Krates eines der berühmtesten Philosophenpaare Griechenlands. Sie lehnten jeden Reichtum ab und schliefen unter freiem Himmel.<sup>2</sup>

Diese vergnüglich zu lesende Geschichte hat für unser Thema mindestens drei interessante Momente:

- Sie zeigt uns anschaulich, wie hier eine Frau weniger durch theoretische Reflexion und Auseinandersetzung, sondern vor allem durch praktisches Handeln ihr Leben gestaltet und so ihr Glück findet;
- sie verweist uns darauf, dass Menschen sehr häufig meinen für andere zu wissen, was „gut für diese ist“ bzw. „sie künftig glücklich machen wird“ – ich denke, dass ich diesen Punkt nicht weiter ausführen muss – schließen Sie einfach für einen Moment die Augen und denken Sie an die Kommentare Ihrer

---

<sup>1</sup> Vgl. Lexikon der Frauen.

<sup>2</sup> Brüning, B., *Ethik auf den Begriff gebracht*, Militzke-Verlag, Leipzig 2005, S. 21.

Eltern zurück, als Sie einen bestimmten Freund oder Freundin zu Hause vorgestellt haben;

- und sie verweist uns drittens auf eine Ressource für Glück, die sich durch alle Jahrhunderte hindurch zieht – die Heirat. Glücksentwürfe im Märchen enden meist mit dem Läuten der Hochzeitsglocken. Das dort angesprochene Liebesglück ist dabei weder ein individuelles noch gar ein tiefer gehendes Gefühl und es wird auch keines weiteren Wortes – außer dem stereotypen „und sie lebten vergnügt bis an ihr Ende“ – gewürdigt. Unsere heutigen Forschungen und Ratgeber beschäftigen sich dagegen sehr ausführlich mit Voraussetzungen, Bedingungen etc. für eine glückliche Ehe bzw. Familie oder Partnerschaft.

Mit der Nennung von drei Begriffen soll zumindest angedeutet werden – ich kann dem hier nicht nachgehen – dass sich unsere Vorstellungen von einem glücklichen Zusammenleben weiter entwickelt haben und die (heterosexuelle) Ehe nicht mehr als die allein seligmachende Form angesehen wird. Die Glücksforschung hat heute, so sie dieses Merkmal in ihre Probandenunterscheidung aufnimmt, festgestellt, dass homosexuelle Menschen, die in einer festen Partnerschaft leben, im Durchschnitt glücklicher sind, als Heterosexuelle in einer festen Beziehung.<sup>3</sup>

In diesem Zusammenhang muss jedoch auch darauf hingewiesen werden, dass gleichgeschlechtliche „Verpartnerungen“ (schon dieses Wortungetüm weckt zumindest in mir nicht unbedingt Assoziationen von Glück) weder in allen Bundesländern noch in allen Ländern der Erde möglich sind. Nach wie vor sind Diskriminierung, Zwangsbehandlung, Berufsverbote, Inhaftierung, teilweise sogar Todesstrafe für homosexuelle Menschen in einer Vielzahl von Ländern durchaus an der Tagesordnung.

Weitere Tabus, Brüche in Biografien vor allem bei Frauen bzw. Verhinderung ihres Lebensglücks bis hin zum Tod finden wir auch in Deutschland (!) bei Überschreitung bestimmter kulturell gesetzter Grenzen. Wir sollten also die „Glücksressource Hochzeit/Ehe“ durchaus kritisch hinterfragen – und dies selbst dann, wenn es sich um ein sog. traditionelles deutsches Paar handelt. Die Allbus-Studien der letzten Jahre zeigen deutlich ein Auseinanderdriften der Vorstellungen von Glück und Heirat.

Im Rahmen der Jahrestagung des AKF hieße es für mich, Eulen nach Athen zu tragen, wenn ich Ihnen jetzt die inzwischen bekannten Untersuchungen dazu, dass verheiratete Männer

---

<sup>3</sup> Dick, A., *Psychotherapie und Glück*, Bern 2003, S. 70.

länger leben als unverheiratete, bei Frauen dieses Verhältnis genau umgedreht ist etc., erläutern würde.

Lassen Sie uns statt dessen unseren Ausflug in die weibliche Geschichte der Philosophie fortsetzen. Wir müssen allerdings aus zeitlichen Gründen die Lebenskunst der Antike verlassen und begeben uns sofort nach Mitteleuropa ins Zeitalter der Aufklärung. Ihnen allen ist der Name Voltaire ein Begriff für diese Zeit – mit ihm lebte von 1734 bis 1748 Emilie du Châtelet (nach einer vorhergehenden standesgemäßen aristokratischen Ehe) zusammen; sie starb 1749 bei der Geburt eines Kindes, das aus einer weiteren Liebesbeziehung, diesmal mit dem Armeemoffizier Saint-Lambert hervorging. Emilie schrieb in ihrer „Rede vom Glück“: „Um glücklich zu sein, muss man sich von Vorurteilen befreit haben, tugendhaft sein und bei guter Gesundheit, Neigungen und Leidenschaften haben und für Illusionen empfänglich sein...“ – dabei versteht sie unter Illusionen nicht Irrtümer, sondern geht davon aus, dass uns die Illusion Dinge nicht so zeigt, wie sie sind, aber so, wie sie sein sollten.

- Bei Emilie du Châtelet sehen wir die Einheit von Theorie (Einforderung von Leidenschaft als Glückswerkzeug – so der von ihr geprägte Begriff) und Praxis des eigenen Lebens – Verlassen der sogenannten „standesgemäßen Ehe“ nach „Erfüllung des Ehevertrages“ durch die Geburt von drei Kindern und Zusammenleben mit dem jeweils leidenschaftlich geliebten Manne.
- Weiterhin zeigt ihr Tod im Kindbett, dass auch eine andere, häufig schnell genannte Glücksressource für Frauen, nämlich Kinder zu bekommen, stets im Zusammenhang mit seinem Gegenstück – dem Unglück zu sehen ist.

Zumindest die Ostfrauen, jedoch auch die Kinofans unter ihnen, kennen die Geschichte von „Paul und Paula – oder die Legende vom Glück ohne Ende“. Auch Paula stirbt am Ende des Filmes bei der Geburt eines Wunschkindes.

Hauptthema dieses Kultfilmes mehrerer Generationen im Osten war die Frage nach dem Verhältnis von gesellschaftlichen Vorgaben für ein glückliches und sinnerfülltes Leben und dem individuellem Glücksanspruch jedes Menschen. Im genannten Film geht es natürlich um den Sozialismus, der ja als System die Menschen per se glücklich machen wollte. Diese Thematik steht für jede Gesellschaft – ich werde im zweiten Teil näher darauf eingehen – hier möchte ich zunächst einiges zum Thema Kinder als Glücksressource in die Diskussion bringen.

Gerade beim Thema Kinder als Glücksressource wird die kulturelle Prägung unserer Glücksvorstellungen sehr schnell deutlich: Zum einen gibt es sehr viele, vor allem islamisch

geprägte Länder, in denen das Glück der Frauen / der Familie im Gegensatz zur Situation in Deutschland mit der Anzahl der Kinder steigt – die Ursachen und Auswirkungen dieser Entwicklung setze ich hier ebenfalls als bekannt voraus; zum anderen sind in bestimmten Ländern bzw. Kulturkreisen die Glücksvorstellungen im Zusammenhang mit Kindern an bestimmte Eigenschaften gebunden:

- in einigen nicht zu unserem Kulturkreis gehörenden Ländern ist es das Geschlecht des Kindes;
- in Europa und den USA sind es zunehmend bestimmte biologische bzw. genauer genetische Eigenschaften.

Im Rahmen des 1000Fragen-Projektes der aktion mensch, das im Jahr 2002 bundesweit anlief, übernahm Wolfgang Thierse die Patenschaft zur Frage Nr. 8470 „Gibt es ein Recht auf Glück und leidloses Leben?“ und schrieb: „Was wäre es für ein Menschenbild, das den Menschen auf die Summe seiner Gene reduzieren wollte? Was wäre es für eine Ethik, die menschliches Glück nur an der Perfektion des menschlichen Körpers festmachen wollte? Zu Würde und Wert des menschlichen Lebens gehören auch Begrenztheit und Fehlerhaftigkeit, Verletzbarkeit und Endlichkeit.“<sup>4</sup> Zahlreiche Angehörige von Menschen mit Behinderungen, wie Melanie Ahrens, Mutter eines mongoliden Mädchens, berichten in Büchern und anderen Medien über ihre besonderen Schwierigkeiten, aber auch Formen des Glücks mit diesen Menschen – „Glück, ich sehe dich anders“<sup>5</sup> mit und durch diese Menschen.

Umgang mit Vorstellungen über Behinderungen und Sinn und Glück des Lebens von behinderten Menschen ist wiederum ein eigenes Thema – ich kann es hier nur nennen und einordnen in einen weiteren Aspekt unserer Thematik – den Vorstellungen von Machbarkeit – sowohl von Glück als auch von Menschen mit bestimmten Eigenschaften. Ausführlicher habe ich mich dazu auf der diesjährigen Tagung der Gruppe ppp geäußert, die ihre Veranstaltung unter die Frage „Alles ist machbar?“ gestellt hatten. Diese, seit erst dem 20. Jahrhundert dominierende Frage der Machbarkeit betrifft nicht nur Erwartungen an die medizinisch-technischen Möglichkeiten bezüglich unserer künftigen Kinder und deren Eigenschaften, sondern im Zusammenhang mit der sog. „wunscherfüllenden Medizin“ auch Vorstellungen über uns und unser Erscheinungsbild im Laufe des Lebens. Schönheitsoperationen sind längst nicht mehr eine Angelegenheit bestimmter „Berühmtheiten“ oder Maßnahmen zur Vertuschung von Alterserscheinungen bzw. unerwünschten äußerlichen Merkmalen.

---

<sup>4</sup> aktion mensch (Hrsg.), *Das 1000Fragen-Projekt 2004. Die Paten – ihre Fragen und statements*, 2. Auflage, 2003, S. 58.

<sup>5</sup> Lübke Taschenbuch 2006.



Zunehmend wird unser Körper als nahezu beliebig formbares Rohmaterial betrachtet – um auch mit Hilfe eines bestimmten Körperbildes Glücksansprüche an das Leben einzulösen, dem Leben Sinn zu geben oder wenigstens bestimmte Ziele verwirklichen zu können.

Ob die Vornahme einer Schönheitsoperation im Einzelfall ein Akt der Autonomie des Individuums oder ihrer Selbstversklavung ist, lässt sich nicht eindeutig beantworten. Dahinter steht die Frage nach dem Personkonzept: Ist die Authentizität einer Person durch den Akt der Selbsterschaffung zu erreichen oder durch die bedingungslose Akzeptanz des Gegebenen und damit auch durch Verzicht auf bestimmte Glücksmomente – z.B. darauf nicht „Deutschlands next Topmodel“ zu werden? Ist die Erreichung einer solchen Zielstellung nur ein Surrogat für ein ansonsten nicht sinnerfülltes Leben, analog dem Wunsch, einem bestimmten Menschen ähnlich sehen zu wollen? Wer ist berechtigt darüber zu urteilen und andere Lebens- und Glücksauffassungen zu verurteilen?

Ist die Erhaltung des uns gegebenen Naturzustandes ein Wert an sich? Oder ist der anzustrebende Wert das genaue Gegenteil – nämlich diese Grenze zu überschreiten? Das sind relativ neue Fragen, die nicht aus der Sicht einer einzelnen Wissenschaft beantwortet werden können. Und auch Gesetze / rechtliche Regelungen werden hier nicht der „Stein der Weisen“ sein können. Insofern werden uns diese Fragen auch künftig im Zusammenhang mit den Aufgaben der Medizin, mit unseren Vorstellungen von Gesundheit und Krankheit, Wohlbefinden und Glück und den jeweiligen Voraussetzungen dafür weiter beschäftigen.

Hier und jetzt möchte ich jedoch eingedenk der Weisheiten aus den Märchen „dass aller guten Dinge drei sind“ noch ein drittes Beispiel aus der Geschichte der Philosophie vorstellen – zumal die philosophische Theorie des Glücks, der Utilitarismus, zumindest kurz genannt werden soll. In der üblichen Darstellungsweise wird diese im 18. Jh. entstandene Richtung mit dem englischen Philosophen Jeremy Bentham verbunden. Dieser ging in Anlehnung an Epikur davon aus, dass Glück in der Vermeidung von Schmerz und dem größtmöglichen Lustgewinn bestehen sollte. Die Weiterentwicklung dieses Gedankens dahingehend, dass Freiheit die Hauptquelle menschlichen Glücks sei, wird dann meist ebenfalls einem Mann zugeschrieben – John Stuart Mill. „Übersehen“ wird dabei sehr häufig dessen Frau – Harriet Tylor-Mill. Auch deren Gedanken prägten wesentlich mit die Auffassung des Utilitarismus, dass der Mensch frei sein müsse von Beschränkungen aller Art, freie Bewegung, freies Denken und Individualität in der Lebensgestaltung anstelle von Abhängigkeit und Bevormundung durch Autoritäten. Glück bedeute in alle Richtungen denken zu dürfen und

sich selbst auszuprobieren, sowie die Lebensform und die Art zu leben, frei wählen zu können.<sup>6</sup>

Auch diese Frau gibt uns wieder mehrere Fäden zur weiteren Verfolgung des Themas in die Hand:

Die Frage nach dem Zusammenhang von freiem Denken – also Ausbildung und Wissenserwerb, Frauen und Glück – ich erinnere, dass die Zulassung von Frauen an den Universitäten in Deutschland erst 1908 erfolgte. Ich bin stolz darauf, dass eine der Vorgängerinnen an der Universität, an der ich promoviert habe, Dorothea von Erxleben war, die erste Frau in Deutschland überhaupt, die 1754 promoviert wurde; Julia Brencken, eine ihrer Biografinnen, zitiert sie in ihrer Antwortrede zur Verleihung der Doktorwürde mit den Worten: „Zugleich bewundere ich in demütiger Ehrfurcht die weise Führung des Allmächtigen. Er hat von der Wiege an mein Geschick so gelenkt, dass ich dahin gelangen konnte, wohin zu kommen vor mir noch kaum einer Frau geglückt ist...“<sup>7</sup> Die hier zum Ausdruck kommende Verbindung von Glück und gottgegebenem Schicksal ist zwar durchaus typisch für die damalige Zeit, drückt aber zugleich die gerade bei Frauen häufig anzufindende Bescheidenheit gegenüber der eigenen Leistung, d.h. des eigenen Beitrags für ein glückliches Leben aus.

Die Verbindung Glück und Religion stellt wiederum einen Faden dar, dem ich nicht weiter nachgehen werde.

Harriet Tylor-Mill erwähnt auch Freiheit von Abhängigkeit und Autoritäten – denken Sie hier bitte an die Geschichte der Gesetzgebung in Deutschland – bis 1957 galt in der BRD der § 1343 BGB dergestalt, dass „dem Manne ... die Entscheidung in allen das gemeinschaftliche eheliche Leben betreffenden Angelegenheit zusteht“; hier gehöre ich allerdings nicht nur zu einer Generation, sondern auch zu einer Sozialisation, der diese Art Patriarchat fremd war. Und Tyler-Mill spricht von der Freiheit bei der Wahl der Lebensform und Art zu leben. Mit diesem Gedanken bin ich bei meinem zweiten Abschnitt:

## **2. Glück Ost – Glück West oder: gesellschaftliche Glücksangebote**

Mit dieser Hinführung auf umweltbezogene und soziale Ressourcen in der Überschrift möchte ich mein Thema eingrenzen – auf die persönlichkeitsbezogenen Ressourcen werden die folgenden Vorträge und Workshops näher eingehen.

---

<sup>6</sup> Brüning, a.a.O. S. 25.

<sup>7</sup> Julia von Brencken, *Doktorhut und Weibermütze. Dorothea Erxleben – die erste Ärztin*, Heilbronn 1992, S. 172.

Einen ersten Eindruck zur Bedeutung dieser Ressourcen vermittelt die 2006 erstmals im Rahmen der modernen Glücksforschung veröffentlichten „Weltkarte des Glücks“.

Die glücklichsten Menschen der Welt sind die Dänen – obwohl sie weder majestätische Berge noch eine sonderlich erfolgreiche Fußballmannschaft haben – so die Bemerkung eines Journalisten zu diesem Ergebnis. Deutschland liegt hier übrigens auf Platz 35 – damit sind „wir“ noch gut – beim 2 Jahre davor erstellten „happy planet index“ hat die BRD nur Platz 81 – dies besagt allerdings weniger über die Veränderung der Glücksvorstellungen und -realitäten in Deutschland, sondern verweist uns eher darauf, dass die jeweils benutzten Parameter zu hinterfragen sind (dies ist hier jedoch nicht mein Thema).

Die wissenschaftlichen Interpretationen zu dieser Weltkarte heben hervor, dass die ihr zu Grunde liegende Studie endlich Schluss mache mit der Idee „der Kapitalismus stürze die Menschen ins Unglück“. Alle reichen Länder hätten schließlich bessere Ergebnisse als arme Länder. Der Psychologe Adrian White kommt zu dem Schluss, dass bei der Bewertung des Glücks die Gesundheit eine größere Rolle spiele ( $f = 0,62$ ) als der materielle Wohlstand ( $r = 0,52$ ) oder die Bildung ( $r = 0,51$ ). Alle drei Größen hingen aber sehr eng zusammen.

Generell zeigt sich hier die Begrenztheit der sog. Glücksgütertheorie (sie ist eine der drei hauptsächlichen Theorien – die anderen sind der Hedonismus und die Wunscherfüllungstheorie) – die Glücksgütertheorie ist geprägt von der westlichen Welt, die eine enge Verbindung zwischen Glück und Leistung sieht. Seit Jahrhunderten wird hier der Königsweg zum Glück in produktiven, schöpferischen Tätigkeiten, im kraftvollen Annehmen und erfolgreichen Meistern von Herausforderungen gesehen. In Afrika ist die vorherrschende Glücksauffassung genau umgekehrt gepolt. Wichtiger ist hier das In-Ruhe-gelassen-Werden und die Abwesenheit von Konflikten. Auch bei uns ist diese kulturkreisspezifische Auffassung nicht gänzlich unbekannt – Ich erinnere an die bekannte Erzählung von Heinrich Böll „Der Fischer und der Tourist“ – in der der Fischer in Frage stellt, dass er zuerst mehr arbeiten soll, um mit dem dadurch erzielten Gewinn weitere Arbeitskräfte einstellen zu können, die dann für ihn arbeiten, so dass er in der Sonne dösen und auf das herrliche Meer blicken könne – dies könne er doch schon jetzt – so die Replik des in der Sonne dösenden Fischers.

Auch die in der „Weltkarte des Glücks“ und ähnlichen Ansätzen gefundene enge Verbindung von Glück und Gesundheit ist so einfach nicht – sehr häufig sind wir hier mit einem der sog. Glücksparadoxe konfrontiert, d.h. dass Patienten sich subjektiv besser fühlen, zufriedener sind, als es ihrem objektivem Gesundheitszustand entspricht. Die Annahme, dass uns

Gesundheit als solche wichtig sein muss, trifft eben empirisch nur begrenzt zu. Sehr vielen Menschen sind Gesundheit und Krankheit weniger wichtig als deren Sekundärfolgen, z.B. für die Partnerschaft, die Betreuungslage, Wohnverhältnisse, Folgen für die Handlungsfähigkeit, die Kommunikationsfähigkeit, Arbeitsfähigkeit.

Dies wird in den folgenden Beiträgen sicher noch ausführlicher dargestellt, deshalb möchte ich jetzt statt dessen kurz auf politisch formulierte Glücksvorstellungen bzw. gesellschaftlich zu schaffende Voraussetzungen für Glück und Wohlbefinden eingehen. Am häufigsten wird bei einem solchen Ansatz auf die amerikanische Unabhängigkeitserklärung von 1776 verwiesen, die Leben, Freiheit und das Streben nach Glück als unveräußerliche Rechte nennt – vielleicht deshalb gibt es hier die weltweit größte Glücksindustrie?

Mir erscheint es hier wichtiger, Olympe de Gouges zu erwähnen, die die französische Menschenrechtserklärung, in der nur Freiheit, Eigentum, Sicherheit und Widerstand gegen Unterdrückung aufgenommen wurden, um einen Gesellschaftsvertrag zwischen Mann und Frau, den sie als Beitrag zur „perfectibilité d’un gouvernement heureux“ betrachtete, erweitern wollte. – Olympe de Gouges wurde mit dem Fallbeil zum Schweigen gebracht – und steht damit in einer Traditionslinie, die sich von der Antike bis heute mit zahlreichen für uns leider häufig namenlosen Frauen, ihren laut eingeforderten oder stumm gebliebenen Glücksansprüchen fortsetzt.

Auch diesen Faden kann ich hier nicht weiterführen, möchte ihn jedoch mit einem weiteren verknüpfen: Überlegungen zum Glück in Extremsituationen bzw. genauer: angesichts tödlicher Bedrohung. Was heißt hier Glück? – ist es das Vergessenwerden bei der Zusammenstellung und Deportation von Juden ins KZ – wie Anne Frank in ihrem Tagebuch fragt<sup>8</sup>, ist es der Tod des Pritschennachbarn, der ein kleines Stück Brot mehr garantiert, die Mütze eines anderen Gefangenen, die das Überleben – da korrekt gekleidet – auf dem Appellplatz ermöglicht – so Gedanken von ehemaligen KZ-Häftlingen in ihren Erinnerungen<sup>9</sup> – ist es überhaupt das Überleben dieses Grauens? Nicht selten wird das eigene Überleben im Zusammenhang mit dem Tod so vieler anderer Menschen eher in die Nähe von Schuld gerückt (des alleinigen Überlebens z.B. in einer Familie oder von Eltern angesichts des Todes von Kindern; gegenüber den ermordeten KameradInnen). Die jüdischen Überlebenden haben dafür den Begriff „survival guilt“ geprägt. Sehr häufig sprechen diese Menschen in ihren Memoiren eher vom Unglück des einsamen Überlebens als von Glück. Da ich auch dieses

---

<sup>8</sup> Anne Frank, *Geschichten und Ereignisse aus dem Hinterhaus*, FaM 1993, S. 166.

<sup>9</sup> Frister, R., *Die Mütze oder Preis des Lebens*, Siedler Verlag 1997, Millu Liana, *Der Rauch über Birkenau*, Kunstmann Verlag 1997, Aleksandar Tisma, *Kapo*, Hanser Verlag 1997.

Fadenstück nur kurz aufnehmen konnte, möchte ich ausdrücklich auf die AKF-Tagung 2003 in Berlin zum Thema „Frauengesundheit und Migration“ und die dort gemachten Ausführungen sowohl zu unterschiedlichen Glückskonzepten als auch zu Trauma-Erfahrungen hinweisen – zur Arbeit mit traumatisierten PatientInnen wird es auch einen Workshop von Elisabeth Kernen geben. Sie schreibt dazu: „Traumatisierte Menschen haben großes Leid erfahren, haben aber andererseits auch die Fähigkeit, Glück besonders deutlich zu empfinden.“

Der polnische Philosoph W. Tatarkiewicz schrieb „Wir denken am meisten über das Glück nach, wenn wir unglücklich sind“ – und zwar in einem Buchmanuskript „Über das Glück“, welches er während des Warschauer Aufstandes 1944 aus seinem brennenden Haus rettet. Der Text gehört zu den wenigen Dingen, die er bei sich hat, als er sich in einem Internierungslager melden muss. „Eine wissenschaftliche Abhandlung?“ fragt der deutsche Offizier, der am Lagereingang den Koffer von Tatarkiewicz durchsucht, „Sie werden es nicht brauchen, es gibt keine polnische Kultur mehr“, und wirft das Manuskript in die Gosse. Tatarkiewicz gelingt es ein zweites Mal, den Text zu retten, er erschien nach dem Krieg auf Polnisch und Englisch, 1984 auf Deutsch.

Ich bin auf dieses, nicht nur wegen seiner Entstehungsgeschichte bemerkenswerte Buch gestoßen, als ich mich Anfang der 90er Jahre zu einem Studienaufenthalt an der Uni Swansea befand, der mein Überleben in einer künftig marktwirtschaftlich geprägten Universität sichern sollte – weit weg von meiner Familie, ohne Handy – in einer Zeit, wo die deutsche Einheit zwar vollzogen, aber die Richtung dieser Wende für uns Ostdeutsche noch weitestgehend unklar und damit auch bedrohlich war. Der damalige Kanzler Kohl hatte von blühenden Landschaften gesprochen – was wir nach der Euphorie der ersten Wochen und Monate sahen war Stilllegung nicht nur von Betrieben, sondern ganzen Regionen, Arbeits- und Obdachlosigkeit, Hütchenspieler, käufliche Liebe und andere Glückssurrogate – ohne einen Ariadnefaden, der uns in dieser für uns ungewohnten Welt des Glitzer und Glimmer, des mehr Schein als Sein verlässlich durch das Labyrinth der Verheißungen geführt hätte.

Insofern sind bei mir, wie bei vielen anderen Menschen aus der DDR auch, die Wertungen bis heute zwiespältig – ich habe z.B. die Bekanntschaft mit dem AKF und vielen in ihm engagierten Frauen gewonnen – allerdings einen sicheren Arbeitsplatz bis zur unter damaligen Gesichtspunkten ausreichenden Rente für mich und meine Tochter verloren. Die Wertungen vieler Menschen heute sind auch deshalb zwiespältig und geteilt, weil viele Dinge ihrer weiteren Entwicklung und der ihnen nahe stehender Menschen zum Teil wenig mit Leistung,

Verdienst, Gerechtigkeit etc. zu tun hatten, sondern eher mit Zufall, von ihnen nicht beherrsch- und beeinflussbaren äußeren Faktoren, Glücksumständen von bestimmten Bekanntschaften oder Da-Sein an bestimmten Orten zu tun hatten und haben – d.h. mit der Göttin Tyche, um dieses Bild nochmals aufzugreifen.

Für die Zeit in der DDR ist daher keine geschlossene Darstellung möglich – was Glück für Menschen, für Frauen damals bedeutet hat – zu sehr unterscheiden sich 17 Millionen Schicksale: war es die genehmigte Ausreise – oder der begehrte Studien- und Arbeitsplatz in der DDR? War es die erste große Liebe (für Kinofans – „Sieben Sommersprossen“) oder der Arbeitsplatz an der Drushba-Trasse nach einer Scheidung zwecks Abstand und finanzieller Sanierung? War es die Unwichtigkeit für das System, die jemanden durch das Stasi-Raster fallen lies oder die Solidarität und Unterstützung vor allem durch kirchlich gebundene Menschen im umgekehrten Fall? Das Buch und der Film „12 heißt ich liebe Dich“, in dem eine Gefangene nach der Wende ihren Stasi-Vernehmer heiratet, und die heftige Diskussion darum (zumindest bei uns in den NBL) zeigen sehr deutlich die Ambivalenz möglicher Antworten.

Und die Erwartungen, Hoffnungen und Wünsche von Frauen haben sich natürlich in 40 Jahren auch verändert – in der Wiederaufbauphase nach dem Krieg begannen Frauen sehr breit, männliches Erwerbsverhalten anzunehmen – bei gleichzeitiger Aufrechterhaltung traditionell weiblicher Zuschreibungen – Hoffnung auf die Rückkehr von Männern und Söhnen aus dem Krieg bzw. Suche nach einem der wenigen möglichen Ehepartner. Ein Film Berta von Waterstradts „Die Buntkarierten“ (gemeint waren Bettbezüge) beschreibt diese Träume vom kleinen Glück sehr anschaulich – damals sicher für Ost und West.

In der DDR wurde Ende der 50er bis Mitte der 60er Jahre im Zuge der Techniqueuphorie die Konnotation von Technik als männlichem Bereich aufgebrochen und damit geriet auch die geschlechtshierarchische berufliche Positionierung ins Wanken – einhergehend mit entsprechend neuen Erwartungen und auch realisierten Wünschen von Frauen nach beruflichen Entwicklungsmöglichkeiten.

Allerdings wurde diese Entwicklung in den 70er und 80er Jahren zurückgenommen. Mit dem Amtsantritt Honeckers, so Susanne Diemer in ihrem Buch „Patriarchalismus in der DDR“<sup>10</sup>, das diesen Entwicklungsbogen ausführlich beschreibt, mit Honeckers Amtsantritt werden die ideologischen Vorzeichen der Geschlechterpolitik durch einen deutlichen Rekurs auf das

---

<sup>10</sup> Opladen 1994.

politische System wieder hergestellt, Weiblichkeit erlebt ihre Renaissance und orientiert sich wieder sehr stark an Mütterlichkeit.

Frauenemanzipation in der DDR – Mythos und Wirklichkeit – ist ein weites Thema, das ich hier gar nicht erst anfangen will – zumindest nicht im Vortrag, es gibt ja dann noch die Möglichkeit der Diskussion – wie beeinflusst diese Entwicklung Ansprüche und Realitäten von Glück bei Frauen in den neuen Bundesländern heute? Was ist geblieben und unterscheidet die Ostfrau nach wie vor ein Stück von der Westfrau?

Die Frage so stellen heißt natürlich auch ein Stück weit mit Klischees arbeiten. Es gibt nicht „die Ostfrau“ und „die Westfrau“ (über letztere könnte ich ohnehin nur wenig sagen). Für die neuen Bundesländer müssen wir außerdem beachten, dass hier inzwischen schon eine Generation lebt und arbeitet (so sie Arbeit hat), die die DDR nur noch vom Hörensagen kennt.

Mit dem Stichwort „Arbeit“ bin ich jedoch beim vielleicht wichtigsten Punkt dazu – „Der Mann, der große Ernährer der Familie, das ist in den Köpfen nicht so drin“ heißt ein Kapitel des Buches „Irritation Ostdeutschland“.<sup>11</sup> Für die Mehrzahl der Frauen in der DDR gehörte die eigene Berufstätigkeit, von der sich auch leben ließ – mit oder ohne Mann (aus finanziellen Gründen wurden Ehen kaum aufrecht erhalten) – die hohe Scheidungsrate ist bekannt). Natürlich gab es auch Frauen, die gearbeitet haben, weil der Verdienst des Ehemannes für die Realisierung bestimmter Wünsche und Träume allein nicht ausgereicht hätte – weiter verbreitet war jedoch die mit der Berufstätigkeit verbundene Erwartung, bestimmte Lebensentwürfe und Glücksansprüche aus eigener Kraft umsetzen zu können – dargestellt in Romanen wie „Franziska Linkerhand“ von Brigitte Reimann und „Die sieben Affären der Dona Juanita“ von Eberhard Panitz (beide auch verfilmt). Diese Lebensbilder von Frauen – sei es als Interview oder in schöngestiger Literatur bzw. Film zeigen einen bestimmten Anspruch auf „ein ganzes Leben“. In statistisch ernst zu nehmender Form gab es in der DDR weder den Wunsch, nur Hausfrau sein zu wollen, noch ausschließlich berufliche Karriere machen zu wollen. Zum Verständnis dieser Bindung an den Beruf ist es wichtig zu betonen, dass die DDR-Betriebe eben nicht nur Produktionsorte waren, sondern auch soziale Orte. Ein Fakt, der heute sehr kontrovers diskutiert wird. Damals waren es eben auch Orte zum Erfahrungsaustausch, Anknüpfen von Freundschaften, gemeinsamer Unternehmungen und Unterstützung in allen Lebenslagen. Dass 1981 91% aller Frauen im erwerbsfähigen Alter arbeitstätig waren, zeigt außerdem, dass in der DDR die Frauen nicht nur dann in die Produktion oder andere Berufssphären geholt wurden, wenn dies gerade branchenspezifisch

---

<sup>11</sup> rls – Münster 2005.

notwendig war, sondern Berufstätigkeit gehörte zum theoretischen und politischen Konzept der DDR, das in dieser Form breit durch die Frauen mitgetragen wurde. Davon zeugt u.a., dass sehr viele Frauen das damals übrigens bei Arbeitsplatzgarantie und vollem Arbeitslohn gewährte Babyjahr nur teilweise in Anspruch genommen haben.

Ich gehe hier ausführlich auf Darstellungen in Film und Literatur ein, weil diese Quellen – neben Umfrageergebnissen und deren wissenschaftlicher Auswertung – in allen Jahrhunderten zu den deutlichsten Zeugnissen über die Vorstellungen von Menschen, Traum und Wirklichkeit, Ursachen für Scheitern und Erfolg gehört haben. Für die DDR kommen noch die bekannten politischen Beschränkungen für Forschung, Publikation und Diskussion in der Wissenschaft hinzu. Von engagierten WissenschaftlerInnen wurden bestimmte Ansichten und reale Einschätzungen der ostdeutschen BürgerInnen durchaus erhoben und auch intern diskutiert, nur eben nie öffentlich oder gar publiziert. Ein Beispiel sind die Intervallstudien des Jugendforschungsinstitutes Leipzig. Für Jugendliche in der DDR wurde in den jahrzehntelang durchgeführten Längsschnittstudien festgestellt, dass diese bis Ende der 70er durchaus zufrieden und glücklich mit ihrem Leben in der DDR waren, der Bruch und die Unzufriedenheit setzen mit Beginn der 80er Jahr ein<sup>12</sup> – deshalb lagen diese Daten bis nach der Wende unter Verschluss. Ähnliches zeigen Rechercheergebnisse der Mathematikerin und Soziologin Ursula Schröter zu Befindlichkeiten und Wertungen der Lebenssituation von Frauen in der DDR – auf deren Publikationen dazu kann ich hier nur summarisch verweisen – eine erschien übrigens 2003 unter der bezeichnenden Frage „Wer putze in der DDR das Klo?“<sup>13</sup>

Es gibt noch einen weiteren Grund, warum ich so ausführlich auf belletristische und filmische Darstellungen verwiesen habe – zeigen sie doch, dass bei uns nicht alles grau, freudlos und trist gewesen ist – (die SED hätte zwar entsprechende Werke durchaus „in Auftrag“ geben können, nur wären diese dann sicher kaum Bestseller – oder in unserem damaligen Sprachgebrauch „Bückware“ – geworden.)

Frauen, Männer und Kinder hatten ihre Vorstellungen von Glück, die sie über weite Teile auch realisieren konnten. Allerdings waren dies häufig andere Vorstellungen, als sie heute in den Parteiprogrammen, Protokollbänden und Lehrbüchern zum Marxismus-Leninismus nachzulesen sind. Eine Stelle, da sie typisch ist sowohl für die DDR wie auch für politisch ähnlich strukturierte Länder damals wie heute, möchte ich Ihnen dazu zitieren. Im auf dem IX. Parteitag der SED (das war der Übergang von einer vorrangig an der Industrieentwicklung

---

<sup>12</sup> Friedrich W. / Griese H., *Jugend und Jugendforschung in der DDR*, Opladen 1991, S. 124ff.

<sup>13</sup> utopie kreativ No 148, 2003.



orientierten Wirtschaft auf eine erweitere Konsumgüterproduktion, d.h. Orientierung an den alltäglichen Bedürfnissen der Menschen zumindest was die Herstellung von Gebrauchsgütern betraf), in dem auf diesem Parteitag angenommenen Programm der SED hieß es z.B. „Der Sozialismus befreit alle Menschen von Ausbeutung und Unterdrückung... er befriedigt immer besser die Lebensbedürfnisse der Werktätigen... er gibt allen Menschen eine Perspektive eines sinnerfüllten Lebens, einer glücklichen Zukunft.“<sup>14</sup> Dies war dann natürlich, wenn wir die Interpretationen solcher Sätze in den einschlägigen Lehrbüchern nachlesen, an die Einordnung (ich könnte auch sagen Unterordnung) in das Kollektiv und den Einsatz für die Realisierung der sozialistischen Idee gebunden. Wie auch andere glücks- und paradiesverheißende Regierungen oder Propheten feststellen mussten, sind jedoch solche ideologischen Phrasen das eine und das reale Leben der Menschen, ihre Wünsche, Sehnsüchte und Lebenspraxis das andere.

Nochmals zum Sprachgebrauch – wir haben damals auch gelernt, sehr genau zwischen den Zeilen zu lesen – Sie dürfen jetzt jedoch exakt lesen: es ist von Werktätigen die Rede – das heißt Menschen, die auf Grund einer Behinderung nie oder nicht mehr arbeiten konnten, Alte und Kranke waren von dieser Glücksverheißung ausgenommen.

Und wenn wir über bestimmte günstigere Bedingungen für Mütter reden, müssen wir uns stets vor Augen halten – gemeint waren werktätige oder in der Berufsausbildung befindliche Mütter, nicht Hausfrauen oder Rentnerinnen – diese kamen in offiziellen Dokumenten und wissenschaftlichen Abhandlungen bestenfalls am Rande vor. Wir – oder besser Sie, ich kenne diese Bücher nahezu auswendig – können über diese Frauen und ihr Leben etwas erfahren in den Frauenprotokolle von Maxi Wander „Guten Morgen, du Schöne“ (bei uns mit großem Erfolg auch als Theaterstück zu sehen) oder in Irntraud Morgners Roman „Amanda. Ein Hexenroman“ 1984. Dieser schildert kritisch die Arbeitsbedingungen für Frauen in bestimmten Berufen (hier einer S-Bahn-Fahrerin) und entwickelt ebenso wie Christa Wolf in „Nachdenken über Christa T.“ und „Kassandra“ Utopien für ein künftiges glückliches Frauenleben. Zum hier jetzt genannten Stichwort Utopie, auf das ich leider nicht eigens eingehen kann, sei aber zumindest erwähnt – dass entgegen männlicher Gesichtsschreibung, die die historisch erste Utopie immer mit Thomas Morus und seinem gleichnamigen Buch verbindet, dass es Christine von Pizan war, die bereits 100 Jahre vor ihm ihr „Buch der Stadt der Frauen“ veröffentlicht hat.

---

<sup>14</sup> Ebd. S. 9.

Was von diesen Ansprüchen geblieben ist, bezeichnen einige als „ungebrochene Erwerbsneigung“ – mit solchem Schwachsinn will ich mich gar nicht erst befassen – interessanter ist da schon eine versuchte Interpretation im Begleitband zur Dresdner Glücksausstellung, warum die Menschen in den neuen Bundesländern sich subjektiv als weniger glücklich einschätzen – in Umfragen ein geringeres Wohlbefinden angeben als zu DDR-Zeiten, obwohl es ihnen doch objektiv besser ginge. Manfred Spitzer gibt dazu folgende Erklärung: „Nach der Wiedervereinigung begannen die Bürger der ehemaligen DDR, sich mit den Bürgern der alten Bundesländer zu vergleichen, denn sie gehörten ja nun dem gleichen Land an. Sie hörten umgekehrt damit auf, sich mit Bürgern von Ostblockländern zu vergleichen, was sie zuvor getan hatten. Sie gerieten also in eine hedonistische Tretmühle, aus der sie bis heute nicht mehr herausgekommen sind. Die Einwohner der Nachbarstaaten, denen es objektiv deutlich besser ging, fühlen sich einige Jahre nach der Wende deutlich besser: Sie konnten sich nur mit sich selbst, einige Jahre zuvor, vergleichen, und so gesehen waren sie besser dran.“<sup>15</sup> Diese Schlussfolgerung ist m.E. doppelt falsch – zum einen vergleichen sich die BürgerInnen der tschechischen, polnischen, bulgarischen usw. Republiken durchaus auch mit den Menschen in Westeuropa – wie der Trend zum möglichst schnellen Eintritt in die EU und die daran geknüpften Erwartungen der BürgerInnen dieser Länder gezeigt haben – dies ist jedoch ein anderes Thema – vor allem aber vergisst der Autor die entscheidende Frage zu beantworten – „Glück – welches Glück?“ (so übrigens der Titel des Bandes). Deutsch-deutsche Vergleiche nach der Wiedervereinigung (dazu gibt es übrigens eine eigene Homepage. Vorsicht: Rufen Sie diese nur bei viel Zeit und einer Tasse ihres Lieblingsgetränkes oder eines anderen Glücksstoffes auf – sie kann süchtig machen), deutsch-deutsche Vergleiche verweisen auch Jahre nach der Wende immer wieder auf andere Bewertung von Lebensbereichen in Ost und West. „Freunden und Bekannten und der Freizeitgestaltung bzw. den Hobbies wird im Westen bei Befragungen zum Wohlbefinden (ich habe keine Untersuchung gefunden, die mit dem Item Glück gearbeitet hat) eine höhere Bedeutung beigemessen. Im Osten werden das Einkommen bzw. die finanzielle Lage sowie Beruf und Arbeit höher bewertet als im Westen.“<sup>16</sup> Gerade hierzu sind die Unsicherheiten und Unwägbarkeiten des Lebens im „gelobten Land“ jedoch besonders krass – hinzu kommt, dass viele Modelle der Alterssicherung bzw. Absicherung anderer Lebensrisiken auf Grund des geburtsmäßig gesehen späten Eintritts in diese Gesellschaft nicht mehr greifen. Insofern ist der Ausruf, der gleichzeitig auch eine Kapitelüberschrift in dem schon genannten Buch von

---

<sup>15</sup> Ebd. S. 60.

<sup>16</sup> Berth H. / Brähler E., *Deutsch-deutsche Vergleiche. Psychologische Untersuchungen 10 Jahre nach dem Mauerfall*, Berlin 1999, S. 10.

Susanne Diemer war – „Mensch, ein Glück, dass ich wieder arbeite“, Ausdruck des Lebensgefühls und Glücks einer großen Zahl von Menschen in den NBL. Auch in einer Dokumentation „Frauen anders – Geschichten behinderter Frauen“<sup>17</sup> aus Thüringen drehen sich diese Erzählungen dieser Frauen sehr wesentlich mit um Arbeitsmöglichkeiten, inhaltlich befriedigende, ihrer Lebensauffassung entsprechende Berufe (Lehrerin, Dolmetscherin, Krankenschwester, Masseuse) – weniger um die Höhe des Arbeitsentgeltes.

Mit diesem Stichwort bin ich bei meinem letzten, relativ kurzem Teil:

### **3. ... und wenn sie nicht gestorben sind ... Einige Irritationen und Paradoxien zum Thema Glück**

„Geld macht nicht glücklich“ ist eines der bekanntesten Sprichwörter zu unserem Thema – gleichwohl verwendet die moderne Glücksforschung (sie datiert seit den 90er Jahren und verfügt inzwischen über eigene Institute und Zeitschriften) viele Ressourcen darauf, dies immer wieder nachzuprüfen und Ursachen dafür zu ergründen.

Sicher besteht ein signifikantes Verhältnis zwischen Einkommen und Zufriedenheit – dies ist jedoch nicht linear steigerbar. Im Protokollband zur Dresdener Ausstellung wird darauf verwiesen, dass es vor allem die Diskrepanz zwischen Einkommensanspruch und tatsächlichem Einkommen ist, der Menschen unzufrieden/unglücklich macht.<sup>18</sup>

Dies ist m.E. eine der wesentlichen Ursachen für die Unzufriedenheit vieler BürgerInnen der neuen Bundesländer, dass sie für gleiche Arbeitleistung weniger Gehalt/Lohn bekommen als Menschen in den ABL. Gerade für ÄrztInnen und Angehörige anderer medizinischer Berufe ist das nach wie vor ein großes Thema und einer der hauptsächlichsten Gründe für schon bestehenden und sich in den nächsten Jahren noch verschärfenden Ärztemangel in den NBL.

Eine weitere Ursache dafür ist die Überalterung vieler noch bestehender Arztpraxen. Mit dem Stichwort Alter bin ich bei meinem letzten Aspekt – auch dazu wird von einem Paradox gesprochen – nämlich, dass die meisten Menschen annehmen, mit dem Alter nehmen Glück und Wohlbefinden ab. Auch hierzu gibt es inzwischen vermehrt gegenteilige Standpunkte – Thomas Druyden beschreibt in einem gleichnamigen Buch das neue Bild des Alters als „Olymp des Lebens“<sup>19</sup> und entwickelt dort neue Perspektiven für den Alltag, Pionierleistungen, den Dialog der Generationen – kurz – er fasst Alter als Krönung des Lebens. In einem eigenen Kapitel beschreibt er übrigens Erfolgskonzepte von Frauen – auf

---

<sup>17</sup> PDS Thüringen o. J.

<sup>18</sup> S. 97.

<sup>19</sup> München 2003.

dieses Buch kann ich Sie hier nur neugierig machen. Die moderne Glücksforschung untermauert diesen Ansatz inzwischen auch mit Zahlen.

Ich kann es hier bei diesen knappen Bemerkungen zu zwei Paradoxien bewenden lassen, da diese Aspekte in den folgenden Vorträgen wieder aufgegriffen werden. Glück ist ein Thema, das frau selbst dann, wenn frau das Glück hat genügend Zeit zu haben, nicht erschöpfend behandeln kann. Insofern bin ich unglücklich darüber, so viele Gedanken zum Thema hier nicht mehr unterbringen zu können – ich freue mich jedoch darauf, jetzt mit Ihnen gemeinsam weiter an der Erschließung unserer ganz persönlichen Glücksressourcen arbeiten zu können.

## **Vortrag: „Glück und Gesundheit. Impulse aus Psychoneuroimmunologie und Positiver Psychologie“**

*von Christa Diegelmann/ Margarete Isermann*

→ Dieser Vortrag ist gesondert als Power-Point-Präsentation einzusehen.

## **Workshop: „Glücklich durch die Wechseljahre“**

*von Maria Beckermann*

Zu dem Thema Wechseljahre trafen sich 11 Frauen in diesem Workshop. Die Eingangsrunde, in der jede Frau sich vorstellte und ihre Wünsche und Erwartungen äußerte, machte deutlich, dass die Frauen mehrheitlich diesen Rahmen nutzen wollten, um sich über ihr ganz persönliches Erleben der Wechseljahre und der damit verbundenen körperlichen Erscheinungen und Veränderungen auszutauschen.

Die meisten Frauen waren bereits peri- oder postmenopausal und hatten Hitzewallungen und Schweißausbrüche erlebt bzw. erlebten sie noch immer. Die Körperempfindungen hatten bei keiner Frau Krankheitswert, aber sie waren doch irritierend, manchmal peinlich, manchmal mit Scham verbunden. Es gab Erinnerungen an pubertäre Irritationen und Reflektionen über Gefühle und Gedanken, die Hitzewallungen auslösen könnten.

Alle Frauen unterstützten sich gegenseitig in einer offensiven Haltung im Umgang mit Hitzewallungen: Nicht zu verbergen suchen, sich nicht verstecken, sondern zu den Körperreaktionen stehen und sich Erleichterung verschaffen, z.B. durch Öffnen der Fenster, die Jacke ausziehen, durch Fächer oder durch entlastende Bemerkungen, z.B. „Ist es so heiß hier oder meine ich das nur?“ Denn das krampfhaft Bemühen, einen Schweißausbruch zu verbergen, kann zusätzliche Stressreaktionen auslösen und zum Beispiel zu einer Blutdruckerhöhung führen, die durch „einfache“ Hitzewallungen typischerweise nicht entsteht.

Außerdem haben die Frauen ihren Status in Frage gestellt, wenn sie wegen perimenopausaler Körpersensationen antizipierte oder tatsächliche Umgebungsreaktionen wie Verächtlichkeit, Abwertung oder Lächerlich-Machen erleben sollten, und bereits diese Fantasie schürte den Zorn, der offensives Verhalten – wenn nötig – ermöglicht.

Körperkontrolle ist ein Thema bei Wechseljahrsbeschwerden, mit dem die meisten Frauen einen Umgang finden müssen, denn die Körperphänomene treten unerwartet und

unvorhersehbar auf; sie sind häufig so eindrücklich vom Erleben, dass sie kaum zu übergehen sind. Die Frau kann sie nicht ganz intim mit sich selbst ausmachen, sondern sie sind oft auch außen sichtbar, so dass sie sich entblößt fühlen kann. Insofern stellt Kontrollverlust im Zusammenhang mit Wechseljahrserscheinungen auch eine der unangenehmsten Erlebnismöglichkeiten dar mit großem Leidensdruck und Therapiebedarf, besonders bedrohlich für traumatisierte Frauen.

Die Fröhlichkeit, die Offenheit, das Verständnis für und das Interesse an den Erlebnisweisen der anderen Frauen gab dieser Gruppe den Charme eines lockeren Austausches und war doch viel mehr: eine liebevolle Annäherung an sich selbst und an die anderen Frauen.

## **Workshop: „Glück am Lebensende. Glücksempfinden im Wissen um den nahenden Tod“**

*von Cornelia Hinrichsen*

Es nahmen 14 Frauen an dem Workshop teil. Wir begannen mit einer Vorstellungsrunde, den Erwartungen an den Workshop und der Beschreibung des eigenen Arbeitsfeldes.

Es stellten sich Teilnehmerinnen aus Klinik, Praxis und Beratungsstellen, Ärztinnen, Psychologinnen und Gesundheitswissenschaftlerinnen vor.

Obwohl alle mit schwerkranken onkologischen Patientinnen und Patienten arbeiten, hatte keine eine spezielle psychoonkologische Weiterbildung durchlaufen, wie sie z.B. die WPO der dapo anbietet.

So stiegen wir zu Beginn ein Stück ein in die Selbsterfahrung mit der Auseinandersetzung von Sterben und Tod. In Kleingruppen tauschten wir uns über eigene Vorstellungen von Wünschen am Lebensende aus. Diese Wünsche waren sehr unterschiedlich und vielen von uns wurde erst dadurch die Vielfalt von Gestaltung des Lebensendes bewusst.

Nur wer sich selbst mit dem Sterben befasst hat, kann Ressourcen von Sterbenden fördern.

Der Inhalt des Workshops war sehr persönlich und wird deshalb nicht weiter ausgeführt.

Am Ende ging eine nachdenkliche Gruppe auseinander.

## **Workshop: „Schwungvolles Leben. Vom Glück, durch Bewegung im eigenen Körper zu wohnen“**

*von Irena Kellner*

In der Vorstellungsrunde erzählten sich 17 Frauen und ich selbst, als Leiterin, ihre Vorlieben für Musik, Singen und Lieder. Dadurch waren wir schon eingetunt, in Erwartung einer Karaokeanlage für unser Fest am Abend etwas Einstimmung zu liefern, da zu erwarten war, dass dies in den anderen Workshops weniger erfolgen würde, und wir unsere Einstimmung nach der – erwartungsgemäß turbulenten und anstrengenden Vereinssitzung – als Input mit in das Fest einbringen wollten.

Um uns miteinander und füreinander wach zu machen, begannen wir mit einem Klatschtanz, bei dem wir Rhythmus, Treffsicherheit und Miteinander anwärmten (eine Teilnehmerin hatte Schulterprobleme und variierte). Alle anwesenden Frauen waren anschließend offen und motiviert, in angebotenen Kreistanzritualen mit einem einfachen Sirtakisritt „auf die Füße zu kommen“. Statt zusätzlicher komplizierter Schrittfolgen war über einige Zeit ein Ankommen miteinander in diesem Rhythmus zu verschiedenen Musikstücken möglich, die wir schnell und langsam aufgreifen und uns als Gruppe damit eintakten konnten.

Verschiedene ChiGong und Zappchen-Übungen (Himmel und Erde verbinden, das Chi im unteren Energiezentrum sammeln mit OM, Lockerung, Grimassieren und Lockern der Kieferwinkel, den Atem harmonisieren, die Leber reinigen mit „Chu-Tschuu“, Gallefluß anregen mit „ksss“, die Hände in Chi waschen und die Sinnesorgane damit energetisieren (Augen, Nase, Mund und Ohren), die Nieren stärken durch Kreisen und dynamisches Federn auf den Zehenspitzen) brachten ganzkörperlich ein Gefühl von Erdung und „Flow“ sowie das Verankern von Wohlgefühl für jede Einzelne, zumal eine Atmosphäre der Sicherheit und des Vertrauens spürbar war.

Angebote für Freies Tanzen, expressives, zielorientiertes Durch-den-Raum-Powergehen, sich durchsetzen, die Raummitte zu kreuzen – auch „gegen oder in Konkurrenz“ mit anderen zu HipHop-Musik – brachte auch diese Dynamik („Konkurrere“ heißt wörtlich „Zusammen laufen“) mit in Bewegung und Raum. Das freie Bewegen war spürbar lustvoll, nahezu beliebter schien allerdings das gemeinsame Bewegen als Mitte bzw. Partnerinnenübungen Rücken-an-Rücken für Erlebnisse von Rückhalt, Entspannung, gemeinsames Tönen und Massage bzw. Ausruhen nach und inmitten des Kongresstrubels zu sein.

Abschluss- und Übergangsritual für den Abend war dann das Einüben des erlernten Schrittes in den Tangorhythmus eines griechischen Lieds, das auf dramatische Weise ironisch den



Refrain „Ojejee, ojejejejee!“ wiederholt (wobei der restliche griechische Text Dramatisches ahnen lässt, wenn auch unverständlich im wörtlichen Sinne bleibt). Alle Frauen hatten den Mut, diesen Tanz mit Gesangseinlagen auch auf dem Fest mitzumachen und damit eine lustvolle Ebene des Zusammenseins einzustimmen. Mir haben Begegnungen und die vertrauensvolle Leichtigkeit des Miteinanders genauso Spaß gemacht wie die motivierten Nachfragen und der unmittelbar erfrischende Effekt der Bewegung. Vielen Dank.

**Workshop: „Trost – Trauma lösende, Ressourcen orientierte Stabilisierungstherapie. Zugang zu Quellen innerer Stärken zur Selbstheilung und zum Glücklichsein“**

*von Elisabeth Kernen*

Zu dem Workshop kamen sechzehn Frauen aus verschiedenen Tätigkeitsbereichen, in denen sie traumatisierte Menschen begleiten und behandeln, wie z.B. Beratungsstellen, psychotherapeutische, gynäkologische Praxis, Geburtshilfe, Familienhilfe, Justizvollzugsanstalt.

Nach einer Einführung in die theoretischen Grundlagen von Traumatisierung, der peritraumatischen Dissoziation und der möglichen Folgen für Betroffene, wurde ein Ressourcen orientierter Behandlungsansatz zur Stabilisierung von Menschen mit komplexen Traumafolgestörungen vorgestellt, der eng an das von Prof. Dr. Luise Reddemann entwickelte, ganzheitliche Behandlungskonzept (PITT®) angelehnt ist. Dabei wird zunächst Wert gelegt auf die äußere Sicherheit von Betroffenen. Dann wird in einer tragfähigen Beziehung auf vielfältige Weise das Wahrnehmen, Stärken und Entwickeln von Fähigkeiten gefördert, die den Betroffenen helfen, sich zu schützen und von dem Trauma zu distanzieren. Vorteile der dialogischen Arbeit mit dem inneren Kind nach Reddemann in Verbindung mit der Erschaffung einer imaginären, sicheren „inneren Landschaft“ sind die Unterstützung erwachsener Kompetenzen zur Versorgung verletzter innerer (jüngerer) Anteile und die Vermeidung einer tiefen Regression mit der Gefahr einer Retraumatisierung. Die Grundprinzipien einer förderlichen Beziehung bei einer Ressourcen orientierten Stabilisierungstherapie wurden näher beleuchtet und an Beispielen verdeutlicht.

In Selbsterfahrung konnten die Teilnehmerinnen die positive Wirkung einer Breema-Körperübung erleben, in der Auseinandersetzung mit ihren eigenen Stärken anhand einer Liste von Charakterstärken ihre Stimmung heben (s. Seligman: Der Glücksfaktor. [www.authentic happiness.org](http://www.authentic happiness.org)) und erfahren, wie Imaginationen das Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit vermitteln können. Mit Hilfe von Bohnen konnten sie ihre Wahrnehmung von positiven Erfahrungen schulen und erhielten vielfältige Anregungen, wie sie Freude und Glücksgefühle finden, verstärken und vermehren können.

Die Geschichte zu den Bohnen, die eine Teilnehmerin mir zuschickte, möchte ich allen Leserinnen ans Herz legen:

### **Die Geschichte der Frau, die eine Lebenskünstlerin war**

Nie vergaß sie am Morgen eine Hand voll Bohnen einzustecken. Sie tat dies nicht etwa, um Bohnen zu kauen, sie nahm sie mit, um so die schönen Momente des Tages bewusster aufzunehmen und um diese besser zählen zu können, jede positive Kleinigkeit, die sie tagsüber erlebte, z.B. einen fröhlichen Plausch auf der Straße, das Lachen ihres Kindes, ein köstliches Essen, einen schattigen Platz in der Mittagshitze, eine schöne Blume ...

Für alles, was die Sinne erfreute, ließ sie eine Bohne von der rechten in die linke Jackentasche wandern. Manchmal waren es gleich zwei oder drei. Abends saß sie dann zuhause und zählte die Bohnen aus der linken Tasche. Sie zelebrierte diese Minuten. So führte sie sich vor Augen, wie viel Schönes ihr an diesem Tag widerfahren war und erfreute sich. Und sogar an einem Abend, an dem sie bloß eine Bohne zählte, war der Tag gelungen — es hatte sich zu leben gelohnt.

*(VerfasserInnen unbekannt)*

## **Workshop: „Freude und Wertschätzung in Frauentherapiegruppen“**

*von Irmela Rothermund*

Ausgehend von der inzwischen bekannten Tatsache, dass die gesamte Psychologie und Psychotherapie (ebenso wie die Medizin) bisher bestimmt ist von einem androzentrischen Menschenbild, d. h. von der Gleichung „Mensch = Mann“, und ebenso die bisherigen Aussagen zur Psychologie der Frau bestimmt sind von männlichen Projektionen, haben seit den späten 1970er Jahren feministische Psychotherapeutinnen in den Frauentherapiezentren und auf den Frauentherapiekongressen (jährlich seit ca. 1977) frauengerechte Therapiekonzepte entwickelt, in denen die Frau, die Klientin, im Mittelpunkt des Interesses steht. – Prinzipien der feministischen Therapie sind u.a. das Hinterfragen gesellschaftlicher Frauenbilder, Parteilichkeit für Frauen statt vermeintlicher Geschlechtsneutralität, Hinterfragen des Gefälles Therapeutin / Klientin (antihierarchische Grundhaltung) sowie Betonung der Verbundenheit untereinander im Gegensatz zur Autonomie als Ziel der menschlichen Entwicklung.

Gerade das erste und das letzte dieser Prinzipien, die Kollektivität und die Verbundenheit, haben die Therapie in Gruppen für die feministische Therapie geradezu als das Nonplusultra erscheinen lassen! In den frühen Frauentherapiezentren gab es sehr viele Frauentherapiegruppen!

Nachdem sich seit dem Psychotherapeutengesetz 1999 die Therapielandschaft in Deutschland deutlich gewandelt hat, gibt es zwar zahlreiche engagierte Therapeutinnen, die in ihren Praxen hauptsächlich Einzeltherapie anbieten, durchaus im Sinne der feministischen Therapie. Aber die Frauentherapiegruppe ist (zusammen mit den Frauentherapiezentren) fast ausgestorben! – Erst in den letzten Jahren deutet sich eine Renaissance der Frauentherapiegruppen an, da sich gezeigt hat, dass diese Gruppen auch heute gebraucht und genutzt werden! – Frauentherapiegruppen müssen übrigens als solche definiert sein! (Also nicht jede Gruppe, in denen nur Frauen und keine Männer sind, ist eine Frauengruppe! Dazu gehört auch, dass die Leiterin eine Frau ist und die Gruppe als Frauengruppe definiert!)

Die Besonderheiten von Frauengruppen nach B. Dorst (1991) sind:

1. Weiblicher Kommunikationsstil: Das Klima in Frauengruppen wird als wärmer, weniger angstbesetzt und offener beschrieben. Die Bereitschaft, persönliche Erfahrungen zum jeweiligen Thema mitzuteilen, ist ungleich größer als in gemischten Gruppen! – Frauen untereinander kommunizieren eher kooperativ im Vergleich zum eher konkurrierenden Stil der Kommunikation unter Männern!

2. Unterschiede in den Themen: Im Schutz von Frauengruppen sprechen Frauen sehr viel öfter über ihre Gewalterfahrungen (körperliche sowie sexuelle Gewalt) als in gemischten Gruppen. Ebenso werden „frauenspezifische“ Themen wie Bedeutung der Menstruation, Angst vor den Wechseljahren, Erfahrungen mit (ungewollten oder ersehnten) Schwangerschaften sowie auch Ereignisse im Lebens- und Familienzyklus häufiger angesprochen.
3. Psychodynamik und Gruppendynamik in Frauentherapiegruppen: Während die Anfangsphase oft mit einem Übermaß an Erwartungen an die Gruppe verknüpft ist, da viele Frauen erstmals ihre Unzufriedenheit und ihr Leiden an der eigenen Situation erkennen und die Gruppe ihnen nun vieles entgegenbringen soll, was bisher gefehlt hat, kann es in der nächsten Phase zu einer Thematisierung und Bearbeitung von bislang unterdrückten Gefühlen und Bedürfnissen kommen, wenn es innerhalb der Gruppe zu Wiederholungen von lebensgeschichtlich erworbenen Verhaltensmustern, Anpassungsstrategien und Anwendung von Überlebensstrategien kommt. – Somit dient die Frauengruppe auch der Freisetzung blockierter Erlebens- und Gefühlspotentiale. – Im Schutz der Frauengruppe mit einer weiblichen Leiterin können im weiteren Verlauf bisher abgewehrte Gefühle wie Wut, Zorn, Protest, Ablehnung und Hass ausgedrückt werden, wodurch die Teilnehmerinnen ihre Abgrenzungsmöglichkeiten ausloten und Abgrenzungsstrategien lernen können. – Für das gewachsene Selbstbewusstsein als Frau bietet die Gruppe also Möglichkeiten, neues Verhalten auszuprobieren und einzuüben.

Die Freude und Wertschätzung in einer Frauentherapiegruppe wird durch ressourcenorientierte Interventionen gefördert und unterstützt. Dabei werden zum einen die einzelnen Teilnehmerinnen in der Entdeckung ihrer Ressourcen unterstützt, und zum anderen wird die Gruppe darin unterstützt, insbesondere die Ressourcen der Teilnehmerinnen durch Spiegelung zu fördern!

Nach diesem einleitenden Impulsreferat wurde im Workshop den Teilnehmerinnen viel Raum gegeben für Fragen und eigene Erfahrungen sowie zum Austausch.

## **Workshop: „Das glückliche Superweib. Karriere, Partnerschaft – Junge Frauen in der Bewältigung von Rollenkonflikten“**

von *Christine Straube*

→ Dieser Workshop gesondert über Power-Point-Präsentationen einzusehen.

## **Workshop: „Fortuna, über Frauen in der Psychotherapie, die Glück haben oder glücklich sind“**

von *Adelaide Trierweiler-Mousavi*

### **Einleitung**

„Glück“ in aller Munde, in den Medien... im Heidelberger Theater über „Geschichten vom Glück“, in einer Heidelberger Schule ein Projekt „Schulfach Glück – kann man Schülern beibringen glücklich zu sein?“

Eine Ausstellung in Dresden, die sich dem Thema „Glück“ widmet... „wenn die Chemie stimmt, sind wir glücklich“ Hormone als Glücksbringer. Die Exponate veranschaulichen, dass die Suche und das Streben nach Glück eine Grundkonstante des menschlichen Lebens sind.

Die holländische Autorin des Romans „Luzifer“ sagt in einem Interview „Angst ist der Feind des Glücks, glücklich Sein bedeutet für sie Arbeit oder die Kunst, Dinge positiv zu besetzen“.

Albert Schweitzer sagte wohl „Glück ist das einzige, das sich verdoppelt, wenn man es teilt“.

Das Konzept der Salutogenese von Antanovsky stellt die Frage: Was hilft mir dabei gesund zu sein? Und nicht: Wie kann ich meine Symptome wegstreifen.

In der Psychotherapie sagen die Patientinnen manchmal „ich hatte Glück, dass ich bei Ihnen gelandet bin“ oder „dass ich heute so weit gekommen bin, habe ich Ihnen zu verdanken“ – wohlwissend und rückmeldend, dass es ohne ihr Dazutun nicht so weit gekommen wäre, und als Psychotherapeutin und Sexualtherapeutin geht es mir primär darum, Voraussetzungen zu schaffen, eine gesunde Lebenshaltung und Einstellung zu fördern – Visionen in das Alltagsleben zu integrieren.

In meiner psychotherapeutischen Praxis sind 2/3 der Klientel Frauen und 1/3 Männer. Was sind nun die Bedürfnisse und Nöte der Frauen, die sich zur PT anmelden, und wie kann ich in dieser entscheidenden ökonomischen Austauschsituation als Kassen zugelassene Psychologin das Vertrauen herstellen und den Frauen „in Zeiten knapper Ressourcen“ (der Crash lauert überall) zu glücklichen Visionen verhelfen?

## Folie 1

Ich habe meine Klientel grob in drei Gruppen aufgeteilt:

1.) 17 – 25/27 Jahre, von der Schülerin kurz vor Abiturabschluss, mit Beginn des Studiums oder von der Auszubildenden bis zur Aufnahme einer Arbeitsstelle – hier entscheidende Lebensveränderungen und bedeutsame Wechsel.

Es lässt sich ein wichtiger sozialpädagogischer Aspekt feststellen: Familiär finden sich nicht selten depressive Mütter, unzufrieden in der Partnerschaft, die eigene Verwirklichung hat nicht so richtig geklappt. Welche Modellfunktion haben diese Mütter für diese heranwachsenden Töchter?

Es zeichnet sich bei diesen jungen Frauen eine große Unsicherheit, ein geringer Selbstwert und instabiles Selbstgefühl, fehlendes Zutrauen ab. Die Sexualität steht irgendwie im Hintergrund. Es herrscht ein immenser gesellschaftlicher Druck, es gut zu schaffen.

Erstaunen tut mich immer wieder die Tatsache zu erfahren, dass aus einer Abiturklasse über die Hälfte danach die Flucht ins Ausland antritt – egal wohin, sei es im Dschungel von Ecuador ausgesetzte Wildtiere in einem Zoo zu pflegen – oder ist es ein Glück?

Erstmals weg, egal wohin, Erfahrungen sammeln, sich auch ernsthaft engagieren....Hänschen klein, ging allein....Ist es ein Ausgleich für emotionale Bedürfnisbefriedigung? Eine Abgrenzung zur Familie? Bei meinen Klientinnen findet sich in dieser Gruppe häufig die Diagnose der Essstörung, Panikstörung, emotionale Instabilität, Prüfungsängste und Arbeitsstörungen etc.

2.) 25/27 – 40 Jahre + 5 im Beruf stehend, allein stehend, verheiratet mit und ohne Kinder. In dieser Altersgruppe sind bekanntlich viele „Singles“. In der PT geht es v.a. um Themen Selbstrealisation oder Partner finden. Die persönliche Situation wirkt oftmals festgefahren und engt ein. Beruflich wie auch familiär fehlt eine gewisse Flexibilität und wird durch unsichere wirtschaftliche Verhältnisse eher noch verhindert. Die Risikobereitschaft sinkt oder ist verloren gegangen. Erfahrungen mit Mobbing sind häufig, das Leiden wird ertragen. Man ist betroffen über die unzähligen Trennungen im Umfeld. Das Thema Schwangerschaft wird vermieden, wieso auch nicht, wenn kein Partner in Aussicht ist.

Sexualität ergibt sich als Thema häufig verbunden mit Kinderwunsch sowie Bindung versus berufliche Unabhängigkeit. Zunehmende Rollenkonfusion führt denn auch zu Überlastung durch Mehranforderungen. Entsprechende Diagnosen wie Burnout-Syndrom, depressive Erschöpfung, Anpassungsstörung. Dieses letzte Krankheitsbild entsteht mit der Belastung und

beschreibt depressive Stimmung, Angst und Besorgnis, ein Gefühl, unmöglich zurechtzukommen, voranzuplanen oder in der gegenwärtigen Situation fortfahren zu können, ferner eine Einschränkung bei der Bewältigung der alltäglichen Routine.

Was mir in diesem Jahr aufgefallen ist, ist, dass einige meiner Klientinnen so nach einer Weile sich trauen anzusprechen, dass sie unsicher sind, ob sie einen Orgasmus haben. Und im Hintergrund strenge kontrollierende Mütter, von denen sie sich – obwohl beruflich erfolgreich und mit Partner – noch nicht so richtig abgelöst haben.

## **Folie 2**

3.) 45 aufwärts – 60 Jahre, eventuell wieder Single, geschieden, verwitwet, in einer Partnerschaft, noch im Arbeitsverhältnis oder arbeitslos, gelegentlich im Rentenstreit. In dieser Altersgruppe scheint die Not am größten zu sein. Am Arbeitsplatz gibt es junge, dynamische Geschäftsführer, die das „alte Eisen“ raus haben wollen. Die Konzentration beginnt nachzulassen, die Aufgaben werden jedoch vielfältiger und schneller. Ob Krankenkasse, Sparkassen oder Uniklinikum als Arbeitgeber, zwischen den Geschlechtern wird hier kein Unterschied gemacht. Man kann froh sein und dankbar, wenn man seine Nische hat und bei diesen Schilderungen häufig meiner Generation bin ich glücklich selbständig zu sein.

Und ich bin jedes Mal erleichtert, wenn die Krankenkassen die Psychotherapien genehmigen, mittragen, das Leid dadurch etwas mindern. Vielleicht gibt es in dem einen oder anderen Fall eine Kur oder eine Rehamaßnahme. Rehabilitation klingt zynisch, wenn bei allem guten Erfolg doch keine Jobs entsprechend den psycho-gesundheitlichen Bedingungen sich auftun. „Was kann ich tun, um gesund zu bleiben?“ Zur Psychotherapie kommen diejenigen Frauen, die nicht so viel Geld haben sich wenigstens 2x im Jahr ein Wellness-Hotel zu leisten.

Nun, Sexualität ergibt sich hier auch nicht als so rechtes Gesprächsthema.

Therapeutische Unterstützung braucht es im Kampf um die Rente, zur Minimierung der Begutachtungsschäden und zum Durchhalten im Widerspruchsverfahren. Die Betriebsärzte und die Rechtsabteilung der Arbeitgeber haben Konjunktur, ebenfalls die Integrationsdienste, die sich m.E. bemühen und um Zusammenarbeit sowie Austausch dankbar sind. Letzte Bastion und Zuflucht ist das Versorgungsamt, soll man sich wenigstens die Prozente sichern, wenn alle Stricke reißen.



Meine zwei ältesten Patientinnen, um die 70 Jahre alt, haben die PT frühzeitig beendet, nachdem es ihnen besser ging. Man soll die Zeit besser für „glückliche Momente“ nutzen als bei der PT zu verschwenden!

Wie Sie erfahren haben, sind meine psychotherapeutischen Aufgaben oftmals sozialtherapeutische und man lernt eine Menge dabei.

Die Frauen sind zufrieden und glücklich, wenn sie einigermaßen sozial und in der Familie integriert sind, wenn sie am Wochenende mit dem Alpenverein auf Wanderschaft gehen können und in der therapeutischen Beziehung auf Verständnis und Ermutigung hoffen können. Das bedeutet minimale positive Bedingungen schaffen zur Verbesserung der Lebensqualität.

Im Verhalten kann es bedeuten: Freiräume schaffen, um Selbstfürsorge zu betreiben, zur PT gehen oder auch mal in die Kur.

Kognitiv: Inseln für Selbstreflexion schaffen, nette Bücher lesen, Vorträge besuchen, sich über seine Rechte zu informieren, Gehirndurchblutung fördern

Emotional: Selbstvertrauen stärken durch positives Denken, Genießen üben, entspannen und lachen

Körperlich, motorisch: sich fit halten, wandern, Nordic Walking, sich einer Frauengruppe anschließen, einen Tanzkurs besuchen, aktiv auf Partnersuche gehen, das Leben leben nach dem Motto:

„Was stört mich eine Falte am Hintern, meine Performance muss stimmen“.

### **Abschließende Bemerkungen**

1) Aus den verschiedenen Altersgruppen ergeben sich verschiedene Modelle, wobei ich heute weniger auf spezifische Konzepte zurückgreife, sondern der Meinung bin, dass es sehr auf flexibles psychotherapeutisches Verhalten ankommt. Die unterschiedlichen Ansätze bewegen sich von sozialpädagogisch aufklärend, führend, über sozialtherapeutisch vermittelnd, ermutigend hin bis zu psychotherapeutisch motivierend, gesundheitsfördernd mit Tipps und Tricks zu einem positiven Selbstgefühl und Selbstverwöhnung nach dem Motto:

„Sexualität ist mehr als nur allein essen, wenn schon dann lieber zu zweit und dann gut essen!“

2) Neugierig wie ich bin, habe ich in den letzten Wochen meinen Klientinnen einen kurzen Fragebogen hingelegt zum Thema „Glück“.

### 3) Unterrichtsfach „Glück“

Wirtschaftsgymnasium Heidelberg, Schulleiter: Ernst-Fritz Schubert

Schüler und Schülerinnen lernen in einem neu geschaffenen Fach, wie ihr eigenes Verhalten, wie Mut, Toleranz und Dankbarkeit auf ihre Gefühle wirken (nach Antanovsky).

2 Stunden pro Woche geleitet von Lehrern, Ernährungs- und Sportwissenschaftlern, Familientherapeuten, Schauspielern.

Stärkung der Selbstachtung der Jugendlichen, ihnen helfen optimistische, verantwortungsvolle Menschen zu werden, Erfolgserlebnisse schaffen.

„Andere glücklich zu machen, macht selber glücklich“

**Workshop: „Kreative Gesundung. Vom Glück, ein Trauma durch Kunst zu überwinden, mit Beispielen aus dem Leben von Niki de St. Phalle“**

*von Irene Willuweit*

Teilnehmerinnen: 6 Frauen

Ich stelle die Lebensbiographie der Künstlerin vor: Sie ist geb. am 20.10.1930 in Neuilly-sur-Seine und verstorben am 22.05.2002 in San Diego. Ihre ersten Bilder entstanden um 1950.

Ab hier beginne ich Dias zu zeigen und verbinde ihren künstlerischen Weg mit den dazugehörigen kritischen Ereignissen in ihrem Leben.

Die Verarbeitung der traumatischen Kindheitserlebnisse von Niki de Saint Phalle spiegeln sich sehr anschaulich in den veränderten Kunstrichtungen wieder.

Die Bilder stellen die Entwicklungsphasen in folgender Reihenfolge vor:

- die zornige Rebellin
- die verletzte, missbrauchte Frau
- die runden, lebenslustigen „Nanas“
- die leidenschaftliche Liebende und Betrogene
- die verhärmte, vereinnahmende Mutter
- und schließlich die humorvolle, geläuterte Frau.

Ein wichtiges Lebensprojekt war der Tarot-Garten in der Toskana, den sie von 1978 bis 1988 erbaute.

Nach der Pause entsteht eine Diskussion über eigene Erfahrungen mit Kreativität.

Die Frauen berichten, dass in ihrem Leben diese Möglichkeit recht früh eher unterdrückt werden musste und Leistungen im Vordergrund standen.

Wir überlegen gemeinsam, wo es heute wieder mehr in der Arbeit, aber auch im privaten Bereich gefördert werden kann, und sammeln phantasievoll Ideen dazu.

Wir probieren gemeinsam aus, wie es ist, Kreativität mit dem Körper auszudrücken und bewegen uns mit Musik.

Es hat den Frauen Spaß und Freude gemacht, auch Bewegung als eine Möglichkeit des kreativ Seins wahrzunehmen und selbst sich zu trauen.

**Vortrag: „Glück trotz knapper Ressourcen“**

*von Gabriele Fröhlich-Gildhoff*

→ Dieser Vortrag ist gesondert über die Power-Point-Präsentation einzusehen.

**Vortrag: „Der Wille zum Glück, die Lust auf Leben und die vielen Ängste. Gesundheit und älter Werden als biographischer Auftrag“**

*von Annelie Keil*

**Glück, warm und weich wie Wolle. Eine biografische Erfahrung**

(eigener Text aus: Das Inspirationsbuch 2009 – Kraft schöpfen, Leben genießen)

Im Altenheim gibt es einen Neuzugang, eine Dame Anfang 70, auch mit der Diagnose Alzheimer. Sie setzt sich an den Tisch, an dem eine andere Dame sitzt, die ebenfalls an Alzheimer erkrankt ist. Da sagt die neue Dame: „Ich bin hier, weil ich habe so eine Krankheit, Alzheimer. Worauf die andere antwortet: „Oh, Gott das tut mir aber leid, wie äußert sich das denn?“ (Udo Baer, Innenwelten der Demenz, 2007).

Einen Augenblick lang ist die alte Dame glücklich, dass sie nicht hat, was sie hat. Die Krankheit Alzheimer ist das Unglück der anderen Frau und sie empfindet Mitleid. „Es gibt keine Gesundheit an sich“, hatte schon Nietzsche formuliert. Das gilt auch für das Glück. Es kommt auf die Ideale, die Zweifel, die Phantasien der Seele, auf das Wollen und Werden, auf die Verzweiflung, auf die Irrtümer, die Zufälle, die Unfälle und vielleicht auch auf das Vergessen an, um zu beschreiben, was Gesundheit oder Glück für jeden einzelnen Menschen zu einem bestimmten Zeitpunkt bedeutet. Deshalb gibt es unzählige Gesundheit und Formen des Glücks. Diese ereignen sich nicht irgendwo, sondern mitten im Alltagsgeschehen, inmitten eines Unglücks oder einer Krankheit. Glück und Gesundheit leben in einer spezifischen „Verborgenheit“, stellen sich selten umfassend dar, sind Vagabunden des Lebens, die durch unsere Biografie wandern, manchmal frech, laut und erklärbar, ein anderes Mal schüchtern, leise und unverstehbar. Glück hält sich nicht an knappe Ressourcen, aber viele unterschiedliche Ressourcen können helfen, das Glück zu mehren.

Leben provoziert Gesundheit, gestaltet Krankheit und Biographie ist die leibhaftige Folge. Alle drei – Gesundheit, Krankheit, Biografie und mittendrin das Glück – sind umfassende Ergebnisse der Lebensarbeit eines Menschen, die eingebunden in den gattungsgeschichtlichen Prozess der Evolution auf ihrem umfassenden Stoffwechsel mit den vielfältigen Formen des

Zusammenlebens der Menschen, der Kultur, der gesellschaftlichen Arbeit, ihrer Organisation, ihren Produkten und Ergebnissen beruht. Zwischen Geburt, dem Prinzip der Gestaltung und des Geborenwerdens und dem Tod, als dem komplementären Prinzip der auflösenden Veränderung und des Vergehens, findet die Arbeit des Lebens statt und der Mensch erfindet und strukturiert über unterschiedliche individuelle wie soziale Lebens- und Arbeitsformen das, was er am Ende sein autobiografisches Lebenswerk nennen könnte. „Arbeit“, so der Arzt und Begründer der biografischen Medizin Viktor von Weizsäcker, „ist in ihrer Bedeutung auf die Gesundheit eines Menschen nur von der Wirkung aus zu beurteilen. Jede Arbeit hat einen Aspekt der Selbstverborgenheit, der sich in dem verbirgt, was man damit machen kann. Sobald wir etwas machen, womit man etwas machen oder anfangen kann, entsteht das, was man Arbeit nennen kann. Das stößt uns auf die Tatsache, die aller umfassenden Gesundheit zugrunde liegt: dass der Mensch über die Wirklichkeit in der Welt nur etwas erfährt, wenn er sich in ihr bewegt, mit ihr Berührung, Begegnung, Umgang pflegt.“ (Weizsäcker, GW, Bd 8, 246) Das gilt für die Arbeit eines Kindes im Spiel, für die Familien-, Beziehungs- und Erziehungsarbeit, für die Krankenarbeit im Genesungsprozess, für die Arbeit einer pflegenden Angehörigen, die Arbeit im zivilgesellschaftlichen Zusammenhang, für die Erwerbsarbeit und in gleicher Weise für die Arbeit an uns selbst und die für ein „glückliches“ Leben. Gesundheit und Glück haben viel mit dem zu tun, was die Neurobiologen „Selbstwirksamkeit“ nennen, die Möglichkeit, Wirkungen zu erzeugen und Rückwirkungen zu erleben.

Die Biografie eines Menschen erzählt vom gelebten, vom ungelebten und dem erhofften Leben, von Erfolgen und Misserfolgen, von beglückender und entfremdender Lebensarbeit in Beziehung, Familie und Betrieb, von Lohn- und Belohnungssystemen mit und ohne Geld, von inneren und äußeren Hierarchien und Befehlsgewalten, von Pannen und Pleiten, von Wirkungen, Rückwirkungen und Auswirkungen des Stoffwechsels zwischen Mensch, Natur und Umwelten. Und von der Selbstverborgenheit. Das dargestellte Leben ist als Ergebnis und Wiederhall verschiedener Arbeitszusammenhänge wie eine offene Erzählung, ein weiter zu malendes Gemälde, wie eine Komposition mit offenen Improvisationsanteilen oder ein wertvolles Webstück, an dessen Rändern weitergearbeitet wird. Das Dargestellte ist dabei immer nur ein Teil von dem, was Leben als Ganzheit umfasst. Und das „Glück“ ist wie die „Gesundheit“ so etwas wie die Farbe, in die wir das Gemälde des Lebens tauchen. Was wir aber als Gesundheit und Momente des Glücks auch in der Krankheit bezeichnen, ist sehr unterschiedlich, wie das folgende Beispiel zeigt.

**Monika von Trotha, ehemalige Lehrerin, 57 Jahre – Ich möchte so gerne noch mal ans Meer.**

„Seit fünf Jahren bin ich frühpensioniert, weil ich an Multipler Sklerose leide. Das war ein großer Einschnitt in meinem Leben: plötzlich aus dem Berufsleben als Hauptschullehrerin herausgerissen zu werden. Der Verdacht auf Multiple Sklerose bestand bereits seit sechs Jahren, doch ich versuchte, der Krankheit, den Umständen zu trotzen. Vor acht Jahren folgte dann die endgültige Diagnose. Sie veränderte meinen Lebensrhythmus stark, es wurde immer schwieriger für mich, mein tägliches Soll zu bewältigen. Meine Lebensqualität und Mobilität nahmen ständig ab... Trotzdem wollte ich weiterhin aktiv sein, etwas tun. Ich schloss mich einer Menschenrechtsorganisation an, wo ich zweimal in der Woche ehrenamtlich arbeite. Außerdem gab ich Englischunterricht, machte Tai Chi und fand eine Malgruppe... Es gibt immer wieder Schübe, die Einschränkungen im Bewegungsapparat nach sich ziehen, dann kann ich kaum einen Stift halten. In solchen Zeiten trainiere ich konsequent, damit das Schreibvermögen zurückkommt... Dass ich bei der Diagnose schon Ende vierzig war, machte es für mich leichter, damit umzugehen. Zum einen habe ich viel von dem, was ich heute nicht mehr kann, schon erlebt. Zum anderen kann man in höherem Alter mit Gegebenheiten, die nicht zu ändern sind, anders umgehen. Je älter ich werde, desto gelassener werde ich. Ich lerne, die Dinge auf mich zukommen zu lassen. Die Krankheit hat den Vorteil, dass ich nicht mehr in die Zukunft plane... Aufgrund der Krankheit habe ich mir natürlich viel früher Gedanken über das Älterwerden gemacht. Ob ich noch als Frau wahrgenommen werde, war mir dabei eigentlich immer egal. Mit meinen Krücken falle ich sowieso nur Hunden und Kindern auf, die mit mir spielen wollen... Ich habe oft das Gefühl, dass das Alter in Deutschland weitgehend ignoriert wird. Die meisten Menschen denken, sie würden nie alt... Wenn man sich früh genug kümmert, hat man viel mehr Möglichkeiten, selbst zu entscheiden. Statt ältere Menschen zur neuen Zielgruppe zu degradieren, weil sie oft über viel Geld verfügen, sollte man ihnen die Möglichkeit geben, in Würde zu altern und selbstbestimmt zu leben“ (Schäfer/ Schuck 2007, 125 ff).

Mit dem ersten Schrei bezeugt der kleine Mensch lautstark die glückliche Erleichterung, geboren worden zu sein, aber auch, welche anstrengende Arbeit bereits hinter ihm liegt und wie groß die Angst ist, die sich mit der Lust und Bereitschaft zu leben als offene Frage auf die menschliche Tagungsordnung setzt: Werde ich das, was ich zum Leben brauche und bisher gehabt habe, auch weiterhin bekommen oder mir beschaffen können? Wo werde ich mich erneut einnisten können, um das Glück einer Rundumversorgung zu genießen? Gelingen mir weitere Hausbesetzungen? Wo finde ich das Glück einer neunmonatigen

Aufenthaltsgenehmigung, sozusagen bedingungsloses Asyl? Die erste nachgeburtliche Weiterbildungsmaßnahme ist ein ambivalenter Trost für diese Sehnsucht nach dem utoyalen Paradies: „Geschenkt ist geschenkt!“ und „Einem geschenkten Gaul schaut man nicht ins Maul“. Die erste Aufforderung zur eigenen Arbeit am Glück des Lebens liegt auf dem Tisch: Friss, kleiner Vogel, oder stirb!

Leben wird erlitten und entschieden, ist Freiheit und Notwendigkeit – und auf beiden Seiten liegt das „Glück“ verborgen. Das Licht der Welt zu erblicken, ist vom ersten bis zum letzten Atemzug mit dem Auftrag verbunden, sich aufzumachen, älter und auch seines Glückes Schmiedin zu werden. Kleine Menschen haben nichts anderes im Sinn, als älter zu werden, weil sie das zu Recht für die glücklichste Lösung ihrer zukünftigen Existenz halten. Für diese perspektivreiche Arbeit setzen sie ihre ganze Lebensenergie ein. Die Pipeline zum utoyalen Paradies ist gekappt, die stillende Brust und alles andere, was man braucht, nicht selbstverständlich. Menschliche Existenz ist von Geburt an eine Krisenexistenz. Wir kommen als Mängelwesen zur Welt und sind von Kindesbeinen an darauf angewiesen, dass die Welt, in der wir leben, alles mit uns teilt, was sie hat: die Nahrung, das Dach über dem Kopf, das Wissen, die Liebe, die Arbeit und vieles mehr. Dieser Wunsch wie die Not, dass Leben geteilt wird, bleibt lebenslang erhalten. Er manifestiert sich aus der vorgeburtlichen Erfahrung der Koexistenz und diese ist die bedeutsamste Ressource allen Glücks. Glück ist eine Beziehungserfahrung: zu sich selbst, zu anderen Menschen, zur Welt, in der wir leben.

„Eine ältere Frau mit Herzinsuffizienz, Ödemen, Wasser im ganzen Körper, kein Medikament der großartigen Medizin hilft. Ein einziges abendliches Visitengespräch, sie schüttet ihr Herz aus, weint viel – die Ärztin tut nichts außer zuhören –, am nächsten Morgen hat sie 4 Liter Wasser ausgeschieden“ (Kütemeyer, Masuhr).

Wir müssen um all das mehr oder weniger ringen, was wir brauchen. Und wenn die Ressourcen – die ökonomischen und die anderen wie die menschliche Zuwendung – knapp werden, wird es schwieriger. Doch die frohe Botschaft bleibt. Das Beste gibt es für jeden Menschen umsonst: das Leben. Es kommt als Geschenk der nackten Geburt daher, ohne dickes Fell und ohne Zähne. Zubeißen und mit den Zähnen lächeln, knirschen oder glücklich strahlen müssen wir noch lernen. Wir sind um unsere Existenz nicht gefragt worden, hatten keine Wahl, wahrscheinlich zu unserem Glück, sonst wären wir wahrscheinlich vor lauter Grübeln, ob es richtig sei, geboren zu werden, gar nicht auf die Welt gekommen. Wir kommen also ungefragt ins Leben, ob es ein „Glücksfall“ ist oder wird, müssen wir herausfinden. Aber wir sehen im nächsten Augenblick, wie groß diese Herausforderung ist,

denn zu vielem anderen sind wir auch nicht gefragt worden. Wir haben weder das Geburtsjahr, den Geburtsort, das Land, die Eltern, die Hautfarbe, unsere primären Lebensbedingungen auch nicht unser Geschlecht aussuchen oder aushandeln können. Wie viel das mit Glück zu tun, weiß jede hier im Saal. Auf all diese Unwägbarkeiten müssen wir im weiteren Lebensverlauf reagieren und diese Reaktionen erscheinen samt ihren Auswirkungen in den Gesundheits- und Krankheitsbildern der Menschen und sind die Konstruktionsmuster in den Biografien. Anders als unser Auto oder unsere Wohnung sind wir letztlich ohne Vertrag und Anspruch auf Versicherungsleistung unterwegs. Für einige Schäden kommt die Krankenkasse auf, für einige andere die Unfall- oder Hausratsversicherung. Im Wesentlichen sind wir „unversichert“! Wir sind keine Kunden des Lebens, sondern Unternehmer(innen), DienstleisterInnen, Berater, Kaufleute, Gärtner oder Diebe des eigenen Lebens inmitten des Lebens anderer Menschen, die ebenfalls auf die mitmenschlichen, gesellschaftlichen und politischen Bedingungen hoffen, die ein selbstbestimmtes Leben in Frieden, Freiheit, Gleichheit und Geschwisterlichkeit erst möglich machen. Dies alles färbt unsere Fähigkeit zum Glücklichsein oder unsere Leidenschaft, am Unglücklichsein festzuhalten, ein!

„Die Absicht, dass der Mensch glücklich sei, ist im Plan der Schöpfung nicht enthalten“, sagt Sigmund Freud und ich glaube nicht, dass er richtig liegt. Der Schöpfungsplan – das ist allerdings richtig – ist keine Garantie für nichts. Leben hat uns nichts versprochen: kein langes Leben, keine große Liebe, keine pflegeleichten Kinder, keinen Lottogewinn, keinen Mann, der genug Geld nach Hause bringt und gleichzeitig glücklich macht, keinen dauerhaften Frieden, weder Gesundheit noch Sicherheit oder was sonst noch der menschlichen Zufriedenheit und unserem Glück dienlich sein könnte. Nein, versprochen ist nichts, aber das Leben hält viel. Das Beste gibt es am Anfang wie gesagt umsonst, das Leben selbst. Es kommt als Geschenk der nackten Geburt daher. Ohnmächtig, ohne sprechen und weglaufen zu können, ohne all das Wissen, das man zum Leben braucht. Der erste Schrei kündigt den Willen zum Leben an, aber auch die Angst, ob und wie das zu schaffen sei. Leben ist ein offenes Versprechen, ein biografischer Auftrag – nicht mehr, aber vor allem nicht weniger! Wir bekommen Leben nur als Möglichkeit, leben müssen wir es selbst. Wir bekommen die Möglichkeit, glücklich zu sein, aber werden müssen wir es selbst. Wir werden nicht als liebende, arbeitende, genießende, glückliche Wesen geboren, haben keine Gene und Botenstoffe, die einfach so für die Beglückung sorgen, sondern müssen diese Wesen werden, die laut schöpferischem Urknall im aufrechten Gang bewusst durchs Leben gehen und das „Chemiewerk“ unseres Körpers und all seine Werkzeuge anregen und herausfordern sollen, um aus der Möglichkeit zu leben, unser eigenes Leben zu machen und dann zu bekennen:



„Ich bin Annelie Keil, heiße nicht nur so und versuche immer wieder, die Einzigartigkeit der Annelie durch den Keil als dem Repräsentanten des Clans kommen zu lassen“, wie Karlfried Graf Dürckheim einst die Schwierigkeit der Selbstwerdung beschrieben hat.

„Liebe, Arbeit und Wissen sind die Quellen unseres Lebens. Sie sollten es auch beherrschen“, mit diesem Satz leitet Wilhelm Reich sein Buch „Christusmord“ (1957) ein, in dem er die Manifestation des Hasses gegen das Lebendige unter dem Begriff „Christusmord“ zusammenfasst. Dieses Buch hat er gleichzeitig den Kindern der Zukunft gewidmet, weil er Kinder für die einzigen Garanten für die Anstiftung zu immer neuem Leben hält. An einer anderen Stelle in diesem Buch heißt es: „Zu allen Zeiten haben die Kinder immer wieder alle Entwicklungsmöglichkeiten mit auf die Welt gebracht. Die Aufgabe besteht nun darin, die Aufmerksamkeit einer leidenden Menschheit von unbegründeten Patentrezepten auf das Neugeborene zu lenken, das ewige „Kind der Zukunft“. Die Aufgabe besteht im Schutz seiner angeborenen Entwicklungsmöglichkeiten, den richtigen Weg zu finden. Somit wird das ungeborene Kind zum Zentrum des Interesses. Es ist das gemeinsame Funktionsprinzip der gesamten Menschheit, in Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Es ist aufgrund seiner Plastizität und seiner reichen Ausstattung mit natürlichen Entwicklungsmöglichkeiten die einzige lebendige Hoffnung, die in diesem menschlichen Inferno noch geblieben ist.“ (Reich 1957, 348).

Zur Analyse der Lage, in die sich die Menschheit hineinmanövriert hat, schreibt Reich im Vorwort zum „Christusmord“:

„Die Gesellschaftskrise, in der wir uns befinden, ist im Grunde eine Folge der Unfähigkeit der Menschen ganz allgemein, über ihr eigenes Leben zu bestimmen“, und er vermerkt weiter, dass wir mehr über den Sinn des Lebens philosophieren und ständig neue ‚Religionen‘ erfinden, anstatt uns mit dem Leben vor unserer Nase zu konfrontieren und dabei dem Wesentlichen nicht auszuweichen. Die emotionale Struktur des Menschen, seine Charakterstruktur, seine Verpanzerung und Erstarrung haben als Antwort auf die systematische Verfolgung lebendiger Impulse zu einem Leben in Gefangenschaft und zu einer Anpassung geführt, die so vollständig ist, dass sie Dimensionen jenseits aller Vernunft erreicht hat (Reich 1957, 45). Ein für mich wichtiger Hinweis auch für das, was wir landauf landab an Sicherungsmaßnahmen im Namen der Gesundheit vor uns sehen. Wir stehen demnächst vor wunderbaren Landgasthöfen, an deren Türen ein Schild steht: Im Namen der Gesundheit: nicht rauchen, nicht trinken und nicht essen. Wir haben geschlossen. Die Antwort auf die Frage, was unter einem gesunden Leben zu verstehen ist, wird zunehmend durch

medizinisch legitimierte Vorschriften ersetzt. Rauchen gefährdet die Gesundheit, Rauchen kann tödlich sein, Rauchen lässt ihre Haut altern. Rauchen macht impotent. Rauchen schädigt das Erbgut. Die Gesundheit der medizinischen Wissenschaft und das eigene körperliche, geistige, seelische und soziale Wohlbefinden, wie die WHO Gesundheit zu umschreiben versucht, sind zwei grundverschiedene Dinge. Dass es die eine und die andere gibt, ist nicht das Problem. Schwierig wird es erst, wenn das normative Verständnis der Medizin mit dem individuellen Empfinden und Verhalten vermengt wird. Sobald die Gesundheit, die sich ein jeder wünscht, zur Sache von Maßnahmekatalogen und Kampagnen, von Administrationen und staatlichen Eingriffen wird, kann daraus nichts Rechtes erwachsen und ein einigermaßen relevantes persönliches Wohlbefinden nicht entstehen, an das ständig auf unklare Weise appelliert wird, wenn wir eine Zigarettenschachtel oder auch nur einen Schokoriegel im Angesicht der Nährwertampel zur Hand nehmen. Nicht die Forschungsergebnisse zu den Folgen bestimmter Gewohnheiten sollen bestritten werden. Was an der Tabakkampagne samt ihren Begleiterscheinungen zu denken gibt, weist über diese hinaus und schließt für mich an die Reichsche Analyse an. Denn sie ist nur ein handfestes Exempel dafür, wie im Namen der Gesundheit die Grenzen zwischen Vorsorge und Regulierung, zwischen Staat und Bürgern, zwischen Freiheit und der Verpflichtung auf ein bestimmtes Verhalten verschoben werden. Die dabei gemeinte Gesundheit hat wenig mit der Frage eines „glücklichen Lebensgefühls und der Lust auf Gesundheit“ zu tun, sondern ist zutiefst ökonomistisch, was mehr bedeutet als nur die Sorge um die Finanzierbarkeit der Krankenversicherungen. Denn die Welt, in der nicht nur niemand mehr raucht, sondern jeder seinen täglichen Dauerlauf macht und die Dickmacher der Getränke- und Süßwarenindustrie mit Ekel betrachtet, sich also fit hält und schön trimmt, ist die Welt des „immer einsatzfähigen, durch seine Reproduktivkraft gekennzeichneten rastlosen Tieres“, schreibt Christoph Hoffmann in der FAZ (28.10.2008) Von seelischer, sozialer und im Geiste offener Gesundheit ist nicht mehr die Rede. Von den spezifischen gesundheitlichen Herausforderungen, die mit Geschlecht, sozialer Lage, Alter oder ethnischer Herkunft etwas zu tun haben, schon gar nicht. Als Subjekte sind wir schon lange abgeschrieben, wir laufen als Patientengut, Übergewichte oder Bewegungsmangel, als Krebs von Zimmer 123 durch die Gegend.

Verloren geht auf diese Weise die Lust, das Leben immer wieder neu und lebenslang zu lernen. Anstatt sich mit dem Leben nach vorn in die noch unbekanntenen Bereiche zu bewegen und die Herausforderung der Ungewissheit anzunehmen, in der ja gleichzeitig die Chance der Entwicklung von Möglichkeiten steckt, neiden, streiten und bekämpfen sich die Menschen um die Plätze in den von ihnen erfundenen Gefängnissen von Rechthaberei, Besserwisserei, Gier,

Habgier und gegenseitiger Beschuldigung. Anstatt aufzustehen, uns zu bewegen und um das individuelle wie kollektive Glück zu kämpfen, üben wir das Sitzen auf der Stelle. Wir lassen uns nicht wirklich beunruhigen, auch wenn uns der Boden unter den Füßen schon weggezogen wird, und nicht vom Glück erfassen, auch wenn es direkt vor unserer Nase liegt, denn es könnte ja noch besser sein. Die Möglichkeit, einen neuen Weg einzuschlagen, ersticken wir mit der Angst, dass wir nicht genau wissen, wohin er uns führt, weil niemand eine genaue Straßenkarte zum Leben vorlegen kann. Die Navigatoren aus den Kaufhäusern der Welt führen im Innenleben auf jeden Fall in die Irre und die Alarmanlagen dort warnen vor den Gefahren, die lauern, wenn wir uns erheben.

„Kein Reh oder Bär, kein Elefant oder Wal, kein Vogel und keine Schnecke könnten jemals so auf der Stelle sitzen wie der Mensch. Sie würden austrocknen und bald sterben. Im Zoo kann man sehen, was das Sitzen aus wilden Tieren macht“ (Reich 1957, 120)

Das Sitzen auf der Stelle scheint eine der beliebtesten menschlichen Tätigkeiten zu sein. Und die Glückserfahrung wird dadurch automatisch eingeschränkt. Wir sitzen auf unserem Eigentum, unseren Beziehungen, unseren Meinungen und hoffen, dass sie fest und dauerhaft sind und niemand an ihnen rüttelt. Wir sitzen in Anstalten des öffentlichen Rechts, um zu lernen und halten uns an dem fest, was andere für uns gedacht haben. Wir bleiben in vielfacher Weise sitzen und merken es oft gar nicht. Die Kluft zwischen der Fähigkeit zu hoffen und der Fähigkeit zu handeln wird immer größer und entfernt uns von der Wirklichkeit. Neue Ideen in Wissenschaft, Kultur, Bildung oder Politik werden zur Last statt dass sie Lust erzeugen, weil sie zu schnell in den Wüsten der Bedenkenträger versickern.

Ein zum Glück und zur Gesundheit fähiges Leben braucht Lernlust – den Sinn für das Mögliche und den Mut, das Sinnvolle möglich zu machen. Neugier und Erkenntnis sind Kinder der Freiheit. Wer sie an Ketten legt, gefährdet mit der Lernlust auch die Lebenslust und vor allem die Lebensfähigkeit in schwieriger Zeit. Leben braucht reichhaltiges und umfassendes Wissen, braucht das Wagnis, wissen zu wollen und die Erfahrung, dass Wissen wirken kann und Macht ist.

Leben braucht Arbeit, Arbeit für die Sinne, die die Welt gestalten helfen, damit wir in ihr Lebern können, als Einzelne und miteinander. Arbeit für unser Gehirn, damit es lernt, wie man Probleme löst.

Leben braucht Liebe, viel Liebe zum Leben aller Menschen, Liebe zum Leben mit den kleinen und großen Unterschieden, eine hoffende Liebe, die eine menschliche Zukunft auch dann noch im Auge behält, wenn sie sich der Bedrohung durch die Gegenwart stellen muss.

Leben ist Potentialität und der Mensch hat die Freiheit, sein Glück zu suchen und erhält immer wieder auch die Chance, es hier und da zu finden. Das Glück steht im Schatten dessen, was es verhindert. Arm und elend, geschunden und verachtet, ohne Schutz und Perspektive sind viele, vielleicht die meisten von uns unterwegs. Die Tore zum Glück sind verschlossen, andere werden nicht erkannt, manchmal schließen wir selbst die Tür, weil wir die Erfahrung von Glück nicht wahrhaben wollen, uns verwehren. Und dann doch irgendwo ein Lachen, ein Jubelschrei, ein glückseliges Schweigen – ausgelöst durch die Liebe, durch eine gelungene Arbeit, durch den Dank eines Menschen, durch einen fröhlichen Rausch, durch das Gefühl des Einsseins mit uns und der Welt.

Glück kann man nicht kaufen, nicht tauschen und es ist schwer zu definieren. Was das höchste Glück sei und wie man sich fühlt, wenn man glücklos das Leben durchschreitet, kann nur der Einzelne beschreiben. Macht Geld glücklich, oder Sex? Das Bewusstsein edler Pflichterfüllung oder ein gelungener Coup? Wer hatte die berühmte glückliche Hand im Aktienspiel und bei wem müsste man sie eingipsen, damit sie kein weiteres Unglück anzettelt? Macht zu haben, scheint eines der höchsten Glückgefühle zu sein. Und reich zu sein, verstärkt das Gefühl, kann zum Glücksrausch werden, wenn das Geld die Welt ersetzt, weil man sie kaufen kann: drei Villen, vier Autos, eine Yacht, Weltreisen erster Klasse und 10 Pfund vom besten Schinken der Welt.

Wer nicht mehr aufs Konto schauen muss, lebt in einer anderen Welt des Glücks. Wir müssen vielleicht anders fragen: Ist das Fehlen von Unglück oder Mangel schon Glück? Auf jeden Fall fühlen sich alle Menschen besser, wenn kein Leiden sie plagt, wenn sie nicht Mangel leiden. Es ist schön, nicht hungern zu müssen, nicht zu frieren, eine saubere Wohnung zu haben und für jede Krankheit einen Arzt zu finden, der uns auch behandelt. Aber wer in Mitteleuropa würde solche Grundbefriedigungen als „Glück“ einstufen? Vielleicht wenn man gerade im Urlaub durch die Elendsviertel von Rio gestreift ist! Die Fragen werden komplexer! Die Butter dick aufs Brot zu streichen und warm zu duschen, wann immer man will, kann für die Generation der Weltkriegsteilnehmer immer noch ein Hochgenuss sein. Die jüngeren haben andere Glücksmomente als Butter und Bad. Haben Menschen mit einer lebendigen Erinnerung an Krankheit, Zwang und Not vielleicht eine höhere Chance, sich des Wohlstands, der Freiheit, der Gesundheit zu erfreuen als solche, denen es immer gut gegangen ist? Kann die Freuden nur der voll ausschöpfen, der die Leiden kennt? Wirtschaftswunder haben ihren Gegenpart in einer vorausgegangen Katastrophe. Glück ist immer wieder auch ein Kontrasterlebnis! Das Glück der Spieler liegt meistens nicht im Riesengewinn, sondern vor allem in der Hoffnung, dass sie gewinnen könnten. Das hat Bloch sehr prägnant zum

Ausdruck gebracht: Die Hoffnung erträgt kein Hundeleben, sie ist ins Gelingen verliebt – und darum soll es gehen. Wie kann Leben gelingen? Wie Gesundheit? Und wie ein wenig mehr Glück?

Wer als Einzelner oder im Gesellschaftsverband darüber klagt, dass so viele Menschen älter werden, muss sich fragen lassen, was in Gottes Namen das Leben denn anderes mit uns machen soll. Solange Leben wenigstens unser abstraktes Ziel bleibt, gelingt seine konkrete Verwirklichung nur durch Älterwerden und Mitwirkung – das ist Naturgesetz und Schöpfungsauftrag zugleich. Liebe, Arbeit und Wissen sind die grundlegenden Lebensäußerungen des Menschen, durch sie entsteht Partizipation, Anteilhabe, Kooperation und die Erfahrung des Gelingens mitten durch die Schwierigkeiten hindurch, die mit dem Lebensauftrag im Fall einer Erkrankung verbunden sind. Das biografische Geheimnis des Glücks wohnt mittendrin.

Gesundheit und Krankheit färben die Lebensarbeit ein, versuchen etwas dazustellen, was hinter den sichtbaren Arbeitsergebnissen, Erfolgen und Misserfolgen liegt. Wie die Bläue und die Wolken den Himmel darstellen, wenn wir sagen, der Himmel ist blau oder bewölkt, so stellen Gesundheit und Krankheit den Zustand eines Lebens dar, wenn wir sagen, ein Mensch ist gesund oder krank. Nietzsche hat beschrieben, aus welchen Stoffen und Werkzeuge die Gesundheit der Menschen entstehen: Ziele, Horizonte, Kräfte, Irrtümer und namentlich die Ideale und Phantasmen der Seele. Fehlen diese oder bleiben die zur Arbeit und Selbstverwirklichung drängenden Kräfte unerkannt, so ist der Weg in die Landschaften der Krankheiten, der Erschöpfungserscheinungen, der Ermüdung, des sozialen Ausstiegs und der Erfahrung, unglücklich zu werden, bereits beschritten.

**Carla Kellermann, arbeitslos, Mitarbeiterin der Frankfurter Tafel, 53 Jahre – Ich gebe die Hoffnung nicht auf.**

Sie beschreibt, was geschieht, wenn der Schicksalsschlag der Verlust der Arbeit ist:

„Es macht mich wütend, dass ich vom Staat abhängig bin. Ich will arbeiten und finde keinen Job. Sobald die Personalchefs auf der Bewerbung mein Geburtsjahr sehen, werde ich nicht einmal mehr zum Gespräch eingeladen. Ich bin zu alt, falle durch das Raster und bin plötzlich chancenlos auf dem Arbeitsmarkt. ... Niemand sagt mir offen ins Gesicht, dass es an meinem Alter liegt, aber natürlich ist mir klar, dass ich deshalb als schwer vermittelbar abgestempelt werde.... Dabei würde ich mir auch die Hände schmutzig machen, ich bin mir für nichts zu schade. Ich will Geld verdienen und davon mein Leben und das meiner kleinen Tochter bestreiten können, ich will von niemandem abhängig sein. Das ist eine Frage der Würde,

meiner Würde...Mein Alter empfinde ich in vielerlei Hinsicht als Blockade. Heute muss man jung und dynamisch sein, schon als vierzigjährige Frau gehört man zum alten Eisen... Jeden Tag werde ich älter, die Zeit rennt mir davon. Ein Jahr bin ich jetzt schon arbeitslos... Meinen Lebensabend mag ich mir unter diesen Umständen gar nicht ausmalen“ (Schäfer/ Schuck, 2007).

Leben ist eine Idee, die wir täglich zu verwirklichen suchen. Der objektive Faktor Subjektivität ist ihr Gestalter. Jeder neue Atemzug, der nächste Herzschlag, der vor uns liegende Schritt, der orientierende Blick oder der verlorene Blick ins Leere, der nächste wie der letzte Bissen sind Ausdruck dieser Idee. Wir bekommen Leben nur als eine Möglichkeit, leben müssen wir es selbst. Leben braucht unsere Entscheidung, leben zu wollen, einen Entschluss, gegen die zu erwartenden Widerstände den aufrechten Gang lebenslang zu üben, ohne zu wissen, wie es ausgeht. Menschliche Existenz ist von allem Anfang an unzulänglich, unfertig und ergänzungsbedürftig, verletzlich und zeitlich begrenzt, eine in jeder Weise offene und gefährdete Existenz. Wer leben will, muss die Möglichkeiten, aber auch die Notwendigkeit und die Not anerkennen, die in dem Auftrag zu leben und der damit verbundenen Selbstverantwortung steckt. Wir folgen einer biographischen Utopie und einer komplexen wie ungewissen Aufgabe, wenn wir uns auf den Weg machen. Intuitiv wissen wir, dass wir diese Aufgabe nicht allein bewerkstelligen können und den Anderen als Gegenüber und die Welt um uns herum brauchen, um uns zu entwickeln. Jeder Mensch kommt mit der Erfahrung von Koexistenz und dem tiefen Verlangen nach Schutz und Versorgung zur Welt. Die Angst, die menschliche Geborgenheit und Eingebundenheit in die Welt oder seine Eigenständigkeit zu verlieren, hinterlässt vom ersten bis zum letzten Atemzug tiefe Spuren in der Biographie jedes Menschen.

Leben gefährdet Gesundheit auf allen Ebenen der Existenz und die Kunst zu leben ist der Versuch, mit diesen Gefährdungen umzugehen. „Die Gesundheit eines Menschen ist eben nicht ein Kapital, das man aufzehren kann, sondern es ist überhaupt nur dort vorhanden, wo es in jedem Augenblick des Lebens erzeugt wird. Wird es nicht erzeugt, dann ist der Mensch bereits krank“, heißt es bei V. von Weizsäcker. Manchmal können wir den Gefährdungen ausweichen, sie überlisten oder verdrängen, den meisten aber müssen wir uns stellen, sie annehmen, uns anpassen und die Folgen in unseren Lebenskontext integrieren. Leben wird gestaltet und erlitten.

Der Mensch ist zur Mitschöpfung (Dorothee Sölle) geboren und zur Selbstgestaltung aufgerufen. Arbeit gibt ihm die Möglichkeit, die dafür notwendigen Beziehungen einzugehen.

Arbeit hat außer der individuellen Dimension des Selbstaudrucks, der Selbstverwirklichung und Würde des arbeitenden Menschen auch die gemeinschaftsbezogene Dimension des sozialen Bezugs und der Solidarität. Und es gibt eine weitere Dimension: Menschliche Arbeit verwandelt die Welt in Heimat. Durch Arbeit und Liebe werden wir zu Mitschöpfern einer Erde, die uns alle trägt und nähren kann, aber wir müssen uns dazu entscheiden, die menschliche Arbeit in diesen Dienst zu stellen.

Arbeitsfähigkeit und Arbeitstätigkeit sind die zentralen Voraussetzungen jeder menschlichen Entwicklung und Grundlage der Lebensfähigkeit. Wir müssen uns dazu anhalten und erziehen, Arbeiten über das Säuglings- und Kleinkindalter hinaus bewusst mit Lust in Beziehung zu bringen, statt mit zielloser Plackerei, Langeweile und Stumpfsinn zu verwechseln. Jedes kleine Kind „spielt und arbeitet“ sich in die Welt hinein, nimmt Mühe in Kauf, weil es ein Ziel vor Augen hat: Es will mitlaufen, mitsprechen, mitmachen, mitreden, mithören, mitfühlen, mitdenken, sich mitteilen und Wirkungen auslösen! Und wenn das irgendwann und irgendwie gelingt, dann tritt das Gefühl von Glück auf die Bühne des Lebens.

Die vier Kernkompetenzen für eine gute Persönlichkeitsentfaltung, die Entwicklung von Lebens- und Arbeitsfähigkeit, die Befähigung zum Glücklichsein wie die Einbindung in den übergreifenden Schöpfungsauftrag sind (vgl. Hüther/ Nitsch 2008).

- Vertrauen: An sich selbst und an das Leben glauben. Einfluss nehmen und etwas bewirken, Selbstvertrauen und Selbstsicherheit, sich selbst regulieren und beherrschen
- Begeisterung: Die Welt entdecken, offen auf die Welt zugehen, die Sinne schärfen, Experimentierfreude
- Aktivität: Das Leben in die Hand nehmen, Lust am Gestalten, produzieren und improvisieren, Strategien entwickeln
- Verantwortung: für sich und andere, Mitschwingen und Mitfühlen, sich verantwortlich fühlen, Umsicht entwickeln

Diese Kernkompetenzen der Entwicklung werden lebenslang weiterentwickelt, gefordert, gestärkt oder geschwächt und sind in ihrem Kern auch die Grundlagen für eine umfassende Arbeits-, Genuss- und Gesundheitsfähigkeit.

Durch Arbeit und Betätigung von Körper, Geist und Seele wandelt sich menschliches Leben von der Passivität zur Partizipation und der in diesem Sinn umfassend Arbeitende – ob Kind, Erwachsener oder ein an Demenz erkrankter alter Mensch – will Ergebnisse erzeugen, die

überzeugen. Was uns im Bereich unserer Arbeit und unserer Beziehungen zustößt, bestimmt unser Leben, gibt ihm Sinn und Leidenschaft. In seinen Gedanken zum „Begriff der Arbeit“ schreibt Weizsäcker:

„Dabei darf nämlich nicht übersehen werden, dass jede gute Arbeit eine kleine Ekstase ist. Je mehr solcher kleiner Ekstasen erfolgen, je begeisterter die Ekstasen sind, umso besser scheint das Ergebnis in qualitativer und quantitativer Sicht“ (v. Weizsäcker in: GW Bd. 8, 239).

### **Irma Arndtmann, Hutmacherin, 89 Jahre – Man muss etwas auf sich halten**

„Trotz meines Alters stehe ich noch immer jeden Tag in meinem Hutladen. Oft werde ich gefragt, warum ich immer noch arbeite. Auch mein Sohn schimpft manchmal und sagt: „Du hast in deinem Leben schon so lange gearbeitet, hör doch mal auf. Gönn dir etwas Ruhe!“ Aber was soll ich allein zu Hause in meiner Wohnung sitzen? Ich mache meine Arbeit sehr gern und mit sehr viel Liebe. Ich brauche meine Kundschaft und meine Hüte einfach... Eine Beschäftigung zu haben ist wichtig, im Alter sowieso... Ich lebe seit vielen Jahren allein, mein Mann, er war zehn Jahre älter als ich, ist im Krieg gefallen. Es war kein Problem für mich, ohne Mann zu leben, auch hatte ich hin und wieder Beziehungen, ein Engel war ich nicht... Aber verliebt habe ich mich nie wieder richtig, und jetzt ist es sowieso zu spät dazu. In meinem Alter braucht man das nicht mehr. Ich verliebe mich nur immer wieder in meine Hüte... Wichtig ist, dass man sich pflegt. Ich trage jeden Tag ein schönes Kleid und immer einen Hut, ohne Hut ist man ja nicht angezogen. Ich würde gern öfter Hosen tragen, aber das geht nicht, weil ich mich nicht bücken kann... Junge Leute sind oft ungeduldig mit alten Leuten. Manche Kunden, die mich nicht kennen, denken, ich sei zu alt, um sie zu beraten. Viele sind anscheinend der Meinung, dass Alte im Weg sind, eine Last, das spüre ich überall. Ich denke dann immer, ihr könntet froh sein, wenn ihr überhaupt so alt werdet wie ich“ (Schäfer/ Schuck 2007, 157ff.).

Der Hinweis auf die Bedeutung und die Funktion der Ekstase als einer Grundlage des „Arbeitenwollenkönnens“ geht für mich weit über die physische Arbeit im Sinne einer gelungenen Erwerbsarbeit in der Produktion hinaus. Kleine und große Ekstasen im „Müssen, Sollen, Wollen, Können und Dürfen“ der „pathischen Existenz“ des Menschen sind erforderlich, um die komplexe Gesamtleistung jener Arbeit zu vollbringen, die existenziell dem eigenen Leben in all seinen Dimensionen geschuldet ist und die ihrerseits wiederum zur Grundlage einer Arbeitsfähigkeit im engeren Sinn wird. Leidenschaftliche Bewegungen und Erregungen, Neugier, Empfindungsfähigkeit und Wagemut sind für die subjektive Gestaltung, Herstellung und Sicherung des körperlichen, geistigen, seelischen, sozialen und spirituell



sinnstiftenden Wohlbefindens gefordert, mit dem nicht zuletzt auch die WHO den „Gesundheitsbegriff“ aus dem somatischen Reduktionismus der schulmedizinischen Sichtweise herausführen wollte. Wie Streitbar es bei der Zielbestimmung des Wohlbefindens zugehen kann und wie eine Art umfassendes Wohlbefinden sich in einer Biografie manifestiert, in der eine Frau darum ringt, ein arbeits- und liebesfähiger Mensch zu werden, zeigt der Ausschnitt aus der folgenden Biografie

**Rosi Gollmann, Gründerin der Andheri- Hilfe, 80 Jahre – Je mehr ich mich für neue Herausforderungen öffne, desto jünger bleibe ich.**

„Schon als Achtzehnjährige stand für mich fest: Meine Lebensaufgabe ist es, für andere da zu sein. Diese Entscheidung bedeutete für mich den Verzicht auf Ehe und Familie und für meine Eltern – zu deren Betrübnis – den Verzicht auf Schwiegersohn und Enkelkinder... Rückblickend steht für mich fest: für meinen Verzicht auf eheliche, sexuelle und auf kindliche Liebe wurde ich reich beschenkt mit einer allumfassenden Liebe... Es ging bei unserer Arbeit nie darum, Almosen zu verteilen: das widerspricht der Würde des Menschen. Immer ging es um gezielte Hilfe zur Selbsthilfe. Der Mensch kann nicht entwickelt werden, er kann sich nur selbst entwickeln. Darum werden in unserer Projektarbeit die Betroffenen selbst aktiv in ihren eigenen Entwicklungsprozess einbezogen... Die Arbeit hält mich jung. Je mehr ich mich für neue Herausforderungen öffne, desto jünger fühle ich mich. Meiner Falten habe ich mich nie geschämt. Sie sind Zeichen des Lebens. Ich beobachte oft, dass Frauen alterbedingte Wehwehchen beklagen und beim Kaffeeklatsch statt Urlaubsbilder ihre Röntgenaufnahmen herumreichen. Für mich hingegen ist Älterwerden ein Reichtum, Reichtum an Erinnerungen, für die ich dankbar bin. Es liegt in der Hand des Menschen, das Leben anzunehmen, auch das Alter und etwas daraus zu machen. (Schäfer/ Schuck 2007, 65 ff)

Die kleinen und die großen Ekstasen, die Gestaltung und die Entstaltung, an die sich die Begeisterung klammert, die nicht nur der physischen Arbeit inhärente Arbeitsfreude wie der Geburtsschmerz, der Vorbild allen Werdens, Produzierens und des Schöpferischen ist, sind Anknüpfungspunkte, um mit Weizsäcker und anderen weiter über den Zusammenhang von Biografie, Arbeit und Gesundheit, über Begriff und Bedeutung von Arbeit und Arbeitsfähigkeit nachzudenken und der ungeheuren politischen Gefahr und individuellen wie kollektiven gesundheitlichen Gefährdung entgegenzuwirken, die mit der gesellschaftlichen Verweigerung und Entleerung bedeutsamer, sinnstiftender wie erfolgreicher Arbeit für immer mehr Menschen verbunden ist. Wir sprechen dabei nicht nur über die aus unterschiedlichen Gründen arbeitslosen, von der Erwerbsarbeit ausgeschlossenen Menschen aller Generationen,

sondern auch über diejenigen, die Arbeit haben, über- oder unterfordert sind und die ebenfalls aus unterschiedlichen Gründen ihre Arbeitsfähigkeit, den Sinn und vor allem die Liebe zu ihrer Arbeit und den Menschen, denen die Arbeitsleistung dienen und nutzen soll, verloren haben und auf diese Weise gesundheitlich gefährdet sind.

Das Subjekt, der Gestalter des Lebens, der Initiator der seelischen Gesundheit, der Produzent des Lebens- und Arbeitswillens und gleichzeitig Träger der schmerzhaften Folgen, die eintreten, wenn den lebendigen Impulsen des Lebens, der Liebe, der Lust wie der Not zur Arbeit der Darstellungs- und Gestaltungsraum beschnitten wird, ist und bleibt das große Rätsel nicht nur für die Medizin. Es ist nicht erstaunlich, dass die Weizsäcker'sche Frage nach der „Subjektivität des Lebendigen“, seiner Organisationsstruktur, Wirkungsweise und Bedeutung für die Gestaltung des individuellen wie Umgestaltung des gesellschaftlichen Lebens und seines Krisenmanagements im Kontext der neueren, vor allem ökologischen, biologischen und neurowissenschaftlichen Forschungen umso dringender gestellt wird und nach Konsequenzen im professionellen Umgang mit Menschen verlangt, die unserer medizinischen, pflegerischen, psychosozialen wie arbeitsmarktpolitischen Hilfe bedürfen.

Das Buch von Andreas Weber „Alles fühlt. Mensch, Natur und die Revolution der Lebenswissenschaften“ (Berlin 2007) führt die „Subjektivität“ der Lebewesen in die moderne Biologie ein und stellt fest, dass die Subjektivität der Lebewesen eine physikalische Größe ist, eine „harte Tatsache“ also und kein Weichei der Geistes- und Sozialwissenschaften. Wert und Gefühl finden sich im Zentrum einer Physik der Organismen, sind notwendiger Bestandteil einer wissenschaftlichen Erklärung. Wert, Bewertung und Gefühl – so muss man folgern – sind auch im Zentrum dessen, was wir einen „objektiven Befund“ nennen wie immer dieser dann heißt: Schlaganfall, Herzinfarkt, Krebs, Depression, Demenz! Der Neurologe Jaak Panksepp spricht in diesem Zusammenhang von einer „affektiven Neurowissenschaft“, einer Wissenschaft über die Gefühle und Affekte und ihre Art und Weise, bei der Erfindung unseres Lebens zu helfen.

In allen seinen Organisationsformen ist Leben Selbstbewegung, Selbstorganisation, Selbstschöpfung, intensive Vernetzung mit anderen Lebewesen, Lebensformen und Lebenswelten: vom DNA-Protein-Zyklus über Bakterien, Zellen, Organe bis hin zu höher organisierten Säugetieren. Wert und Gefühl sind als Eigenschaft untrennbar mit der physischen Existenz verbunden, das komplementäre Pendant zur materiellen Konfiguration der Körper, die andere Seite und integraler Ausdruck von Autonomie der Organismen. Reizaufnahme, Reizverarbeitung, Reizbeantwortung haben Subjektcharakter (v. Uexküll u.a.)

– und so eben auch die Krankheit, die, wie Weizsäcker sagt, vom erkrankten Menschen gemacht und nicht nur erlitten wird. „Krankheit ist eine unvollendete Schöpfungstat“ – lautet die weitsichtige Formulierung V. von Weizsäckers, und deshalb die Vision einer Gesundheit, die vollenden soll, was unvollendet blieb, aber unbekannt ist. Immer wieder erscheint das Ungelebte in den Lebens- und Krankheitsverläufen und erscheint als Schwächung wie als Stärkung des Gesundungswillens, wie die folgende Biografie zeigt:

**Gül Fidan Vurgun, Hausfrau, Geburtsdatum unbekannt – Das Wichtigste ist der Frieden in der Familie.**

„Als meine Mutter starb, war ich zwei Jahre alt. Die neue Frau meines Vaters, unsere Stiefmutter, schlug uns Kindern und gab uns kaum etwas zu essen. Um zu überleben, stahlen wir in der Scheune bei den Tieren Essbares. Wir Mädchen durften die Schule nicht besuchen, man gab uns für älter aus, als wir tatsächlich waren, damit wir schneller verheiratet werden konnten. Bis heute kann ich weder lesen noch schreiben... Ich hatte nie ein eigenes Leben, war nie wirklich glücklich. Eigentlich ist mir heute klar, dass ich das Leben nie auskosten habe, ich funktionierte nur und ertrug für meine Kinder die schlechte Behandlung durch meine Verwandten. Für sie würde ich alles tun, ihnen sogar meine restliche Lebenszeit schenken, wenn sie dadurch nur einen Tag länger leben könnten. Sie alle haben eine gute Schulbildung, darauf habe ich Wert gelegt... Ich schätze, ich bin 65 Jahre alt, genau weiß ich es nicht, denn ich besitze keine Geburtsurkunde. Das ist in der Türkei nicht selten. Da ich nicht gearbeitet habe, erhalte ich keine Altersversorgung... Mein Mann ist jetzt 60 Jahre alt, Diabetiker, seit fünf Jahren im Ruhestand und erhält 460 Euro Altersversorgung. Die Kinder unterstützen uns finanziell und der Staat lässt hier auch niemanden verhungern. Dafür muss man sich auch einmal bedanken, denn in der Türkei ist das anders... Je älter ich werde, desto öfter denke ich an die Türkei. Bin ich dort, fehlt mir Deutschland, bin ich hier, vermisse ich die Türkei. Spätesten im nächsten Jahrzehnt will ich in der Türkei leben, unabhängig von den Kindern, aber in ihrer Nähe. Ich will niemandem zur Last fallen... Ich bin ein Familienmensch, mein Mann war oft krank, meine Aufgaben lagen im häuslichen Bereich... Ich möchte in der Türkei beerdigt werden, neben meinem verstorbenen Sohn Ali. Er war erst 43 Jahre alt, als er 2003 an Lungenkrebs starb. Sein Tod hat mich altern lassen. Der Schmerz und die Trauer waren kaum zu ertragen. Ich bekam Herzprobleme und Bluthochdruck und fühlte mich zum ersten Mal alt. Der Tod eines Kindes ist die schlimmste Erfahrung, die ein Mensch machen kann... An persönlichen Wünschen fällt mir nichts ein, das ist eine ganz fremde Welt für mich. Vielleicht wären ein schönes Haus, Reichtum, Reisen und

unverheiratet zu sein, mein Traum. Jedenfalls habe ich immer davon geträumt, in den Himmel zu kommen, in meinen Träumen fliege ich wie ein Vogel“ (Schäfer/ Schuck 2007, 143ff.).

Das Faktische der Vergangenheit ist eben nicht die einzige Wirklichkeit. Hätte sie bleiben lassen sollen, was sie an seelischer Gesundheit aufbrachte, um seelisches Leid zu bewältigen? Auch das ungelebte Leben wirkt und strukturiert eine Wirklichkeit, die immer noch offen ist. Jeder kennt diese Lebenserfahrung: die Wünsche, Bedürfnisse und Besessenheiten, die auf ihre Erfüllung warten und sich nicht erfüllt haben, beherrschen unser Leben oft mehr als das, was sich erfüllt hat und treiben uns im Fall einer neuen Krise wie des Verlustes von Arbeit noch mehr in die Sehnsucht, die Sucht, die Verzweiflung, die Ohnmacht, den Geiz, den Neid, die Rechthaberei – jene großen mehr oder weniger stillen Krankmacher und Weggefährten der Lebensgestaltung!

Wir folgen nach Zeugung und Geburt, wenn wir das Licht der Welt erblicken und bis zum Ende unserer Tage weiterreisen, einer biografischen Utopie und einer darin enthaltenen komplexen wie konkreten, aber in ihrem Ergebnis offenen wie geheimnisvollen Aufgabe. Intuitiv und durch die vorgeburtliche Erfahrung geschult wissen wir bis auf die Ebene der Zelle, dass wir diese Aufgabe grundsätzlich erfüllen, aber nicht allein bewerkstelligen können. Neun Monate intensiver Gestaltungsarbeit für den großen Wurf, der Leben heißt, liegen hinter jeder neuen Erdenbürgerin, jedem Erdenbürger – eine der kürzesten Ausbildungszeiten, wenn man an die umfassende, sich ständig verändernde Arbeitsaufgabe denkt. Der kleine Mensch weiß bei der Geburt bereits, worum es geht und kommt mit den entsprechenden Erfahrungen zur Welt: Zum Leben braucht man eine Grundversorgung, die die biologischen Bedürfnisse und physische Integrität sicherstellt; unterstützende Beziehungen, Bezugssysteme, Netzwerke und eine Umwelt, die im Austausch miteinander das Herausforderungspotenzial für die körperliche, geistige, seelische und soziale Entwicklung zur Verfügung stellen und darin Aufgaben bereithalten, die der kleine und später der größere Mensch bewältigen und mit denen er wirksam werden kann.

Biografie ist ein leibhaftiges Arbeitsergebnis mit festem Wohnsitz, bis zum Tod unkündbar, auch wenn wir unserem Leben manchmal kündigen und es am liebsten vor die Tür setzen würden. Biografisches Leben bewohnt als Eigentümerin das Haus, in dem wir leben, und versteckt sich manchmal als Untermieterin, wenn sie für die anstehenden Reparaturkosten nicht aufkommen will. Biografie ist nur bedingt höhere Gewalt. Ihr Haus hat Fenster und Türen, die nach innen wie nach außen aufgehen; Treppen und Stiegen für Auf- und Abstiege; Parkett für Ausrutscher und Dielen, die tragen, knarren oder nur die tiefsten Löcher in unserer

Existenz abdecken. Ein Haus mit Stauräumen für das, was wir wegpacken oder nicht loslassen konnten; mit Balkonen für schöne Aussichten, Weitblick oder vergebliche Minnegesänge; und mit Kellerräumen für die berühmte Leiche, die wir noch nicht beerdigt haben. Das Beziehungsverhältnis von Leib und Biografie macht uns das Grundverhältnis deutlich, in dem der Mensch während seiner Lebensarbeit steht: Er ist überhaupt nur dadurch Mensch, dass er sich und sein Leben in jedem Augenblick mit Körper, Geist und Seele erfindet, sozusagen leibhaftig seine Biografie gestaltet – und dies inmitten von Lebensverhältnissen und einer Welt, die dem Leben des einzelnen Menschen sowie dem Leben der Gattung oft mehr als abträglich ist.

Angst ist immer Lebensangst – die Angst vor den Abstürzen, die dem Leben innewohnen. Diese Angst hat viele Gesichter, vor allem dann, wenn der Absturz eingetreten ist, unmittelbar bevorsteht und länger anhält. Der Verlust eines geliebten Menschen, der Arbeit, der Gesundheit oder des eigenen Lebens gehören zu den großen Lebensängsten. Angst besetzt die Landschaften von Körper, Geist und Seele, um sich auszudrücken, sie nagt am Glauben, raubt die Hoffnung auf Zukunft. Seelische und körperliche Ängste verwandeln sich in soziale Ängste und umgekehrt und verbergen meistens, wie es dem einzelnen Menschen wirklich geht. Soziale Ängste setzen sich in Vorurteile, in Neid, Hass und Gewalt um. Hilf- und Hoffnungslosigkeit sind die großen stillen Krankmacher und wüten im Immun-, Nerven- und Hormonsystem auf ihre ganz spezifische Weise. Die Angst vor der Zukunft und die Frage, ob und wie man überhaupt das Richtige lernt, um wenigstens für einen kleinen Aufstieg arbeits- und beziehungsfähig zu werden, beherrschen nicht nur die Schule, sondern schon den Kindergarten, ganz zu schweigen von den Familien, die diese Sorge um ihre Kinder umtreibt.

Das Gespenst des „sozialen Abstiegs“, das inzwischen alle Schichten in der einen oder anderen Weise als Angst oder real erreicht hat, ist mehr als der ökonomische Verlust, der mit der gesellschaftlichen Verweigerung von Arbeits- und Ausbildungsmöglichkeiten oder dem Verlust der Erwerbsarbeit verbunden ist. Es ist ein umfassender Bedeutungs- und Sinnverlust, eine Art Lebensverweigerung, zumindest eine tiefe Bedrohung menschlicher Existenz, die der einzelne Mensch leibhaftig erlebt und die, weil es so viele sind, zu einer massiven gesellschaftlichen Bedrohung wird. Große Stimmungslagen wie „null Bock“, Nervosität und Gereiztheit, Gleichgültigkeit und Langeweile, aber auch Wut, Resignation und Hoffnungslosigkeit finden sich quer durch alle Generationen und Bevölkerungsschichten und werden vom Einzelnen mit all ihren Folgen biografisch durchlebt und verarbeitet.

Was auch immer wir unter einem lebenswerten, sinnstiftenden wie machbaren Leben und einer bürgerschaftlichen Tätigkeitsgesellschaft in Zukunft verstehen wollen, in der neben die klassische Form der Erwerbsarbeit andere Formen der Arbeit wie Eigenarbeit und die Tätigkeit in der Bürgergesellschaft treten müssen – für den Wert der Jahre, die Lust auf Arbeit und die Liebe zum Leben sind das Gefühl, die bewusste Erfahrung und die Realität, auf eigenen Füßen zu stehen, unabhängig zu sein, etwas darzustellen, kreativ mitgestaltend und wirksam zu sein und durch bezahlte Arbeit die eigene Existenz zu sichern, unabdingbar. Lebensnotwendig ist eine Arbeit, für die man angemessen ausgebildet wurde oder sinnvoll angelernt wird, wenn ein Umbruch erfolgt; eine Arbeit, für die es Anerkennung gibt, weil sie gebraucht wird und für andere von Nutzen ist; eine Arbeit, die langfristig und auch im Alter sichert, dass man sich die Dinge leisten kann, die zu einem lebenswerten Leben dazu gehören: angemessen wohnen, eine Familie gründen und die jeweiligen Rollen übernehmen, Bildung und Kultur, Urlaub und Erholung, in soziale Netze eingebunden sein. Wenn man Frauen und Männern die Möglichkeit nimmt, in Familien und anderen Lebensgemeinschaften durch Liebe, Arbeit und Wissen auch die Existenz derer zu sichern, die noch nicht – aufgrund der familiären Arbeitsteilung oder aus anderen Gründen – ein ausreichendes Einkommen oder beizusteuernde Ressourcen haben, nimmt man einer ganzen Gesellschaft die entscheidende Ressource für ihre Überlebensfähigkeit als demokratische und humane Instanz.

Vor allem aber raubt man der Gesellschaft und ihren Mitgliedern die Hoffnung, weil diese kein Hundeleben erträgt und ins Gelingen verliebt ist, wie Bloch schreibt. Hoffnungslosigkeit hat massiv etwas mit Autonomieverlust, sozialer Ungerechtigkeit und Ausgrenzung zu tun, sie erhöht das Erkrankungsrisiko und schwächt den Gesundheitswillen. Wenn die Verstimmung der Hoffnungs- und Hilflosigkeit heimsucht, der schaltet irgendwann das Gehirn, die Gefühle und den Zugang zur Welt ab, weil letzterer kein Hoffnungsschimmer mehr abzugewinnen ist. Hoffnungslose Menschen wirken wie Pflanzen, denen man im wahrsten Sinne des Wortes das Wasser abgegraben hat. Sie richten sich auf einen unabänderlichen Zustand ein und haben weder die Kraft noch die Ausstrahlung, das Erlittene in Widerstandskraft zu verwandeln. Ohne Hoffnung geht der innere Antrieb verloren, und die entwerfende Geste für die eigene wie die gemeinsame Zukunft unterbleibt. Und damit jede Voraussetzung für die Erfahrung und das Erleben von Glück!

Was könnte dem Glück auf die Beine helfen, ihm in die Knochen fahren, an die Nieren gehen, damit es dem Lebensgefühl nützlich ist.

Hier einige Empfehlungen von Wolf Schneider (Glück. Eine etwas andere Gebrauchsanweisung. Rowohlt, Reinbek, 2008), die ich für nützlich halte und die dem biografischen Auftrag wie den Grundprinzipien des Lebens, wie ich sie sehe, entsprechen:

1. Tu was! Was, ist fast egal. Wenn wir uns ein Behagen oder ein Vergnügen verschaffen wollen, dann kommt dieser Rat. Schmerzen lindern, Angst blockieren, Frust verscheuchen, Langeweile unterbrechen. Es sind nicht immer die großen Taten: manchmal ist es Spielen, Sammeln, die stumme Patience, Kräuter zu einem speziellen Pesto verarbeiten, sich einem Chor anschließen, jemanden als Besucher überfallen und nicht enttäuscht sein, wenn keiner da ist, den man überfallen kann. Herumhängen und Nichtstun ist viel weniger ein Urbedürfnis als wir glauben. Wer sich um Zimmerpflanzen oder ein Tier kümmert, lebt länger. Und gleichzeitig kann man sich ein Schild um den Hals hängen: Ich muss gar nichts müssen!! Die Antarktisforscher, die 1916 fünf Monate im Eis festsaßen, unterwarfen sich einem eisernen Stundenplan: 7 Uhr aufstehen, Feuer machen, Schnee räumen, aufräumen, Pinguin Steaks braten, Kleider flicken- und der Expeditionsleiter berichtete 1938: Hunger, Frost und Erschöpfung hielten die Männer bei Laune, die Probleme begannen, wenn sie ein warmes Lager bezogen. Dieser Rat gilt auch für die eigenen Expeditionen in das Eis der inneren Wüsten, wenn das Gefühl des Opferseins die Oberhand gewinnt, wenn nichts mehr aussichtsreich erscheint, wenn das Unglück aus allen Ecken kriecht. Wenn hinter allen Schwierigkeiten am Ende sich der Erfolg einstellt, es trotz widriger Umstände geschafft zu haben, dann sind die Momente der Beglückung nicht weit. Widerstände, Schwierigkeiten, Mühen sind gut, in der richtigen Dosierung halten sie uns in Atem, verlängern unseren Weg und vergrößern am Ziel unsere Genugtuung. Das Kind verschmährt den Bürgersteig, um auf dem Bordstein zu balancieren. (Schneider, 59) Der Kampf um Barrierefreiheit als wichtigste Maßnahme im Umgang mit dem Alter hat die, die älter wurden, schon vorher alt aussehen lassen. Es ist besser, den Keller aufzuräumen oder einen Umzug zu planen, als sich in der Verzweiflung einzurichten.
2. Zum Glück gehört das Dürfen! Gönn Dir was! Sei gut zu Dir. Verwöhne dich ein wenig. Belohne Dich und vor allem: nimm das Lob und die Anerkennung als verdient entgegen. Sag nicht, es sei doch nicht nötig, wenn Du schon ahnst, wie wichtig es für Dich ist, das Lob einzustecken und nicht nur den Tadel. „Aus meiner tiefsten Seele zieht mit Nasenflügelbeben, ein ungeheurer Appetit, nach Frühstück und nach Leben.“ Mäßig leben, empfehlen die Experten, aber ein Exzess pro Woche auch, wenn sie

ehrlich sind! Wir haben die Vor-Freude als eine Art Glückserwartung durch den ständigen Druck zur Vor-Sorge in die Enge getrieben und verjubeln ist doch nicht immer schlechter als vererben! Rosa Luxemburg schrieb 1917 im Gefängnis an Sophie Liebknecht über das Glück des „Gönn Dir was!“ „Ich habe mir ein Tischlein herausgeschleppt und sitze nun versteckt zwischen grünen Sträuchern... In der Gefängniskirche ist Gottesdienst; dumpfes Orgelspiel dringt undeutlich heraus, gedeckt vom Rauschen der Bäume und dem hellen Chor der Vögel... Wie ist es schön, wie bin ich glücklich, man spürt schon die volle, üppige Reife des Sommers und den Lebensrausch.“ (Schneider, 66) Glück sogar aus dem Gefängnis filtern, das ist ein Grenzfall und doch ist Rosa jenes Vorbild, das uns zeigt, dass wir meistens nicht verzagen müssen. Wer nicht zu sehr vom Schicksal gebeutelt wird oder in Verbitterung erstarrt, wer nicht zu viel Angst mit sich herumschleppt und jeden Tag neue entwickelt, der hat an den meisten Tagen seines Lebens die Chance, sich selber sein kleines Glück zu zimmern. Lebenskunst besteht wesentlich darin, etwas zu wollen, für das man sich mit Kraft und Phantasie einsetzt und über das man sich auch freut.

3. „Ein immerwährender Feiertag ist eine gute, allgemein verständliche Definition der Hölle“, schreibt George Bernard Shaw und macht deutlich: Glück schafft allein der Kontrast, der Gegensatz zu dem, was vorher war, der Unterschied zu dem, was Unwohlsein erzeugt. Der Reiz des Verbotenen verklärt die geklauten Äpfel, der plötzliche Seitensprung macht den Hauptsprung fragwürdig! Die Routine, das Gewohnte, ist der Glücksintensität eher abträglich. Die unendliche Seligkeit hat das Tal der Tränen im Gepäck.
4. Pflege die Kontakte, sei verbunden, erlebe das Glück der Koexistenz. Isolation, Vereinsamung, die vielen Abschiede sind der Nährboden für das Gefühl des Unglücklichseins. Wenn in der Seniorenresidenz nur jeder in seinem komfortablen barrierefreien Apartment residiert, ist das Glück schon auf der Flucht bevor es eingezogen ist. Wer sich zugehörig fühlen kann, der kombiniert die Vorzüge des Gemeinschaftsgefühls mit der Genugtuung, zu denen zu gehören, die die Fäden ziehen, eine Glücksquelle, die den Nicht-Zugehörigen bitter schmeckt. Der Rat ist schlicht: Bis zum Beweis des Gegenteils ist jede Gemeinschaft besser als keine.
5. Erinnerung kann eine Quelle des Glücks sein. In jeder Sekunde entsteht Vergangenheit. Sie frisst sich mit Spuren in uns ein, mit Leidensspuren wie mit



Glücksspuren. In der Tendenz erscheinen viele Erlebnisse der Vergangenheit, vor allem der Kindheit und der sogenannten Highlights „glücklicher“ als sie vielleicht waren. Viele Familienbeziehungen wären unerträglicher, wenn das Glück des Vergangenen, des Möglichen, die Realisierungen nicht wie eine Kraftquelle auftauchen würden. Die Erinnerung der Vergangenheit zu pflegen ist etwas anderes als in der Vergangenheit zu wühlen oder sie zum Kronzeugen des Unglücklichseins in der Gegenwart zu machen, weil doch früher alles schöner, alles besser, voller Versprechungen war.

Die Ordensfrau Theresa von Avila fasst den Kampf ums Glück und die tägliche Anerkennung in einem Gebet zusammen und das soll den Vortrag beschließen, verbunden mit dem Wunsch, dass Sie das Unglück immer wieder in Ihr Glück einbeziehen:

*Theresa von Avila*

Herr der Töpfe und Pfannen,  
ich habe keine Zeit, eine Heilige zu sein  
und dir zum Wohlgefallen in der Nacht zu wachen,  
auch kann ich nicht meditieren in der Morgendämmerung  
und im stürmischen Horizont

Aber mache mich zu einer Heiligen,  
indem ich Mahlzeiten zubereite und Teller wasche.  
Nimm an meine rauen Hände, weil sie für dich rauh geworden sind.  
Kannst du meinen Spüllappen als einen Geigenbogen gelten lassen, der himmlische Harmonie  
hervorbringt auf einer Pfanne?  
Sie ist so schwer zu reinigen und ach, so abscheulich.  
Hörst du, lieber Herr, die Musik, die ich meine?

Die Stunde des Gebetes ist vorbei,  
bis ich mein Geschirr vom Abendessen gespült habe,  
und dann bin ich sehr müde.  
Wenn mein Herz noch am Morgen bei der Arbeit gesungen hat,  
ist es am Abend schon längst vor mir zu Bett gegangen.  
Schenke mir, Herr, dein unermüdliches Herz,  
dass es in mir arbeite statt des meinen.

Mein Morgengebet habe ich in die Nacht gesprochen  
zur Ehre deines Namens.  
Ich habe es im voraus gebetet  
für die Arbeit des morgigen Tages,  
die genau dieselbe sein wird wie heute.

Herr der Töpfe und Pfannen,  
bitte darf ich dir anstatt gewonnener Seelen  
die Ermüdung anbieten, die mich ankommt  
beim Anblick von Kaffeesatz und angebrannten Gemüsetöpfen?

Erinnere mich an alles, was ich leicht vergesse;  
Nicht nur um Treppen zu sparen,  
sondern, dass mein vollendet gedeckter Tisch ein Gebet werde.  
Obgleich ich Martha-Hände habe,  
hab ich doch ein Maria-Gemüt,  
und wenn ich die schwarzen Schuhe putze,  
versuche ich, Herr, deine Sandalen zu finden.  
Ich denke daran, wie sie auf Erden gewandelt sind,  
wenn ich den Boden schrubbe.

Herr, nimm meine Betrachtung an,  
weil ich keine Zeit habe für mehr.  
Herr, mache dein Aschenbrödel  
zu einer himmlischen Prinzessin!  
Erwärme die ganze Küche mit deiner Liebe  
und erleuchte sie mit deinem Frieden.

Aus der Hintergrundliteratur nenne ich meine beiden eigenen Bücher, in denen auch die hier genannte Literatur zu finden ist:

Annelie Keil (2004): Wenn Körper und Seele streiken. Die Psychosomatik des Alltagslebens, Ariston Verlag, Kreuzlingen.

Annelie Keil (2006): Dem Leben begegnen. Vom biologischen Überraschungsei zur eigenen Biografie, Ariston/ Hugendubel, Kreuzlingen, München.

Schäfer/ Schuck (2007): Die besten Jahre. Frauen erzählen vom Älterwerden, Kiepenheuer, Berlin.

Udo Baer (2007): Innenwelten der Demenz, Affenkönig Verlag.