

# Biographiearbeit

Der kreative Umgang mit der eigenen Vergangenheit

Rückschau auf sein Leben zu halten und Bilanz zu ziehen, ist nicht nur ein Thema des betagten Menschen. Dennoch zeigt sich: Mit zunehmendem Alter steigt das Bedürfnis, sich mit der eigenen Geschichte auseinander zu setzen. Es ist vielen älteren Menschen ein Anliegen, Ernte zu halten, um einerseits Ordnung zu schaffen, Belastendes zu verarbeiten und andererseits Kraft aus schönen Erinnerungen zu schöpfen.



Ernst B. an seinem letzten Geburtstagsfest, 2001.

Ernst B., geb. 1909, ca. 1-jährig.

Ernst B. als ca. 13-Jähriger, 2. v. l., um 1922.

Rekrut B., 19-jährig, 1928.

Vater und Tochter, 1949.

Der erste Enkel, 1963.

An der Hochzeit einer Enkelin, 1994.

## ERINNERUNGSARBEIT MIT ALTEN MENSCHEN

Vor einigen Jahrzehnten erwachte in der Wissenschaft das Interesse für das Thema des Alterns und des Alters. Mit der Erforschung seiner biologischen, psychologischen und sozialen Aspekte richtete sich das Augenmerk vermehrt auch auf die *Lebensgeschichte* alter Menschen. Es zeigte sich, dass die Erinnerung der individuellen, persönlichen Biographie in verschiedener Hinsicht Gewinn bringt.

So führte beispielsweise in der Geschichtswissenschaft das neue Interesse an der Biographiearbeit mit betagten Menschen zu einer neuen Methode der Forschung, zur so genannten *Oral History*, das heisst der mündlich erzählten erlebten Geschichte. Der breiten Öffentlichkeit in unseren Ländern ist diese lebendige Form der Geschichtswissenschaft vor allem durch Fernsehdokumentationen zum Zweiten Weltkrieg bekannt geworden, in denen ältere Leute aus allen Bevölkerungskreisen vor laufender Kamera von ihren persönlichen Erlebnissen berichten.

Eine zunehmende Beachtung findet die biographische Arbeit seit den sechziger Jahren in der Gerontopsychologie (von griechisch *geron* = alt) und in der angewandten Altenarbeit. Das Interesse entspringt unter anderem der Beobachtung, dass es vielen betagten Menschen ein Bedürfnis ist, Rückschau auf ihr Leben zu halten. Sie fühlen sich von innen heraus gedrängt, eine Bilanz ihres Lebens zu ziehen und Ordnung zu schaffen. Der ältere Mensch, der im Herbst des Lebens steht, will Ernte halten. Er will erwägen, was er an Gutem wie an Schlechtem erlebt und selbst gewirkt hat. Er möchte, wie der Psychologe *Karl Heinz Bierlein* in seiner Studie zur Lebensbilanz im Alter dokumentiert, Rechenschaft ablegen über sein Leben, sei es vor dem »Forum des Selbst«, vor dem »Forum der Welt« oder sei es vor dem »Forum Gottes«.

Die moderne Psychologie sieht in der Auseinandersetzung mit der eigenen Vergangenheit einen tiefen Sinn. Die kritische Analyse

des Erlebten und des eigenen Tuns betrachtet sie als Voraussetzung dafür, aus der Vergangenheit zu lernen und sich die notwendigen Fähigkeiten für die Bewältigung der Gegenwart zu erringen. Rückschau zu halten, wird daher nicht nur als eine Angelegenheit des betagten Menschen angesehen, sondern als eine Aufgabe, die sich in jedem Lebensalter stellt. Der Gerontologe *Alexander Skiba* erklärt dazu:

*»Wer sich seiner Vergangenheit nicht bewusst wird, der ist entweder gar nicht in der Lage, die Zukunft zu gestalten, oder er verstrickt sich auch in der Zukunft in denselben Unzulänglichkeiten, die schon seine vergangene Erfahrung geprägt haben. Eine echte Gestaltungskraft in Gegenwart und Zukunft ergibt sich nur durch die Auseinandersetzung mit der Geschichte. Dieses Axiom gilt sowohl für jüngere als auch für ältere Menschen, sofern sie überhaupt ein Bewusstsein für Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft ausbilden können.«*

In Bezug auf den betagten Menschen heben Psychologen vor allem zwei Bedeutungen und Ziele der Lebensrückschau hervor:

1. Der biographische Rückblick soll einerseits dazu führen, sich die positiven Seiten und glücklichen Ereignisse seines Lebens bewusst zu machen. Aus der *Aktivseite* der Bilanz kann der betagte Mensch Kraft schöpfen, um die vielfältigen Beschwerden und Verluste des Alters besser zu meistern. Bierlein erklärt:

*»Gerade für eine Entwicklungspsychologie des Alterns ist eine Vergangenheitsorientierung ohne Gegenwarts- und Zukunftsbezug undenkbar. Der Rückgriff auf Vergangenes muss somit zur Bereicherung der Gegenwart und Öffnung von Zukunft führen. Möglichkeiten von vergangener Geschichte sollen aufs Neue freigesetzt werden.«*

2. Die Auseinandersetzung mit dem gelebten Leben soll andererseits dazu dienen, die problematischen Ereignisse, das heisst die

*Passivseite* der Bilanz, zu erkennen. Dies soll die Möglichkeit eröffnen, belastende Geschichten zu bereinigen und abzuschliessen. Gemäss der amerikanischen Gerontopsychologin *Carol P. Hausman* ist es ein Ziel des Lebensrückblicks, einen

*»sinnvollen Gebrauch von Erinnerungen zu machen, um jene Schwachstellen zu entdecken, zu bearbeiten und zu beheben, die das Erreichen von Ich-Integrität erschweren, und um auf unerledigte Aufgaben und die ihnen innewohnenden Wachstumspotenziale hinzuweisen.«*

Die Aktiv- und die Passivseite der Lebensbilanz und ihre Wirkung auf das Individuum gilt es im Folgenden näher zu betrachten.

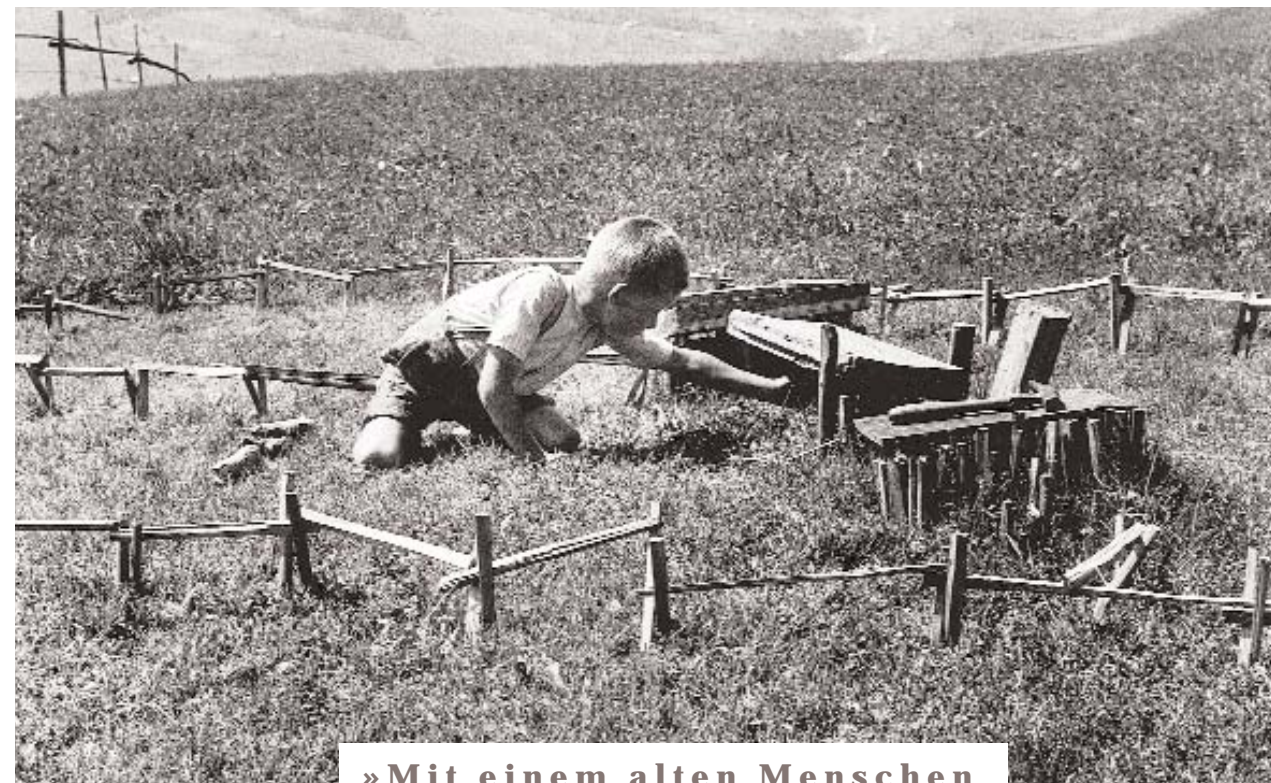
## DIE AKTIVSEITE DER BILANZ – KRAFT AUS DER VERGANGENHEIT SCHÖPFEN

### Die Macht schöner Erlebnisse

Im Gespräch mit älteren Menschen kann häufig festgestellt werden, wie mit zunehmendem Alter die positiven, schönen Erinnerungen an Bedeutung gewinnen. In ihren Gedanken und Gesprächen greifen ältere Menschen immer wieder auf bestimmte Ereignisse in ihrem Leben zurück, die mit einer besonderen Freude oder einem besonderen Glücksgefühl verbunden sind. Sehr oft sind dies Erlebnisse aus dem »Frühling des Lebens«, aus der Kindheit und des jungen Erwachsenenalters. Es sind Erlebnisse wie ein Jugendstreich mit Freunden, ein Fest in der Familie, eine erste Liebe, ein Erfolgserlebnis in der Schule oder das erste selbst verdiente Geld, auf die im Alter gerne zurückgegriffen wird. Eine 86-jährige Frau berichtet in diesem Sinn:

*»Ich bin vor ein paar Jahren in einem Antiquariat auf das alte Liederbuch gestossen, das wir damals in der Primarschule hatten. Es macht mir eine Riesenfreude, all die Lieder und Gedichte von damals wieder zu entdecken, sie zu singen und zu lesen. Ich blättere viel in diesem Buch und*

Appenzeller Bauernbub baut seine eigene Welt, 1945.  
Im Bodensee, 1948.



»Mit einem alten Menschen

über die Vergangenheit zu sprechen, kann einem sehr viel geben. [...] Unabhängig von den Fakten, die wir auch nachlesen könnten, vertieft ein solches Gespräch unser Verständnis von den Erfahrungen, die man während eines Lebens macht. Mit ihm zusammen werden wir uns der Veränderungen bewusst, die, angefangen von der Kindheit über die Jugend zum Erwachsenenalter und darüber hinaus, stattfinden. Auf diese Weise ist jeder alte Mensch, der uns an seinen Erinnerungen und Erfahrungen teilhaben lässt, ein einzigartiges Zeugnis für menschliche Entwicklung bis zum Alter.«

*Robert Kastenbaum, amerikanischer Geriater*

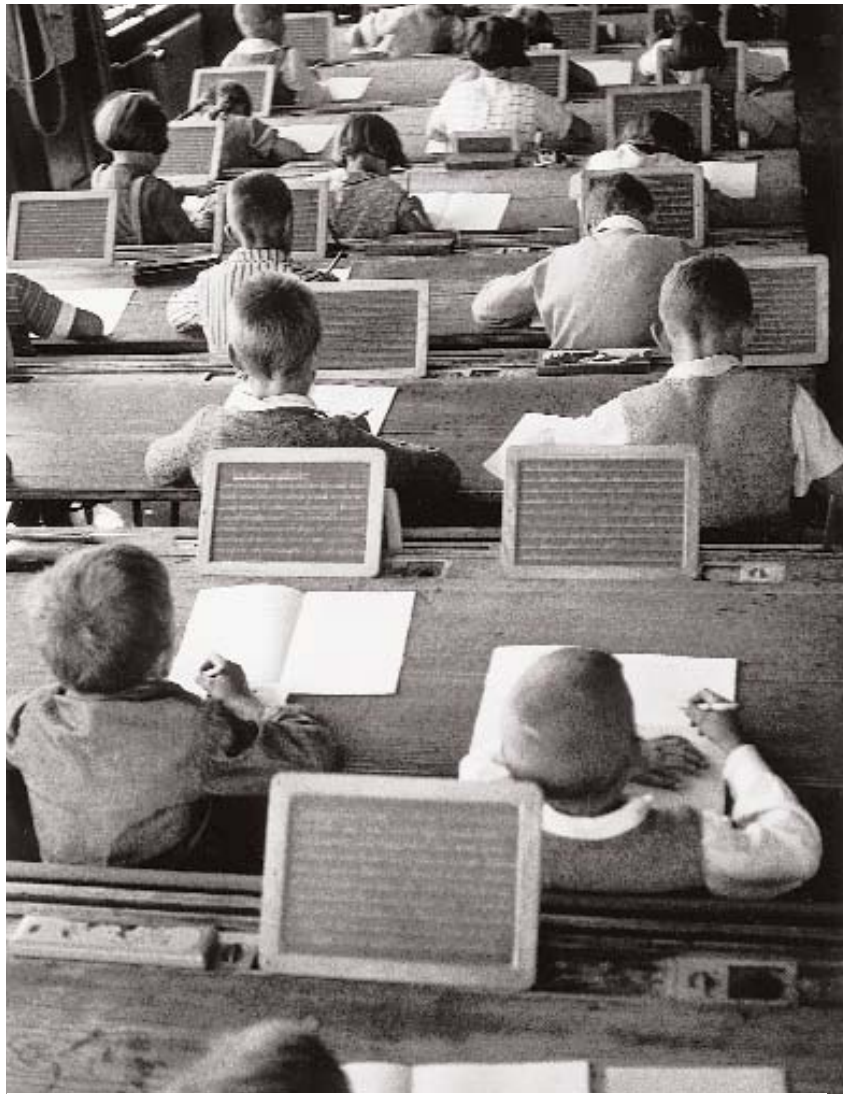


*betrachte lange die einzelnen Bilder, die mich schon damals so sehr in Bann gezogen haben.«*

Junge Menschen beurteilen die sich wiederholenden Erzählungen ihrer Grosseltern oder anderer älterer Leute oft als sentimentale

Rückwärtsgerichtetheit. Diese Einschätzung verkennt jedoch den tiefen Sinn solcher Erinnerungen. Wenn ältere Menschen an Schönes in ihrem Leben zurückdenken, so knüpfen sie – ob bewusst oder unbewusst – an eine Zeit von Unbeschwertheit, Fröhlichkeit, Glück und Geborgenheit an. Durch diese Erinnerungen werden all jene positiven Gefühle aktiviert, von denen sie damals beseelt waren. Es sind Gefühle, die unter Umständen im Laufe eines sorgenreichen Lebens oder angesichts der gegenwärtigen Belastungen des Alters

verloren gingen oder verloren zu gehen drohen. Die lebhafteste Erinnerung an die einstigen Verhältnisse holt diese Gefühle wieder hervor und versetzt den Betagten in eine gute Gemütsstimmung, vermag ihn aus möglichem Trübsinn und Verdriesslichkeit herauszuheben. Dieser Sachverhalt zeigt einmal mehr, nebenbei erwähnt, wie bedeutsam es ist, einem Kind eine unbeschwertere Kindheit zu ermöglichen und ihm im Frühling seines Lebens so viel Freude wie möglich ins Herz zu legen. Denn aus diesem geistigen Reichtum kann ein



Primarschule Rickenbach bei Wil, 1934.  
Sekundarklasse aus Steckborn an der Landesausstellung (r. u.), Zürich, 1939.  
Der erste Traktor, Emmental, 1933.



Mensch sein ganzes Leben lang immer wieder schöpfen.

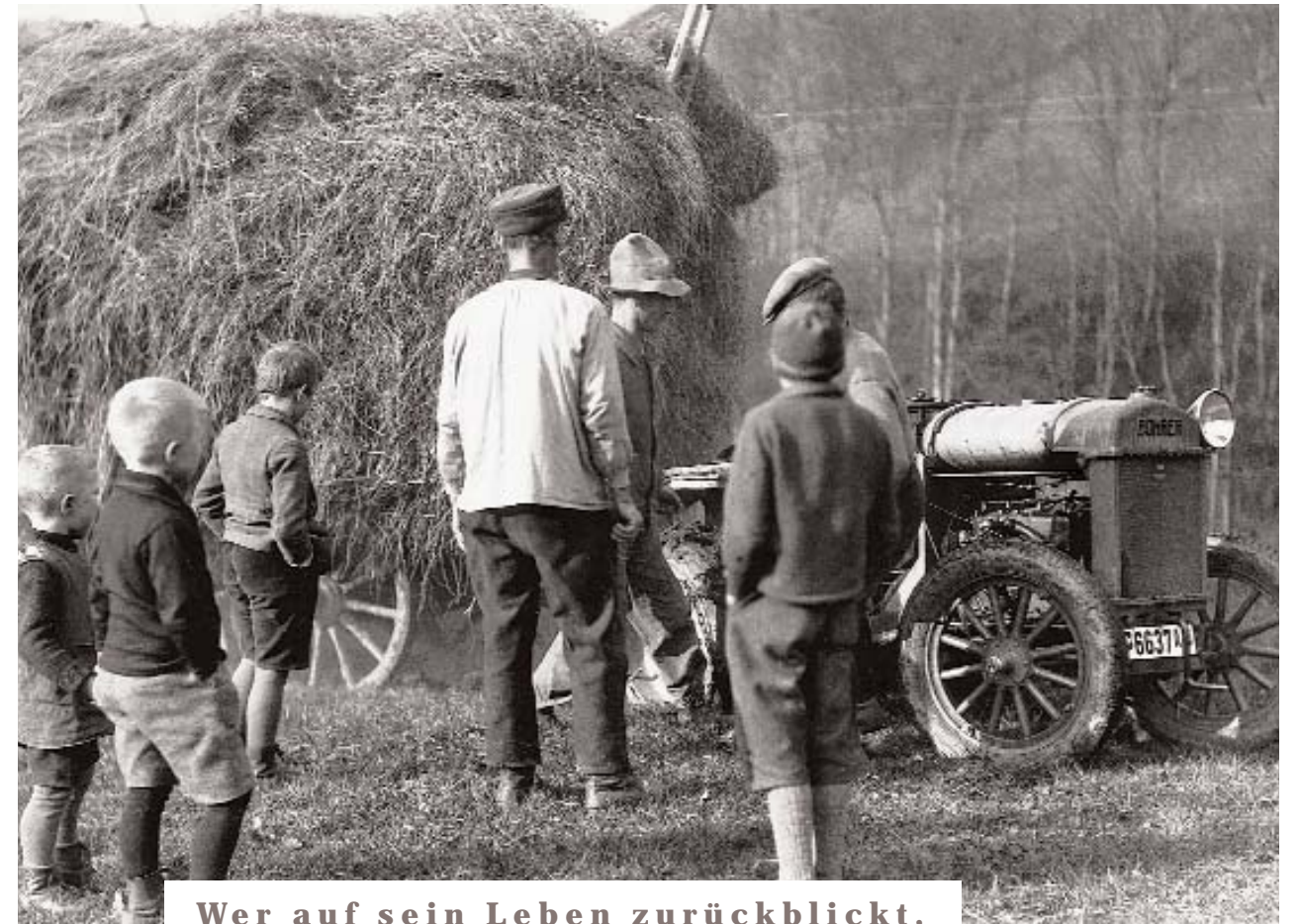
Was viele alte Leute in diesem Sinne von selbst, gleichsam 'automatisch', praktizieren, wird von Psychotherapeuten ganz gezielt angewandt: Sie fordern Patienten, die den Mut, die Hoffnung und die Lebensfreude der Jugend unter Sorgen begraben haben, auf, sich beglückender Erlebnisse in ihrem Leben zu erinnern. Sie sollen sich besondere Geschehnisse, sei es ein persönlicher Erfolg oder sei es ein freudiges Ereignis wie die Geburt eines Kindes, vergegenwärtigen. Sie sollen sich dabei ganz in jene damalige Gefühlswelt hineinversetzen und jene starken positiven Gefühle wieder spüren, ihre Kraft wieder am eigenen Leib erleben. So

sollen sie sich ihres eigenen positiven Potenzials wieder bewusst werden und es wieder nutzen lernen.

Die Erinnerung schöner Erlebnisse ist noch in einer weiteren Hinsicht von Bedeutung. Das Bewusstwerden, was man im Leben alles an Gutem und Schönerem hat erfahren dürfen, weckt in vielen Menschen Gefühle der Dankbarkeit. Wie sehr gerade die Dankbarkeit zu einer Kraftquelle werden kann, bezeugen die folgenden Worte eines 92-jährigen Mannes:

»Das Altwerden ist schon nicht einfach. Ich habe fast jeden Tag Schmerzen, und ich kann so vieles nicht mehr machen, was ich doch so gerne tun würde. Aber ich denke immer wieder daran, wie viel Gutes

ich in meinem Leben habe erleben dürfen. Vor allem: Ich habe nie Hunger oder Not leiden müssen – das ist doch das Wichtigste! Da wäre es doch ein Unrecht, wenn ich jetzt, wo nicht mehr alles rund läuft oder wo nun halt mal die Gebrechen des Alters kommen, mich beklagen würde. Ich bin meinem Schöpfer so dankbar, und diese Dankbarkeit lässt eigentlich gar keinen Raum, oder sagen wir mal: fast keinen Raum für Selbstmitleid oder Gejammer.«



**Wer auf sein Leben zurückblickt,**  
stellt bestimmte Ereignisse, Erlebnisse und Begegnungen aus der Menge biographischen Materials zusammen. Dabei wird Vergangenes nicht einfach wiederholt; ein Bilanzierungsprozess ist vielmehr ein schöpferischer Akt, in dem ausgewählt, rekonstruiert, gedeutet, beurteilt, in einen neuen Zusammenhang gestellt und Stellung bezogen wird.

### Die Freude über eigene Leistungen

In der Rückschau auf das eigene Leben werden auch *eigene Leistungen* zur Aktivseite der Bilanz gezählt. Berufliche oder künstlerische Leistungen, eine Hilfeleistung oder Aufopferung für einen Mitmenschen oder das Aufziehen von Kindern erweisen sich bei der Ernte des Lebens als wertvolle Früchte und somit als Kraftquellen, aus denen man im Alter schöpfen kann. Zu solchen guten Früchten gehören auch *Tugenden*. In dieser Hinsicht berichtete beispielsweise ein 75-jähriger Mann, der in früheren Jahren einen eigenen Handwerksbetrieb besass:

»Es verschafft mir heute eine Befriedigung, wenn ich daran denke, dass ich

*mich in meinen Geschäften stets um Ehrlichkeit bemüht habe, obwohl es mir manchmal zum finanziellen Nachteil gereichte und ich dafür manches Kopfschütteln von Kollegen geerntet habe. Es war ja nicht immer leicht... vor allem wenn man von anderen noch als Trottel belächelt wird – und die Versuchung war ja auch oft da... Aber ich habe immer meine Arbeiten offen in der Buchhaltung ausgewiesen und nichts 'schwarz' gemacht. In meinem Betrieb gab's kein Gemauschel! Darüber bin ich heute sehr froh, und, wenn ich das so sagen darf, es erfüllt mich auch mit Stolz.«*

Viele Menschen empfinden im Rückblick auch das Überwinden von Untugenden oder Lastern als etwas Positives, dessen Erinnerung ihnen ein Wohlbefinden ver-

mittelt. In diese Richtung geht beispielsweise die Antwort eines 1914 geborenen Mannes, den die Wissenschaftlerin *Varda Hasselmann* im Buch »Lebenszeit und Ewigkeit; Gespräche über Alter und Sterben« zitiert. Auf ihre Frage, was er in seinem Leben gut und richtig gemacht habe, sprach der Interviewte von seinem Durchhaltevermögen in schwieriger Situation und dem Überwinden einer fragwürdigen Geisteshaltung – in seinem Fall eines spezifischen Dünkels:

»Wirklich stolz bin ich auf die Zeit, in der ich [nach der Rückkehr aus dem Krieg] als Maurer gearbeitet und schwer geschuftet habe, und darauf, dass ich das so lange durchhalten konnte, obwohl es mir völlig gegen den Strich ging. [...] Die Zeit als



**» Wenn ich sagen soll, wer ich bin,**

so erzähle ich am besten meine Story. Jeder von uns hat eine unverwechselbare Story, jeder ist seine Story. Wenn einer nur das ist, was andere über ihn sagen, ohne selbst seine Story erzählen zu können, so ist er nicht reif, nicht erwachsen; wenn er in konflikthaften Stories lebt, seine Story nicht akzeptieren kann, so braucht er Hilfe, Therapie. Ein Mensch ist das, was man zu und über ihn sagt und was er selbst über sich erzählen kann und was er daraus mit seinem Leben macht.«

*Dietrich Ritschl, ein Mitbegründer der Biographiearbeit in der Psychotherapie*

*Maurer damals, die ist mir furchtbar schwer gefallen, und dass ich das geschafft habe, darauf bin ich stolz! Es war viel schwerer als der ganze Krieg, schwerer als alles andere in meinem Leben, meine schlimmste Zeit. Abgesehen von der rein körperlichen Anstrengung, der schweren Arbeit, war da auf dem Bau auch noch das Milieu und immer der Dreck, entsetzlich! Und ich fühlte mich oft deprimiert, war ich doch vorher ein stolzer Offizier gewesen. Aber da waren die Kinder, die Familie, ich musste sie ernähren, es gab keinen anderen Weg.«*

Bei der Beurteilung der eigenen Leistungen erweist es sich als bedeutsam, ehrlich zu sein und nur jene Werke zu den wertvollen Früchten zu zählen, die dieses Prä-

dikat auch tatsächlich verdienen. Wie die Erfahrung zeigt, neigen wir Menschen nicht selten dazu, uns für Dinge zu rühmen, die bei kritischer, objektiver Betrachtung kaum als wertvolle Früchte bezeichnet werden können. Vor dieser Art der Selbstbestätigung wird gewarnt, denn sie beruht letztlich auf Täuschung und Selbstbetrug und vermag deshalb nicht nachhaltig und nicht positive Kraft zu vermitteln.

**Gemeisterte Schicksalsschläge**

Alte Menschen beschäftigen sich in ihren Gedanken und Gesprächen auch mit dem, was sie an Traurigem und Schmerzvollem erlitten haben. Schicksalsschläge in

Form von Krankheiten, Unfällen, Kriegen, erlittenem Unrecht oder der Verlust eines geliebten Menschen oder von Hab und Gut – dies alles sind Punkte, die im Lebensrückblick zur Sprache kommen und bilanziert werden. Auf welche Weise sie aber beurteilt werden, hängt davon ab, wie ein Mensch mit einem Schicksalsschlag umgegangen ist. In Interviews fällt auf: Wer ein Schicksal zu meistern vermochte, der bewertet es in der Rückschau als etwas Positives, als eine Chance für das persönliche geistig-seelische Wachstum. Solche Menschen zählen die bewältigten Krisen im Leben zur Aktivseite ihrer Bilanz. Aus der zeitlichen Distanz betrachtet, sehen sie ihr Leben in einem Gesamtzusammenhang, in dem auch leidvolle Ereig-

nisse und Zeiten einen Sinn ergeben. Viele betonen, dass es gerade die Misserfolge im Leben waren, die sie in ihrer Entwicklung weiterbrachten. In diesem Sinn äusserte sich eine von Helga Prollius befragte 66-jährige Frau:

*»Die Auseinandersetzung mit dem Älterwerden beginnt ja eigentlich schon sehr viel früher, wenn man überhaupt dazu neigt, über Dinge nachzudenken und sie nicht unter den Teppich zu kehren. [...] Eine wichtige Erkenntnis, die hat man nicht als junger Mensch, dass*

*die entscheidende Weichenstellung für eine Weiterentwicklung nur durch Misserfolge, durch Dämpfer und Nasenstüber erfolgt. Sie müssen erst das weite Feld des Haderns mit wem immer, mit was immer, auch mit sich selber – das ist das schlimmste Hadern! –, das müssen Sie erst mal überwinden. Und dann kommen Sie zu der Einsicht: Jawohl. Wäre mir das nicht passiert, dann wären mir ganze Vorhänge gar nicht weggezogen worden. Und das ist ein ganz wichtiger Prozess. Wenn der mal stattgefunden hat, dann begegnet man auch weiteren Schicksalsschlägen in einer anderen*

*Weise. Sie datschen einen zwar immer noch gewaltig, aber man hat ein anderes Werkzeug, um mit ihnen umzugehen. Solche Erfahrungen kommen einem im Alter natürlich sehr zunutze.«*

Ein 1921 geborener, pensionierter Müller und ehemaliger Besitzer einer Kornmühle bedient sich im Gespräch mit Annette M. Lamprecht eines Bildes aus der Natur, um darzulegen, wie ihm Konflikte und Schwierigkeiten zur Förderung geworden sind; er verweist auf den Weizenkeim, der sein Leben als zarter Grashalm beginnt:

*»Daraus wächst der Halm und dann die Ähre und dann in der Ähre wieder die Frucht, die vorher gesät wurde: Da der Halm so lang ist, könnte er in dieser Dünne nicht dem Sturm standhalten, wenn er nicht Verstärkungen eingebaut bekäme – diese nennt man Halmknoten. Sie sehen aus wie Wucherungen, und in Wirklichkeit ist es eine Verdickung, eine statische Verstärkung des Halmes, woraus wieder ein neues Stück Halm wachsen kann. So erst ist es möglich, dass der Halm die schwere Ähre mit den 30, 40, 60, 80 oder sogar 100 Körnern drin tragen kann. Und das Zeichen, dass in einer Ähre wirklich auch Körner sind, ist, dass sie geneigt ist. Wenn sie aufrecht steht, ist nichts drin. Das ist für mich ein Gleichnis für einen Lebensweg. Für mich ist es wichtig, die Halmknoten nicht als Verunstaltung des Halmes anzuschauen – sprich: Krise in einem Menschenleben, die besser nicht sein sollte, sondern im Gegenteil, sie dient der Festigung, dass das Leben wirklich gelingt.«*

**DIE PASSIVSEITE DER BILANZ – SCHÄDIGUNGEN DER SEELE**

**Die belastende Nachwirkung unbewältigter und unverarbeiteter Themen**

In jeder Lebensbilanz gibt es auch eine Passivseite. Hierher werden all jene Geschehnisse gezählt, die in irgendeiner Form eine Belastung oder eine Schädigung der Seele bedeuten. Es sind jene Punkte, die

Vor der Kinderkrippe im Industriequartier, Zürich, 1931.  
Arbeitslosendemonstration am Limmatquai in Zürich, 6. Januar 1936.  
Vor dem Kino, Zürich, um 1935.





### In der erinnerten Lebensgeschichte

werden auch schwierige, belastende Geschehen thematisiert. Für die heutige ältere Generation war der Zweite Weltkrieg die Krisenzeit, die manchen Lebenslauf einschneidend prägte. Zwei ältere Männer, die in einem Bergdorf im Kanton Graubünden aufwuchsen, erinnern sich:

»Ende August 1939 ging es los, ich kann mich noch genau erinnern, wir waren im Maiensäss am Heuen. Die betroffenen Männer mussten mit dem besten Transportmittel, mit dem Velo, dem Pferd, einem Auto oder zu Fuss, an den Bestimmungsort einrücken. Unser "Mäher" [Mäher], ein Valser, wollte um alles in der Welt nicht gehen. Mein Vater redete ihm zu, es half nichts. Wochen später holte ihn die Heerespolizei. Auf der Alp mussten der Senn und der Kuhhirt dran glauben. Besagter Senn starb im Jahre 1940 bei einem Unfall im Dienst. Eine Waffe, nach der Wache irrtümlicherweise nicht entladen, ging los, tötete ihn und verletzte zwei weitere Soldaten.«

»Für uns Zurückgebliebene waren Arbeit und Unbegreiflichkeit des Krieges fast nicht zu bewältigen. Am Ende des Alpsommers kontrollierte ein Mann, beauftragt vom Bund, die Abgaben. Jeder Bauer durfte nur behalten, was ihm laut Bestimmungen zustand, den Rest musste er abgeben. Auch Heu für die Armeetiere wurde im Dorf abgeholt. Alles war rationiert und nur mit Märklein zu haben.«



»Anbauschlacht«, Getreideernte mitten in der Zürcher Innenstadt, Bellevue, Sechseläutenwiese, 1943.  
Befestigungsarbeit, 1940.  
Markierung der Schweizer Landesgrenze, Januar 1940.

das psychische Wohl eines Menschen nachhaltig stören und die weitere Entwicklung seiner Persönlichkeit hemmen. Dazu gehören vor allem:

- unbewältigte Schicksalsschläge und Verluste
- unverarbeitete psychische Traumata; erlittenes, nicht überwundenes Unrecht
- eigene Verfehlungen und Ungerechtigkeiten
- Ärger über verpasste Chancen und nicht realisierte Träume
- nicht bearbeitete Untugenden und Schwächen

All dies sind Punkte, die eine nachhaltige *negative* Macht ausüben und bis ins hohe Alter eine Belastung darstellen. Bei nicht gemeisterten Schicksalsschlägen sind es Gefühle des Haders, der Verzweiflung, der Verbitterung, die einen Betroffenen bedrücken können. Sind solche Gefühle vorherrschend, dann sind die Krisen des Lebens nicht zu Chancen für ein inneres Wachstum geworden, sondern im Gegenteil zum Anlass für einen gewissen geistig-seelischen Stillstand: Die Stürme des Lebens haben den Betroffenen nicht gestärkt, sondern ihn aufgrund eines Mangels an Kraft und Hoffnung geknickt.

Hat jemand ein grosses Unrecht erlitten, über das er nicht hinwegzukommen vermag, entstehen in ihm neben dem Hader und der Verbitterung oft auch Gefühle von Hass und Rache. Wie schwer solche Gefühle einen Menschen schädigen, betonte der Psychiater *Leo Eitinger*. Der KZ-Überlebende und Arzt für Viktimologie (von lateinisch *victima* = Opfer) verwies auf die Gefährlichkeit des Hasses für den Hassenden selbst,

»weil er Körper und Geist durchdringt wie ein bösartiges Tumorgewächs, das ohne Kontrolle wächst, den ganzen Organismus langsam vergiftet, ihn schliesslich beherrscht und zerstört.«

Belastend wirken im Alter auch unbewältigte Schreckenserlebnisse, das heisst psychische Traumata, die einst das Opfer in extreme

Angst, Trauer und Hilflosigkeit gestürzt haben. Wie die Traumaforschung in den letzten Jahrzehnten nachgewiesen hat, können spätere Lebensereignisse, die in irgendeiner Form wieder Bedrohung oder Verlust bedeuten – im Alter sind dies beispielsweise die Pensionierung, der Verlust des Partners, Krankheit oder die Übersiedlung in ein Altersheim –, ein altes Trauma mit der damit verbundenen Gefühlswelt erneut hervorbrechen lassen. Häufig sind es auch Bilder im Fernsehen über Krieg, Folterung und Vertreibung, die bei einem alten Menschen belastende Erinnerungen und Gefühle wieder wachrufen oder intensivieren. Wie extrem belastende Erlebnisse auch im hohen Alter nachwirken können, belegen die folgenden Worte einer jüngeren Frau:

»Meine Grossmutter hat mir einmal erzählt, dass mein Grossvater selbst heute noch manchmal im Schlaf schreit und schweissgebadet aufwacht. Meine Grossmutter sagte, er sei dann eigentlich wieder im Krieg... Wissen Sie, er war als Soldat in Russland – aber was er damals alles erlebt hat, das wissen wir nicht so genau; denn er hat kaum je darüber gesprochen.«

Von der ungebrochenen Wirkmacht unverarbeiteten Leids spricht auch der 1925 geborene *Imo Moszkowicz*, der als Jugendlicher sowohl seine Mutter als auch seine sechs Geschwister im Konzentrationslager verloren hatte und selbst das Lager überlebte. Vor dem Interview mit *Varda Hasselmann* und *Ellinor Jensen* zum Thema Alter und Sterben bat er die Fragestellerinnen, jene

»schlimme Zeit nicht allzu sehr zu berühren. Anders, profaner ausgedrückt: Ich kann mir nicht erlauben – und ich kann dem Zeitgeschehen nicht erlauben –, dass nun auch das letzte Dutzend Jahre meines Lebens noch zum Teufel gejagt wird, nachdem ja bereits meine Jugend zerstört wurde. Also heisst es, mit besonderer Vorsicht mit den Ereignissen umzugehen, die das Leben mir aufoktroziert hat.

Mit den Erfahrungen, die ich habe machen müssen, muss ich haushalten. Aber indem ich versuche, mich mitzuteilen, und auf entsprechende Fragen Antworten gebe, versuche ich, etwas Positives daraus zu machen. Ich darf allerdings auf keinen Fall der Versuchung nachgeben, von selbst davon zu reden! Das öffnet Schleusen, die nicht mehr zu schliessen sind, denn dann überschweben mich die Erinnerungen.«

In anderer Weise belastend wirken jene Geschehnisse auf der Passivseite der Bilanz, die man selbst zu verantworten hat, das heisst: die eigenen Verfehlungen und begangenen Ungerechtigkeiten. Auch sie sind Verletzungen der Seele. Ihre Wirkungen zeigen sich unter anderem in Form von Gewissensbissen und quälenden Schuldgefühlen, von Depressionen oder im Verlust der Selbstachtung. Der Geriater *Adolf Lukas Vischer* zitiert in seinem Buch »Seelische Wandlungen beim alternden Menschen« Reverend *L. Cameron*, einen erfahrenen Seelsorger und einstigen Vorsteher des Sozialamtes der schottischen Kirche; dieser schreibt von seiner Erfahrung:

»Wer sich vertraulich mit Betagten unterhält, gewinnt nicht selten den Eindruck, dass die Grundstimmung von einem bedrückenden Gefühl des Bedauerns und der Reue beherrscht wird. [...] Ein Punkt aus der Vergangenheit tritt zutage, der auf das Leben sich auswirkte: Entweder war es eine verkehrte Entscheidung oder eine Sünde oder ein missbrauchtes Vertrauen. Immer kommt man auf diesen Punkt zurück.«

Vischer verweist in diesem Zusammenhang auch auf die Worte des Schweizer Juristen und Schriftstellers *Carl Hilty*:

»Besonders im Dunkel einer schlaflosen Nacht tauchen alle Gespenster der Vergangenheit auf, für die das Vergessen noch nicht eingetreten ist. Wir vergessen nicht und ebenso wenig die anderen, denen wir irgendein Unrecht angetan haben. Sie denken auch daran, vielleicht zur gleichen Stunde sogar und selbst

in einer anderen Welt! Lethewasser hat noch kein Apotheker oder Geheimmittelkrämer gefunden.«  
[In der griechischen Literatur ist Lethe der Fluss in der Unterwelt, dessen Wasser den verstorbenen Seelen Vergessen gibt.]

### Wie soll die Passivseite der Bilanz betrachtet werden?

Die Beschäftigung mit der Passivseite der Lebensbilanz, namentlich mit den begangenen Verfehlungen und Unterlassungen, kann einen alten Menschen in seiner Gemütslage tief erschüttern. Aus diesem Grund wurde früher oft die Meinung geäußert, man solle sich nicht allzu sehr mit der Vergangenheit beschäftigen, sondern man solle sie ruhen lassen beziehungsweise nur in globo und im Gefühl der Dankbarkeit an sie denken. Der evangelische Theologe Karl Barth vertrat beispielsweise die Ansicht, jede Beurteilung des eigenen Lebens sei ein fragwürdiges Unternehmen, weil der Mensch gar nicht in der Lage sei, die Phasen seiner Entwicklung zu überschauen und sich selbst wirklich zu durchschauen.

Die moderne Psychologie sieht dies anders. Sie geht von der Erkenntnis aus, dass ungelöste Konflikte und Geschehnisse die Gesundheit eines betagten Menschen empfindlich stören und ihn in der Bewältigung seiner täglichen Aufgaben hemmen. Was die Forschung in Bezug auf das psychische Trauma, das heißt auf Schreckenserlebnisse, erkannt habe, gelte auch in Bezug auf selbst verschuldete Ungereimtheiten: Diese müssten bewusst betrachtet und bearbeitet werden, damit sie von ihrer quälenden Macht verflören. (Vgl. hierzu die Artikel »Seelische Wunden bei Opfern von Katastrophen, Krieg und Gewalt« und »Psychisches Trauma: Stationen der Heilung« in Heft 2/2001.) Die Psychologie nimmt das von vielen Menschen selbst empfundene Bedürfnis ernst, das Unerledigte in ihrem Leben »in Ordnung zu bringen«. Das dem Menschen innewohnende Gewissen und somit Gewissensbisse werden als Indiz dafür gese-

hen, dass die menschliche Natur auf die kritisch bewertende Auseinandersetzung mit dem eigenen Denken und Handeln angelegt ist und diese Auseinandersetzung auch führen soll.

Die Fachwelt plädiert daher für einen konstruktiven Umgang mit der Vergangenheit, der dazu führen soll, Konflikte zu lösen und Belastungen abzutragen. Vergangenheit und Gegenwart sollen in Beziehung zueinander gesetzt werden, was beinhaltet, dass ein Mensch seine eigene Befindlichkeit analysiert und die Ursachen von negativen Gefühlen und von Missstimmungen ergründet. Psychologen sprechen in diesem Zusammenhang von »biographischer Selbstreflexion«. Heinz Jürgen Kaiser vom Institut für Psychogerontologie an der Universität Erlangen-Nürnberg definiert sie in seinem Aufsatz »Die Bedeutung eines reflektierten Umgangs mit sich selbst« als die

*bewusste Hinwendung zur eigenen Person mit ihren Überzeugungen, Wertvorstellungen, Zielen, Möglichkeiten sowie das Gewährwerden des eigenen Tuns in seinen Zwecksetzungen, Interessen, Wertbezügen, Regeln, Gewohnheiten und Umweltkontexten.*

Der Prozess der Lebensbilanz verlangt vom Zurückschauenden, dass er benennen kann, was der eigenen Seele Schaden zugefügt hat. Freilich lässt sich auf diese Weise das Geschehene nicht mehr rückgängig machen, aber – und das ist entscheidend – seine Wirkung kann beeinflusst werden, genauer gesagt: Man kann gegenüber vergangenen Ereignissen eine andere Haltung entwickeln, damit sie nicht mehr so belastend nachwirken.

Die Auseinandersetzung mit der Passivseite der Lebensbilanz ist kein einfaches Unterfangen. Sie erfordert zum einen Ehrlichkeit, zum anderen ist sie verbunden mit Enttäuschungen über sich selbst. Neue Einsichten können am Selbstwertgefühl nagen und unter Umständen ein bis anhin gehegtes Selbstbild zerstören. Aus diesem Grund wird diese Auseinander-

setzung oft gescheut. Die Verdrängung dunkler Seiten oder deren Projektion auf Mitmenschen sind in diesem Zusammenhang altbekannte und weit verbreitete Mechanismen.

Die psychologische Forschung der letzten Jahre hat jedoch erreicht, dass heute die reflektierte Beschäftigung mit der eigenen Biographie in einer freieren Weise als früher möglich ist. Während es noch in der Generation unserer Grosseltern verbreitet als Schwäche galt, eigene Unzulänglichkeiten zuzugeben, wird es heutzutage als Stärke erkannt, wenn ein Mensch zu seinen Fehlern steht und sich mit ihnen in kritischer Weise auseinandersetzt. Einen wichtigen Beitrag zu dieser Entwicklung haben Publikationen und TV-Sendungen geleistet, in denen Bürger aus allen Bevölkerungskreisen über ihr Leben berichten und freimütig erzählen, auf welche Weise sie Schicksale und Krisen bewältigt haben.

Diese Offenheit ist für die Mitwelt in mehrfacher Hinsicht wertvoll. Zum einen bedeutet es manchem einen gewissen Trost oder auch einen Ansporn, zu sehen, dass er mit seinen Unzulänglichkeiten nicht alleine steht, sondern dass jeder Mensch im Laufe seines Lebens mit Problemen konfrontiert wird und sich um die Überwindung von Schwächen bemühen muss. Im Weiteren geben kritische biographische Reflexionen einen lebendigen Unterricht über geistige Gesetzmässigkeiten: Wer einem betagten Menschen zuhört, kann einiges über die Mechanismen von Ursache und Wirkung erfahren und Beispiele für positives wie destruktives Denken und Handeln kennen lernen.

### Der konstruktive Umgang mit der Vergangenheit

Ein paar Ausschnitte aus Interviews mit älteren Menschen sollen das Dargelegte näher dokumentieren und dabei Strategien für die Bearbeitung schwieriger Punkte in der Lebensbilanz aufzeigen.

Die folgenden Aussagen stammen von einem 1914 geborenen



Ein Vater begrüßt seinen aus sowjetischer Kriegsgefangenschaft zurückgekehrten Sohn, Lager Friedland, Oktober 1955. Aufbaurbeiten in Dresden, 1945. Deutscher Soldat, Belgien, Dezember 1944.



### Traumatische Geschehnisse,

wie sie beispielsweise während und nach dem Krieg erlebt wurden, wirken auf unzählige Menschen bis ins hohe Alter belastend nach. Ein Ziel der Lebensrückschau ist es, Unbewältigtes zu verarbeiten und diesem so von seiner schädigenden Wirkmacht zu nehmen.



Demobilisierung des schweizerischen Grenzfürilierbataillons 277, Steckborn, 1945.  
Winston Churchill besucht Zürich, 19. September 1946.

Mann, den Varda Hasselmann befragt hat.

Frage: »Wenn Sie zurückblicken – schämen Sie sich für irgendetwas in Ihrem Leben?«

»Ja, es gibt da ein Ereignis während des Krieges. Ich war Chef einer Flakbatterie in vorderster Stellung, und wir hatten noch keine Feindberührung. Trotzdem habe ich den Befehl gegeben, unser einziges verbliebenes Geschütz zu sprengen, und wir sind alle geflohen. Das würde ich gern ungeschehen machen. Es war einfach feige. Im Krieg handelt man häufig völlig unbewusst, es ist ganz eigenartig. Ja, das ist mir heute noch peinlich. Ich hatte schlichtweg Angst. Jetzt kann man das natürlich hin und her drehen! Man kann behaupten, es sei heroisch gewesen, oder sich einbilden, dass man Menschenleben gerettet hat. Aber ich war nur feige, es belastet meine Seele.

Ich weiss ausserdem, dass ich einen Menschen erschossen habe, einen Russen. Es war bei einem Waldgefecht, wir wurden angegriffen, und meine Einheit hat beschlossen, diesen Waldstreifen zu "säubern". Wir hatten ein paar Verluste dabei. Ich weiss nun genau, dass ich auf einen Russen, der am Horizont entlangging, gezielt habe, und ich habe ihn umfallen sehen. Im ersten Moment empfand ich gar nichts. Aber es verfolgt mich heute noch, dass ich einen Menschen erschossen habe! Inzwischen besitze ich zum Leben eine ganz andere Einstellung. Man kann gar nicht mehr begreifen, wie man so einen Krieg hat führen können, nicht wahr? Aber dieses ganz bewusste, sichtbare, absichtliche Erschiessen... wir haben viel geschossen, wir haben Flugzeuge abgeschossen, und da waren ja immer acht bis zehn Mann drin, aber wenn man es nicht weiss, ist es fast eine theoretische Tötung. Doch dieser eine, der ist es, der mich immer noch belastet. Ich habe angelegt

und ihn abgeknallt, wie auf dem Schiessstand. Ich spüre heute, anders als damals, dass er ein Mensch war. Damals war es Gegenwehr, um die Stellung halten zu können. Es gibt da noch einen anderen Vorfall, dessen ich mich schäme, eine rein zwischenmenschliche, eigentlich unbedeutende Sache. Ich hatte eine kleine, intime Gesellschaft, drei Kameraden waren bei mir, es war gerade sehr gemütlich. Und plötzlich kam ein Vierter herein und rief fröhlich: "Hallo, da bin ich!" Ich habe gesagt, tut mir Leid, ich kann dich hier jetzt nicht gebrauchen, das geht nicht, und ich habe ihn weggeschickt. Das wäre nicht nötig gewesen. Aber ich war in einer Gemütsverfassung, die mich das tun liess. Später ist dieser Mann ein guter Freund von mir geworden, nach dem Krieg. Ich war aber immer schuld bewusst, obwohl er selbst mir daraus nie einen Vorwurf gemacht hat. Vielleicht hatte er es längst vergessen. Mir blieb aber das Gefühl: Mensch, da hast du dich aber



**Es kann immer wieder beobachtet werden,**

dass viele alte Menschen mit einem Grundgefühl der Dankbarkeit auf ihr Leben zurückblicken. Fragt man in der Schweiz ältere Leute, wofür sie in ihrem Leben besonders dankbar sind, so lautet die Antwort sehr oft dahin gehend, dass man in den Jahren des Krieges auf einer Friedensinsel leben durfte und von grosser Not verschont blieb.

schofelig benommen, das war nicht in Ordnung. [...] In den letzten Jahren habe ich häufig über den Krieg nachgedacht. Wie war das eigentlich damals, wie hast du dich gefühlt, wie hast du die Zeit empfunden? Es ist furchtbar schwer, das zu sagen oder mir selbst gegenüber Rechenschaft abzulegen, und noch viel schwerer, es einem anderen gegenüber in Worte zu fassen. Der Mensch ist grundsätzlich aggressiv veranlagt. Uns wurde in der Schule schon beigebracht, dass Krieg eine ganz tolle Sache sei. Wir lernten: Wer die meisten Kriege führte und dabei Erfolg hatte, wer am meisten Menschen umbrachte, anderen Völkern am meisten klaute, wer also Erfolg im Krieg hatte, all die Kaiser und Heerführer, das waren die Helden, die Sieger. Sie wurden als bewundernswerte Vorbilder hinge-

stellt. Krieg steckt auch im Menschen drin, sonst gäbe es ja nicht so viel davon. Und obwohl mein Vater gleich zu Anfang des Ersten Weltkriegs gefallen war, habe auch ich das alles geglaubt. Soldat zu sein, war für uns etwas ganz Grosses. Wie stolz ich auf meine Uniform war! Sie war furchtbar schick, blau mit rotem Spiegel. Wenn wir im Manöver waren, auf den Dörfern, waren wir Soldaten das Höchste. Ich sah recht früh, dass es zu einem Krieg hinführte, und ich war eigentlich damit einverstanden. Um genau zu sein, ich habe mir keine tieferen Gedanken darüber gemacht, ich bin so "mitjeloofen", wie der Berliner sagt. So zog ich auch in den Krieg und habe auf Menschen geschossen, ich zielte vorwiegend auf Objekte, Flugzeuge, wohl wissend, dass da Menschen drinsassen. Ich habe das

durchgezogen, recht ungebrochen, bis Stalingrad. Bis dahin war ich immer siegesbewusst. Aber dann spürte ich, wir verlieren diesen Krieg. Die Verluste in meiner weiteren Familie, die hat man so hingenommen. Als Deutschland den Krieg erklärt hat, erinnere ich mich noch ganz genau, dass ich dachte: Dein Vater ist am fünften Kriegstag gefallen, wie wird es dir wohl ergehen? Aber wie die meisten meiner Generation war ich völlig naiv. Ich habe vielleicht vieles falsch gemacht...«

### Biographische Selbstreflexion

Wie Gespräche mit betagten Menschen zeigen, sind sich viele ihrer Verfehlungen und Schwächen sehr wohl bewusst, und sie sind auch bereit, sich Rechenschaft darüber zu geben. In diesem Sinn

sagte eine von *Annette M. Lamprecht* befragte hochbetagte Frau:

»Es gibt Situationen in meinem Leben, die ich durchaus bedaure, dass es sie gegeben hat und dass ich dieses oder jenes lieber nicht gesagt oder getan hätte. Aber das ist nun mal passiert, und ich muss mit den Folgen auch fertig werden und werde damit auch fertig. Aber ich bin mir darüber klar, was falsch war und was nicht falsch war oder dass ich manches zu oberflächlich getan habe, ohne mir die Folgen klar zu machen.«

Die Fähigkeit zur Selbstreflexion ist eine Voraussetzung, um aus vergangenen Fehlern zu lernen. Diese Fähigkeit ist dem Menschen nicht angeboren, sondern sie muss im Laufe des Lebens erlernt und vervollkommen werden. Der bereits erwähnte Gerontologe *Heinz Jürgen Kaiser* betrachtet es für die dritte Lebensphase als von entscheidender Bedeutung, objektiv im Laufe seiner Entwicklung gelernt habe, »sein Tun bewusst denkend und urteilend zu begleiten«. Etliches an psychologischer Intervention zum Wohle des alten Men-

schensei »vergebliche Liebesmüh«, wenn eine Reflektiertheit in diesem Sinne nicht entwickelt worden sei. In dieselbe Richtung weist der Sozialgerontologe *Leopold Rosenmayr* in seinem Buch »Die Kräfte des Alters«:

»Die Selbstbestimmung des Lebensstils und der Verhaltensweisen ist ein entscheidendes Element der Lebensqualität im fortgeschrittenen Alter. Dieses Ziel kann aber nur aus einem dauernden Prozess der verstärkten Bemühung um Selbststeuerung während des gesamten Lebenslaufes hervortreten, was die Verbesserung der Realitätsprüfung und die Fähigkeit zur Selbstkritik bedeutet.«

Ein Beispiel für Selbstreflektiertheit und für das darauf folgende Bemühen um Verhaltensänderung geben die Äusserungen des bereits zitierten, 1921 geborenen Mannes, der den Vergleich mit dem Weizen gegeben hatte. Im Interview spricht er vom Erkennen seiner Schwäche, Konflikten aus dem Weg zu gehen. Rückblickend erzählt er, dass diese Schwäche – er nennt sie »Feigheit« – sich bei

ihm bereits als Kind gezeigt habe, beispielsweise da, als er sich als Hitlerjunge im Gebüsch verbarg, um nicht am kämpferischen Gerangel der Kameraden teilnehmen zu müssen. Früher habe er solches Verhalten als positiv empfunden, doch mit der Zeit habe er seine Ansicht geändert:

»Erst viel später ist mir bewusst geworden, dass diese Haltung des unbedingten Anpassens und den Konflikten aus dem Wege zu gehen nicht positiv ist. Ich kann aber sagen, damit habe ich heute noch zu tun. Ich bin ganz offen in der Beziehung und sage, das Verstecken hinter der Schürze meiner Mutter war damals auch so eine Haltung, die sich bis in meine Ehe hinein weiterentwickelte; so dass ich mich auch gern, wo es ging, hinter meiner Frau versteckt habe. Es ist nicht schön, so etwas sagen zu müssen, aber es ist wahr. Natürlich hatte ich auch eine Ausrede, denn ich kann tatsächlich wegen meiner Schwerhörigkeit [eine Folge einer Kriegsverletzung] fast nicht telefonieren. Ich habe ja kein Gegenüber, und deshalb gehe ich Telefonaten ganz aus dem

Weg. Das erledigt dann meine Frau. Ich merke aber genau, das ist nicht nur meine Schwerhörigkeit, sondern auch Feigheit. Ich nenne das Kind beim Namen, weil es nicht gut wäre, Selbstrechtfertigungen zu praktizieren.«

Frage: »Wann haben Sie das für sich so entdeckt?«

»Dass ich für jeden Tadel, der mir übermittelt wurde, sofort eine Begründung hatte. Die war für mich so plausibel, dass sie mir notwendig erschien, um bei anderen in einem guten Licht dazustehen. Bis mir dann der 'Seifensieder' aufging – die anderen meinten nämlich zu mir, mir könne man eigentlich nichts sagen, ich rechtfertigte mich immer sofort selber. Meine Frau macht mich auch jetzt noch darauf aufmerksam, wenn das passiert. Heute verstehe ich, dass das nicht gut ist.«

### Die Bedeutung von Reue und Vergebung

Die reflektierte Rückschau auf die dunklen Punkte im Leben und das Bewusstwerden der eigenen Verfehlungen schaffen die Grund-

lage für etwas ganz Wesentliches: für das Gefühl der Reue und für das Verlangen nach Vergebung. Diese Gefühle erweisen sich für das Abtragen von Belastungen als entscheidend. Sie verschaffen Erleichterung und öffnen die Tür zu neuer Lebenskraft. Wie Befragungen von älteren Menschen zeigen, spielt für sie das Thema Reue und Vergebung eine zentrale Rolle. Für den 1917 geborenen Herrn von S. ist es ein tägliches Thema:

»Auch im Verhältnis zu meiner Frau, dass ich immer etwas Dummes sage und dass ich mich dann entschuldige. Daraus besteht doch das Leben: Ununterbrochen kränkt man den andern, oft sind es nur Kleinigkeiten. Die Summe der Kleinigkeiten macht das Böse aus. Dazu gehört auch die Demut, zuzugeben, dass man Unsinn gemacht hat.«

Von der heilsamen Bedeutung der Bitte um Vergebung spricht auch der vorhin wiederholt zitierte Mann:

»Wir haben (eine Reisegruppe von 113 Personen) 50 Jahre nach Kriegsende eine Versöhnungsreise nach

Wolgograd gemacht. Ich war ja im Krieg Soldat in Stalingrad – in dieser Reisegruppe waren sechs Männer, von denen jeder auf besondere Weise aus Stalingrad herausgekommen ist. Wir haben dort in Wolgograd, so heisst es heute, am Grab des Unbekannten Soldaten einen Kranz niedergelegt – uns hingekniert und die gesamte Reisegruppe auch und haben das Vaterunser gebetet und sind gefilmt worden vom Fernsehen. Wir haben dann mit den Menschen, die dort waren, gesprochen. Für die war das schon ungewöhnlich, dass Ausländer hinkommen, sich hinknien und beten. Wir haben dann vor den anwesenden Menschen die Bitte ausgesprochen: "Bitte, vergebt uns, was wir als Deutsche euch Russen angetan haben." In Stalingrad sind eine Million Zivilisten und Soldaten ums Leben gekommen. Was wir Russland antan haben: 20 Millionen Russen haben das Leben im Zweiten Weltkrieg verloren – auch als Kriegsgefangene in unseren Zwangsarbeiterlagern! Und wir fragten: "Könnt ihr uns vergeben?" Wir konnten diese Bitte nur aussprechen, weil wir selbst aus der Vergebung leben.

### Ein wichtiger Sinn

des biographischen Rückblicks besteht darin, sich die positiven Seiten und glücklichen Ereignisse seines Lebens ins Bewusstsein zu rufen. Aus der Aktivseite der Lebensbilanz kann der betagte Mensch Kraft schöpfen, um die vielfältigen Beschwerden und Verluste des Alters besser zu meistern.

Gefrorener Bodensee bei Ermatingen, 1963.





Jeden Tag gibt es Möglichkeiten, schuldig zu werden an Gott und an Menschen, und es kostet Mut, sich diesem Fehlverhalten zu stellen, aber es ist eine solche Befreiung. Weil wir Vergebung erbat und annahmen, konnten wir mit dieser Haltung auf die Russen zugehen, und es ist nie passiert, dass wir abgelehnt wurden. Ein russischer Soldat, als Stalingradkämpfer reich dekoriert mit Orden, hat uns erzählt nach unserer Bitte um Vergebung: "Jetzt muss ich euch etwas sagen: Ich habe 1942 im Dezember einen verwundeten deutschen Soldaten mit dem Erschiessen bedroht. Er war wehrlos und hat mich gebeten, ihn nicht zu erschiessen, da er eine Familie hatte, und ich habe ihn erschossen. Und das geht mir seit dieser Zeit nach." Er fragte uns, ob wir ihm dies vergeben könnten. Dieser Mann war so überwältigt; er hatte von Vergebung noch nie etwas gehört. Es kostet aber immer wieder Überwindung, die Bitte um Vergebung aus einem ehrlichen und aufrichtigen Herzen bei Gott und bei Menschen anzubringen, weil es ja doch eine Demütigung ist. Wer demütigt sich schon gerne? Und doch ist es eine Art von Befreiung, die ohne Vergebung nicht zu erlangen ist.«

### Die Notwendigkeit des Verzeihens

Wie die Bitte um Vergebung ist auch das Gewähren von Vergebung, das Verzeihen, entscheidend für die Bewältigung belastender Punkte in der Lebensbilanz. Verharrt das Opfer eines erlittenen Unrechts in Hass- und Rachegefühlen, schädigt es – wie der zitierte Vergleich des Psychiaters Leo Eitinger anschaulich vor Augen führte – seine eigene Persönlichkeit. Um im Alter eine Befreiung von solchen zerstörerischen Empfindungen zu erlangen, ist es unerlässlich, sich innerlich zur Versöhnung mit dem Täter durchzurufen. Dies gehört für uns Menschen zu einer besonders schweren Herausforderung, wie der folgende Bericht zeigt:

»Mein Mann hatte vor Jahren zusammen mit einem Jugendfreund ein Handelsunternehmen. Die Geschäfte

liefen sehr gut, doch dann begann der Partner meines Mannes Intrigen zu starten und ihn übers Ohr zu hauen. Das hat letztlich zum Ruin des Betriebs geführt. Wir haben dabei so ziemlich unser ganzes Vermögen verloren, und es ist meinem Mann nie mehr gelungen, auf einen grünen Zweig zu kommen. Über diesen Verrat ist er nicht hinweggekommen. Der Hass auf diesen Erich – so hiess sein Partner – hat ihn richtiggehend zerfressen. Immer wieder fing er damit an und stiess Verwünschungen gegen ihn aus. Alles, was fortan an Schwierigkeiten in unserem Leben auftauchte, dafür hat er diesen Erich verantwortlich gemacht. Ich konnte es gar nicht mehr hören... Natürlich hatte auch ich am Anfang eine Riesenwut, denn schliesslich war ich ja auch mit betroffen. Wir haben uns nach dieser Sache in unseren Lebensverhältnissen recht einschränken müssen. Doch ich konnte deswegen doch nicht den Rest meines Lebens mit einer Wut rumlaufen und mir die Lebensfreude vergällen. Ich hab mir dann auch gesagt: Es ist ja eigentlich nicht an uns, über diesen Erich zu richten. Ich glaube an eine höhere Gerechtigkeit, und die wird ihn schon zur Rechenschaft ziehen. Das hab ich meinem Mann auch immer wieder zu sagen versucht, doch davon wollte er nichts hören. Er hat von seinem Hass einfach nicht ablassen können, sein ganzes Leben lang. Er hat sich damit seine ganzen letzten Jahre kaputtgemacht. Er ist dann leider in dieser Unversöhnlichkeit und Bitterkeit gestorben. Das schmerzt mich so für ihn, denn diese schlechten Gefühle hat er doch in die andere Welt mitgenommen, sie sind ja mit dem Sterben nicht einfach weg, und ob er dort besser damit zurechtkommt? Ich weiss nicht...«

### BILANZIERUNGSPROZESSE SIND EIN JEDERZEIT AKTUELLES THEMA

Die Auseinandersetzung mit der eigenen Vergangenheit, mit den eigenen Gefühlen, Gewohnheiten, Wertvorstellungen und Zielen, mit dem eigenen Denken und Handeln ist, wie bereits zu Beginn erwähnt, nicht nur ein Thema für alte Menschen. Wissenschaftler wie Leopold Rosenmayr und Heinz Jürgen

Kaiser betonen die Wichtigkeit, sich bereits in jungen Jahren die Fähigkeit zur kritischen Selbstreflexion anzueignen. Will ein Mensch in seiner Entwicklung vorwärts schreiten, sich in seiner geistig-seelischen Persönlichkeit entfalten, muss er bereit sein, sich mit seinem Leben zu beschäftigen und immer wieder ein geistiges Inventar zu machen. Wenn wir das Sinnbild vom »Herbst des Lebens« betrachten, so gilt es, seine zweifache Bedeutung zu erkennen: Der Herbst versinnbildlicht nicht nur die Lebensphase des Alters, sondern indem er im steten Wechsel der Jahreszeiten immer wieder kommt, bedeutet er auch in Bezug auf ein Menschenleben eine wiederkehrende Phase, in der Ernte gehalten wird. Bilanz zu ziehen, zeigt sich demnach als eine Aufgabe, die sich stets von neuem stellt. ☺

#### Bildquellen

S. 5 u. und 43 re.: Corbis. S. 32/33; Privatbesitz. S. 43 li.: Keystone Deutschland. Übrige Bilder: ProLitteris/Fotostiftung Schweiz (Hans Staub: S. 35 o., 37–40 und 45; Hans Baumgartner: S. 35 u., 36, 44 und 46/47).

#### Literatur

Karl Heinz Bierlein, Lebensbilanz, Krisen des Alterwerdens meistern – kreativ auf das Leben zurückblicken – Zukunftspotenziale ausschöpfen, München 1994. Eva Blimlinger et al., Lebensgeschichten: Biographiearbeit mit alten Menschen, Hannover 1996. Varda Hasselmann, Ellinor Jensen, Lebenszeit und Ewigkeit; Gespräche über Alter und Sterben, München 1999. Heinz Jürgen Kaiser, Die Bedeutung eines reflektierten Umganges mit sich selbst, in: Der ältere Mensch – wie er denkt und handelt, (Hg.) H. J. Kaiser, Bern 1992. Robert Kastenbaum, Leben im Alter, Weinheim 1980. Andreas Kruse (Hg.), Psychosoziale Gerontologie, Bd. 1, Grundlagen, Jahrbuch der Medizinischen Psychologie 15, Göttingen 1998. Annette M. Lamprecht, Die Bedeutung und Funktion des Glaubens im Alter, Dissertation Berlin 2002 (Internetversion). Elisabeth Nicol, 50 Jahre danach, Psychisches Trauma aus der Zeit des deutschen Nationalsozialismus und dessen Folgen am Beispiel nordostdeutscher Frauen der damaligen Zivilbevölkerung, Frankfurt am Main 1999. Rolf Oerter, Leo Montada (Hg.), Entwicklungspsychologie, Weinheim 1998. Helga Prollius, Späte Jahre – gute Jahre?, Freiburg im Breisgau 1985. Leopold Rosenmayr, Die Kräfte des Alters, Wien 1990. Reinhard Schmitz-Scherzer (Hg.), Altern und Sterben, Bern 1992. Alexander Skiba, Altern: Biographie und Geschichte, Geschichtsdidaktische Perspektiven der Erinnerungsarbeit mit alten Menschen, Regensburg 1997. A. L. Vischer, Seelische Wandlungen beim alternden Menschen, Basel 1961.