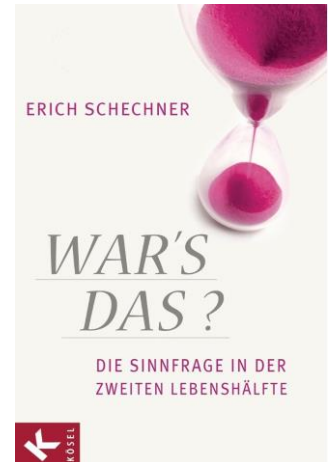




War's das? ¹

Dr. Erich Schechner (Jg. 59) praktiziert als Psychotherapeut in Bonn und ist Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse. Dieser Hinweis ist wichtig, da Schechner sich in vielen Aussagen auf Prof. Dr. Viktor E. Frankl stützt, den Begründer der Logotherapie. Frankl war als Arzt, Psychiater und Philosoph tätig und prägte die Logotherapie mit den Worten: „Der Mensch ist ein Wesen auf der Suche nach Sinn“.



Das kompakte Buch (185 Seiten) enthält vier Kapitel, die sich mehrheitlich mit dem reifen Alter und der Sinnfindung in der zweiten Lebenshälfte auseinandersetzen, als Fragen wie „Was ist mir wirklich wichtig, was motiviert mich, wer begleitet mich?“. In dieser Hinsicht betrachtet der Autor die Logotherapie als sinnvolle Motivationstheorie, um „sich selbst an den Haaren aus dem Sumpf des Alltags herauszuziehen und sich mit negativen Einflüssen und Widrigkeiten auseinanderzusetzen“.

Schechner fragt: Wann werden wir alt oder sind wir immer jung?

„Es gibt immer Sinn zu entdecken, unabhängig wie alt ich bin“. Die Dritte Wiener Richtung für Psychotherapie (Logotherapie) findet vor allem Gründe für ein sinnvolles Weiterleben, mit anderen Worten: „Sinnerfüllung gegen Sinnleere“. Schechner sieht die Gefahr, dass wir uns „durch die Routine des Lebens geprägt, seelisch einkapseln und innerliche aufhören zu wachsen“. Mit der Pensionierung würden wir „auf uns zurückgeworfen“. So verlören Rentner in unserer erwerbszentrierten Gesellschaft ihren öffentlichen Status und entsprechende Anerkennung, die (meist beruflichen) Sozialkontakte fallen weg, ein ehemaliger Manager falle quasi in einen rollenlosen Zustand, so der Autor.

Das erfordert, dass Erreichtes neu bewertet werden muss und Künftiges nach dem Sinn der weiteren Lebensreise hinterfragt werden muss. Schechner erinnert an die etymologische Bedeutung des Wortes Sinn. Das althochdeutsche `sinnan` bedeutete „reisen, streben, trachten“. Auf unserer Lebensreise erfahren wir: Alter und Lebenserfahrung nehmen zu, die Möglichkeiten und der Aktionsradius nehmen sukzessive ab. Beides hilft jedoch, dass Menschen auf ihrer Reise ihren Sinn finden, sei es durch etwas, das sie erschaffen, erleben oder erleiden (nach Viktor Frankl).

Ohne ins Esoterische und Religiöse abzugleiten, schafft es der Autor, in verständlicher Gegenwartssprache die wichtigsten Fragen zu stellen und mögliche Antworten zu liefern, wie sie die Logotherapie bereithält. Wer sich noch nicht so stark mit philosophischen Texten beschäftigt hat, wird nicht überfordert, sondern gewinnt wertvolle Einsichten für den Umgang mit älterer Kundschaft, aber auch für sich selbst. Ein Booster für deine Sozialkompetenz!

© Reto Spring

Dipl. Finanzplanungsexperte NDS HF, CFP[®], Präsident Finanzplaner Verband Schweiz, Zug

¹ Schechner Erich, War's das? Die Sinnfrage in der zweiten Lebenshälfte. Kösel Verlag, München, 2013. ISBN 978-3-466-37081-8