

Generationen

Das SeniorDirekt

Jung und Alt über das Thema „**Lebensfreude**“

Das Generationengespräch geht in die zweite Runde. Dieses Mal stand das Thema Lebensfreude im Mittelpunkt der Diskussion. Was Lebensfreude ist, wie sie sich messen lässt, ob eine „Lebensfreudebuchhaltung“ tatsächlich den Überblick erleichtert und welche Möglichkeiten es gibt, einen Vorrat an Lebensfreude anzulegen, diskutierten am 3. August 2012 acht Personen zwischen 18 und 89 Jahren im ÖJAB-Haus Neumargareten. Unser herzlicher Dank geht an dieser Stelle an die BewohnerInnen Eva Hruška (82 Jahre), Edith Schiffner (72 Jahre), Eduard

Trefanec (89 Jahre) und Helene Wyse (85 Jahre), an den ÖJAB-Betriebsratsvorsitzenden Peter Hackl, der in dieser Gesprächsrunde das „mittlere Alter“ repräsentierte, an Magdalena Nemeth (19 Jahre), die derzeit im ÖJAB-Haus ein Praktikum absolviert, an Wolfgang Faltus (66 Jahre), der sein Praktikum erfolgreich abgeschlossen hat sowie an den Zivildienstler Marcus Wosner (18 Jahre). Mag.a Irene Sachse hat den Talk moderiert und Meinungen, Antworten und Erfahrungen der GesprächsteilnehmerInnen für den folgenden Artikel zusammengefasst.

Lebensfreude – erste Annäherung an den Begriff

Für Eva Hruška bedeutet Lebensfreude, mit dem eigenen Dasein zufrieden zu sein und genügend angenehme Erlebnisse zu haben. „Lebensfreude empfinden, bedeutet auch eine gute Mischung zwischen Tätigkeit und angenehmem Erleben. Fühlt sich jemand ständig mit der Erfüllung seiner Pflichten überfordert, dann kann keine Lebensfreude aufkommen.“ Dieser Meinung ist auch Peter Hackl, und er fügt hinzu: „Um Überforderung zu vermeiden und um das eigene Leben so auszurichten, dass man es selbst freudvoll erlebt, ist es notwendig, sich sehr gut zu kennen. Wenn man sich die Latte immer wieder zu hoch legt, dann kommt es immer wieder zu Enttäuschungen, zu Überforderung und zu Belastung.“ Für ihn hängt Lebensfreude auch eng damit zusammen, sich selbst nach und nach besser kennenzulernen und so das Leben ‚in Übereinstimmung mit sich‘, wie er es formulierte, zu gestalten. Dafür eignet sich z.B. das Ausloten eigener Grenzen. „Das Spannende

daran ist, dass man dann weiß, wie weit man gehen kann, auch wenn es mitunter schmerzhaft ist“, hielt Peter Hackl fest. Auch Edith Schiffner



hält es für wichtig zu wissen, wo die eigenen Grenzen sind. Ihre Devise ist: sich anstrengen, dann wieder entspannen, auch einmal nachgeben, sich bemühen, sich aber zu nichts zwingen.

Eher nüchtern näherte sich Eduard Trefanec dem Thema Lebensfreude: „Ich glaube, dass man bescheiden sein muss, was man dem Leben abverlangt, und damit ist man auch viel bescheidener, was große Pläne betrifft, die nicht erfüllbar sind. Mit der Zufriedenheit mit dem was man hat, was man geschaffen hat und wie man vom Schicksal behandelt wird, damit

beginnt ja schon die Lebensfreude; wenn man z.B. Operationen gut überstanden hat, trägt das auch dazu bei, denn davon hängt ja auch die Lebensqualität ab.“

Glück ist die Abwesenheit von Schmerz

Eva Hruška: „Das, was der Herr Trefanec gemeint hat, ist eigentlich ein geflügeltes literarisches Wort: ‚Glück ist die Abwesenheit von Schmerz‘. Gemeint ist, dass wir damit zufrieden sein müssen, wenn keine schlimmen Dinge eintreffen. Dann können wir von Glück oder Lebensfreude sprechen. Wenn man jung ist, erlebt man die Lebensfreude viel stärker als ein alter Mensch. Da hat man nicht mehr so viele Gelegenheiten, freudvolle Erlebnisse zu haben. Es mag schon sein, dass man dafür im Gegenzug an den einzelnen wenigen, freudvollen Dingen umso mehr Freude empfindet, aber im Grunde genommen ist es schon so, dass man als alter Mensch hauptsächlich die Erfolgserlebnisse, die man noch hat, als Lebensfreude empfindet.“ Das bestätigte auch Magdalena Nemeth:

Generationen-Gespräch

„Für einen Jugendlichen bedeutet Lebensfreude wahrscheinlich ein bisschen etwas anderes als für einen Erwachsenen oder eine ältere Person. Lebensfreude kann man als junger Mensch auch deshalb eher gewinnen,



weil man mehr Möglichkeiten hat, wobei man natürlich auch aus den Kleinigkeiten des Tages schöpfen kann. Ich glaube auch, dass man gerade in Krisenzeiten von seiner Lebensfreude, die man im Laufe der Zeit gewonnen hat, schöpfen kann, dass man also Lebensfreude braucht, um Krisen zu überstehen.“ Letzteren kommt, so Edith Schiffner, besondere Bedeutung zu: „Ohne Schmerz könnten wir Lebensfreude gar nicht empfinden, weil wir dann nämlich nicht wüssten, was Lebensfreude ist, wenn wir sie dauernd hätten. Wenn man dauernd drin ist in der Freude, dann kriegt man ja gar nicht mit, dass das Lebensfreude ist.“

Marcus Wosner geht davon aus, dass Lebensfreude eher dann zustande kommt, wenn ein Fortschritt

auszumachen ist: „Wenn etwas besser wird, ob's jetzt vom ganz Schlechten ins Schlechte geht, oder vom Guten ins noch Bessere, ist, glaube ich, relativ egal, aber es muss halt immer ein Stückchen bergauf gehen. Und auch wenn sich ein Alltag oder ein Gleichstand einstellt, dann nimmt Lebensfreude wieder ab oder stagniert. Wichtig ist, dass man einen Fortschritt oder ein Resultat sieht“, sagte er.

Peter Hackl wies auf die Bedeutung von Veränderung im Zusammenhang mit Lebensfreude hin: „Lebensfreude hat auch mit dem Wahrnehmen oder mit dem Leben von Veränderung zu tun. Durch Veränderung erlebt man sozusagen auch die Fülle des Lebens, diese Dynamik kann auch Lebensfreude vermitteln. Selbst dann, wenn es einem einmal schlecht geht und wenn man gerade verzweifelt oder enttäuscht ist - auch das gehört zum Leben dazu - kann man in dem Bewusstsein und dem Wissen, dass sich das wieder ändern wird und dass man in dieser Phase wachsen kann, wieder Hoffnung/Lebensfreude schöpfen.“

Beispiele für Lebensfreude

Eduard Trefanec kam im Alter von 25 Jahren aus der Kriegsgefangenschaft zurück: „Die Freude am Leben war bei mir am größten nach der Heimkehr aus der Gefangenschaft. Das waren doch einige Jahre, und ich bin verwundet nach Hause gekommen.“ Seine Freundin, die er mit 15 Jahren kennengelernt hatte, und er haben nach seiner Rückkehr sehr rasch beschlossen zu heiraten. Die wirtschaftliche Lage war zu diesem Zeitpunkt, 1948, sehr schwierig und das Fleisch für die Hochzeitsgäste wurde im Schleichhandel gekauft. „Also wenn

ich das alles Revue passieren lasse, war die Rückkehr aus der Gefangenschaft wirklich die größte Freude, obwohl die (Lebens-)Freude über die Kinder, Enkel und Urenkel auch groß war, aber damals [nach der Rückkehr aus der Gefangenschaft] war sie für mich am stärksten. Er bedauert, dass der Großteil seiner Kinder, Enkelkinder und Urenkel in Frankreich lebt, für ihn also derzeit nicht „greifbar“ (nur über Skype) ist. „Das achte Urenkel ist noch ein Säugling, das müsste eigentlich schon auch als schönes Erlebnis in der Buchhaltung aufscheinen“, hielt Herr Trefanec fest und brachte damit den Buchhaltungsbegriff in die Lebensfreudediskussion ein.

Irene Sachse: „Auf einer Skala von 1-10, wobei eins sehr wenig Lebensfreude bedeutet und 10 sehr große Lebensfreude, würden Sie die Rückkehr dann bei 10 einstufen?“

Eduard Trefanec: „Ja, wobei wir auf den Beginn der Lebensfreude keinen Einfluss hatten, der war durch die Umstände gegeben. Man war damals mit Kleinigkeiten zufrieden, die uns heute nur mehr lächeln lassen. Aber auch abgesehen von diesem Ereignis gab und gibt es Lebensfreude immer wieder, ich glaube, das wird jeder für sich sagen können, das ist eben das berühmte Auf und Ab im Leben und vielleicht merkt man sich die positiven Lebensfreuden mehr als negative Erlebnisse, weil die positiven, die schönen doch mehr ins Gewicht fallen.“ Letzteres bestätigte auch Edith Schiffner: „Das Positive bewahrt man, das zählt dreimal so viel!“

Die „Lebensfreudeskala“

Auch Peter Hackl und Wolfgang Faltus reihten die Geburten Ihrer Kinder auf Platz 10 (=sehr große Lebensfreude)

Gespräch

Das SeniorDirekt

der „Lebensfreudeskala“, wobei aber Wolfgang Faltus anmerkte, dass, wie er aus eigener Erfahrung weiß, Menschen mit zunehmendem Alter dazu neigen, Vergleiche hinsichtlich der Lebensfreude anzustellen: verglichen wird dabei die Größe der Lebensfreude einer aktuellen Situation, mit jener Lebensfreude bzw. mit jenem Ausmaß an Lebensfreude, die bzw. das bisher schon erlebt wurde.

Als weitere Beispiele für Lebensfreude wurden von den älteren GesprächsteilnehmerInnen eine glückliche Partnerschaft, ein ausgefülltes Leben, ein ausgewogenes Arbeits- und Privatleben (Work-Life-Balance) und das Finden eines neuen Arbeitsplatzes als „älterer“ Dienstnehmer, nachdem der alte Arbeitsplatz durch Konkurs des Arbeitsgebers verlorengegangen war, genannt. Die 18-jährige Magdalena Nemeth gewinnt Lebensfreude im Alltag: „Ich spüre Lebensfreude besonders dann, wenn ich in der Früh in die Arbeit komme und den Leuten mit einem Lächeln begegne, und sie lächeln zurück. Das ist ein ganz einfaches, alltägliches Beispiel; auf der anderen Seite spüre ich auch, dass ich von meiner Lebensfreude schöpfen kann, wenn's mir gerade nicht so gut geht und wie dankbar ich sein muss für die Dinge, die bis jetzt alle gut gelaufen sind.“

Über die Messbarkeit von Lebensfreude

Ob sich Lebensfreude messen lässt und wie sich das am besten bewerkstelligen lässt, darüber gingen die Meinungen in der Gesprächsrunde stark auseinander. Eduard Trefanec vertrat die Meinung,

dass Lebensfreude eigentlich in verschiedene Kategorien eingeteilt werden müsste, weil sie sich in Summe nicht bestimmen lässt. „Zufriedenheit lässt sich ja gar nicht mit einem Wort ausdrücken, das Leben besteht aus vielen Erlebnissen, und das ist nicht



nur ein freudiges Ereignis, das mir Lebensfreude gibt, sondern das sind viele. Man müsste also wirklich eine Einteilung vornehmen: das hier war sehr gut, und das war nicht so gut, um zu einem Urteil zu kommen“.

Irene Sachse: „Ist eigentlich eine Beurteilung, ob ein Ereignis große, mittlere oder wenig Lebensfreude vermittelt, notwendig?“

Eduard Trefanec: „Jeder Mensch macht sich am Abend, bevor er einschläft, Gedanken. Er denkt an das zurück, was am Tag passiert ist und dazu kommen dann noch die Erinnerungen von früher. Ich glaube, dass es jedem so geht, auch abhängig von den Tageserlebnissen, dass man also nicht sagen kann, mein Lebensgefühl ist nur schön, das geht gar nicht, im Gegenteil, das ist sehr

zersplittert. Und da eine Summe aus den positiven und negativen Ereignissen zu bilden, ist gar nicht einfach. Wie soll das funktionieren? Das ist mathematisch betrachtet ziemlich schwierig. Ja, und man müsste die positiven Erlebnisse und negativen aufschreiben und dann die Summe bilden.“

Eva Hruška verwehrt sich gegen eine mathematische Interpretation der Lebensfreude: „Das spürt man doch selbst, wie man gestimmt ist, ob man vorwiegend positiv gestimmt ist, d.h. ob die Lebensfreude überwiegt, oder ob man niedergedrückt ist.“ Auch Edith Schiffner hält nicht unbedingt viel von einer „Lebensfreudebuchhaltung“: „Lebensfreude muss nicht unbedingt analysiert werden. Sie kommt einfach, sie muss über einen herfallen. Es ist nicht notwendig, dass man sie auf einer Skala einstuft, damit sie einem Kraft gibt. Sich der Freude wirklich hinzugeben, und wenn es eine Kleinigkeit ist, das ist so viel wert, das bleibt in einem.“ Sie erinnert sich an einen Ausflug in Ihrer Kindheit, den sie mit ihren Eltern in den Lainzer Tiergarten gemacht hat. Die Eltern versteckten Eier und Kleinigkeiten. „Wir haben damals ja nicht viel gehabt, und für jedes Kind ist es ein Erlebnis Überraschungen zu finden“, sagte Edith Schiffner. „Das war eine kleine Freude. Die größte Freude für mich war auf einem Gipfel zu stehen. Aber als lebenswert in dem Sinn sind mir beide Erlebnisse wesentlich, das will ich nicht werten.“

Doch das Messen von Lebensfreude, geht es nach Eva Hruška, scheint dem Menschen in gewisser Weise ‚im Blut zu liegen‘: „Soziologische Studien zeigen, dass es eine menschliche Eigenschaft ist, das eigene Glück an dem zu messen, was andere haben.

Generationen-Gespräch

Demnach ist man dann glücklich, wenn man mehr hat als die meisten in seiner Umgebung, und man ist weniger glücklich, wenn es den meisten in der Umgebung, materiell betrachtet, besser geht als einem selbst.“ Peter Hackl entgegnete, dass dieses Gefühl seiner Meinung nach aber nicht als Lebensfreude bezeichnet werden kann, sondern dass es sich dabei eher um eine Strategie des Trostes handelt, derer sich Menschen bedienen, um mit schwierigen Umständen besser zurechtzukommen.

Wie sich Lebensfreude bemerkbar macht und wie sie sich vermehrt

„Das [die Lebensfreude] ist für mich wie ein inneres Licht, ein plötzliches und sehr starkes, eine innere Wärme, wobei sich fast immer auch das Gefühl der Dankbarkeit einstellt“, erklärte Edith Schiffner. Während Wolfgang Faltus Lebensfreude als glückliche und zufriedene Stimmung wahrnimmt, zeigt sich für Eva Hruška Lebensfreude in einem Gefühl des Angenommen- bzw. des Anerkanntseins und der Zufriedenheit: „Die Freude kann sich in Grenzen halten, aber die Zufriedenheit ist entscheidend!“

Einen etwas pessimistischer anmutenden Ansatz verfolgt Herr Trefanec. Lebensfreude empfindet er dann, wenn keine Verschlechterung seiner Lebensumstände eintritt. Als konkretes, aktuelles Beispiel für Lebensfreude nannte er die Aufnahme, seine und die seiner Frau, ins Haus Neumargareten: „Wir waren sehr glücklich, dass wir hier, nachdem klar war, dass ein Leben zu Haus bei uns nicht mehr funktioniert hätte, Aufnahme gefunden haben. Das ist nicht nur Lebensfreude, das ist mehr

als das.“ Sein Zwischenresümee zum Thema Lebensfreude: Lebensfreude lässt sich nicht mit einem Wort beschreiben, es gibt mehrere Stufen im Lebensverlauf, konkret nennt er die Schwangerschaften seiner Frau, den Hausbau und die Kinder. „Es ist immer wieder ein Auf und Ab, und es ist schwer zu sagen, was dann am größten oder am besten ist. Aber der letzte Anlass war, hier Aufnahme zu finden. Neben den Nachteilen, die es natürlich hier auch wie bei allem gibt, ist es hier summa summarum einmalig und das ist entscheidend“, sagte Herr Trefanec. Edith Schiffner ergänzte: „Lebensfreude hat auch sehr viel mit dem Gefühl der Sicherheit, das einem hier vermittelt wird, zu tun: man liegt in einem sauberen Bett, wird rund um die Uhr verwöhnt und hat endlich Kontakt zu Menschen.“

Quellen der Lebensfreude und wie man einen Lebensfreudevorrat anlegt

Die Quellen eigener Lebensfreude, die Irene Sachse und Peter Hackl beispielhaft anführten, Gartenarbeit, Bergwandern/Bergsteigen, Rad fahren, waren für Herrn Trefanec nur bedingt nachvollziehbar und veranlassten ihn zu der Frage, was denn das Ganze mit Lebensfreude zu tun hat. Die Antwort lieferte Eva Hruška: „Ja, Glücksgefühle einfach, Glücksgefühle zu empfinden.“ Peter Hackl präzierte: „Das Rad fahren, das ist sozusagen mein großes Lebensfreuderereservoir. Zusammen mit dem Bergsteigen/Berggehen sind das die Bereiche, die ich für mich gefunden habe und da hat auch jeder Mensch die Aufgabe seinen Bereich, die Quelle des Glücks zu finden. Rad fahren taugt mir sehr: die Luft,

die Verbindung mit dem Körper, die Natur, sich einmal mehr, einmal weniger anstrengen, also das ist einfach etwas ganz Schönes, und es ist was Meditatives, wobei man sich selbst auch sehr gut spürt. Das mache ich jetzt schon seit 15 Jahren und das wirkt, wobei ich mir schon denke: Hoffentlich bleibe ich gesund, wenn ich älter werde. Eva Hruška: „Den eigenen Bedürfnissen zu entsprechen, das bringt uns Glücksgefühle und die Aussicht darauf, dass das immer wieder stattfinden kann.“

„Das sind doch alles Einzelfälle!“, meinte Eduard Trefanec unbeirrt.

Der Versuch eines Resümées

Abschließend fragte Moderatorin Irene Sachse die Runde: „Möchten sie zum Thema Lebensfreude noch etwas ergänzen?“

Edith Schiffner: „Lebensfreude ist auch Menschen kennenzulernen, die man lieb hat. Es kann viele verschiedene Grade geben, wo man spürt, die Menschen hab ich besonders gern.“

Eduard Trefanec: „Wir sind froh ...“

Eva Hruška: „Wir sind froh, dass wir noch am Leben sind und gewisse Bedürfnisse angenehmer Art haben, die wir noch befriedigen können, und das macht schon etwas aus. Wir haben Menschen um uns, die uns sympathisch sind und die uns akzeptieren, und das ist auch Lebensfreude.“

MAG.A IRENE SACHSE



Geragogin mit den Arbeitsschwerpunkten Employability und intergenerationelles Lernen, Organisationsberaterin und Trainerin.
irene@sachse.at