

Was das Leben prägte

Das Projekt „Lebensrückblick“ für ältere Menschen im Freiwilligenzentrum Darmstadt beginnt im November

Von Bettina Bergstedt

DARMSTADT. Wer in die Jahre kommt und nicht mehr eingebunden ist ins schnelle Leben, in den Alltag, die Familie oder in den Arbeitsprozess, der fällt leicht in das berühmte Loch, der beginnt, über seine eigene Biografie nachzudenken, und mancher hadert vielleicht mit dem Schicksal.

„Viele Menschen landen heute in einer Altersdepression“, sagt Lisa Kühnel-Lindner, die selbst nach Beendigung ihrer Arbeitszeit als Lehrerin eine Ausbildung als systemische Beraterin absolvierte. „Aber Menschen müssen da nicht landen.“ Deshalb bietet sie im Freiwilligenzentrum Darmstadt, eine Einrichtung der „Paritätische Projekte gemeinnützige GmbH“, ab November eine kleine Gesprächsgruppe mit maximal acht Teilnehmern an, die sich in der Gemeinschaft dem eigenen „Lebensrückblick“ zuwenden möchte. Tom Schüler vom Freiwilligen Zentrum freut sich: „Mit Lisa Kühnel-Lindner haben wir eine Projektleiterin mit professionellem Hintergrund gefunden.“

In der späten Lebensphase sei es heilsam, so etwas wie Frieden mit dem Leben zu schließen, sagt Lisa Kühnel-Lindner. Dabei findet sie es wichtig, dass die Knackpunkte nicht abgeleugnet, sondern angeschaut werden, „damit man sich mit ihnen versöhnt“. Wer darüber hinaus das Gespräch mit anderen sucht, erfahre, dass jeder Mensch diese schwierigen Phasen durchlebt hat: Das reicht von problematischen Beziehungen über Erkrankungen bis hin zu Ehescheidung oder Verlust des Arbeitsplatzes. Sich diesen Erinnerungen zu nähern kann bedeuten, dass man lernt, damit umzugehen und sie zu akzeptieren als einen Teil des Lebens.

Aber erst alle Erinnerungen zusammen ergeben ein sinnvolles Ganzes. So stellen sich bei einem „Lebensrückblick“ auch viele positive Erinnerungen ein. „Aus diesen positiven Dingen kann schließlich Kraft geschöpft werden“, so Kühnel-Lindner. Das habe sie erlebt mit einem über 80-Jährigen, der in einer leichten Altersdepression gefangen war. Angestoßen durch Gespräche fing er an, seine Geschichte aufzuschreiben. „Nun entsteht ein tolles Buch mit Texten, Fotos aus dem Familienalbum und Gedanken zu seiner eigenen Lebensphilosophie. Er hat das Buch für seine Tochter geschrieben, den wichtigsten Menschen in seinem Leben.“ Dem Schriftsteller Theodor Fontane (1819–1898) erging es ebenso, als er 1892 in eine gesundheitliche Krise geriet. Sein Arzt diagnostizierte eine endogene Depression. Fontane unterbrach die Arbeit an seinem Roman „Effie Briest“ und veröffentlichte zwei Jahre später „Meine Kinderjahre“, einen „autobiografischen Roman“. Wenngleich Fontane „Meine Kinderjahre“ sicher auch mit einem dichterischen Anliegen verband, wandte er sich doch ganz entschieden der eigenen Lebensgeschichte zu. Und Fontane glaubte fest an die therapeutische Funktion dieser Niederschrift und notierte in sein Tagebuch, er habe sich auf diese Weise „wieder gesund geschrieben“.

Fontane war und ist weltberühmt. Aber es geht eben vielen Menschen ähnlich. Nur fällt diese Gruppe der Älteren in der Regel nicht auf und scheint aus dem gesellschaftlichen Fokus zu geraten: Weil sie nicht mehr „verwertbar“ sind?“, fragt die Beraterin.

Mit ihrer Gesprächsgruppe will Lisa Kühnel-Lindner eine neue Form finden, um diesem Phänomen zu begegnen.

„Die Gesprächsgruppe hat beratenden Charakter“, sagt sie ausdrücklich, auf Wunsch kann auch mal ein Einzelgespräch geführt werden. „Ich bin keine Therapeutin“, betont sie. „Die Gruppe ist gedacht für Menschen, die sich vielleicht in einer Krise befinden, die aber vor allem Lust haben, ihr Leben Revue passieren zu lassen mit allen prägenden Erlebnissen.“

TREFFEN

Die Gruppentreffen mit acht Teilnehmern beginnen am **20. November** im Freiwilligenzentrum (barrierefrei), Rheinstraße 67. Es finden alle zwei bis drei Wochen **insgesamt acht Treffen** statt

Anmeldung und Infos bei Lisa Kühnel-Lindner, Telefon 06151-2 06 99, E-Mail lisalebensrueckblick@gmx.net.
(bbeg)