

Zufällig werden wir beide, Elisabeth Gur und Elisabeth Lukas, im Familien- und engsten Freundeskreis „Sissy“ gerufen. Dies hier ist also ein Buch von Sissy und Sissy. Wir sind auch beide über 70 Jahre alt, was uns zusätzlich zu unseren fachlichen Qualifikationen autorisiert, über das Alter und seine Herausforderungen zu reflektieren. Außerdem sind wir beide „Frankl-Fans“, das heißt, begeistert von der Lehre des Wiener Neurologen und Psychiaters Viktor E. Frankl, der von 1905 bis 1997 gelebt und gewirkt hat. Er hat ein gewaltiges Denkgebäude geschaffen, das nicht nur exzellente Psychotherapieanweisungen enthält, sondern auch eine Fülle philosophischer und pädagogischer Richtlinien, darunter Aspekte einer „psychischen Hygiene des Alterns“<sup>1</sup>. Es war ihm schon lange vor der Jahrtausendwende bewusst, dass in unseren Landen die Lebenserwartung steigt, was einerseits erfreulich ist, aber andererseits gesellschaftliche Probleme bezüglich der Pflege und Versorgung der stetig zunehmenden hoch betagten Personen mit sich bringt.

Diese Probleme können nicht von Angehörigen, Organisationen, Heimen und Politikern allein bewältigt werden. Es ist dringend geboten, dass die älter werden-den Menschen selber alles tun, um sich körperlich und seelisch fit zu erhalten und ihre Mitmenschen so wenig wie möglich zu belasten und so viel wie möglich zu entlasten. Ferner ist es in ihrem eigenen Interesse, dass sie sich die Lebensfreude bis zuletzt bewahren. Oder zumindest „trotzdem Ja zu ihrem Altsein sagen“, wie wir es in Anspielung an Frankls berühmtes Bestsellerbuch „... trotzdem Ja zum Leben sagen“ ausdrücken möchten.

Frankls „trotzdem Ja“ bezog sich auf sein Weiterleben nach der Hölle des Holocaust, die er im 2. Weltkrieg durchlitten hat. Aber praktisch jeder alte Mensch hat irgendwann seine eigenen „Höllqualen“ gehabt, hat im Laufe seines Lebens Enttäuschungen und Beschämungen einstecken und seine ganz individuellen Tragödien durchstehen müssen. Mit sich beruhigendem Stundenplan und sich anbahnenden Leerzeiten drängt sich ihm die Erinnerung daran mächtig auf. Überdeutlich wird ihm klar, dass nichts mehr zurückgespult und korrigiert werden kann, und alle dunklen Flecken in seiner Lebensgeschichte für immer dunkel bleiben werden. Auch die Frage, ob er selbst einiges besser gestalten hätte können als getan, lässt sich nicht mehr so einfach verscheuchen. Man hat nur ein einziges Leben, und fällt dessen Bilanz in der Summe negativ aus, dann hagelt es im Rückblick Bedauern und Trauer.

Unser Buch will der älter werdenden Generation helfen, ihr „trotzdem Ja zum fortgeschrittenen Leben“ nicht zu verlieren bzw. wieder zu finden und sich mutig ihren Erinnerungen zu stellen. Vor allem aber möchten wir dazu beitragen, dass die jeweils noch vorhandenen gegenwärtigen Optionen voll ausgeschöpft werden, damit die unabdingbare Sinnhaftigkeit des eigenen

---

<sup>1</sup> Viktor E. Frankl, „Psychotherapie für den Alltag“, Herder, Freiburg / Br., Neuauflage 1992, Seite 53 ff

Daseins spürbar wird. Wege sind verschlungen, Wege drehen sich im Kreise, aber wer an einem guten Ziel ankommt, dessen Weg kann nicht total verkehrt gewesen sein. Und der Aufbruch zu einem guten Ziel ist niemandem verwehrt, gleichgültig, wie alt er sein mag, und gleichgültig, wie kurz die vor ihm liegende Wegstrecke noch sein mag. Für den würdigen Abschluss eines *doch noch gelungenen Lebens* reicht es allemal.

Möge es uns glücken, dies auf den folgenden Seiten überzeugend darzulegen.

November 2020

Sissy und Sissy