



Ein Dankgebet lässt uns gut schlafen

Sie ist eine der weltweit bekanntesten Psychotherapeutinnen deutscher Sprache. Als „Meisterschülerin“ von Viktor Frankl, des Begründers der Logotherapie, verbreitet sie die Botschaft, dass ein gelingendes Leben davon abhängt, den Sinn zu finden und zu verwirklichen, den das Leben für jeden Einzelnen bereithält. Viele Seelsorger schätzen diese Richtung der Psychologie, in der sie das christliche Menschenbild erkennen und bestätigt finden. Zehn Jahre lang war Elisabeth Lukas nicht mehr auf öffentlicher Bühne zu sehen. Entsprechend groß war der Andrang, als die charismatische Psychologin Ende Januar auf einer Domspatz-Soirée in München auftrat. Eindringlich, leidenschaftlich und klar analysierte sie dort im Gespräch mit PUR-Autor Michael Ragg, was seelische Zeitkrankheiten wie der „Burnout“ oder das „Zappelphilipp-Syndrom“ mit unserem Lebensstil zu tun haben. Gerade für die Fastenzeit ist es angezeigt, über ihren Rat nachzudenken, das einfache Leben, den Wert des Verzichts neu zu entdecken.

aft der Dankbarkeit und die wahren Bedürfnisse unserer Kinder

PUR: Frau Dr. Lukas, eine BILD-Titel-seite verkündete gerade „So gestresst sind Deutschlands Arbeitnehmer“ und das BAT-Institut für Zukunftsfragen hat ermittelt, der Großteil der Befragten wolle nur noch eines: endlich nichts tun, endlich mehr Zeit für die Suche nach der inneren Ruhe übrig haben, endlich eine Auszeit. Ein verständlicher Wunsch?

Dr. Elisabeth Lukas: Die Menschen haben recht, wenn sie ein Bedürfnis spüren, zur Ruhe zu kommen. Wie gelingt das? Indem man auf allerhand verzichtet, was man sich so aufhalst. Denn gerade den Freizeit-Stress produziert man ja teilweise selbst. Heilsam ist es, öfter in die Stille zu gehen, in einen Zustand ohne starke akustische oder visuelle Reize. Auch Wandern ist gut, weit hinaus in die Natur, einfach gehen, die Gedanken treiben lassen und still werden dabei.

Zunächst ist dann alles noch aufgewühlt im Menschen. Was er gerade erlebt hat, was ihn gerade belastet, all das geht ihm noch eine Weile durch den Kopf und bestimmt auch seine Gefühle. Aber mit der Zeit setzt es sich. Nehmen Sie einmal ein Trinkglas, schöpfen Sie Wasser aus dem Fluss und stellen sie es auf den Tisch. Zunächst ist das Wasser trüb. Sandkörnchen, Plankton, alles Mögliche schwimmt darin. Aber wenn sie es eine Zeitlang stehen lassen sinkt alles zu Boden und das Wasser wird klarer, durchsichtiger.

PUR:: Was fördert diese Durchsicht zutage?

Dr. Elisabeth Lukas: In dieser Durchsichtigkeit taucht das Wesentliche auf. Wir haben manchmal gar keine Zeit mehr, auf das Wesentliche zu schauen. Das Wesentliche hat immer etwas mit dem Guten zu tun, mit Liebe, Wahrheit, Schönheit, mit Werten, die sich mit dem eigenen Leben verbinden wollen oder die schon da sind, aber vielleicht übersehen worden sind und zu denen man irgendwie wieder zurückkommen möchte. Die eigentlichen Werte im Umgang der Menschen miteinander treten hervor: Friede, Versöhnung, Güte, Barmherzigkeit. Das alles taucht dann langsam wieder auf, wenn man still geworden ist.

Wir selber sollten unser Auftraggeber sein. Wir sollten uns nicht zu viel fremdbestimmen lassen.

PUR:: Der Wunsch nach einer Auszeit ist also nicht notwendigerweise egoistisch motiviert?

Dr. Elisabeth Lukas: Die Spaltung von Altruismus und Egoismus ist eigentlich künstlich. Wenn ich für andere Menschen, eine Aufgabe oder ein Werk präsent sein will, muss ich auch mich gesund erhalten. Sonst bin ich ja für nichts gut. Wenn ich nur krank, ausgebrannt oder depressiv darniederliege, dann müssen ja die anderen sich um mich kümmern. Dann bin ich wirklich in mir verfangen, sozusagen meinen Problemen verfangen.

In dem Maße, in dem ich mich zur Welt öffnen will, muss ich natürlich auch sehen, dass ich selber fit bleibe. Der amerikanische Autor Steven Covey hat das so schön gesagt: Schärfe die Säge! Stellen sie sich vor, jemand sägt Baumstämme um und sägt und sägt. Die Säge wird stumpf, doch er sägt immer weiter. Er wird sich immer mehr plagen und er wird immer schlechter sägen. Dann ist es besser, einen Moment innezuhalten und die Säge zu schärfen. So müssen wir auch im Leben manchmal innehalten. Und es ist auch legitim, etwas für die eigene Gesundheit zu tun.

PUR: Lässt sich das auch in den Alltag integrieren?

Dr. Elisabeth Lukas: Diese Wellness, von der Sie gesprochen haben, könnte man zuhause auch machen, dazu muss man nicht in teure Hotels. Man kann sich auch zuhause mal eine halbe Stunde nehmen, sich in ein Duftbad legen, dann in ein schönes, warmes Bett kriechen, oder mal Schnee stapfen gehen, nachher einen warmen Tee kochen und ihn genießen, ein paar Bratäpfel in den Ofen legen und den Duft zu atmen – warum nicht! Das ist das Lebenswerte, da tankt man wieder auf, da kommt man wieder in die Freude hinein und kann wieder voll dasein für Andere.

PUR: Kommt man nur „zu sich selbst“

durch Konzentration auf das eigene Ich?

Dr. Elisabeth Lukas: Nicht nur! Es gilt auch umgekehrt: In dem man sich für etwas engagiert was über das Ich hinaus geht, findet man ein Stück von sich selbst. Man entdeckt, was man kann, man entdeckt wofür man gut ist. Es ist ein schönes Gefühl zu wissen: Ich bin für etwas gut. Es ist manchmal sogar noch ein größeres Glück, als nur sagen zu können: „mir geht es gut“.

In gewisser Weise bleibt das Selbst des Menschen aber immer ein Mysterium. Das Selbst ist von Anfang an auch ein Geheimnis und sollte auch, glaube ich, nicht zu sehr beobachtet werden. Je mehr man sich selbst beobachtet, desto verkrampfter oder unsicherer wird man. Wenn ich jetzt hier säße und nachdenken würde: Oh Gott, was rede ich da, würde mich das ablenken von dem, was ich eigentlich sagen will. Wenn ich aber daran denke, was für diese Menschen hier irgendwie brauchbar sein kann, wie sie wenigstens einen kleinen Impuls mit nach Hause tragen könnten, dann bin ich in einer gesunden Selbstvergessenheit. Dann bin ich auch ganz ich selbst.

PUR: Das Bedürfnis nach Ruhe kommt ja nicht von ungefähr, wenn wir uns anschauen, was der "Stressreport Deutschland 2012" der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin ermittelt hat: Gut die Hälfte der Befragten gibt an, unter starkem Termin- und Leistungsdruck zu arbeiten. Jeder zweite hat Rückenschmerzen-, jeder dritte klagt über Kopfweh, jeder fünfte fühlt sich körperlich oder emotional erschöpft, jeder vierte hat Schlafstörungen. Sind wir „ein gestresstes Volk“, wie die WELT getitelt hat?

Dr. Elisabeth Lukas: Heute wird Stress fast immer nur im negativen Sinne verstanden. Ursprünglich hat ja Hans Selye, der Begründer der Stress-Theorie, den Stress als die Würze unseres Lebens bezeichnet. Er hat unterschieden zwischen Eustress und Distress. Stress ist eigentlich eine Herausforderung, die uns anstößt, uns weiter zu entwickeln, kreative Ideen zu haben, neue Lösungen für Probleme zu finden. Man sollte den Stress nicht nur als negatives Belastungssyndrom sehen sondern als

etwas, das auch eine gesunde Spannung im Leben erzeugen kann.

Die negative Seite, der Disstress, entsteht, wenn jemand sich überfordert fühlt. Meistens fühlt er sich noch davon bedroht, dass etwas Furchtbares geschieht, wenn er die Aufgabe jetzt nicht bewältigt, dass jemand schlimm über ihn denken oder ihn kritisieren wird. Und dazu möchte ich ihnen etwas sagen: Niemand braucht etwas zu tun, was er nicht kann - niemand! Was uns abverlangt wird, nicht vom Menschen, sondern vom Leben, das ist immer etwas, was wir gut schaffen können. Es kann anstrengend sein. Es kann uns viel abverlangt werden, unser Bestmögliches. Aber es ist immer etwas, was leistbar ist.

PUR: Im Beruf leiden aber viele Menschen unter Arbeitsbedingungen, die sie anscheinend nicht ändern, aber auch nicht verlassen können. Was raten Sie ihnen?

Dr. Elisabeth Lukas: Ich weiß, es gibt

Sachzwänge und scheinbar ausweglose Situationen. Auch dort gilt aber: Wir selber sollten unser Auftraggeber sein. Wir sollten uns nicht zu viel fremdbestimmen lassen. Wir sollten uns besinnen: Was ist jetzt das, was von mir verlangt ist, von höherer Warte aus verlangt ist? Wir können das erspüren, wir haben eine innere Stimme, ein Gewissen, das uns sagt, was uns abverlangt wird. Und das machen wir dann in Ruhe, und gut, und gerne. Das ist natürlich nicht immer leicht. Es gibt sehr missliche Arbeiten. Dennoch, wenn wir überzeugt sind, diese Arbeit sollte jetzt getan werden, dann können wir ihr unser Ja geben. Und dann tun wir sie so gut es geht. Dann werden wir in einer Art Stabilität bleiben, auch wenn uns viel abverlangt ist.

PUR: Warum entwickelt der eine Burnout-Symptome, eine anderer aber nicht, obwohl er unter derselben Arbeitsbelastung leidet?

Dr. Elisabeth Lukas: Es gibt Schicksalsschläge, Verluste, ernste Leidens-

Die wichtigste Botschaft, die Eltern einem Kind geben können, lautet: Du bist eine wertvolle Person!

zustände und Krankheiten, die es Menschen schwer machen, das Leben zu meistern. Aber es gibt auch das selbstgestrickte Leid, selbst verursachten Stress. Das unnötige Leid macht einen fix und fertig. Weil die innere Stimme immer sagt: Nein, das ist nicht richtig und das ist nicht notwendig. Man arbeitet immer gegen etwas in sich selbst. Man lebt falsch. Es ist ein falscher Lebensstil.

PUR: Inwiefern?

Dr. Elisabeth Lukas: Ich glaube, dass wir zu viel vom Habenwollen bestimmt sind. Die Menschen halsen sich viel auf. Sie wollen so viel haben, große Häuser, große Wohnungen, große Reisen. Das muss dann alles abgezahlt werden. Dann haben sie Schulden und die Schulden würgen einem den Hals.

Manche kommen von einer Reise und bringen achthundert Fotos zurück. Sie sollen aussortiert, in Alben eingeklebt, beschriftet werden. Aber das kostet ja alles viel Zeit. Wenn sie stattdessen nur acht Fotos mitbringen, würden sie sich diese nach drei, vier Jahren immer noch anschauen und sagen: War das eine schöne Reise! Wir haben ein Zuviel von vielem und das alles frisst Zeit und bringt Strapazen mit sich. Ich glaube, wir müssen zu einem bescheideneren und einfacheren Leben zurückkehren.

PUR: Oft kann man lesen, dass Menschen in helfenden Berufen besonders von Burnout betroffen seien, also etwa Seelsorger, Sozialarbeiter oder Krankenschwestern. Sie üben ja Tätigkeiten aus, die als besonders sinnvoll gelten. Was macht sie dennoch anfällig für Erschöpfungszustände?

Dr. Elisabeth Lukas: Ich habe Hochachtung vor allen Menschen, die in helfenden und pflegerischen Berufen oder Lehrberufen tätig sind. Sie leisten Großartiges. Sie sind zum größten Teil Idealisten. Meistens finden sie in der Gesellschaft viel zu wenig Anerkennung und sind unterbezahlt. Es ist auch keineswegs so, dass die alle an Burnout leiden. Viele leisten ihre Arbeit Tag für Tag erstaunlich stabil und erstaunlich gut. Für Menschen in helfenden Berufen ist wichtig, dass ein Opfer, das man bringt, sinnvoll sein muss. Ein sinnvolles Opfer



baut immer auf und nicht ab. Es gibt nämlich auch ein sinnwidriges Opfer. Es ist zum Beispiel in den pflegerischen Berufen nicht immer wirklich gut, jemandem, den man pflegt, alles abzunehmen. Vielleicht kann der Betreffende noch etwas selbst machen und verlernt es, wenn man ihm alles abnimmt. Wenn jemand sehr hilfsbereit ist, voller Nächstenliebe, wird er von den Mitmenschen leicht ausgenutzt. Auch da muss er einmal einen Schlusstrich ziehen können und sagen: Nein, ausnützen lasse ich mich nicht! Da tue ich mir nichts Gutes und dem anderen auch nicht, denn der bleibt dann in der Gewohnheit, Leute auszunutzen. Also: Manchmal ist ein Nein sinnvoll und manchmal ein Ja. Das zu unterscheiden, ist wichtig. Der Wächter der Gesundheit und der Stabilität ist der Sinn.

PUR: Wie wichtig ist es, dass Lehrerinnen, Pfleger oder andere berufsmäßige Helfer über die Entlohnung hinaus Anerkennung für ihre Arbeit finden?

Dr. Elisabeth Lukas: Es ist ja verständlich, dass man doch ein wenig Dank oder Lob haben möchte, wenn man sich so für einen anderen engagiert. Man soll sich aber nicht abhängig machen von der Anerkennung, vom „Feedback“. Studien zeigen, dass diese Feedback-Abhängigkeit einen Menschen sehr schnell ausbrennen lässt.

PUR: Das wird vor allem Lehrer interessieren, die heute viel darüber klagen, dass sie die Schüler nicht mehr erreichen, so sehr sie sich auch bemühen, den Stoff interessant zu präsentieren.

Dr. Elisabeth Lukas: Dann kommen vielleicht auch noch die Eltern und beklagen sich und dann fragt man sich: Wofür habe ich das alles gemacht? Ja, wofür? Für die Schüler! Und die Schüler sind es wert. Sie sind es wert, dass man sich gut vorbereitet hat. Was sie daraus machen, ist ihre Sache. Man muss in den helfenden, pflegenden und Lehrberufen die Verantwortung auch bei denen lassen, die man betreut. Wir haben nur eine Verantwortung für das, was wir bieten. Was der Gepflegte daraus macht, ob er herumrörgelt oder dankbar ist, ist seine Sache. Die Schüler und andere uns anvertraute Menschen sind es wert, dass wir unser Bestes geben. Und da machen wir einen Punkt. Wenn wir Anerkennung brauchen, dann geben wir sie uns selbst. Dann gehen wir nach Hause und sagen: Das habe ich heute gut gemacht!

PUR: Gerade im Beruf aber, so ist heute oft zu hören, sind vielerorts die Zeiten rauer, ist der Druck größer geworden. Mobbing kann eine Situation aussichtslos erscheinen lassen, am schlimmsten, wenn es vom Chef ausgeht. Kann man dennoch Burnout vermeiden?

Dr. Elisabeth Lukas: Ich weiß, es gibt Situationen, die kaum zu bewältigen sind. Dennoch würde ich raten: Bleiben Sie sie selbst und sich selbst treu. Es gibt immer noch einen kleinen Freiraum, einen kleinen Spielraum für Alternativen. Vielleicht kann man mit dem Chef oder den Kollegen noch ein bisschen anders umgehen, ein bisschen anders oder überhaupt mit ihnen sprechen - vielleicht.

Und wenn gar nichts hilft: Haben sie keine Angst. Die Angst sollte nicht der Motor unseres Handelns sein. Die Angst führt uns oft in Irrwege. Immer sollte es ein positives Motiv haben, wenn man im Job aushält, obwohl die Bedingungen unwürdig

Bestellschein

PUR

PUR magazin ist katholisch mit Sympathie für Papst und Kirche, aber nicht unkritisch, wenn's um Fehlentwicklungen geht.

PUR magazin ist modern aber wertkonservativ und nicht zeitgeisthörig.

PUR magazin ist unabhängig von Parteien, kirchlichen und staatlichen Zuwendungen – und daher frei, zu schreiben, was wichtig ist.

Unser Geschenk:

Wer PUR jetzt bestellt, erhält das Buch „Hauptsachen“ von Lorenz Jäger. Der FAZ-Redakteur deutet in 80 Lesestücken Glaube und Frömmigkeit, Heilige Schrift und heilige Überlieferung in aktuellen Situationen.

272 Seiten, gebunden



BESTELLSCHEIN

für Neubezieher

JA, ich bestelle das monatliche **PUR magazin** für zunächst ein Jahr zum Jahresabonnementspreis von 30,- Euro. (Portokosten sind darin bereits enthalten, Auslandsabo: 35,- Euro, Schülerabo: 25,- Euro).

Als Geschenk erhalte ich dafür das Buch „Hauptsachen“

Meine Anschrift _____

Datum Unterschrift: _____

Einsenden an: PUR magazin, Hauptstr. 22, 88353 Kisslegg



sind. Dann müsste man überlegen und sagen: Vielleicht gehe ich doch einmal weg. Wenn das nicht würdig zu schaffen ist, werde ich den Beruf wechseln. Dann werde ich vielleicht eine Weiterbildung machen und mich vorbereiten, damit ich irgendwo doch eine andere Arbeit finden kann, eine bessere. Ich werde die Fühler ausstrecken. Ich werde versuchen, eine Alternative zu finden. Man ist nie einem Schicksal ganz so ausgeliefert, wie man glaubt.

PUR: Wenn aber alles zu spät ist, der ausgebrannte Mensch kaum noch die Kraft zum Aufstehen findet, durch nichts mehr zu motivieren ist, den verbliebenen Freiraum nicht mehr fühlt - was dann?

Dr. Elisabeth Lukas: Schön dass Sie sagen, er fühlt die innere Freiheit nicht. Denn er hat sie ein Stück weit immer noch. Und das soll ihm bewusst gemacht werden. Allerdings, wenn man schon sehr schlecht beisammen ist, dann hilft eigentlich nur eine radikale Veränderung des Lebensstils. Dann muss man zu Basiselementen zurückkehren, die das Leben gut sein lassen.

Also: Er sollte schon morgens aufstehen, aber er sollte abends früh schlafen gehen, ohne sich vom Fernsehen zu lange in Scheinwelten festhalten zu lassen, denn wir müssen in einem solchen Fall das bearbeiten, was uns in der realen

Welt fordert. Ob er wirklich schlafen kann ist unerheblich, aber verboten ist das Grübeln über irgendwelche Probleme der Vergangenheit, der Gegenwart, der Zukunft. Die Probleme werden in eine Kiste gesperrt und kommen in einen Keller, dort müssen sie warten bis morgen. Morgen dürfen Sie wieder raus, morgens hat man mehr Kraft, um sie zu bewältigen.

In der Frühe sollte man rausgehen und sich einfach ordentlich bewegen. Sport ist gut, schwimmen, radfahren, spaziergehen. Bewegung bringt den Menschen in Schwung. Körperliche Bewegung hat sehr viel auch mit geistiger Bewegung zu tun. Bewegung reißt den Menschen immer irgendwie aus Trägheit, Kümmernissen und Depressionen heraus, sie bringt eine frische Brise ins Leben. Also: viel Bewegung, viel in die Stille gehen, ruhig werden, sich besinnen auf das Wesentliche. Wenig Essen, wenig Geld ausgeben, wenig einkaufen. Auf diese Weise einmal vierzehn Tage leben kann einen neuen Menschen aus uns machen. Aber es fordert einen Verzicht. Verzicht auf viele Gewohnheiten. Man muss den Lebensrhythmus umstellen, um zur Ruhe zu kommen. Fast wie ein Eremit, fast wie die Wüstenväter,

*Der Wächter der
Gesundheit und der
Stabilität ist der Sinn.*

muss man gleichsam in die Wüste gehen. Das ist sehr heilsam.

PUR: Während die Erwachsenen ausbrennen, wird bei Kindern heute häufig ADHS diagnostiziert, das „Zappelphilipp-Syndrom“, oft mit der Folge, dass das Kind dann mit dem Medikament Ritalin ruhiggestellt wird. Nun machen uns die Konzentrationsschwierigkeiten, macht uns die Unruhe vieler Kinder ja tatsächlich Sorgen. Worin sehen Sie die wesentlichen Gründe für diese Entwicklung?

Dr. Elisabeth Lukas: Die Kinder tun mir leid. Die meisten dieser Kinder sind reizüberflutet. Außerdem haben sie heute nicht mehr diese Geborgenheit in der Familie, die sie brauchen. Das ist sehr, sehr schade. Beides zusammen, glaube ich, bewirkt, dass sie unruhig werden.

PUR: Beginnen wir mit der Reizüberflutung. Was löst sie aus?

Dr. Elisabeth Lukas: Nicht nur die Medien, obwohl es unglaublich ist, was die Kinder übers Fernsehen an Brutalitäten mit in den Schlaf nehmen. Aber es gibt noch einen Faktor: Sie haben ein vollgestopftes Kinderzimmer. Das dämpft ihre Kreativität und damit auch ihre Ausdauer, weil sie von einem Spielzeug zum anderen hüpfen. Wenn Sie den Kindern was Gutes tun wollen, dann schenken sie ihnen nichts, sie haben sowieso zu viel. Je weniger sie besitzen, desto mehr

basteln und bauen sie aus irgendwelchen Materialien selbst etwas, zu bauen, desto mehr beschäftigen sie sich in Ruhe mit etwas. Was sie aber den Kindern schenken könnten ist: Zeit! Zeit ist ein außerordentlich kostbares Geschenk, vor allem Zeit von der Mutter und Zeit vom Vater.

PUR: Ein Geschenk, das aber immer seltener werden soll, wenn wir dem Ruf fast aller unserer Politiker folgen. Sie sprachen ja schon von der fehlenden Geborgenheit in der Familie ...

Dr. Elisabeth Lukas: ... ja, zerrüttete Familienverhältnisse und gestresste Eltern. Die Kinder haben Eltern, die ebenfalls nervös, zappelig und hektisch sind und oft sind Vater und Mutter beide berufstätig. Dann ist am Abend alles noch zu erledigen.

Noch etwas aus meiner Volksschulzeit: Ich wurde beneidet, weil ich einen Vater hatte. Mein Vater ist vom Krieg zurückgekommen. Da war ich privilegiert. Denn damals hatten viele Kinder in meiner Klasse keinen Vater, weil er im Krieg gefallen war. Und wissen sie was? Heute ist wieder Krieg. Und die Kinder verlieren wieder ihre Väter. Aber es ist nicht Krieg zwischen den Völkern hier in Europa. Es ist Krieg in den Familien und deswegen verlieren sie die Väter. Und da bleiben sie so oft sich selbst überlassen und greifen zu diesem und jenem und das erzeugt dann diese Hyperaktivität und Unruhe. Also wenn sie etwas Gutes für die Kinder tun wollen, nehmen sie sich Zeit für sie!

PUR: Auch wenn dann der Lebensstandard sinkt?

Dr. Elisabeth Lukas: Es ist besser, sie verdienen weniger und einer verbringt mehr Zeit zuhause. Und geben sie den Kindern das Vorbild, dass man am Abend noch was anderes tun kann als nur vor dem Computer- oder Fernseh-Bildschirm zu sitzen. Dass man miteinander sprechen kann, dass man miteinander lachen kann, dass man miteinander spielen kann, dass man miteinander fort gehen kann, dass man miteinander Probleme diskutieren kann, und dass man einander trösten kann und dass man einander vergeben kann, wenn man sich übereinander gegert hat.

PUR: Wenn heute so viel über die „Ver-einbarkeit von Familie und Beruf“ dis-

Ich glaube, wir müssen zu einem bescheideneren und einfacheren Leben zurückkehren.

kutiert wird – kommen da die von Ihnen genannten Bedürfnisse der Kinder nicht zu kurz?

Dr. Elisabeth Lukas: Da würde ich Ihnen Recht geben. Die Kinder haben ein Recht auf Geborgenheit. Es ist ja ein nachvollziehbares Anliegen, dass die Frauen gleiche Entfaltungsmöglichkeiten im Beruf haben sollen wie die Männer. Aber die Diskussion hat sich dann so entwickelt, dass man forderte, wenn die Frauen beruflich Karriere machen sollen, dann brauchen wir viel mehr Kinderbetreuungsplätze. Ich bin sehr dafür, dass man Kinderbetreuungsplätze einrichtet - aber ein Kinderbetreuungsplatz ersetzt die Mutter nicht. Auch da geht es wieder um die Frage: Ist es ein sinnvolles oder ein sinnwidriges Opfer. Ich will nicht sagen, dass sich alle Frauen immer nur für die Familien aufopfern sollten, vielleicht können sich ja die Männer auch mal ein bisschen aufopfern für die Familie, das schadet ja nicht. Aber insgesamt, wenn man Elternteil ist, hat man eine Verantwortung für die Kinder. Dass man das heute dazusagen muss ist eigentlich traurig. Bei jedem Haustier sagt man das: Wenn sie sich einen Hund anschaffen, dann haben sie die Verantwortung, den Hund artgerecht zu halten, ihn nicht wegzusperren, ihm genügend Bewegung zu verschaffen und so weiter. Und wenn man ein Kind hat, hat man Verantwortung für dieses Kind, es so gut und liebevoll großzuziehen wie man nur kann. Das erfordert eben auch, dass die Eltern auch Abstriche bei sich selber machen, auf das eine oder andere verzichten - der Kinder willen, die es wert sind.

PUR: Erziehungsratgeber gibt es heute wie Sand am Meer. Sie scheinen viele Menschen so zu verunsichern, dass sie sich gar nicht mehr zutrauen, Kinder zu erziehen. Was ist aus Ihrer Sicht das Wichtigste, was Eltern ihren Kindern auf den Lebensweg mitgeben sollten?

Dr. Elisabeth Lukas: Die wichtigste Botschaft, die Eltern einem Kind geben können, lautet: Du bist eine wertvolle Person! Das gilt immer - ob du in der Schule gute oder schlechte Noten hast,

ob du versagst oder Erfolg hast, ob du krank oder gesund bist, ob du jung bist oder alt bist. Du bist eine wertvolle Person unabdingbar und unverlierbar und jedes Du ist eine wertvolle Person. Nicht nur du sondern auch die Anderen sind wertvoll. Das ist das Wichtigste.

Wenn die Kinder sich wertgeschätzt wissen, werden sie auch eher andere Personen wertschätzen. Dann werden sie, auch wenn sie sich ärgern, doch noch zurückschrecken vor einer wirklich böartigen Attacke gegen jemand anderen. Dann wird etwas in ihnen aufstehen und sagen: stopp! Das darfst du nicht, auch der andere ist eine wertvolle Person. Wenn wir den Kindern beibringen, dass Menschen wertvolle Personen sind, dann werden sie die Kette des Bösen irgendwann abzureisen im Stande sein.

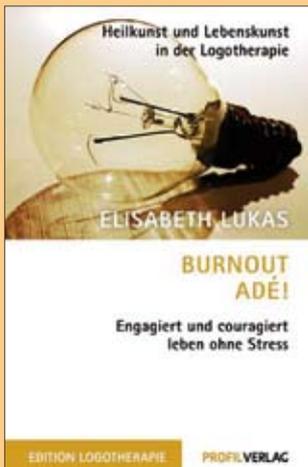
PUR: Die Logotherapie ermutigt den Menschen, dass er sich über die Verhältnisse erheben und ungeahnte Lebensqualität erhalten, intensiver leben

Die Domspatz-Soirée

Mit der Domspatz-Soirée hat sich in München ein „christlicher Salon“ etabliert, der Begegnungen mit inspirierenden christlichen Persönlichkeiten ermöglicht. Zu den Gesprächsgästen gehörten zuletzt u.a. Kardinal Walter Brandmüller, Abt Gregor Henckel-Donnersmarck, Arnulf Baring und Matthias Matussek. Auf der nächsten Domspatz-Veranstaltung am 17. März stellt Dr. Alexander Kissler offiziell sein neues Buch über das Pontifikat Papst Benedikts XVI. vor: Papst im Widerspruch. Benedikt XVI. und seine Kirche 2005-2013. Diese Domspatz-Matinée beginnt um 14:30 Uhr im Großen Saal des Hansa-Hauses, Briener Straße 39, 80333 München. Mehr über weitere Soirées mit Prälat Dr. Wilhelm Imkamp, Antonia Willemsen und Dr. Gustava Everding erfährt man unter www.raggs-domspatz.de oder Telefon: 0 83 85 / 9 24 83 37.

Elisabeth Lukas begegnen

Am 8. November 2013, tritt Elisabeth Lukas auf der Kirchen-Messe GLORIA in der Augsburger Schwabenhalle auf. In zwei Podiumsgesprächen mit Michael Ragg geht es um die Vermeidung des Burnout-Syndroms in Sozialberufen und im Pfarrdienst und um das Thema „Einfach leben – Unsere Sehnsucht nach der heilen Welt“. Mehr über Europas größte Kirchenfach- und Publikumsmesse finden Sie unter: www.messegloria.info.



Eine Übersicht über die Publikationen der großen Psychologin sowie Radio- und Fernsehaufnahmen zum sehen und hören gibt es unter

www.elisabeth-lukas-archiv.de. In den letzten Monaten neu erschienen sind von ihr

- BURNOUT ADÉ. Engagiert und couragiert leben ohne Stress (Profil-Verlag)
- Vom Sinn getragen. Ein Leben für die Logotherapie (Kösel-Verlag)
- Die Kunst der Wertschätzung. Kinder ins Leben begleiten (Neue Stadt Verlag)
- Das komplette Interview, von dem Sie hier einen Auszug lesen konnten, können Sie auf DVD oder CD bestellen beim Verlag AUDITORIUM NETZWERK, www.auditorium-netzwerk.de.

kann. Viel guten Rat geben Sie dazu in ihren Büchern, nur einen wollen wir hier noch ansprechen, der ihnen besonders wichtig ist. Sie sprechen von der „heilenden Kraft der Dankbarkeit“. Was meinen Sie damit?

Dr. Elisabeth Lukas: Die Dankbarkeit hat wirklich eine Heilkraft in vielerlei Hinsicht. Zum einen schon im zwischenmenschlichen Bereich. Es ist so, dass uns das Negative mehr auffällt als das Positive. Das ist eine Art biologische Falle. Die Natur hat es so eingerichtet, dass uns alles, was schmerzt, sofort auffällt, damit wir den Schmerz abstellen. Hunger etwa bemerken wir sofort. Das tun auch die Tiere, damit sie sich auf Beutejagd machen. Sie merken es aber nicht direkt, wenn sie satt sind. So ist es auch bei uns Menschen.

Wahrscheinlich sitzen sie, wenn sie dieses Interview lesen, nicht da und denken: Oh wie schön, dass ich jetzt keine Zahnschmerzen habe. Und herrlich, dass mir auch das Kreuz nicht weh tut, und die Knie tun mir auch nicht weh und Bauchweh habe ich auch nicht. Aber wenn einer von ihnen plötzlich Zahnschmerzen hätte, was ich nicht hoffen will, würde er sofort seine Aufmerksamkeit darauf richten, er würde nicht mehr unserem Dialog folgen, sondern überlegen: Soll ich Tabletten nehmen, soll ich morgen zum Arzt gehen?

Das bedeutet, wir müssen das ein bisschen ausgleichen, sonst erhält das Negative ein zu großes Gewicht. Wenn uns jemand etwas Schönes entgegenbringt oder freundlich zu uns ist, warum sollen wir uns nicht bedanken und das hervorheben. Derjenige freut sich und wir haben auch etwas Gutes getan.

PUR: Ist das Danken auch für uns selbst wichtig?

Dr. Elisabeth Lukas: Ja, auch für uns selbst - weil es Werte ins Bewusstsein ruft. Es gibt kein besseres Schlafmittel als das Dankgebet am Abend. Wenn sie im Bett liegen, überlegen Sie, wofür sie sich an diesem Tag bedanken. Was war das Schönste an diesem Tag? Eine Begegnung, etwas Interessantes, was sie gelesen haben oder etwas, was ihnen selbst gelungen ist; oder, dass sie einfach nur am Abend noch zum Fen-

ster hinaus geschaut und einen schönen Sternenhimmel gesehen haben – das ist doch etwas! Und wenn sie nur denken: Ich habe ein gesundes Kind, oder, ich habe noch einen Vater, er ist zwar schon alt, aber ich habe ihn noch. Oder ich habe eine Mutter, oder einen lieben Mann an meiner Seite, wie ich es oft denke am Abend. Das ist doch etwas Schönes. Nichts ist selbstverständlich! Und wenn sie das denken, dann spüren sie, mit welchen Werten ihr Leben verknüpft ist. Und wie viel Gnade da ist in ihrem Leben. Neben allem was schief geht und was auch problematisch ist. Aber die Gnade waltet auch in unserem Leben. Wir müssen sie nur spüren und so ein Dankgebet hilft uns dabei und dann schläft man einfach herrlich.



Dr. habil. Elisabeth Lukas, geboren 1942 in Wien, ist die bedeutendste Vertreterin der Logotherapie in der Nachfolge ihres Doktorvaters Professor Viktor Frankl. Als klinische Psychologin und Psychotherapeutin spezialisierte sie sich auf die praktische Anwendung der Logotherapie, die sie methodisch weiterentwickelte. Nach langjähriger leitender Tätigkeit in Erziehungs-, Familien- und Lebensberatungsstellen, übernahm sie 1986 die fachliche Leitung des von ihr und ihrem Ehemann Gerhard Lukas gegründeten Süddeutschen Instituts für Logotherapie und Existenzanalyse in Fürstfeldbruck bei München, die sie bis 2003 innehatte.

Vorträge, Vorlesungen und Lehraufträge an mehr als fünfzig Universitäten und mehr als hundert Büchern in siebzehn Sprachen machen Elisabeth Lukas international bekannt. Zu ihren zahlreichen Auszeichnungen gehört der Große Preis des Viktor-Frankl-Fonds der Stadt Wien.

Vorträge, Vorlesungen und Lehraufträge an mehr als fünfzig Universitäten und mehr als hundert Büchern in siebzehn Sprachen machen Elisabeth Lukas international bekannt. Zu ihren zahlreichen Auszeichnungen gehört der Große Preis des Viktor-Frankl-Fonds der Stadt Wien.