

Prinzip Apfelbaum

Magazin über das,
was bleibt



*Heimat, Zuversicht, Lebenssinn — **Sinn finden**
Den Abschied leben lernen — **Loslassen** Wie gut, dass es
Oma und Opa gibt — **Weitergeben** Zurückblicken,
ausmisten, Gutes hinterlassen — **Ratgeber***



FOTO David Hurn / Magnum Photos / Agentur Focus

*Die eigenen Werte weitergeben und
Bleibendes schaffen, das immer wieder Früchte trägt.
Wir nennen das: Prinzip Apfelbaum.*

Offen nachdenken über das Leben und den Tod und darüber, was einmal von uns bleibt, wenn wir nicht mehr sind – wie können wir das am besten? In einem Magazin für Sie. Mit spannenden Porträts und Interviews, mit anregenden Essays und mit wertvollen Ratgebern.

In unserem „Magazin über das, was bleibt“ fragen wir kluge Menschen nach ihren Erfahrungen und Ideen und lassen jene zu Wort kommen, die sich längst entschieden haben, etwas Bleibendes zu hinterlassen, die sich engagieren, Sinn stiften. Wir ergründen, woher wir die Kraft der Zuversicht nehmen oder was uns Heimat bedeutet.

Wir beleuchten liebevoll die neuen Rollen von Oma und Opa. Wir denken darüber nach, aus welchem Stoff Glück eigentlich gewebt ist und wie wir mit Trauer und Abschied umgehen können, ohne zu zerbrechen. Und nicht zuletzt sparen wir nicht mit Anregungen und Tipps für eine bewusste Gestaltung der Zeit, die uns noch bleibt, und bieten ganz praktische Entscheidungshilfen für die Gestaltung des Letzten Willens.

Viel Stoff also für Herz und Verstand, den wir seit mehr als zwei Jahren in unserem Online-Magazin „Prinzip Apfelbaum“ publizieren. Viele unserer begeisterten Lese-

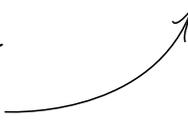
rinnen und Leser haben sich gewünscht, diese spannenden und anregenden Artikel auch in gedruckter Form in der Hand halten zu können. Mit dieser Ausgabe, die eine Auswahl unserer Beiträge aus dem Online-Magazin vereint, kommen wir dem nach.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen. Und wenn Ihnen unser Magazin gefällt, geben Sie es doch gerne weiter.

Susanne Augst

Sprecherin der Initiative
„Mein Erbe tut Gutes.“
Das Prinzip Apfelbaum“

www.prinzip-apfelbaum.de

*Finden Sie mehr
von uns auf* 



Sinn finden

*Wo und was ist
Heimat? — S.12*

Heimat ist eine Sehnsucht und ein Bedürfnis. Doch der Begriff hat seine Unschuld verloren. Kann es eine Heimat geben, ohne andere auszuschließen? Ist Heimat ohne Ort möglich?

RATGEBER

*Zurückschauen,
Zufriedenheit
gewinnen — S.23*

*Weitergeben stiftet
Lebenssinn — S.18*

Was sind die Quellen für ein sinnhaftes Leben? Psychologin und Sinnforscherin Tatjana Schnell meint: Erfüllung findet, wer Wissen und Werte weitergibt.

*Die Kraft der
Zuversicht — S.6*

Wir brauchen einen positiven Blick in die Zukunft. Wie wir morgen leben, hängt davon ab, wie wir heute handeln.



Loslassen



RATGEBER

Ausmisten: Die Kunst, die letzten Dinge des Lebens zu ordnen — **S. 33**

Den Abschied leben lernen — **S. 26**

Henning Scherf begleitet Sterbende auf ihrem letzten Weg. Er wirbt für einen bewussten Umgang mit dem Tod.

Weitergeben

RATGEBER

Fördern, stiften, vererben: 10 Wege, Gutes zu hinterlassen — **S. 42**

Wie gut, dass es Oma und Opa gibt — **S. 36**

Nie zuvor waren Großeltern ihren Enkeln so nah. Nebenbei geben sie weiter, was ihnen wichtig ist.



Die Kraft der *Zuversicht*



Wir brauchen einen positiven Blick in die Zukunft. Denn wie wir morgen leben, hängt davon ab, wie wir heute handeln. Der Publizist **Ulrich Schnabel** plädiert deshalb für mehr Gelassenheit und zeigt, wie wir eine Kraft der inneren Freiheit entwickeln. Es geht nicht darum, Schwierigkeiten auszublenden, sondern ihnen standzuhalten.

Ulrich Schnabel, geboren 1962, ist studierter Physiker und arbeitet seit mehr als 25 Jahren als Wissenschaftsredakteur der Wochenzeitung DIE ZEIT. Seine Sachbücher sind Bestseller, seine Arbeiten vielfach preisgekrönt. In den vergangenen Jahren beobachtete der Journalist, dass viele Menschen in Deutschland, trotz guter wirtschaftlicher Lage, besorgt in die Zukunft schauen. Er fragte sich: Wie behalten wir einen positiven Blick auf das Morgen, ohne die naive Hoffnung zu hegen, dass am Ende schon irgendwie alles gut wird? In seinem Buch „Zuversicht“ erzählt Ulrich Schnabel von Menschen, die selbst unter widrigen Umständen ihren Lebensmut bewahrt haben, und gibt konkrete und tragfähige Ratschläge, wie man die richtige innere Haltung finden kann.

nen. Da braucht es dann eine andere Art von innerer Stärke. Das ist der Kern der Zuversicht: Auch wenn die Dinge nicht gut ausgehen, kann man Spielräume für sich finden.

Zuversicht reicht also weiter?

Ja, Zuversicht ist nüchterner und hat auch einen Mollklang. Der Zuversichtliche sieht die Schwierigkeiten deutlich, während der Optimist diese eher ausblendet. Die Zuversicht erlaubt, auch mit Schicksalsschlägen umzugehen. Deshalb habe ich das Beispiel von Stephen Hawking an den Anfang des Buches gestellt. Hawking hat mit Anfang 20 die fürchterliche Diagnose ALS bekommen. Die Nervenkrankheit hat ihn dann genau so schlimm eingeschränkt, wie die Ärzte es vorhergesagt hatten. Viele wären an seiner

»Für Viktor Frankl war die Erfahrung,
unter allen Umständen einen Sinn im Leben zu sehen,
existentiell, um Auschwitz zu überleben.«

Herr Schnabel, Sie verwenden den Begriff Zuversicht, nicht Optimismus. Worin besteht der Unterschied?

Optimismus ist mir zu sehr auf den Ausgang fixiert. Der Optimist denkt, dass sich die Dinge zum Guten wenden, wenn er nur fest daran glaubt. Nehmen wir an, Sie kommen mit einer schweren Krankheit ins Krankenhaus und sind überzeugt, dass Sie wieder gesund werden, wenn Sie nur positiv denken. Dennoch kann es passieren, dass Sie am Ende bleibende Schäden davontragen. Wenn Sie sehr darauf gesetzt haben, dass alles gut wird, kann Sie das umso mehr in eine Depression stürzen. Es gibt nun einmal Situationen im Leben, in denen Sie Schwierigkeiten nicht aus dem Weg räumen kön-

nen. Dennoch hat er die Energie zum Weitermachen gefunden, alle Prognosen überlebt und wurde ein Vorbild. Das finde ich bewundernswert.

Woher nehmen wir Zuversicht?

Zuversicht kommt beispielsweise aus der Überzeugung, dass das, was man tut, einen Wert hat. Nelson Mandela saß für seinen Kampf gegen die Apartheid 27 Jahre im Gefängnis. Viele Jahre konnte er nicht damit rechnen, jemals wieder freizukommen. Dennoch hatte er die ungebrochene Überzeugung, dass das, wofür er einstand, eine sinnvolle Sache ist. Und dass sich dieser Einsatz auch dann lohnt, wenn er womöglich für immer im Gefängnis bleibt.

DAS ZITAT



*Wenn dein Schiff fährt,
wird es fahren. Wenn ich
winken muss, werde ich
winken. Wenn ich dich zum
letzten Mal küssen darf,
werde ich es so tun, rasch,
auf die Wange.*

Ingeborg Bachmann:
Der gute Gott von Manhattan
Aus: Werke, Bd. 1. Gedichte. 1978

FOTO & ZITAT Piper Verlag GmbH, München

DIE ZAHL

2.864.622

Trauer lässt sich kaum messen und auch die Zahl der Trauernden kann nur geschätzt werden. Allein 2018 starben hierzulande 954.874 Menschen. Jeder hinterließ im Schnitt drei nahestehende Angehörige. Schon das macht 2,86 Millionen Trauernde im Jahr. Weil der Verlust viele aber längere Zeit belastet, gehen Ravensburger Forscher davon aus, dass sogar jeder zehnte Deutsche von Trauer betroffen ist.

Der Neurologe und Psychiater Victor Frankl, der Auschwitz überlebte, hat eine ähnliche innere Stärke gehabt.

Für ihn war die Sinnerfahrung, also unter allen Umständen einen Sinn im Leben zu sehen, von existenzieller Wichtigkeit. Er sagte, im KZ hätten nur jene überlebt, die sich einen Lebensinhalt bewahren konnten. Ihm selbst hat zum Beispiel sein wissenschaftliches Interesse geholfen: Oft hat er sich als Objekt einer interessanten psychologischen Untersuchung betrachtet und davon geträumt, später einmal anderen davon zu berichten – wie er es nach dem Krieg tatsächlich getan hat. Auch die Liebe zu seiner Frau ist eine lebenserhaltende Kraft für ihn gewesen.

Frankl konnte sich seine innere Haltung bewahren.

Es geht oftmals nicht darum, äußerlich große Dinge zu leisten. Es geht um diese kleine, innere Verschiebung, die damit zu tun hat, wie man auf eine Situation blickt. Für mich ist ein Satz von Václav Havel von zentraler Bedeutung: „Es geht nicht um die Überzeugung, dass etwas gut ausgeht, sondern um die Gewissheit, dass etwas Sinn macht, egal, wie es ausgeht.“ Das ist das Geheimnis der Zuversicht.

Was kann noch helfen, Zuversicht zu entwickeln?

Der Soziologe Hartmut Rosa spricht von „Resonanz“, ein sehr schöner Begriff, weil er vieles einschließt. Er beschreibt das Gefühl der Verbindung zu einem größeren Ganzen, die Erfahrung: Ich bin nicht alleine und isoliert. Ich habe eine Beziehung zur Welt. Rosa spricht vom Widerhall der Welt. Das kann man in der Religion erfahren, aber auch in der Musik, der Kunst oder der Literatur zum Beispiel. Meine Mutter erlebt Resonanz bei der Gartenarbeit, viele erleben sie auch in der Natur.

Studien zufolge sind zuversichtliche Menschen gesünder, leben länger und haben mehr Freunde. Wie kann man wissen, ob Zuversicht eine Ursache oder eine Folge davon ist?

Stimmt, die Psychologie liefert häufig nur Korrelationen, also das gemeinsame Auftreten

von Merkmalen. Die Leute werden gefragt, wie zuversichtlich sie in die Zukunft blicken, der Grad ihres Optimismus wird mit Tests erfasst. Dann stellt man ein paar Jahre später fest, aha, wer zuversichtlich ist, lebt auch gesünder. Aber natürlich gilt das auch umgekehrt. Wer von Haus aus gesünder ist, blickt eher optimistisch in die Welt, weil er seltener erlebt hat, dass der Körper ihn im Stich lässt. Es gibt übrigens noch ein bemerkenswertes Ergebnis dieser Forschungen.

Was sagt es aus?

Dass Optimismus auch kontraproduktiv ist. Leute, die überoptimistisch sind – „Das schaffe ich auf jeden Fall! Mir passiert schon nichts!“ – rechnen zum Beispiel nicht damit, dass sie an Krebs erkranken. Sie gehen seltener

stellt ja indirekt, dass man an Fehlschlägen selbst schuld sei, weil man nicht positiv genug gedacht habe. Das ist natürlich fatal. Jemandem, der an Krebs erkrankt ist, braucht man nicht zu sagen: „Du musst jetzt positiv denken.“ Nein, den muss man in den Arm nehmen.

Deutsche gelten oft als ängstliche und unsichere Menschen.

Haben wir die Zuversicht verlernt?

Das ist eine interessante Frage und einer der Auslöser für mich gewesen, dieses Buch zu schreiben. Weil ich als Journalist immer wieder über Umfragen gestolpert bin, die zeigen, wie schlecht die Stimmung ist. Man hat das Gefühl, wir stünden kurz vor dem Untergang. Dabei ist, objektiv betrachtet, Deutschland eines der wohlhabendsten und sichersten Länder der Welt. Warum spiegelt sich das im Lebens-

»Man sollte sich immer fragen: Was kann
ich für andere tun? Das hilft nicht nur anderen,
sondern auch einem selbst.«

zur Vorsorge, was dazu führt, dass sie häufiger an Krebs sterben, weil er später entdeckt wird. Unterm Strich tragen die Überoptimisten also eher einen Schaden davon. Forscher haben das auf eine schöne Formel gebracht: „Mit dem Optimismus ist es ähnlich wie mit dem Rotwein. Ein Glas am Tag mag gesund sein, aber eine ganze Flasche zu trinken, ist schädlich.“

Mittlerweile gibt es fast einen Zwang zum Optimismus.

Wir haben sehr hohe Erwartungen an uns und leben unter dem Druck, alles sei erreichbar.

Das ist eine weitere Schattenseite. Positives Denken in Reinform, dass man das Glück eringen wird, wenn man nur positiv denkt – das hat etwas Mitleidloses. Dieser Glaube unter-

gefühl nicht wider? Weil Stimmungen nicht vom aktuellen Zustand abhängen, sondern von der wahrgenommenen Veränderung. Das ist ein Grundmuster unseres emotionalen Erlebens. Wenn ich das Gefühl habe, es geht aufwärts, bin ich positiver Stimmung. Deshalb war die zuversichtlichste Zeit in Deutschland die Nachkriegszeit, ab Mitte der 1950er- bis Mitte der 1960er-Jahre. Die Trümmer waren weggeräumt, das Wirtschaftswunder begann und die Leute spürten, es geht aufwärts. Doch die wahrgenommenen Veränderungen sind immer kleiner geworden. Wir haben heute nicht mehr das Gefühl, dass es aufwärts geht, sondern eher, dass wir ein Wohlstandsplateau

erreicht haben, das wir nur mit Mühe halten können.

Uns beherrscht die Angst, es könnte schlechter werden.

Das ist die berühmte Verlustangst. Je mehr man hat, desto größer ist die Angst, es wieder zu verlieren. Dazu kommt ein weiterer Grundzug unserer Psyche: Wenn wir etwas erworben haben, gewöhnen wir uns schnell daran. Das zeigen Studien an Lottogewinnern. Kurz nach dem Gewinn sind die Leute euphorisch, aber spätestens nach einem Jahr genau so zufrieden oder unzufrieden wie vor dem Lottogewinn. So geht es uns allen. Statt uns am Erworbenen zu freuen, denken wir immerzu: Was fehlt uns noch, was liegt im Argen? Dazu leben wir in einer Zeit, in der sich die Welt dramatisch verändert. All das zusammen erzeugt eine ängstliche, unsichere Stimmung.

Umso wichtiger wäre es, wieder Zuversicht zu entwickeln?

Gibt es Methoden, wie wir unsere innere Einstellung ändern können?

Die gibt es, aber ich möchte kein Pauschalrezept ausstellen, weil ja jeder Mensch einzigartig und individuell ist.

Ihr Buch ist kein „Think positive“-Ratgeber?

Ich versuche eher, zur Zuversicht anzuregen, indem ich Beispiele gebe, Geschichten erzähle und Tipps gebe in der Hoffnung, dass der eine oder andere sich inspirieren lässt. Wichtig ist ja nicht, dass man sich viele tolle Ratschläge anhört, sondern dass man selbst aktiv wird und erprobt, was einem persönlich am besten hilft. Ein ganz einfaches Mittel ist zum Beispiel Bewegung. Wer depressiv auf dem Sofa sitzt und auf seinem Trübsinn regelrecht sitzen bleibt, kommt da sehr schwer runter. Schon einfache körperliche Bewegung – Spaziergehen, Fahrradfahren, Yoga, Tanzen – kann helfen, trübe Stimmungen zu verarbeiten. Das zweite Mittel lautet: „die Perspektive wechseln“. Zum Beispiel mit guten Freunden reden oder wenn es eine schwere Situation ist, mit einem

Therapeuten. Oder Geschichten, Bücher und Biografien von Leuten lesen, die mit ähnlichen Problemen gerungen haben. Solche Geschichten weiten den Blick. Man sollte auch darauf achten, nicht zu viele negative Nachrichten zu konsumieren. Damit vermeiden wir den Negativitätsbias.

Was versteht man darunter?

Negatives halten wir instinktiv für wichtiger als Positives. Unser Gehirn behandelt Negatives vordringlich, auf mögliche Gefahren reagieren wir automatisch stärker als auf Erfreuliches. Daher halten wir auch Leute, die die Lage kritisch analysieren und auf Risiken hinweisen, automatisch für ernsthafter und intelligenter als Leute, die über positive Dinge reden. Die gelten schnell als naiv und oberflächlich.

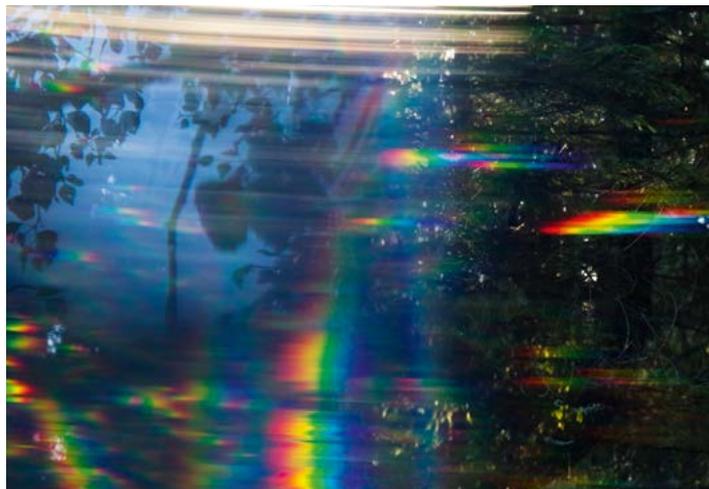
Was kann noch helfen, um Zuversicht zu gewinnen?

Möglichst keine Nabelschau betreiben, also sich nicht ständig selbst fragen: Wie geht es mir heute? Geht es mir besser oder schlechter



als gestern? Wenn wir uns wie unter einem Brennglas betrachten, werden die eigenen Nöte und Sorgen immer größer. Da ist es gut, innere Distanz zu gewinnen. Etwa indem man sich fragt: Was kann ich trotz meiner eventuell schwierigen Lage für andere tun? Das hilft nicht nur anderen, sondern auch einem selbst. Mit einer solchen Haltung kommen Sie nämlich aus der Opferrolle heraus und erleben das, was man Selbstwirksamkeit nennt – und das sorgt automatisch für positive Gefühle und stärkt die Zuversicht. 🌿

INTERVIEW Angelika S. Friedl
FOTOS photitos2016 / photocase.de
CL. / photocase.de
Timmitom / photocase.de



*Auch wenn die Dinge
nicht gut ausgehen,
lassen sich Spielräume
finden. Das ist der Kern
der Zuversicht.*

Heimat ist eine Sehnsucht und ein Bedürfnis. Doch der Begriff hat seine Unschuld verloren. Kann es eine Heimat geben, ohne andere auszuschließen? Ist Heimat ohne Ort möglich? Es ist Zeit für ein neues Heimat-Konzept. Damit lässt sich nicht weniger aushandeln als die Zukunft unserer Gesellschaft.





Wo und was ist *Heimat*?

Für den einen ist es vielleicht die Weite der norddeutschen Tiefebene: baumlose Wiesen, der Wind, der die Wolken übers Land treibt, salzige Luft. Für den anderen ist es der Blick auf die Berge, das Ufer eines Sees, über den die Nebelschwaden ziehen. Der Philosoph und Publizist Christian Schüle hört in seiner Erinnerung noch immer die Kirchenglocken läuten, „als wäre es die Grundmelodie meiner selbst“, schreibt er. „Man könnte es Heimat nennen.“

Allerdings fühlen sich immer weniger Menschen derart stark mit einem Ort verwurzelt. Nach dem Zweiten Weltkrieg lebten 12,5 Millionen Flüchtlinge und Vertriebene in der Bundesrepublik und der DDR, mehr als jeder sechste Einwohner war seiner Heimat beraubt. Sie fanden irgendwann ein neues Zuhause. Doch die neue Heimat blieb für viele ein Ersatz und ersetzbar.

Die zunehmende Mobilität trug das ihrige zum Heimatverlust bei. Vor allem ländliche Regionen

sind bis heute von Abwanderung betroffen. Arbeit, Studium, Fernweh oder ganz einfach Langeweile – es gibt viele Gründe, die Provinz zu verlassen. Immer weniger Menschen leben tatsächlich an dem Ort, aus dem sie stammen, an dem auch schon ihre Eltern und Großeltern lebten.

Und immerhin ein Viertel der Menschen in Deutschland hat einen Migrationshintergrund. Das heißt, man selbst oder zumindest ein Elternteil wurde im Ausland geboren, womit es wahrscheinlich gefühlt eine weitere Heimat gibt – mal empfunden als ein wichtiger Bezugspunkt, mal auch nur eine blasse Erinnerung an ein paar entfernte Verwandte und die Überreste einer anderen Sprache.

ZWISCHEN DEN POLITISCHEN FRONTEN

Mit anderen Worten: Im Alltag hat der Begriff Heimat stark an Bedeutung verloren. Und doch reden gerade alle von Heimat. Vorneweg die rechten



Parteien. Die NPD bezeichnet sich seit ein paar Jahren als „soziale Heimatpartei“. Die AfD warb im Bundestagswahlkampf 2017 mit dem Spruch „Dein Land. Deine Heimat. Hol sie Dir zurück“. Heimat scheint zu einem Kampfbegriff geworden zu sein: Heimat als ein Ort, der geschützt werden muss gegen das Fremde.

So ist der Begriff in einen politischen Diskurs eingezogen. Auch andere Parteien haben ihn aufgenommen, um den Rechten nicht die Deutungshoheit zu überlassen. Prominentester Versuch in diese Richtung ist das Heimatministerium, das Horst Seehofer im Bundesinnenministerium eingerichtet hat. Einer Allensbach-Umfrage aus dem Jahr 2018 zufolge verbinden allerdings die meisten Deutschen mit Heimat eher eine Region oder einen Ort, nur sieben Prozent denken dabei an Deutschland als Nationalstaat.

Für wieder andere ist ein unschuldiger Gebrauch des Begriffs Heimat gar nicht mehr möglich.

„Man sollte den Begriff unbedingt dem rechten Rand überlassen“, schrieb beispielsweise der Journalist Daniel Schreiber im Februar 2018 auf ZEIT ONLINE. „Wenn man ihn übernimmt, legitimiert man sein nationalistisches, fremdenfeindliches und populistisches Potenzial.“ Dem widerspricht Susanne Scharnowski: „Wer Heimat zum Kampfbegriff macht, treibt die gesellschaftliche Spaltung voran.“ Die Literaturwissenschaftlerin hat sich mit ihrem Buch „Heimat: Geschichte eines Missverständnisses“ zwischen die politischen Fronten begeben, um den Begriff zu retten. „Immerhin zeigen Umfragen, dass für die meisten Heimat positiv besetzt ist.“

SEHNSUCHT NACH DER HEILEN WELT

Offenbar gibt es eine Lücke, ein Bedürfnis, in das die rechten Parteien hineinstoßen. Je weiter die Globalisierung voranschreitet, der Einzelne immer weniger Kontrolle hat und grenzenlose Freiheit als Orientie-

rungslosigkeit erlebt, desto mehr Menschen scheinen sich nach einer begrenzten, kontrollierbaren Welt zu sehnen. Heimat ist dann ein idealisierter Ort, an dem die Welt noch in Ordnung ist. Christoph Schüle spricht von einem Paradoxon: „Je globalisierter die Welt gerät, desto kleiner wird sie. Der Öffnung des Raums durch Entgrenzung folgt die Verschließung der Scholle durch Abschottung.“

Das tiefe Bedürfnis nach Heimat lasse sich auch in der Literatur wiederfinden, meint Susanne Scharnowski. So habe sich in den vergangenen 20 Jahren eine neue deutsche Heimatliteratur entwickelt. Es gibt eine Art „Boom der Dorfliteratur“: ob „Unterleuten“ von Juli Zeh, „Stadt Land Fluss“ von Christoph Peters oder Dörte Hansens „Altes Land“,

HEIMAT IST NICHT NUR EIN ORT

„Heimat sind auch jene Wert- und Normvorstellungen, mit denen der Einheimische aufwächst, die ihn fundamental festigen, die Gewohnheiten formulieren und ein moralisches Korsett herausbilden“, schreibt der Philosoph Christoph Schüle. Heimat, das sind eben auch unsere Familien und unsere Freunde, Menschen, die wir gut kennen und die uns verstehen. Gerade für Menschen, die – freiwillig oder gezwungenmaßen – nicht mehr in ihrem Heimatort oder -land leben, können nahestehende Menschen das Zuhause bedeuten. Und lässt sich das nicht erweitern? Können nicht auch die Protestgruppe, das Netzwerk, das genossenschaftliche Hausprojekt oder der Verein eine Heimat sein?

»Wer Heimat zum Kampfbegriff macht, treibt die gesellschaftliche Spaltung voran.«

um nur einige Beispiele zu nennen. Dieses Bedürfnis müsse anerkannt werden.

„Solange das Gefühl, das sich Heimweh nennt, bei kleinen und großen Kindern nicht ausstirbt, gibt es keinen vernünftigen Grund, das Wort Heimat aus der deutschen Sprache zu tilgen“, schreibt der Philosoph Christoph Türcke in seinem Buch „Heimat: Eine Rehabilitation“. Er ist überzeugt, je mehr Heimatlosigkeit die mobile Welt mit sich bringe, desto mehr Heimat dränge sich auf. Denn Heimweh kann nur empfinden, wer seine Heimat verlässt. Erst wenn wir ins Ausland reisen, werden wir zu Deutschen: Wir werden mit Stereotypen konfrontiert und mit unserem geschichtlichen Erbe. Wir erinnern uns an die guten und die schlechten Seiten unserer Heimat, die wir oft auch kritisch sehen. Erst wenn sie fehlen, werden wir uns unserer alltäglichen Gewohnheiten und Selbstverständlichkeiten in ihren kleinen Details bewusst.

Letztlich lasse sich das Gefühl von Heimat nicht von einem Ort entkoppeln, meint Susanne Scharnowski. „Heimat ist eine physische Erfahrung. Ich muss eine Weile an einem Ort gelebt haben, um mich mit ihm verbunden zu fühlen.“ Diese Verbundenheit sei schließlich auch die Grundlage einer demokratischen Gesellschaft: „Heimat ist der Ort,



den die, die dort wohnen, teilen und auf den sie sich gemeinsam beziehen, ganz gleich welcher Herkunft sie sind.“ Scharnowski ist überzeugt: Nur wer sich beheimatet fühlt, werde aktiv. „Was mache ich, wenn es mir nicht mehr gefällt? Gehe ich einfach weg oder tue ich etwas dagegen?“ Die Proteste gegen Bauprojekte wie Stuttgart 21, gegen die Gentrifizierung von Stadtvierteln oder gegen die Abholzung von Wäldern – auch hier gehe es schließlich um Heimatschutz.

Ein ähnliches Heimat-Konzept, das ein- statt ausschließt, hat auch Armin Nassehi. Der Soziologe bezeichnet Heimat als einen Ort, wo man sein kann, ohne rechtfertigen zu müssen, dass man da ist. Ein Ort, an dem man sich zugehörig fühlt, ohne dass dem widersprochen wird.

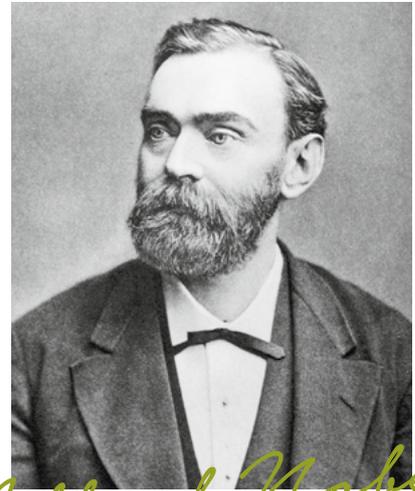
Heimat, das kann vieles sein – ein Synonym für Nationalismus, eine Sehnsucht, der Ort, von dem wir kommen, oder der Ort, an dem wir uns wohlfühlen. Heimat ist wie ein Kristallisationspunkt, an dem sich nicht weniger als die Zukunft unserer Gesellschaft aushandeln lässt. Man sollte das Wort nicht einfach verloren geben. 🍃

*Heimat ist
ein Ort, an dem
man sich
zugehörig fühlt,
ohne dass dem
widersprochen
wird.*

TEXT	Wibke Bergemann
FOTOS	Boonchuay Promjiam / Shutterstock.com
	AlekseyKarpenko / Shutterstock.com
	Narupon Nimpaiboon / Shutterstock.com
	clarst5 / Shutterstock.com
	Nejron Photo / Shutterstock.com



BERÜHMTE TESTAMENTE



Alfred Nobel

Das Geschenk, das der schwedische Erfinder und Industrielle Alfred Nobel der Welt hinterließ, ist bestens bekannt. Mit seinem Testament begründete er 1895 die Stiftung, die bis heute die höchste Auszeichnung für Wissenschaft, Literatur und Frieden vergibt. Weniger geläufig ist indes der Zwist, der sich um das Erbe entspann. Nobel, kinderlos und unverheiratet, arbeitete selbst wie besessen, meldete über 350 Patente an und wurde einer der reichsten Männer seiner Zeit. Er war überzeugt: Geerbtes Vermögen mache faul. Lieber wollte er Menschen fördern, die hart an ihren Erfolgen arbeiteten und Ideen hatten. Einigen Verwandten gefiel das nicht. Dass es nicht zum Rechtsstreit kam, ist allein seinem Neffen zu verdanken. Damit nicht genug. Auch der schwedische König und die Institution, die Nobel mit der Preisvergabe beauftragt hatte, zögerten zunächst, die wegweisende Idee umzusetzen. So dauerte es fünf Jahre, bis 1901 schließlich die ersten Nobelpreise verliehen werden konnten.

FOTO Wikimedia Commons / Public Domain

Weitergeben



stiftet
Lebenssinn

Was sind die Quellen für ein sinnhaftes Leben? Psychologin und Sinnforscherin **Tatjana Schnell** fand in ihren Studien einen Grund: Generativität. Die Sorge um nachfolgende Generationen. Erfüllung findet, wer Wissen und Werte weitergibt und Verantwortung übernimmt. Dazu muss man nur eins tun: anfangen. Denn Sinn entsteht durch Handeln.

Die Psychologin Tatjana Schnell betreibt Sinnforschung an der Universität Innsbruck. Sie geht der Frage nach, wie sich Lebenssinn messen und erforschen lässt, welches die Quellen für ein sinnhaftes Leben sind und welche Konsequenzen ein solches für die Menschen hat. In ihren Studien hat Schnell viele Gründe dafür gefunden, warum Menschen einen Sinn in ihrem Leben sehen. Der wichtigste: Generativität, also die Sorge und Fürsorge für nachkommende Generationen.

Spielt die Sinnstiftung für die Menschen eine größere Rolle, seit Religion immer mehr an Bedeutung verliert?

In vergangenen Jahrhunderten war die Kirche eine Selbstverständlichkeit und in vielen Lebensbereichen galt: Wir sind Christen, ob im

entschieden, viele andere Wege, die mir einmal offenstanden, sind jetzt nicht mehr möglich. Dagegen können Menschen ab 50 Jahren offenbar eher akzeptieren, wie ihr Leben verlaufen ist. Das führt nicht mehr zu existenziellen Krisen. Sie können mit mehr Gelassenheit eine Metaperspektive einnehmen und auf ihr Leben schauen, was alles passiert ist, wohin es sie geführt hat und was noch möglich ist.

Wie messen Sie ein sinnerfülltes Leben? Geht das überhaupt?

Ja, das ist die große Herausforderung. Es gibt aber bestimmte Merkmale, die anzeigen, dass Menschen ihr Leben als sinnvoll erfahren. Dazu gehört die Kohärenz, das heißt, die Dinge in meinem Leben passen zusammen. Ich muss

»Menschen ab 50 Jahren können mit mehr Gelassenheit auf ihr Leben schauen, wohin es sie geführt hat und was noch möglich ist.«

Wirtshaus, in der Familie oder am Arbeitsplatz. Heute gibt es mehr Offenheit und mehr Möglichkeiten, wie wir unser Handeln ausrichten und begründen. Dann muss ich mir aber die Frage stellen, was ich eigentlich will. Und das ist natürlich mit der Frage verbunden: Was finde ich wichtig und sinnvoll?

Gibt es typische Lebensphasen, in der Menschen in eine Sinnkrise geraten?

Das kommt vor allem im Alter zwischen 30 und 50 Jahren vor. Viele Menschen haben die ganze Zeit darauf hingearbeitet, einen Job und Familie zu haben. Wenn sie das erreicht haben, fehlen ihnen plötzlich die Ziele. Das kann ein Gefühl der Leere auslösen. In diesem Alter habe ich mich für einen bestimmten Weg

zum Beispiel in meinem Beruf nicht Werte vertreten, die mir eigentlich widersprechen. Ich habe mein Leben unter Kontrolle und das ist gut, was hier geschieht. Ich gehöre hierher und habe eine Bedeutung durch mein Handeln. Zudem haben es Menschen, die ein sinnerfülltes Leben führen, leichter bei Entscheidungen, denn sie haben eine Orientierung und ihren Weg gefunden. Und nicht zuletzt spielt das Gefühl der Zugehörigkeit zu einem größeren Ganzen eine wichtige Rolle: Ich habe meinen Platz auf dieser Welt.

Wie gelingt es Menschen, ein sinnerfülltes Leben zu führen?

In qualitativen Studien haben wir 26 Quellen ermittelt, aus denen Menschen den Sinn in ihrem Leben schöpfen. Umfragen haben immer

DAS ZITAT



*Große Ereignisse
künden sich gewöhnlich
in scheinbar kleinen
Dingen an.*

Emma Goldman

**1869–1940, russisch-amerikanische
Anarchistin und Friedensaktivistin**

FOTO Wikimedia Commons

DIE ZAHL

20.800.000

So viele Urkunden sind derzeit im Zentralen Testamentsregister gespeichert. Bei jedem Todesfall in Deutschland geht automatisch eine Anfrage an dieses „Verzeichnis der letzten Entscheidungen“. Kein Testament oder Erbvertrag soll vergessen werden. Immerhin über die Hälfte der Fälle ergibt einen Treffer. Gesetzlich ist es jedem selbst überlassen, wo er sein Testament hinterlegt. Auch wenn es nicht ratsam ist, das Dokument zu Hause im Schrank oder in einer staubigen Vase zu verstecken. Schließlich soll der Letzte Wille schnell gefunden und in die Tat umgesetzt werden.

wieder gezeigt, dass die Generativität dabei an erster Stelle steht, bei jungen Menschen wie bei alten, bei Gesunden wie bei Kranken, und das in den verschiedensten Kulturen. Der Begriff Generativität stammt von dem Entwicklungspsychologen Erik Erikson, der damit eine Entwicklungsstufe im späteren Erwachsenenalter bezeichnet, in der man für sich selbst vieles erreicht hat und sich nun um die nachfolgenden Generationen kümmern kann. Es geht darum, in irgendeiner Weise dazu beizutragen, dass es dieser Gesellschaft und den Generationen, die nach uns kommen, gut geht. Allerdings ist das prinzipiell etwas, was in jedem Lebensalter Sinn stiftet – nicht nur bei älteren Erwachsenen.

Was kann Generativität konkret sein?

Das Naheliegende ist natürlich, Kinder zu zeugen, eine neue Generation zu schaffen. Dann geht es aber auch darum, die Kinder zu begleiten und zu erziehen. Technische Generativität bedeutet, zu bilden, auszubilden, Wissen und Kompetenz weiterzugeben, indem ich zum Beispiel einen Lehrberuf ergreife, in einem Fußballverein als Trainer tätig bin oder Kindern mit Migrationshintergrund Nachhilfe gebe. Zudem gibt es auch eine kulturelle Form der Generativität, also die Weitergabe von Werten, von Sinnsystemen, zum Beispiel in der Kunst oder in der Politik.

Wo kann man anfangen, wenn man seinem Leben mehr Sinn geben möchte?

Gerade in einem schwierigen Moment, etwa bei einer Kündigung oder einer Trennung, suchen wir nach Sinn. Wenn Grundannahmen plötzlich infrage gestellt werden oder eine wichtige Sinnquelle wegbricht, dann wird Sinn „frag-würdig“. Vielen Menschen ist gar nicht bewusst, was sie für Möglichkeiten haben, ihrem Leben Sinn zu verleihen. Man muss sich die nötige Zeit und den Raum nehmen, um den essenziellen Fragen nach-

zugehen. Ab einem bestimmten Punkt bringt es aber nichts mehr, den Sinn im Nachdenken oder in Büchern zu suchen, sondern er muss umgesetzt werden. Sinn ist nur erfahrbar, wenn er in Handeln umgesetzt wird. Das heißt also, tätig werden, ist das Zentrale. Es muss ja nicht gleich ein Berufswechsel oder eine große ehrenamtliche Verpflichtung sein. Man kann damit anfangen, seine Perspektive zu ändern und beispielsweise bewusst den Müll von der Straße aufzuheben, weil man froh ist, an diesem Ort zu leben.

Und was bedeutet Generativität in der eigenen Familie?

Dazu gehört etwa die Weitergabe von Werten und Lebenserfahrungen. Was möchte ich eigentlich meinen Kindern und Enkeln mitgeben?

immer wichtig war, in die Berge zu gehen, kann ich mich im Alpenverein engagieren und dafür sorgen, dass diese Welt erhalten bleibt.

Für solche Fragen muss ich mich mit der eigenen Endlichkeit auseinandersetzen.

Ja, das ist nicht einfach. Man verdrängt es gern. Manche Menschen werden darauf gestoßen, weil ein nahestehender Mensch verstirbt, oder sie erkranken schwer. Dann bleibt ihnen nichts anderes übrig, als darüber nachzudenken. Aber die meisten anderen müssen selbst einen Weg finden, sich dem auszusetzen. Die Erkenntnis, alleine vor dem Tod zu stehen, löst Angst aus. Es braucht einen gewissen Mut, sich darauf einzulassen, denn das ist schmerzhaft. Unsere Gesellschaft ist sehr darauf aus, glücklich zu sein.

»Von sich selbst wegzuschauen und für andere etwas zu tun, das ist es, was uns glücklich macht. Das merkt man allerdings erst, wenn man es auch tut.«

Es ist hilfreich, das aufzuschreiben: Was soll von mir erinnert werden? Was soll mal auf meinem Grabstein stehen? Was möchte ich für ein Mensch gewesen sein? Es lohnt sich, aus dieser Meta-Perspektive auf das eigene Leben zu blicken. Es braucht natürlich auch Raum und Zeit, um diese Gedanken zuzulassen. Am besten, man macht das zu zweit. Ich habe auf meiner Website www.sinnforschung.org eine ganze Reihe von Fragen dazu zusammengetragen. Diese Besinnung auf das Wesentliche ist der erste Schritt. Und dann kann ich mich fragen: Wie kann ich das umsetzen? Wie kann ich diese Dinge auch denen, die nach mir kommen, hinterlassen? Wenn es mir zum Beispiel

Aber wir müssen auch solche existenziellen Gedanken zulassen, denn das sind die Bereiche, wo wir wachsen und wo viele wichtige Ideen und Entwicklungen entstehen.

Das eigene Ende also als Ansporn?

Wenn man sich auf diese Art „bewusstes Leiden“ einlässt, kommt auch etwas Konstruktives dabei heraus. Das eröffnet viele neue Blickwinkel und zeigt, was mir wirklich wichtig ist – und wie ich es umsetzen könnte. Daraus entsteht dann Sinn.

Laut Ihren Studien sind Menschen mit einem sinnerfüllten Leben sogar gesünder. Wie erklären Sie das?

Wenn ich eine Situation als Gefahr wahrnehme, schaltet der Körper in den Stressbewältigungs-

modus und schüttet Cortisol und Adrenalin aus. In gefährlichen Situationen ist dies äußerst hilfreich, aber heutzutage erleben wir so vieles als Bedrohung. Dadurch entsteht ein chronischer Stress, der das Immunsystem schwächt. Ein Mensch, der sein Leben als sinnerfüllt empfindet, geht mit schwierigen Situationen anders um, sodass nicht gleich das Alarmsystem im Körper ausgelöst wird. Wenn ich eine Perspektive habe und weiß, warum es sich lohnt zu leben, dann sage ich mir: „Das schaffe ich.“ Dadurch bekommt auch der Körper ein anderes Signal, als wenn ich denke, das ist eine riesige Gefahr, der ich ausgeliefert bin.

Ein erfülltes Leben bedeutet also weniger Stress im Leben?

Im Gegenteil, es kann sogar mehr Stress bedeuten, weil man mehr Verantwortung übernimmt. Aber der Stress wird abgepuffert.



Wenn ich einen Sinn im Leben sehe, bin ich eher bereit, die Herausforderung anzunehmen und mit Rückschlägen fertigzuwerden.

Gibt es eine Veranlagung zum sinnerfüllten Leben?

Es hat sich gezeigt, dass Gewissenhaftigkeit eine gute Voraussetzung für Sinnhaftigkeit ist. Das heißt, Menschen, die Verantwortung übernehmen, die verlässlich sind, und die, wenn sie etwas anpacken, es auch zu Ende führen, es leichter haben, Sinn zu finden. Auf der anderen Seite sind sie auch gefährdet, zu viel zu machen und sich ausnutzen zu lassen. Übersteigerte Gewissenhaftigkeit kann auch umkippen in Zwanghaftigkeit.

Aber auch Menschen ohne die Veranlagung zur Gewissenhaftigkeit können ein sinnerfülltes Leben führen?

Wichtig ist zu erkennen, dass es uns nicht gut geht, wenn wir uns ständig um uns selbst kümmern. Das ist eine typische Fehleinschätzung in unserer selbstzentrierten Gesellschaft. Es geht immer um mich: Ich muss mich weiterentwickeln, ich muss mich bilden, ich muss mein Leben gestalten und das Beste für mich herausholen. Und dabei verlangen wir immer mehr nach Sicherheit und Kontrolle. Aber Sicherheit ist nichts, was Sinn stiftet – ebenso wenig wie die Konzentration auf das eigene Glück. Von sich selbst abzusehen und für andere etwas zu tun, das ist es, was uns glücklich macht. Das merkt man allerdings erst, wenn man es auch tut. 🌿

INTERVIEW Wibke Bergemann
FOTOS upyanose / Twenty20
marn123424 / Twenty20

Es gibt viele Wege, dem Leben Sinn zu verleihen. Erfahrbar ist Sinn aber nur durch Handeln.

Zurückschauen, Zufriedenheit gewinnen



Mit dem Älterwerden kommt für viele die Zeit, zurückzuschauen. Das hat etwas Gutes. Mit der richtigen Technik gelingt nicht nur die Lebensbilanz. Sie macht auch den Blick frei für das, was noch kommt.

Unsere Vergangenheit ist angefüllt mit Erlebnissen und Begegnungen, Erfolgen, Niederlagen, Entscheidungen und unerwarteten Wendungen. Kommt erst der Ruhestand, stellt so mancher fest: Nicht alle Träume sind verwirklicht, nicht alle Ziele erreicht, nicht immer sind wir mit unseren Lieben und unserem Leben versöhnt. Beste Zeit, um auf das Bisherige zurückzuschauen! Biografiearbeit nennen das Fachleute. Und auch wenn das nach Anstrengung klingt, kann es sich lohnen – und jede Menge Freude bereiten.

BILANZ ZIEHEN – UND NACH VORNE SCHAUEN

Das Interessante daran: Der Blick zurück konserviert nicht die Vergangenheit, sondern er ermöglicht eine freie Sicht auf die Zukunft. Die Diplom-Psychologin und Familientherapeutin Irmela Wiemann erklärt es so: „Es geht darum, für sich selbst Bilanz zu ziehen: Was habe ich in meinem Leben erreicht? Was ist noch offen? Was möchte ich noch bewirken? Welche Spuren möchte ich hinterlassen? – Und wie kann ich das realisieren?“ So ist das

Durchleuchten der eigenen Biografie kein abstraktes Gedankenspiel, sondern ein konkretes Erleben, das uns helfen kann, Entscheidungen zu treffen.

EINE ZEITLEISTE HILFT, DEN ROTEN FADEN ZU FINDEN

Aber wie findet man die Fäden der eigenen Biografie? Wie verwebt man sie zu einem aussagekräftigen Ganzen? Dafür gibt es zahlreiche erprobte Techniken: Sie können beispielsweise auf den Dachboden in Kartons kramen, Freunde besuchen und über alte Zeiten sinnieren. Sie



können kreativ werden, schreiben, malen oder eine Website über Ihr Leben gestalten. Oder Sie beantworten Marcel Prousts berühmten Fragebogen. Fachautoren wie Hubert Klingenberger oder Hans Georg Ruhe empfehlen eine besondere Art der Visualisierung: eine Zeitleiste, die die Muster der Biografie offenbart (siehe Infobox). Ganz sicher werden Sie Details und Zusammenhänge erkennen, die Sie bisher so nie gesehen haben.

SEIEN SIE IHR EIGENER COACH

Was fängt man nun mit all den Daten an? Wie lassen sich daraus Schlüsse ziehen, ohne sich selbst zu betrügen? „Trauen Sie sich, Ihr eigener Coach zu sein!“, rät Irmela Wiemann. „Sie können sich selbst fragen: Was würde ich anderen raten, die Ähnliches erlebt und erlitten haben?“ Wem das schwerfällt, der könne auch einen guten Freund zurate ziehen, Zeitleisten miteinander vergleichen und sich gegenseitig befragen.

Hilfreich sei in jedem Fall, sich klarzumachen, dass es in jedem von uns verschiedene Persönlichkeitsanteile gibt, die alle ihre Berechtigung haben. „Da ist ein innerer Teil, der möchte schlimme Erfahrungen ausblenden. Wenn du über schwere Erfahrungen deines Lebens trauerst, dir eigene Fehler verzeihst, dann kannst du freier und unbeschwerter weiterleben.“

MEHR ZUFRIEDENHEIT IST DAS ZIEL

Zufriedenheit aus der Beschäftigung mit seinem eigenen Leben ziehen. Die schönen Seiten sehen – und wertschätzen. Genau darum gehe es, betont Irmela Wiemann. „Ziel ist es ja, sich an die glücklichen Ereignisse im Leben bewusster zu erinnern und daraus Kraft zu schöpfen. Und aus der Rückschau inneren Frieden zu gewinnen, beziehungsweise das eigene Schicksal – so wie es war und ist – besser anzunehmen.“ Lerne man Wesentliches vom Unwesentlichen zu unterscheiden, gelinge es, aus jedem Tag das Beste zu machen.

Und noch eine gute Nachricht hat die Expertin: „Die Angst vor dem Tod, mit der sich alle Menschen hin und wieder auseinandersetzen, wird kleiner oder verschwindet ganz, wenn wir die innere Gewissheit haben, unsere verbleibende Lebenszeit sinnvoll und befriedigend zu gestalten.“ Und dazu gehöre auch, sich an kleinen kostbaren Glücksmomenten des täglichen Lebens zu erfreuen.

TEXT
FOTOS

Helge Birkelbach
Nathan Anderson / Unsplash
Duong Tran Quoc / Unsplash

TIPP

Eine Zeitleiste erstellen

- ☑ **ZIEHEN SIE EINE WAAGERECHE LINIE AM OBEREN RAND DES PAPIERS.** Das ist Ihre Lebenslinie. Sie stellt wichtige Stationen in Ihrem Leben dar, beginnt in Ihrer Kindheit und reicht hinaus in die Zeit, die noch vor Ihnen liegt. Unterteilen Sie diese Linie in Lebensabschnitte, am besten in Dekaden. Darunter gliedern Sie das gesamte Blatt ebenfalls waagrecht in die drei Bereiche „Privat“, „Beruf“ und „Ich“.

- ☑ **WIDMEN SIE SICH NUN DEN PRIVATEN UND DEN BERUFLICHEN STATIONEN.** Zum „Privaten“ zählen Freundschaften, Beziehungen und Hochzeiten genauso wie Trennungen, Todesfälle und Schicksalsschläge. Dazu Umzüge, wichtige Reisen, Krisenzeiten. Beim Abschnitt „Beruf“ beginnen Sie mit der Schule. Es folgen Ausbildung und erste Jobs, Beförderungen und Kündigungen. Auch Elternzeit, Ehrenamt oder Arbeitslosigkeit gehören dazu.

- ☑ **DER WICHTIGSTE TEIL FOLGT ZUM SCHLUSS: DAS „ICH“.** Schauen Sie sich dazu Ihre bisherigen Aufzeichnungen an. Fragen Sie sich: Wann ging es Ihnen gut, wann weniger? Wann kam der Erfolg, wann die Niederlagen? Wobei haben Ihnen Ihre Fähigkeiten genutzt? Was hat Ihnen geholfen, schwierige Zeiten durchzustehen? Wann haben Sie Ihr Talent voll entfalten können? Welche Wünsche mussten Sie unterdrücken und woran wurden Sie gehindert? Welche Werte waren Ihnen wann wichtig? Tragen Sie Gefühle und Werte in Stichworten oder Symbolen – Sonnen, Blitze, Tränen – in den dritten Abschnitt ein.



Den *Abschied leben* lernen

Henning Scherf engagiert sich seit Langem für alte Menschen und begleitet Sterbende auf ihrem letzten Weg. Der frühere Bremer Bürgermeister wirbt für einen bewussten Umgang mit dem Lebensende. Sein Rat: Lasst euch ein auf den Abschied! Und das nicht erst am Lebensende.



Henning Scherf ist ein Streiter für die Rechte Älterer. Noch mit über achtzig schreibt er Bücher und hält Vorträge.

Henning Scherf, geboren 1938, ist dreifacher Vater, neunfacher Opa und lebt seit mehr als 30 Jahren mit seiner Frau in einer Senioren-Wohngemeinschaft, die er mit zehn Freunden gegründet hat. Lange schon engagiert sich Bremens ehemaliger Bürgermeister für alte Menschen und begleitet Sterbende auf ihrem letzten Weg. Seine Lebenserfahrungen flossen in mehrere Bücher. Ein viel diskutiertes Werk heißt „Das letzte Tabu“. Darin plädieren Scherf und die Soziologin Annelie Keil für einen bewussten Umgang mit dem Lebensende. Viel zu oft würden das Sterben, der Tod und die Trauer noch immer verdrängt. Wie kann man den Abschied leben lernen? Darüber sprachen wir mit Henning Scherf kurz vor seinem 80. Geburtstag.

Abschied nehmen, sterben – das sind für viele Menschen Tabuthemen. Für Sie aber sind es Themen, die zum Leben gehören. Lässt sich zum Abschiednehmen, das uns allen ja irgendwann bevorsteht, etwas Allgemeingültiges sagen?

Für ganz wichtig erachte ich, dass man nicht alleingelassen wird mit einer solchen Aufgabe, sondern Menschen um sich hat, die diese Erfahrung teilen. Das gilt für die Sterbenden und die, die sie begleiten. Es ist eine große Not, dabei allein zu sein.

Wie soll man das planen?

Es ist wichtig, über das Thema nachzudenken, solange es uns gut geht. Rechtzeitig zu überlegen: Wie will ich das haben? Was will ich tun? Wen könnte ich fragen, ob er mich begleitet, bei mir ist? Das können Freunde, Nachbarn,

Verwandte sein. Menschen, die man gut kennt, die in der Nähe sind. Man sollte sie ansprechen, darüber reden. Und man sollte sich mit Palliativmedizin befassen.

Dem Fachgebiet, das Schmerzen lindert und Schwerstkranken hilft.

Ich bin ein großer Freund der Palliativmedizin. Sie hat erst möglich gemacht, dass wir gemeinsam solche Abschiede bestehen können. Neben nahen Menschen sollte man immer auch Profis bei sich haben, speziell geschulte Ärzte und Schwestern, sogenannte Palliative-Care-Teams. Dieser Ausbildung widmet sich an der Universität in Bremen inzwischen ein eigener Ausbildungsgang. Ich glaube, es ist wichtig, sich im Alltag, mitten im Leben, schon mit Palliativmedizin zu befassen, auch mal mit einem Palliativarzt zu reden. Vertrautheit aufbauen. Sich so vorbereiten, dass man weiß: Wenn es mir schlecht geht, ist jemand da.

»Es ist wichtig,
rechtzeitig zu überlegen:
Wie will ich das haben?
Wen könnte ich
fragen, ob er mich
begleitet, bei mir ist?«

Sie haben schon viele Menschen beim Sterben begleitet.

Wie lassen sich diese Abschiede beschreiben?

Es ist jedes Mal anders. Ich habe Abschiede erlebt, die an die Grenze des Erträglichen gingen, die ein großes Hadern, ein großer Kampf waren. Da fielen von Angehörigen auch Sätze wie „Ich kann gar nicht mehr hingucken“. Und andere, die gelungen waren.



Else Kröner

Frankfurt am Main, 1946. Der Tod ihres Ziehvaters Dr. Eduard Fresenius stellt Else Kröner, 21 Jahre alt und mitten im Pharmaziestudium, vor eine schwierige Entscheidung: Sollte sie sein Erbe antreten und die im Krieg beschädigte Hirsch-Apotheke sowie die hoch verschuldete Pharmafirma Fresenius übernehmen? Die junge Frau zögert nicht. Ihr Motto: „Wenn ich es nicht tue, wer denn sonst soll es machen?“ Parallel zu ihrem Studium bringt sie die Apotheke wieder zum Laufen und lernt nebenbei Betriebswirtschaft. Schritt für Schritt baut sie Fresenius vom Familienbetrieb zur weltweit tätigen Aktiengesellschaft aus. Auch für die gute Sache engagiert sich die erfolgreiche Unternehmerin: Sie adoptiert fünf Kinder und gründet 1983 die Else Kröner-Fresenius-Stiftung, der sie bei ihrem Tod ihr gesamtes Privatvermögen hinterlässt. Medizinische Forschung fördern, Menschen helfen – diesen Wunsch Else Krönens setzt die Stiftung bis heute fort. Allein 2019 bewilligte sie Fördermittel in Höhe von 59,4 Millionen Euro.

FOTO Else Kröner-Fresenius-Stiftung

Können Sie uns Beispiele schildern?

Anfang Dezember haben wir eine Verwandte begleitet, sie war voll finsterer Gedanken, da war viel Wut und Frust. Es hat uns allen Mühe gemacht, das miteinander zu bestehen. Dann starb eine Nachbarin, wir waren seit 50 Jahren befreundet. Wir haben über den Tod geredet, es war klar, dass er kommt. Wir waren uns so nah in ihrem Sterben, auch ihre Kinder und Enkel haben sich darauf einlassen können. Im Dezember starb auch ein befreundeter katholischer Priester. Wir haben vor seinem Tod lang miteinander gesprochen. Und wir haben uns sehr viel Zeit gelassen beim Auflösen der Wohnung. Wir haben Gegenstände mitgenommen, die er benutzt hatte. Tassen, Bücher. Er ist tot und er lebt in unseren Köpfen und in unserer Erinnerung. Und im Alltag. Auch das ist ein Rat: Dinge des Verstorbenen aufheben, nutzen, bei sich behalten.

Wann immer Sie über „Das letzte Tabu“ sprechen, kommt Ihre Rede auch auf ehrenamtliche Hospizhelfer.

Es gibt mittlerweile bundesweit mehr als 100.000 ehrenamtliche Hospizhelfer. Das ist eine große Bewegung geworden. Es sind so wunderbare Leute, klug, sensibel, lebenszugewandt, menschenfreundlich. Sie nehmen den Sterbenden die Angst, begleiten sie, schenken ihnen ihre Zeit.

Woher nehmen Sie selbst die Kraft, Menschen bis zum Ende zu begleiten?

Ich erlebe dabei sehr intensive Stunden, im Reden und im Schweigen. Ich muss diese Aufgabe nicht allein schultern, ich habe Entlastung. Leute, die mitdenken, mit anfassen, das mit tragen.

Gab es für Sie einen Anstoß, sich mit dem Thema zu befassen?

Der liegt in der Kindheit. Ich wurde 1938 geboren. Unsere Großmutter, eine Frau, die das Leben sehr gebeutelt hatte – sie war Vollwaise, konnte nur wenige Jahre zur Schule gehen,

erlebte zahllose Entbehrungen – brachte uns sechs Geschwister durch die Kriegsjahre. Denn unsere Mutter hatte Typhus, der Vater saß als Nazi-Gegner im Gefängnis. Die Oma hielt alles zusammen. Als sie Anfang der 1950er-Jahre starb, waren wir bei ihr. Ich war 14 und hielt sie in meinen Armen. Wir wollten ihr Danke sagen und dann sagte sie: „Die Zeit mit euch war die schönste in meinem Leben.“ Das werde ich nie vergessen.

Es bewegt Sie bis heute.

Was sie uns gewesen ist, hat mich ganz stark geprägt. Meine Frau hatte auch zwei solche Omas. Alles einfache Leute, die für andere da waren. Die ihr letztes Hemd gegeben hätten. Die Vorbilder waren, die man nicht in dicken Büchern, sondern im Leben findet. Das ist die Quelle, aus der ich lebe.

Wie schauen Sie auf Ihr bisheriges Leben?

Ich habe Glück gehabt mit meiner Biografie. Eine glückliche, erfüllende Ehe. Drei Kinder, die gut gelungen sind. Neun Enkel, die ich als riesiges Geschenk betrachte. Ich werde in einer Familie alt, die oft zusammen ist, in der sich alle nah sind, auch wenn sie über den halben Globus verteilt sind. Wir machen meist gemeinsam Urlaub. Wir haben Freunde im Haus. Und freuen uns über viele Freundschaften und Bekanntschaften mit Menschen, die ich im Laufe meiner langen Biografie kennen- und schätzen gelernt habe.

Aber Sie haben sicher nicht nur gute Menschen getroffen?

Ich habe die Gabe, mich nur an die zu erinnern, die mir gutgetan und mit denen ich es gut gehabt habe. Die anderen vergesse ich. Ich bin umgeben von liebenswürdigen Menschen.

Haben Sie eine Maxime für Ihr Leben?

„Einer trage des andern Last.“ Das ist aus dem Brief des Apostel Paulus an die Galater. Das war nicht nur unser Trauspruch, das hat mir auch in vielen schwierigen Lebenslagen Rückhalt gegeben.

Haben Sie durch Ihr besonderes Ehrenamt etwas über das Leben gelernt, das Sie vorher noch nicht wussten?

Ehrenamt hat nicht nur mit Ehre zu tun. Es ist wichtig und erfüllend, anderen beizustehen, Aufgaben zu übernehmen, die nicht nur dem notwendigen Einkommen dienen. Menschen, die so leben, gestalten bis ins hohe Alter ihre Biografien und kommen besser klar als andere, so ist meine Erfahrung. Wir leben in einer Zeit, die viel besser ist als die vorangegangene. Ich bin jeden Tag dankbar dafür, dass ich die Chance habe, teilhaben zu können.

Niemand weiß, was kommt. Wir wissen nur, dass unser aller Leben endlich ist und keiner dem Sterben entweichen kann. Finden Sie das tröstlich?

Es ist eine Tatsache. Die Angst vor Gebrechlichkeit und dem Sterben scheint mir beherrschbar. Ich werde im Oktober 80 Jahre alt, ich bin nicht ängstlich, ich möchte es wissen, möchte mich darauf einlassen. Ich möchte auch erleben, wie die Kinder und Enkel das annehmen.

Was geht Ihnen durch den Kopf bei der Frage: Was bleibt?

Ich wünsche mir, dass die Kinder und Enkel ein Stück von mir weitertragen werden.

*Luise und Henning Scherf
daheim in Bremen.
Seit über 30 Jahren
leben sie mit Freunden in
einer Senioren-WG.*



Ich begleite sie alle innig und mit Herzblut. Ich wünsche mir, dass bei vielen Menschen Erinnerungen an mich bleiben – an Momente, an Gespräche, an Vorträge. Ich möchte gute Energie zurücklassen und gute Gedanken. Vielleicht Sätze wie: Gut, dass es ihn gegeben hat, dass er da war, dass wir gemeinsame Erfahrungen teilen konnten. Kant hat sinngemäß gesagt: Solange sich Menschen an mich erinnern, bin ich nicht tot. Das gefällt mir.

anhand der Bücher in meinem Leben spazieren gehen.

Und dabei auch an die denken, die nicht mehr sind?

So ist es. Einige sind sehr gegenwärtig, das Gefühl wird immer intensiver. Es ist rätselhaft und tröstend. Das hat mit Verinnerlichung zu tun und mit Phantasie. Zu meinem Vater hatte ich ein schwieriges Verhältnis. Er starb vor 50 Jahren. Aber jetzt kommt er mir immer näher. Ich kann ihn heranziehen, mit ihm reden. Das hätte

»Die Angst vor dem Sterben scheint mir beherrschbar. Ich werde im Oktober 80 Jahre alt, ich möchte mich darauf einlassen.«

Ihr Buch hat den Untertitel „Über das Sterben reden und den Abschied leben lernen“. Wenn Sie es vorstellen, kommen stets sehr viele Zuhörer. Was erleben Sie an solchen Abenden?

Ich bin berührt. Als Politiker bin ich oft angegiftet worden. Im Politikbetrieb gibt es Konkurrenz, Gemeinheiten, Gefechte. Seit ich Rentner bin, mich mit Altersfragen befasse, erlebe ich nur positive Resonanz. Die Vorträge – es sind noch immer über 100 im Jahr – sind auch für mich eine Hilfe. Ich begegne so vielen aufregenden, anregenden Menschen. Wir reden, tauschen Erfahrungen aus, nehmen uns auch mal in den Arm. Da ist eine große Nähe. Und da ist Fröhlichkeit.

Für unser Gespräch haben Sie das Aufräumen des Bücherregals unterbrochen.

Hier stehen bestimmt 10.000 Bände. Einige haben wir gerade aussortiert, um Platz für neue Bücher zu schaffen. Andere würden wir niemals weggeben. Ich staune, wie viel Lebensgeschichte an den Büchern hängt. Ich kann

ich früher für Spinnerei gehalten, aber es hat damit zu tun, dass man sich öffnet.

Sie wollten mit Ihrem Buch „Das letzte Tabu“ zur Sprache bringen. Ihr Rat?

Wir alle sollten Strukturen finden, die sowohl das Abschiednehmen als auch die Trauer umfassen. Wir sollten allem Raum geben, nichts verdrängen. Und das Ganze nicht aus der Hand geben oder an Beerdigungsinstitute delegieren. Jeder könnte sich überlegen: Was schreibe ich noch auf, was gebe ich weiter? Was soll bei der Feier gelesen oder gespielt werden? Mein Rat an Angehörige ist: Lasst euch ein auf den Abschied, besteht ihn gemeinsam. Seid euch nah. 🍀

INTERVIEW Birgit Kummer
FOTOS Justin Schüller / Unsplash
picture alliance / dpa
Tristan Vankann

Ausmisten: Die Kunst, die letzten Dinge des Lebens zu ordnen



Im Laufe eines Lebens sammeln sich eine Menge Dinge an – im Keller, auf dem Dachboden und in vielen Schränken, Schubladen und Regalen. Was davon brauchen wir wirklich? Was möchten wir bewahren, was weitergeben? Wer darüber nachdenkt, was über den Tod hinaus bleiben soll, der bringt auch Ordnung in sein Leben. Margareta Magnusson zeigt wie.

Siebzehnmal ist Margareta Magnusson umgezogen. Sie hat viel Erfahrung damit, was man behalten und was man ausrangieren sollte. Die letzten Dinge des Lebens ordnen – das musste Magnusson zum ersten Mal, als ihre Eltern starben, ein weiteres Mal im Todesfall ihres Mannes. Inzwischen ist die Schwedin selbst, wie sie angibt, „zwischen 80 und 100 Jahre“ alt. Die Frage, was man hinterlässt, wem und wie, betrifft nun ihre eigene Person – für Margareta Magnusson ein guter Anlass, über diese Herausforderung ein Buch zu schreiben.

Im Schwedischen gibt es dafür sogar ein Wort: Döstädning. „Dö“ bedeutet Tod,



„städning“ heißt aufräumen. Der Begriff beschreibt, dass Menschen ausmisten und die Wohnung neu gestalten, um sich auf das eigene Ende vorzubereiten. Margareta Magnusson betont, dass dies keine traurige Angelegenheit sei, im Gegenteil: Den eigenen Besitz schon zu Lebzeiten zu verkleinern, biete eine schöne Gelegenheit, in Erinnerungen zu schwelgen. Außerdem ist die Schwedin überzeugt: „Je weniger Zeug man hat, desto mehr Zeit bleibt fürs Leben.“ Sie meint damit auch die Angehörigen, denen sie die schmerzliche Last des Ausmistens ersparen möchte.

JE FRÜHER, DESTO BESSER

Margareta Magnusson weiß aus eigener Erfahrung: „Früher oder später werden Sie das eine oder andere Zipperlein bekommen, und dann werden Sie froh sein, wenn Sie nicht mehr so viel

um die Ohren haben wie früher und einen Haufen Krempel los sind, der Sie nur unnötig belastet hat.“ Je früher man sich also dem Döstädning widmet, desto besser.

Das Prozedere kann sich zudem in die Länge ziehen. Nach dem Tod ihres Mannes zog Magnusson aus dem gemeinsamen Haus in eine kleinere Wohnung: „Das Leerräumen dauerte fast ein ganzes Jahr.“ Es sei gut, sich Zeit zu nehmen. Dabei solle aber nicht vergessen werden, das gewohnte Leben weiterzuführen und für sich selbst zu sorgen.

ERSTE ERFOLGE: MIT FREUNDEN UND IM KLEIDERSCHRANK

Sich zu sortieren und unnötigen Ballast abzuwerfen, wird einfacher, wenn man andere hinzuzieht: „Erzählen Sie Angehörigen und Freunden von Ihrem Vorhaben“, rät die Schwedin. Einerseits können diese helfen, schwere Sachen an einen anderen Platz zu tragen, oder Dinge mitnehmen, die nicht mehr gebraucht werden. Eine große Erleichterung sei es zudem, eine zweite Meinung einzuholen: „Ratschläge oder auch nur die Ansicht von jemandem, der in einer ähnlichen Situation ist oder jünger ist als Sie und die Dinge aus einer anderen Perspektive sieht, können hilfreich sein.“

Wichtig: Man sollte sich die ersten Schritte nicht zu schwer machen. „Ich wähle als erste Kategorie stets die Kleider“, meint die Autorin. Mit Fotos oder Briefen anzufangen, sei hingegen wenig ratsam. Zu viele persönliche Dinge hingen daran, für die man sich Zeit nehmen müsse.

ES GEHT UM GEFÜHLE

Wie Margareta Magnusson werden die meisten Menschen die letzten Dinge des Lebens nicht

zuerst bei sich selbst, sondern bei anderen ordnen müssen. Daher empfiehlt die Autorin, die Eltern beizeiten auf das Thema anzusprechen: mit „Taktgefühl“, „möglichst behutsam und fürsorglich“. Egal, ob es um andere gehe oder um einen selbst, Döstädning bedeute mehr, als einfach Dinge wegzuwerfen: „Es geht um Gefühle!“ Wie viel von unserem Leben und unseren Gefühlen in den zu Hause angesammelten Gegenständen steckt, das ist von Mensch zu Mensch verschieden. Wer ausmisten will, kann von anderen lernen, deren Wohnung minimalistisch eingerichtet ist. Dennoch wird es immer Gegenstände geben, die für andere belanglos, für einen persönlich aber sehr wichtig sind. Solche Dinge packt Magnusson in ihre Wegwerfschachtel mit der Aufschrift „Privat: wegwerfen“. Die Autorin ahnt schon, dass ihre Kinder dort hineinsehen werden: „Sie können aber auch darauf verzichten.“

WER WIRD DEN KREMPSEL ENTSORGEN?

Übrigens warnt die Schwedin davor zu denken: „Ich habe keine Kinder, also brauche ich nicht auszumisten.“ Denn: „Irgendjemand wird Ihren Krempel wegräumen müssen – und es als eine Last empfinden.“

Döstädning – das bedeutet nicht nur, sich selbst von unnötigem Zeug zu befreien, sondern auch, andere zu entlasten. Oder wie Magnusson sagt: „Ein Mensch, der Sie liebt, möchte schöne Dinge von Ihnen erben, nicht Ihren ganzen Krempel.“

TEXT Lars Klaaßen
FOTOS picture alliance / TT NEWS AGENCY
Annie Spratt / Unsplash

TIPPS VON

Margareta Magnusson

Wer einmal die Wohnung eines Verstorbenen ausgeräumt hat, weiß, wie schmerzlich das sein kann. Margareta Magnusson ruft dazu auf, sich vorher von überflüssigem Kram zu befreien. Und so geht's:

- ☑ **KLEIDER**, die nicht mehr passen, selten oder nie getragen werden, können weg. Das ist mehr, als man glaubt.
- ☑ **BÜCHER** lassen sich schwer verkaufen. An Freunde verschenken. Exemplare mit Widmungen noch einmal durchblättern – und dann auch weggeben.
- ☑ **BESTECK UND GESCHIRR** benötigt man nur in dem Umfang, wie Gäste an den Esstisch passen.
- ☑ **SAMMLUNGEN** aller Art (Stofftiere, Bilder etc.) lassen sich auf Lieblingsstücke reduzieren.
- ☑ **FOTOS UND BRIEFE** lassen sich digitalisieren. Eine Auswahl reicht, der Rest kann weg. Ein Scanner und ein Aktenvernichter helfen.
- ☑ Bei **DINGEN**, die nicht nur persönlich von Wert sind, einen Gutachter hinzuziehen.
- ☑ Ein **BUCH**, in dem alle Internet-Passwörter aufgelistet sind, hilft, den digitalen Nachlass zu ordnen.



Wie gut,
dass es

Oma und Opa

gibt

Nie zuvor waren sich **Großeltern und Enkel** so nah wie heute. Der Kontakt ist persönlicher, sie verstehen sich besser und verbringen mehr gemeinsame Zeit. Ganz nebenbei geben Oma und Opa auch die Werte weiter, die ihnen wichtig sind.

Mindestens 14 Millionen Menschen über 60, also sagen es Statistiken, sind in Deutschland Großeltern. Nicht nur zahlenmäßig sind Omas und Opas eine Größe. Auch sozial, emotional, familienpolitisch und volkswirtschaftlich. Sie bekleiden, auch wenn die meisten von ihnen das wohl nicht so bezeichnen würden, ein undotiertes Ehrenamt. Sie leisten unbezahlte und unbezahlbare Arbeit, die trotzdem vergütet wird: mit Wertschätzung, Zuneigung, Abenteuer, einer neuen Form von Lebensqualität. Großeltern halten ihren berufstätigen Kindern den Rücken frei. Während der Schließzeiten von Kindergärten. Bei plötzlichen Erkrankungen der Kleinen. An den vielen Ferientagen. Als Inhaber von Jahreskarten für Zoos, Museen oder Theater entdecken sie gemeinsam mit den Enkeln die Welt auf neue Weise.

*Drei Generationen
teilen Erfahrungen,
Weisheiten und vor
allem Freude.*

SO ENG VERBUNDEN WIE NIE

„Oma und Opa saßen auf dem Sofa.“ Der Kinderreim scheint ziemlich überholt. Das alte Stereotyp von den grauhaarigen Alten wurde abgelöst. Die neuen Großeltern sind jugendlich und aktiv. Das bestätigt auch die Psychologin Carolin Seilbeck. Sie ist wissenschaftliche Mitarbeiterin im Deutschen Jugendinstitut und erforscht derzeit die generationenübergreifende Zeitverwendung von Großeltern, Eltern und Enkeln. Dazu arbeitet sie mit Bundes- und Landesministerien zusammen, wertet Unmengen an Daten aus.

Seilbeck verweist auf die derzeitige demografische Entwicklung mit einer steigenden Lebenserwartung älterer Menschen. Das führe zu einem relativ jungen Phänomen: Heutige Großeltern können eine sehr lange Zeitspanne zusammen mit ihren Enkelkindern verbringen. „Noch vor der Mitte des 20. Jahrhunderts waren eigenständige, von der Elterngeneration losgelöste Großeltern-Enkelbeziehungen eher die Ausnahme.“

Können Familien dieses neue Potenzial der von den verschiedenen Generationen gemeinsam verbrachten Zeit nutzen? Sie können, betont die Wissenschaftlerin, „allerdings muss hierfür die Möglichkeit zur Kontaktaufnahme ohne größeren Aufwand bestehen.“ Immer häufiger gestalten Großväter und Großmütter diese Beziehungen gezielt und aktiv, zeigt die Forschung. Die Großelternrolle werde zumeist positiv erlebt. „Verschiedene Studien zeigen, dass eine positive Großelternidentität sowie Nähe zwischen Großeltern und Enkeln zu Wohlbefinden und psychischer Gesundheit beitragen.“

Eine weitere Erkenntnis des Forschungsprojekts: „Wer auch sonst ein großes soziales Netz hat und in vielen Bereichen aktiv ist, der pflegt in der Regel auch besonders intensive und enge Beziehungen zu den Enkeln. Das bestätigt die Datenlage“, sagt Carolin Seilbeck. „Das hatten wir so nicht erwartet, es ist aber ein sehr erfreulicher Umstand.“

DIE GROSSELTERN-ROLLE ANNEHMEN UND BANDE KNÜPFEN

Wie ist es, in die Großeltern-Rolle zu schlüpfen? Wie eine Welle, die langsam heranrollt, sich ausbreitet und festsetzt und nie wieder versickert. Das Band, das da entsteht, hat eine besondere Festigkeit.

Ulrich (69): „Meine beiden Enkel haben sehr viel Freude in mein Leben gebracht und meinen Blick auf die Welt verändert. Sie haben mich weicher gemacht. Es sind für mich die liebsten ‚Zwerge‘, die es gibt.“ Einmal wöchentlich ist er für die beiden Enkelsöhne zuständig. Regelmäßig zu Gast im

DAS ZITAT



Der Mensch ist nichts an sich. Er ist nur eine grenzenlose Chance. Aber er ist der grenzenlos Verantwortliche für diese Chance.

**Albert Camus, 1913-1960,
französischer Schriftsteller
und Philosoph**

FOTO Wikimedia Commons / CC-BY-SA-3.0

DIE ZAHL

8.000

Persönlich, subjektiv, emotional – Berichte von Zeitzeugen bringen Vergangenes näher als jedes Geschichtsbuch. Sie berühren uns und helfen, die Gefühle und Gedanken der Menschen zu einer bestimmten Zeit zu verstehen. 8000 Videos sind auf zeitzeugen-portal.de abrufbar, mit Erinnerungen zur deutschen Geschichte, vom Ersten Weltkrieg bis zur Gegenwart. Das Haus der Geschichte hat dazu verschiedene Video-Archive zusammengefasst. Ein Schatz, der Erinnerung lebendig hält.

Kindergarten zu sein, das war für den viel beschäftigten Mann früher undenkbar. Jetzt hat er sich sogar unter die „Lese-Opas“ begeben, liest einmal pro Woche im Kindergarten aus Kinderbüchern vor. Mit großem Vergnügen für beide Seiten.

Elena (62) erzählt: „Meine eigene Oma starb, als ich 14 war. Die Erinnerung an sie ist bis heute tief in meiner Seele. Wenn ich an sie denke, spüre ich Liebe und Geborgenheit. Bedingungslose Zuwendung. Großzügigkeit. Sie war ein grundehrlicher Mensch. Sie hatte Zeit und Verständnis, ließ mich machen und leitete mich unaufgeregt. Sie war Anker in der Zeit der Kindheit. Ich bin ihr bis heute

*Großeltern ver-
bringen heute
mehr Lebenszeit
mit ihren
Enkeln und
achten mehr auf
soziale Werte.*



unendlich dankbar.“ Sie habe von der Großmutter, die als Näherin arbeitete und in einer Teilwohnung mit Küche und Wohnzimmer lebte, auch Bescheidenheit gelernt, erinnert sie sich. „Dass Besitz nicht so wichtig ist. Dass man sich an kleinen Dingen freuen kann. Dass es darauf ankommt, wie man mit anderen Menschen umgeht.“

Die Oma, Jahrgang 1907, habe ein hartes und entbehrungsreiches Leben gelebt. „Sie hat schreckliche Erfahrungen während des Krieges gemacht, 1945 wurde die Familie aus dem Sudetenland vertrieben. Und trotzdem war sie zeit ihres Lebens eine gütige Frau.“ Elena erinnert sich, welch großartige

Köchin und Bäckerin die Großmutter gewesen ist. „Böhmische Knödel mit Sauerbraten konnte niemand so wie sie.“ Bis heute ärgere sie sich, dass sie nicht mehr aufgeschrieben hätte von den Geschichten und Familienbiografien, von denen die Oma einst erzählte.

GROSSELTERN LEBEN WERTE VOR

Großeltern als Bindeglied zwischen Vergangenheit und Zukunft. Als Reservoir von Geschichte und Geschichten. Als Kompass und Wertevermittler. Darauf verweist auch der Erziehungswissenschaftler und Entwicklungspsychologe Prof. Axel Schölmerich. In der Wochenzeitung DIE ZEIT schrieb er: „Großeltern achten oft mehr auf soziale Werte wie Anstand, Ehrlichkeit und Achtung als Eltern, die sich häufig besonders um die Schulleistungen und berufliche Zukunft ihres Kindes sorgen.“

Auch von Lebensweisheiten und Wissen geben die Großeltern gern ab. „Mein Opa war Eisenbahner. Wenn andere Kinderbücher lasen, haben wir Fahrpläne studiert“, schmunzelt Martin (70), der bis heute ein besonderes Verhältnis zur Bahn hat. Ist der Opa Naturfreund, wird er seine Leidenschaft für Pflanzen und Tiere an die übernächste Generation übermitteln. Denn für die hat er als Rentner mehr Zeit, als ihm zu seinen beruflich eingespannten Zeiten für die eigenen Kinder zur Verfügung stand. Begeistert sich die Oma für ferne Länder und Kulturen, wird auch der Nachwuchs das Besondere daran entdecken. Und das Beste: Kinder lernen Ansichten und Werte völlig ungezwungen. Einfach durch Kontakt und gemeinsames Erleben.

AUCH OHNE EIGENE ENKEL

Können auch Kinder, die keine Großeltern mehr haben oder deren Omas und Opas weit weg wohnen, vom Großeltern-Schatz profitieren? Sie können. In den vergangenen 20 Jahren entstanden bundesweit zahlreiche Großelterndienste. Hier werden besondere Beziehungen geknüpft: Interessierte Damen und Herren, die Kinder mögen und sich nützlich machen möchten, werden mit Familien zusammen-



gebracht, die Bedarf an Oma und Opa haben. Nicht als Kinderaufsicht, sondern als Partner. Die Großelterndienste beraten, bringen Interessenten zusammen, geben Tipps, checken Wunsch und Wirklichkeit. Sie übernehmen meist die Haftpflicht für die Großeltern im Betreuungseinsatz.

GROSSELTERNDIENSTE HELFEN, ERFAHRUNGEN WEITERZUGEBEN

Marion Hoyme leitet den „Großelterndienst Erfurt“, vor gut 15 Jahren hat sie ihn mitgegründet. Er stiftet seither zahllose Beziehungen zwischen Großen und Kleinen und wurde mehrfach ausgezeichnet. „Großelterndienste bedeuten Wertschätzung, die Weitergabe

weniger zu tun hätte“, sagt sie. Die kleine Schwester von Luis wird ihr demnächst weitere Oma-Freuden bescheren. „Wir könnten unseren Alltag ohne unsere Zweit-Oma gar nicht stemmen“, sagt Christiane, die alleinerziehend ist, in Hamburg lebt und ihre Eltern in Süddeutschland hat. „Meine Tochter findet es toll, dass sie mehrere Großeltern hat. Meine Eltern haben kein Problem damit.“

„Nimm die Erfahrung und die Urteilskraft der Menschen über 50 heraus aus der Welt, und es wird nicht genug übrig bleiben, um ihren Bestand zu sichern“, sagte einst der amerikanische Unternehmer Henry Ford. Oma und Opa zu sein heißt, auf eine außerordentliche Entdeckungsreise zu gehen. Liebe zu

»Nimm die Erfahrung und die Urteilskraft der
Menschen über 50 heraus aus der Welt, und es wird nicht
genug übrig bleiben, um ihren Bestand zu sichern.«

von Erfahrungen der älteren Generation, soziale Bindungen, liebevolle Betreuung“, sagt sie. Menschen zusammenzubringen sei eine erfüllende Aufgabe. Derzeit hat der Verein 70 aktive Großeltern und weit mehr Nachfragen von interessierten Familien. Diese Erfahrung teilt er mit den meisten anderen Großelterndiensten in der Bundesrepublik. Die sich für ein Großelternamt entscheiden, haben davon ebenso einen „Mehrwert“ wie die Familien.

Für Monika (70) ist Luis der Enkel, den sie sich immer gewünscht hat. Sie konnte keine eigenen Kinder bekommen. Über den Großelterndienst bekam sie vor fünf Jahren Kontakt zur Familie des Jungen. Inzwischen geht er in die vierte Klasse. Er gehört fest in ihr Leben – ein Tag pro Woche ist für ihn reserviert. Hausaufgaben, Kino, andere Unternehmungen. Beide Seiten sind glücklich. „Ich habe teil am Leben von Generationen, mit denen ich sonst

geben und zu empfangen, sich nützlich zu machen. Es heißt auch, Werte weiterzugeben und Familiengeschichten, die sonst vielleicht im Dunkel der Geschichte verloren gingen. 🍀

TEXT	Birgit Kummer
FOTOS	j.medvedeva / Twenty20
	Pameteper / Twenty20
	darby / Twenty20



*Kinder lernen
Ansichten und Werte
völlig ungewungen.
Einfach durch Kontakt
und gemeinsames
Erleben.*



Fördern, stiften, vererben: 10 Wege, *Gutes zu hinterlassen*

Verantwortungsvoll zu leben, ist für viele ein Herzensanliegen. Aber Gutes tun, das geht auch über den Tod hinaus. Nicht immer muss es gleich eine eigene Stiftung sein. Oft ist es sinnvoll, sich einer bestehenden Stiftung anzuschließen, per Testament zu spenden oder Vermögen zu verschenken. Für jeden gibt es einen passenden Weg.

Barbara Graf möchte ihren richtigen Namen nicht in einem Magazin lesen. Die Berlinerin ist etwas über 70, sie liebt ihre Unabhängigkeit und lange Spaziergänge. Kinder hat sie keine. Wenn sie Hilfe braucht, sind die Johanniter für sie da – dank des Hausnotrufs sogar auf Knopfdruck. In ihrem Testament hat die Rentnerin die Johanniter Unfall-Hilfe zum Alleinerben benannt. Sie möchte die Pflege und Betreuung älterer Menschen fördern und auf diesem Weg etwas zurückgeben.

Szenenwechsel, auch Berlin: Die Ärztin Jenny De la Torre Castro betreut hier seit vielen Jahren obdachlose Menschen. 2002 bekam sie für ihre Arbeit den Medienpreis „Die Goldene Henne“ verliehen. Mit dem Preisgeld von 25.000 Euro gründete sie die Jenny De la Torre Stiftung. Durch weitere Zustiftungen konnte dann ein Gesundheitszentrum für Obdachlose aufgebaut werden.

Testamentsspende, Stiftung und Zustiftung – das sind drei Beispiele, wie man mit seinem Vermögen etwas Bleibendes schaffen kann. Welche Möglichkeiten gibt es noch und worauf sollte man achten? Wir stellen Ihnen zehn Wege vor, wie Sie gemeinnützige Organisationen jetzt und in Zukunft unterstützen können.

1 Erbeinsetzung: Bestimmt die Rechtsnachfolge

Nach dem Gesetz erben Blutsverwandte, Adoptivkinder, Ehegatten und eingetragene Lebenspartner. Gibt es keine Angehörigen, geht alles an den Staat. Nur ein Testament oder ein Erbvertrag setzt die gesetzliche Erbfolge außer Kraft. Eins von beidem brauchen Sie, wenn Sie einer gemeinnützigen Organisation oder Stiftung etwas vererben möchten. Egal, ob Alleinerbe oder Teil einer Erbengemeinschaft, setzen Sie die Organisation als Erben ein, wird sie Ihr Rechtsnachfolger. Sie übernimmt Ihre Rechte und Pflichten und erbt neben dem Vermögen auch Ihre Schulden.

2 Vermächtnis: Einfache Zuwen- dung per Testament

Erben erben zwar alles. Sie müssen sich dann aber auch um den Nachlass kümmern. Einfacher ist ein Vermächtnis. Mit den Worten „Ich vermache ...“ können Sie in Ihrem Testament eine bestimmte Geldsumme, eine Immobilie oder einen Wertgegenstand einer gemeinnützigen Organisation zugutekommen lassen. Als Vermächtnisnehmer wird sie dann nicht Erbe. Aber sie hat gegenüber den Erben den Anspruch, das Vermächtnis aus dem Nachlass zu erhalten.

3 Stiftung: Engagement im eigenen Namen

Eine Stiftung ist für die Ewigkeit gedacht und kann in der Regel nicht aufgelöst werden. Eine rechtsfähige Stiftung bürgerlichen Rechts lohnt sich bei größeren Vermögen, etwa 100.000 Euro sollten es sein. Infrage kommt sie aber auch, wenn Sie eigene Projekte vorantreiben wollen. Achtung! Sie dürfen nur die Erträge aus dem Stiftungsvermögen verwenden, das gestiftete Geld selbst bleibt als Grundkapital erhalten. Rechtsfähig wird eine Stiftung, wenn die Stiftungsaufsichtsbehörde sie anerkennt. Dazu braucht es eine Stiftungssatzung und ein Stiftungsgeschäft. Die Satzung regelt unter anderem den Zweck der Stiftung, die Anzahl der Organe und deren Aufgaben. Das Stiftungsgeschäft erklärt, welches Vermögen in die Stiftung eingebracht wird.

4 Zustiftung: Spenden in das Vermögen einer Stiftung

Eine Zustiftung kommt ohne viele Formalitäten und ohne behördliche Anerkennung aus. Sie unterstützen die Arbeit einer Stiftung, indem Sie mit Ihrem Geld das Stiftungsvermögen dauerhaft aufstocken.

5 Stiftungsfonds: Zustiftung mit Auflagen

Auch ein Stiftungsfonds ist rechtlich gesehen eine Zustiftung – allerdings mit mehr Möglichkeiten, eigene Vorstellungen umzusetzen. So können Sie dem Fonds Ihren Namen geben und einen Förderzweck bestimmen. Oft reicht schon eine Einlage von 5.000 Euro, um einen Stiftungsfonds ins Leben zu rufen.

6 Treuhandstiftung: Einfach und für geringes Kapital

Eine Treuhandstiftung bündelt die Vorteile einer rechtsfähigen Stiftung mit denen eines Stiftungsfonds. Sie hat zwar eine Satzung, in der Name, der Stiftungszweck und Gremien aufgeführt sind. Juristisch wird sie aber vom Treuhänder – einer Stiftung Ihrer Wahl – vertreten. Der Treuhänder ist verpflichtet, Ihr Vermögen getrennt von dem eigenen Stiftungsvermögen zu verwalten. Ein weiterer Pluspunkt: Eine Treuhandstiftung ist relativ schnell gegründet. Sie brauchen nur 25.000 Euro und die Zustimmung des Finanzamts.

7 Verbrauchsstiftung: Schon zu Lebzeiten Gutes tun

Rechtsfähige Stiftungen benötigen großes Kapital; für ihre Arbeit dürfen sie allein die Erträge daraus verwenden. In Zeiten niedriger Zinsen kann das schwierig sein. Und auch so mancher Stiftungszweck kann in der Zukunft an Bedeutung verlieren. Einen Ausweg bieten Verbrauchsstiftungen. Sie sind zeitlich begrenzt angelegt, ihr Vermögen darf komplett ausgeschüttet werden. Und als Stifter können Sie sofort etwas bewirken. Eine Verbrauchsstiftung ist vor allem für kleinere Vermögen interessant. Der Steuervorteil gilt allerdings nur im Rahmen des Spendenabzugs.

8 Stifterdarlehen: Gutes tun mit Geld- zurück-Garantie

Ein Darlehen ist ideal, wenn Sie nicht sicher sind, ob Sie das Geld später zum Beispiel für die Altersvorsorge benötigen. Mit einem Stifterdarlehen helfen Sie flexibel, denn von dem gestifteten Betrag müssen Sie sich nicht endgültig trennen. Mit der Stiftung schließen Sie dazu einen Vertrag, der Laufzeit und Kündigungsfrist regelt. Die Stiftung legt das Geld an, die Zinsen arbeiten dann für einen guten Zweck. Eine Bankbürgschaft sichert die Rückzahlung Ihres Darlehens.

9

Schenkung: Zu Lebzeiten oder von Todes wegen

Wer einer wohltätigen Organisation Geld überweist, macht eine Schenkung. Dafür ist kein schriftlicher Vertrag nötig. Anders ist es, wenn Sie Geld, einen bestimmten Gegenstand oder ein Grundstück erst im Fall des Todes schenken wollen. Eine solche Schenkung auf den Todesfall braucht einen notariellen Schenkungsvertrag. Der Vorteil: Ihre Zuwendung zählt nicht zum Erbe, sondern ist Eigentum des Beschenkten. Erben können aber eine Ergänzung ihres Pflichtteils geltend machen.

10

Lebensversicherung und mehr: Kaum bekannte Alternative

Eine gemeinnützige Organisation lässt sich auch als Bezugsberechtigte einer Lebensversicherung oder eines Bankguthabens einsetzen. Wird das Geld ausgezahlt, dient es ohne Abzug der guten Sache. Bei Lebensversicherungen hat die Organisation einen direkten Anspruch gegen den Versicherer. Juristisch gesehen handelt es sich um eine Schenkung. Im Todesfall bestehen also auch hier eventuell Pflichtteilsergänzungsansprüche.

Steuertipp

Der Staat belohnt die gute Tat. Egal, ob Testamentsspende, Stiftung oder Schenkung - gemeinnützige Organisationen und Stiftungen sind von der Erbschaftssteuer befreit. Ihr Nachlass kommt voll und ganz der guten Sache zugute.

Mehr erfahren

Rat und Orientierung zum gemeinnützigen Vererben bietet die Initiative „Mein Erbe tut Gutes“.

TEXT
FOTOS

Angelika S. Friedl
Treetree2016 / Shutterstock.com

www.mein-erbe-tut-gutes.de

Die Initiative „Mein Erbe tut Gutes“

Die eigenen Werte über den Tod hinaus weitergeben und Bleibendes schaffen, das immer wieder Früchte trägt - das ist das „Prinzip Apfelbaum“. Immer mehr Menschen leben nach diesem Grundsatz. Bereits jede und jeder dritte Deutsche ab 50 Jahren kann sich vorstellen, eine gemeinnützige Organisation im Testament zu bedenken - bei den Kinderlosen sogar mehr als die Hälfte.

Wie aber verfasse ich ein Testament zugunsten eines guten Zwecks? Rat und Orientierung

bietet die Initiative „Mein Erbe tut Gutes“. Der Zusammenschluss von über 20 gemeinnützigen Organisationen und Stiftungen vermittelt kompetente Ansprechpersonen und zeigt Wege, wie Erbschaften und Vermächtnisse gemeinnützige Arbeit nachhaltig sichern.

Wir sind für Sie da!
(030) 29 77 24 36
info@mein-erbe-tut-gutes.de



Bestellen Sie die kostenlose Broschüre!



11 Persönlichkeiten zur Frage „Was bleibt?“ — Ausstellung, Buch und Hörbuch

Alle Termine und Stationen unter
www.mein-erbe-tut-gutes.de/die-ausstellung

Wir alle können etwas tun, um die Welt zu einem besseren Ort zu machen. In der Ausstellung „Das Prinzip Apfelbaum“ stellen sich unter anderem Günter Grass, Anne-Sophie Mutter und Richard von Weizsäcker der

Frage, welche Spuren sie einmal hinterlassen wollen. Im Gespräch mit Fotografin Bettina Flitner lassen sie uns teilhaben am Nachdenken über ihr Leben und den Tod. Die daraus entstandenen großformatigen Porträts,

Kurzfilme und Textauschnitte gewähren sehr persönliche Einblicke. Zur Ausstellung sind auch ein Buch und ein Hörbuch erschienen.

FOTO Sarah Porsack / Initiative „Mein Erbe tut Gutes. Das Prinzip Apfelbaum“

*Keine Ausgabe
mehr verpassen!*

Lesen Sie unser
**Online-
Magazin!**



FOTO Alex Webb / Magnum Photos / Agentur Focus

Lesenswertes – Mehr Themen entdecken

- Alles könnte anders sein. Wie wir Ideen für eine *lebenswerte Zukunft* entwickeln.
- Was bleibt von der Revolte?
Hans-Christian Ströbele im Gespräch.
- Süßer als Rache. Warum sich *Verzeihen* lohnt und wie es gelingt.
- *Spuren hinterlassen*. So finden Sie Antworten auf die Frage „Was bleibt?“.



**Bestellen Sie jetzt kostenlos unser
Online-Magazin – alle zwei Monate
in Ihr Postfach.**

→ www.prinzip-epfelbaum.de/kostenlos

IMPRESSUM

HERAUSGEBERIN

Initiative „Mein Erbe tut Gutes.
Das Prinzip Apfelbaum“
Oranienstr. 185, 10999 Berlin

VERANTWORTLICH FÜR DEN INHALT

Susanne Anger

REDAKTION

DFC Deutsche Fundraising
Company GmbH
info@d-fc.de

KONTAKT ZUR REDAKTION

(030) 29 77 24 36
magazin@prinzip-apfelbaum.de

KREATIVDIREKTION

Studio Hoekstra
hallo@studiohoekstra.com

AUTORINNEN UND AUTOREN

Wibke Bergemann, Helge Birkelbach,
Angelika S. Friedl, Lars Klaaßen,
Birgit Kummer

FOTO AUF DEM COVER

Constantine Manos / Magnum Photos /
Agentur Focus

DRUCK

DBM Druckhaus Berlin-Mitte GmbH

ERSCHEINUNGSDATUM

April 2020

ONLINE-MAGAZIN

www.prinzip-apfelbaum.de

