

# Zwischen Ohnmacht und Lebensmut

Bericht vom 10. Tag der Alterskultur



In diesem Jahr fiel dem Vorbereitungskreis die Suche nach einem geeigneten Thema für den Tag der Alterskultur nicht schwer. Es war sozusagen vorgegeben durch die täglichen Nachrichten über Kriege, Terroranschläge, die so genannte Flüchtlingskrise, klimatische Veränderungen – Ereignisse und Entwicklungen, die uns bewegen und denen wir hilflos gegenüberstehen. Aber auch eigene Schicksalsschläge, Krankheiten oder Gebrechen im Alter beeinträchtigen das Lebensgefühl. Wie gehen wir mit dieser Hilflosigkeit um? Gibt es Wege aus der Ohnmacht heraus? Sehen wir die eigene Krise als Bedrohung oder Entwicklungschance? Können wir sie annehmen und verwandeln? Wel-

che Haltung braucht es, um von der „Opferrolle“ zur Eigenverantwortung zu kommen? All diesen Fragen wollten wir am 10. Tag der Alterskultur nachgehen.

Da die Form des World-Cafés im letzten Jahr großen Anklang fand, haben wir uns auch in diesem Jahr wieder für das Wechselspiel von Kurzvorträgen und Gesprächen an den runden Tischen entschieden. Dass Thema und Form die Menschen angesprochen haben, zeigte das große Interesse an diesem Tag. Da die Teilnehmerzahl auf 136 begrenzt werden musste (mehr Tische passten einfach nicht in den Saal), waren wir zum ersten Mal in unserer Geschichte in der bedauerlichen Lage, die zu spät eingegangenen Anmeldungen

nicht mehr berücksichtigen zu können. Zum Glück haben sich manche von den Absagen nicht abschrecken lassen, denn wie es so ist im Leben, waren dann doch noch einige Plätze frei.

In seiner Begrüßungsansprache stellte Uwe Scharf Erkenntnisse der Stressforschung dar (drei Stresszonen): In der Komfortzone fühlen wir uns sicher und geborgen. Die Herausforderungszone kann uns Glückgefühle und neue Kräfte bringen, wenn wir die Hürden gemeistert haben (Beispiel: Bergsteiger). In der Überforderungszone sieht man keinen Ausweg mehr, Angst und Ohnmacht dominieren.

Vorweg darf man schon einmal verraten, dass wir alle gemeinsam an diesem Tag die Herausforderungsphase gemeistert haben. Dazu trugen auch ganz wesentlich Beatrice und Matthias Schenk vom Schloss Freudenberg in Wiesbaden bei, die neben ihrer Moderation das Thema durch kurze Kasperle-Szenen künstlerisch umsetzten.

Zur **Einstimmung auf den Tag** erzählte Wolfgang Kilthau, Anthroposophische Gesellschaft, die Geschichte von zwei alten Indianerfrauen eines Nomadenvolkes hoch oben im Norden Alaskas. In einem strengen Winter wird der Stamm von einer Hungersnot heimgesucht. Die Gruppe ist gezwungen, ihr Lager zu verlassen und auf Nahrungssuche zu gehen. Ihr Häuptling beschließt, wie es das Stammesgesetz vorsieht, die zwei alten Frauen zurückzulassen, da sie nicht mehr mitgetragen werden können. Keiner – auch nicht die Tochter einer der Frauen – wagt es, gegen diesen Beschluss aufzubegehren. Wütend und tief verletzt bleiben die beiden alten Frauen zurück. Sie haben nichts als ein kleines Zelt und ein Feuer, alles andere hat der Stamm mitgenommen. Nur der Enkel steckt ihnen in letzter Minute heimlich ein Beil zu. Enttäuscht und gedemütigt ver-

harren sie in starrer Ohnmacht, bis die eine irgendwann aufsteht und sagt: Wenn wir schon sterben müssen, dann wollen wir handelnd sterben.

In einem Schaubild an der Tafel zeigte Wolfgang Kilthau die drei Schritte, die wir gemeinsam an diesem Tag gehen wollten:

1. Ohnmacht/Unsicherheit = Angst, Überforderung, Scheitern, Erstarrung
2. Umgang mit der Ohnmacht/Unsicherheit
3. Von der Ohnmacht zur Macht = Lebensmut, Kraft, Vertrauen

Er griff noch einmal das Zitat von Rudolf Steiner auf, das wir für die Einladung gewählt hatten: „Es gehört zu dem, was wir in dieser Zeit lernen müssen: Aus reinem Vertrauen zu leben, ohne Daseinssicherung, aus dem Vertrauen auf die immer gegenwärtige Hilfe der geistigen Welt. Wahrhaftig, anders geht es heute nicht, wenn der Mut nicht sinken soll.“

### **1. Schritt - Ohnmacht/Unsicherheit**

Wolfgang Kilthau beleuchtete in seinem Impulsreferat das Ohnmachtsgefühl gegenüber vielen Zeitereignissen. Wie fühlt es sich an, wenn wir nicht mehr gebraucht werden, weil es überall Maschinen gibt, die die Menschen ersetzen? Was erleben wir, wenn wir die Bilder des Flüchtlingselends im Fernsehen miterleben? – Er erzählte ein Beispiel aus seiner Kindheit. Seine Eltern besaßen eine Gastwirtschaft. Als kleiner Bub saß er immer gern in der Gaststube und unterhielt sich mit den Stammgästen. Tief beeindruckt hat ihn Herr Krebs (er hieß tatsächlich so), der täglich 60 bis 80 Zigaretten rauchte. Als er eines Tages beim Arzt war, sagte dieser: Wenn Sie so weitermachen, sind Sie in ein paar Monaten tot. Was mag in Herrn Krebs bei dieser niederschmetternden Diagnose vorgegangen sein?

**Sich der Ohnmacht bewusst werden** – Erlebnisse dieser Art zu sammeln und sie zu beschreiben, das war nun die Aufgabe an die Tischrunden. In regen Gesprächen tauschten die Teilnehmer ihre Ohnmachtserlebnisse aus. Es war nicht ganz einfach, nur bei dem Phänomen zu bleiben und noch nicht auf den Umgang damit zu schauen. Aber nur so konnte man in die Tiefe von Ohnmachtsgefühlen einsteigen und sie beschreiben.



*Kasperle gelingt es erst mit Hilfe des Publikums, die Angst vor dem Wolf in Zaum zu halten.*

## 2. Schritt – Möglichkeiten mit der Ohnmacht umzugehen

Im zweiten Schritt kamen drei „Experten“ zu Wort. Da die beiden ersten eigene Erlebnisse schilderten, kommen sie jetzt selbst zu Wort:

### **Herr im Haus sein** – Renate Wahl

Die meisten Menschen kennen das, man wacht nachts um 2 oder 3 Uhr plötzlich auf und die Gedanken kreisen unentwegt durch den Kopf. Man wirft sich von einer Seite auf die andere, versucht ein Buch zu lesen, ein Hörbuch zu hören, alles vergebens, und je dringender der Wunsch ist einzuschlafen, desto nervöser wird man. So vergeht die Nacht und am Morgen steht man gerädert auf. Die Ursachen können ganz verschiedener Art sein: Sorgen

um die Kinder, die Nachricht von der schweren Erkrankung einer Freundin ... Ich wurde nachts oft von dem Stressteufel überfallen, der mir die Liste der unerledigten Dinge durch den Kopf rattern ließ, und durchaus zu überwindende Hügel entwickelten sich in der Nacht zu unüberwindlichen Bergen.

Irgendwann hatte ich es satt, mich ohnmächtig solchen Situationen zu ergeben. Ich meldete mich zu einem Achtsamkeitstraining an, lernte Atemtechniken und Meditationsübungen und bewusst auf meine Gedanken zu achten. Seither bemühe ich mich, immer bei der Sache zu sein: Wenn ich koche, schreibe ich nicht in Gedanken Briefe, wenn ich Auto fahre, konzentriere ich mich auf den Verkehr und beim Essen lese ich nicht mehr die Zeitung. Durch diese Übungen wurde es mir nach und nach möglich, das nächtliche Gedankenkarussell, wenn es denn mal wieder in Aktion treten wollte, zum Stoppen zu bringen. Allerdings muss ich gestehen, als Expertein auf dem Gebiet der Überwindung schlafloser Nächte kann ich mich noch nicht bezeichnen, aber ich bin auf dem Weg.

### **Alles ist besser als nichts** – Lilo Ratz

Weil ich so große Freude an der Schüleranleitung hatte, entschied ich mich nach meiner Pflegeausbildung für ein Pflegepädagogik-Studium. Als ich anschließend begann zu unterrichten, merkte ich bald, wie sehr ich mich jedes Mal überwinden musste. Ich hatte richtiggehend Angst, vor Gruppen zu stehen und erst recht zu unterrichten. Viele Nächte lang lag ich wach und die Dämonen bedrängten mich. Wenn ich Freunden mein Leid erzählte, meinten sie, das sei nur eine Frage der Erfahrung, nach einer gewissen Zeit würde ich das alles mit links machen. Durch gute Vorbereitung habe ich es dann auch immer geschafft, aber als ich mich auch nach fünf Jahren als Lehrerin noch unwohl fühlte,

habe ich aufgegeben.

Und dann kamen im letzten Jahr Flüchtlinge in unser Dorf. Die Not, in der die Menschen waren und sind, hat mich sehr umgetrieben. Sie kennen bestimmt alle den Satz „Da muss man doch was tun“, und gleichzeitig die Ohnmacht „Was kann ich kleines Licht denn da schon machen?“ Ohne so sehr viel nachzudenken, wusste ich plötzlich, was ich tun konnte: Mein Mann und ich haben uns mit anderen im Dorf zusammengetan und Deutschunterricht angeboten. Mir kam bei der Planung zwar kurz der Gedanke, dass ich eigentlich nie mehr unterrichten wollte. Der wurde jedoch verdrängt von dem Satz: „Alles ist besser als nichts!“ Und so unterrichte ich jetzt seit einem Jahr mit wirklich großer Freude, und der Kontakt mit den Flüchtlingen ist für mich ein echter Gewinn. Die Not dieser Menschen hat mich den Weg aus meiner Unterrichts-Ohnmacht finden lassen.

### **Zwischen Ohnmacht und Lebensmut – Johannes Riesenberger**

„Das Unvorhersehbare, Instabile ist die neue Normalität“. Mit diesem Ausspruch von James Clapper (Koordinator der US-Nachrichtendienste) näherte sich Johannes Riesenberger dem Thema aus geisteswissenschaftlicher Perspektive (in Anlehnung an Wolf-Ulrich Klünker). Das Bewusstsein für individuelle und kollektive Grenzsituationen hat in den letzten Jahrzehnten zugenommen. Leben und geistige Realität rücken an der Schwelle so eng zusammen, dass sie fast identisch werden und wechselt werden können. Wenn wir uns bewusst werden, dass nichts mehr so ist, wie es war, sind wir in der Lage, die situative Urteils- und Entscheidungsfähigkeit auszubilden, können wir lernen, in innerer Aufrichtigkeit („schonungslos“) auf die eigene Situation zu blicken, offen und risikobereit für zwischenmenschliche Bezie-

hungen zu sein und eigenverantwortlich für die persönliche seelische Stimmung. Wir müssen lernen, im Vertrauen auf die Hilfe der geistigen Welt zu leben. Jeder von uns hat in seinem Leben Krisensituationen erlebt, in denen durch schicksalhafte Begegnungen oder Erlebnisse ganz unerwartet eine Wendung zum Guten eingetreten ist.

Und auch wenn wir nur auf den vergangenen Tag zurückblicken, wie oft hat man morgens Sorgen, wie sich bestimmte Situationen entwickeln werden – und wie oft kann man abends feststellen: Es hat sich irgendwie doch so gefügt, dass man damit leben kann!

Nach dieser Expertenrunde wurden die **„Möglichkeiten, mit der Ohnmacht / Unsicherheit umzugehen“** in den Tischgesprächen diskutiert. Da die Teilnehmer, anders als im letzten Jahr, ihre Plätze beibehielten, konnte nun auf dem Gespräch der ersten Runde aufgebaut werden und eine vertrauliche Atmosphäre entstehen. Nachdem einige Tischmoderatoren interessante Statements ihrer Gespräche in die große Runde gegeben hatten, ging es in die Mittagspause. Nach köstlicher Suppe und Obstsalat zog es die meisten bei herrlichem Sonnenschein hinaus in unseren schönen Garten.

### **3. Schritt – Von der Ohnmacht zum erungenen Lebensmut**

Wie ist es den beiden Frauen in Alaska gegangen? Mit dieser Frage eröffnete Wolfgang Kilthau die dritte Runde des Tages. Was ist da jetzt anders als vorher? Die beiden Frauen geben sich nicht auf. Ihr Überlebenswille siegt über ihren Zorn und ihre Enttäuschung. In ihrer Not erinnern sie sich an einen Winterplatz, an dem sie vor vielen Jahren Nahrung gefunden hatten. Sie machen sich auf den beschwerlichen Weg dorthin, und dank ihrer frühe-

ren Erfahrungen als Jägerinnen gelingt es ihnen, den harten Winter zu überleben. Im Jahr darauf können sie so viele Vorräte ansammeln, dass sie damit ihrem Stamm, dem nach dem Aufbruch kein Glück mehr beschieden war, wieder auf die Beine helfen. Und mit dem Stamm kommt es schrittweise zu einer Versöhnung.

Was verändert sich in uns, wenn Ohnmacht durchlitten worden ist? Was ist da jetzt anders als vorher? Diese Fragen gelten auch für Herrn Krebs. Wie hat er sich nach der niederschmetternden Aussage des Arztes verhalten? Wie er bei seinem nächsten Besuch in der Gaststätte berichtete, hat er von dieser Minute an keine Zigarette mehr in die Hand genommen! –

Wolfgang Kilhau stellte weitere Fragen zur Anregung für die Tischrunden: Wie können wir uns mit unseren Ängsten anfreunden lernen? Die Angst lebt in der Sphäre der Unterwelt. „Angst essen Seele auf“ heißt der Titel eines Spielfilms von Rainer Werner Fassbinder. In der Depression verliert der Mensch den Überblick. Wie geht es ohne Überblick? Man weiß alles, aber man kommt nicht in die Tat. Wie kommen Kopf und Handeln zusammen? Das Beispiel der beiden Frauen hat gezeigt, dass die Grenzen unsere Fähigkeiten wesentlich weiter gesteckt sind, als wir vermuten. In jedem menschlichen Wesen in dieser weiten komplizierten Welt – so heißt es zu Beginn der Geschichte – ruht eine erstaunliche Anlage zur Größe.

So lauteten dann auch die Fragen ans Publikum: Wann sind wir über uns hinausgewachsen? Wann und wie ist Lebensmut in uns eingezogen?

In unserer Gruppe waren es Erlebnisse im Zusammenhang mit dem Tod eines geliebten Menschen. Wenn plötzlich die Zeit stillsteht und nur der Augenblick zählt. Wenn die geistige Welt spürbar wird und

uns ungeahnte Kräfte zuwachsen, die uns über die ersten Tage des Abschieds tragen.

In den anschließenden Beiträgen in der großen Runde wurde deutlich, wie viel Nähe und Wärme die oft sehr intimen Gespräche an den Tischen entstehen ließen. Auch ich fühlte mich reich beschenkt von meinen Tischgenossen. Ich glaube, man kann durchaus sagen: Wir sind an diesem Tag alle ein bisschen über uns hinausgewachsen.

Ein ganz herzliches Dankeschön für die hervorragende Organisation des Tages geht an Lilo Ratz, die zum 10. Mal alle Fäden in der Hand hielt, an Beatrice und Matthias Schenk, deren kreative Moderation für die Leichtigkeit des Tages sorgte, an Wolfgang Kilhau für die interessanten Kurzreferate und die beeindruckenden Geschichten, an die Tischmoderatoren und vor allem an alle Teilnehmer für die offenen, anregenden Gespräche.

Herzlich bedanken möchte ich mich im Namen aller bei den Mitarbeiterinnen der Küche für die gute Bewirtung, der Hauswirtschaft für die Gestaltung von Saal und Foyer und der Haustechnik für die Ausstattung des Saals und die technische Begleitung.

Renate Wahl

Fotos: Beate Glinski-Krause, Rudolf du Mesnil



Matthias und Beatrice Schenk (rechts)  
mit dem Vorbereitungskreis