



## *Wir können den Wind nicht ändern, aber die Segel anders setzen*

*11. Tag der Alterskultur am 1. April 2017*

*von Beate Schnepfen*

Obwohl der Tag der Alterskultur an diesem 1. April nun schon zum elften Mal stattfindet, ist Renate Wahl, seit jeher eine der Mitorganisatorinnen, aufgeregt. Als sie an diesem Morgen, vor dem offiziellen Beginn der Veranstaltung, das Haus Aja betritt, ruft ihr ein Mitarbeiter aufgeregt entgegen: „Am Zaun hat jemand einen Esel angebunden!“ Für eine Sekunde erstarrt

Renate Wahl, Panik keimt auf, ein Esel? Was machen wir jetzt? Aber dann, welche Erleichterung: „April, April!“

Natürlich wird alles klappen, ohne unliebsame Haustiere und andere Zwischenfälle. Das Thema hat es allerdings in sich. Das verrät schon der Text der Einladungskarte: *Wie würden Sie sich verhalten, wenn Sie heute erfahren würden, dass Sie nur noch wenig Zeit zu leben hätten?*



Die Tischrunden, achtzehn sind es, haben sich gefunden, im großen Saal des Rudolf Steiner Hauses, erste Worte werden gewechselt. Steine, größere und kleinere, runde, flache, in unterschiedlichen Farbschattierungen, liegen auf den Tischen. Was es damit auf sich habe, werden wir später erfahren, wird uns mitgeteilt. Viele der Anwesenden sind schon „Stammgäste“ und kennen das „Setting“: Beiträge der Referenten, heute drei, wechseln ab mit Gesprächen an den runden Tischen und musikalischen Einlagen. Ich bin zum ersten Mal dabei und extra aus Berlin angereist. So oft habe ich schon vom *Tag der Alterskultur* gelesen, im Haus-Kurier, und gehört, von Renate Wahl, mit der ich seit vielen Jahren freundschaftlich verbunden bin. Ob ich vielleicht einen Beitrag für den Haus-Kurier schreiben könnte? Ja, mache ich. Als vorher Eingeweihte kenne ich die Themenschwerpunkte und den Ablauf. Mit einer solchen Material-Wucht habe ich dann allerdings nicht gerechnet: Die sechs Stunden, gegliedert in drei Teile, erfordern volle Konzentration.

### **Nächtlicher Besuch**

Der erste Teil der Erzählung „Der Weg zwischen Himmel und Erde“ von Selma Lagerlöf bildet den Auftakt, referiert von Johannes Riesenberger.

*Der alte Oberst Beerenkreutz lebt zurückgezogen im Obergeschoss eines Bauernhofes. Eines Nachts betritt der Tod seine Kammer und kündigt an, er werde den Oberst in der nächsten Nacht holen. Dieser nimmt es mit Ruhe auf, kleidet sich sorgsam an, schlägt die alte Familienbibel auf und versucht, Bilanz zu ziehen. Wo hat er gefehlt, was steht auf dem Haben-Konto? Je länger er darüber nachsinnt, desto mehr fühlt er sich außerstande zu einer rückblickenden Bewertung seines Lebens. Er vertraut darauf, dass er einem gütigen Gott gegenüberzutreten wird, der*

*nicht rechnet wie wir rechnen: „Es lohnte nicht, hier zu sitzen und sich zu ängstigen und zu bangen. Vor Gott kam doch alles zu kurz, vor ihm, der die Kraft und das Licht war, die „Freude und das Wunder.“ Und er klappt die Bibel zu und macht sich an die Planung seines letzten Lebenstages.*

Nun geht es in die Tischrunden mit der Frage: Wie würde es uns ergehen, wenn wir den nächtlichen Besuch erhielten? Wo bei, merkt Johannes Riesenberger an, es nicht unbedingt 24 Stunden sein müssen, es mag auch ein Monat sein, ein halbes Jahr. – Nicht nur an meinem Tisch, auch in der anschließenden kurzen gemeinsamen Runde kommen viele Aspekte zur Sprache. Zerwürfnisse klären, etwas noch ins Reine bringen wollen, anderen Menschen „Danke“ sagen, auch für Konfrontationen, wird genannt. Ist diese Frage überhaupt eine des Alters? Geht es nicht immer, in jeder Lebensphase, um die Frage, was man mit dem Rest seiner Zeit anfangen möchte? Diejenigen, die dem Tod bereits einmal nahestanden, so wird an einer Tischrunde berichtet, überkomme eine große Gelassenheit angesichts des Endes. Panik, sagt dagegen eine Dame an meinem Tisch, befall sie bei dem Gedanken. Zu viel sei noch zu ordnen. Aber vielleicht ist in der Situation ohnehin alles ganz anders, als wir es uns jetzt vorstellen.

### **Was bleibt?**

#### **Das Leben vom Ende her denken**

Zu Beginn des zweiten Teils werden wir gebeten, einen der Steine auf den Tischen in die nicht-dominante Hand zu nehmen und bis auf Weiteres festzuhalten.

„Die Suche nach dem, was wichtig ist, worauf es ankommt, was eigentlich bleibt“, so definiert Wolfgang Kiltbau, Moderator des zweiten Teiles, das Leitmotiv dieses Tages. Der Tod begegnet uns in unter-

schiedlichen Situationen, mal als erwarteter Gast, mal als zerstörerische Kraft, wenn ein Leben gewaltsam beendet wurde, oft kommt er „zu früh“. Er kann aber auch Ratgeber sein, wenn wir versuchen, unser Leben einmal „vom Ende her zu denken“ und uns damit auseinanderzusetzen, nach welchen Werten wir leben und wo wir unsere Segel anders setzen wollen. Schmerzlich gestaltet sich ein Lebensrückblick dann, wenn man sich eigener Verfehlungen bewusst wird.

### **Nachruf auf das eigene Leben**

Viele solcher Rückblicke, berichtet Wolfgang Kilthau, enthält das Buch von Christiane von Salm, Medienmanagerin und ehrenamtliche Sterbebegleiterin, „Dieser Mensch war ich“. Nicht Prominente, sondern „ganz normale“ Menschen erzählen von ihrem Leben und davon, was für sie wichtig war, aber auch von Versäumnissen.

*Frau M. hat in einer Kantine gearbeitet. Einmal gewann sie einen Preis für ein Salatbuffet, für sie Höhepunkt ihres Lebens. Als Prostituierte verdient sie dazu, bekommt eine Tochter von einem unbekanntem Mann, Alkohol. Ihrer Tochter widmet sie wenig Aufmerksamkeit. Als sie an Lungenkrebs erkrankt, dem Tod nahe, hält sie Rückschau. Sie wird heimgesucht von dem quälenden Gefühl, als Mutter versagt zu haben. Das Verhältnis zur Tochter ist zerrüttet. Auch sie treibt die Frage schmerzlich um, „was bleibt“: „Ich hätte doch noch so gerne um Verzeihung gebeten.“*

*„Es war damals absolut unvorstellbar, so betrogen zu werden. Vergleichbares war noch nie geschehen.“ (Corinna Ponto)*

Seelische Verletzungen – wie die oben beschriebene – machen inneren Frieden unmöglich. Verletzungen, die uns zugefügt wurden, aber auch solche, die wir an-

deren zugefügt haben. „Was bleibt, wenn man belogen und betrogen wird? Oder wenn man selbst belogen und betrogen hat?“ Die Frage, die Wolfgang Kilthau hier in den Raum stellt und nun in den Tischrunden diskutiert wird, kommt nicht von ungefähr. Denn nach dem Austausch geht es nun um ein sehr prominentes Beispiel von Verrat und Verletzung in Beziehungen.

*Oberursel Juli 1977. Jürgen Ponto, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Bank, wird von drei RAF-Mitgliedern ermordet. Eine davon ist seine Patentochter Susanne Albrecht, Vertraute des Hauses, die als „Türöffnerin“ fungiert. Die Familien Albrecht und Ponto, seit Langem eng befreundet, brechen den Kontakt zueinander ab. Susanne taucht unter. Übrig bleiben Julia Albrecht, jüngere Schwester Susannes, und Pontos Tochter Corinna, ihrerseits Patentochter von Albrecht. In den Folgejahren leiden sie unter dem Trauma dieses Ereignisses, als Tochter des Opfers, als Schwester der Täterin, und unter der Sprachlosigkeit ihrer Umwelt. Dreißig Jahre später nimmt Julia Albrecht Kontakt auf zu Corinna Ponto. Eine Auseinandersetzung über Schuld und Täterschaft beginnt, aus der ein Buch entsteht.*

Kann man eine auf solch dramatische Art aus dem Ruder gelaufene Beziehung wieder ins Reine bringen? Ja, ist Wolfgang Kilthau überzeugt. „Das, was bleibt, kann man auch ändern.“ Die Patentöchter haben versucht, Schmerz und Erstarrung zu überwinden, indem sie einen Dialog begannen, in dem sowohl die eigene Perspektive als auch die der anderen zur Sprache kommen.

Zeit für das Mittagessen. Die Steine haben wir immer noch in der Hand. Wir dürfen sie erstmal wieder los- und auf dem Tisch zurücklassen.

## Der Pfad der Vergebung

Diesen dritten und letzten Teil hat Uwe Scharf vorbereitet. Jetzt klärt er uns darüber auf, wofür die Steine stehen. Zu Anfang als Fremdkörper empfunden, manche runder, manche kantiger, sind sie uns zusehends vertrauter geworden. Wir haben uns mit ihnen eingerichtet, richten unsere Bewegungen nach ihnen aus. Eine Metapher, so Uwe Scharf, für die vielen kleinen und großen Verletzungen auf unserem Lebensweg, die wir als Belastungen mit uns herumtragen, ohne dass sie uns noch bewusst sind. Aber sie arbeiten „im Untergrund“ weiter, bestimmen uns, unbemerkt, und hindern uns daran, mit uns und anderen wirklichen Frieden zu schließen. Aber wie Verletzungen und Schuld überwinden?

### *Den Vergebungsmuskel stärken (D. Tutu)*

Zwei prominente Experten in Sachen Vergebung sind der Dalai Lama und Desmond Tutu, Bischof und Menschenrechtler aus Südafrika. Leid lässt sich nicht vermeiden, vertreten die beiden, aber unseren Umgang damit können wir beeinflussen. Unseren Empfindungen und Verletzungen, und seien sie noch so quälend, sind wir nicht hilflos ausgeliefert. Die beiden Nobelpreisträger teilen die Überzeugung, dass jeder Mensch die Fähigkeit besitzt zu vergeben und dass jedem Menschen vergeben werden kann. Voraussetzung: die Unterscheidung zwischen der Tat (und ihren Umständen) einerseits und dem Täter und dem Guten, das jedem Menschen innewohnt, andererseits. Das *Buch des Vergabens*, das Tutu gemeinsam mit seiner Tochter geschrieben hat, versteht sich als eine Art Gebrauchsanleitung dazu, Vergebung zu erlernen. Sie richtet sich an diejenigen, die anderen vergeben wollen, aber auch an jene, die selber Verzeihung erbitten wollen, und hat nicht zuletzt auch das Sich-selbst-Vergeben im Blick.

## Die vier Schritte auf dem Pfad der Vergebung:

*Die Geschichte erzählen. Was ist passiert? Die Perspektive des anderen einnehmen. Vergeben heißt nicht vergessen, ist kein „Gras-darüber-wachsen-Lassen“.*

*Die eigene Verletzung beim Namen nennen. Worte finden für den Schmerz in uns. Trauer erleben. Es gibt keine „falschen“ Gefühle.*

*Vergabung praktizieren. Das Vergangene annehmen. Unsere Sicht auf die Dinge verändern. Sich bewusst für Vergebung entscheiden.*

*Die Beziehung erneuern oder beenden. Befreiung aus der Opferrolle. Die „alte Geschichte“ wird beendet und belastet nicht mehr.*

*„Die Fähigkeit zur Vergebung ist uns angeboren, aber wie jedes natürliche Talent muss man sie durch Übung vervollkommen. Die Praxis der Vergebung ist emotionale und spirituelle Arbeit“, so Tutu. Das bedeutet: destruktive Gedanken und Handlungsimpulse meiden, positive entwickeln lernen.*

### *Der alte Mensch als Friedensbotschafter*

Vergabung ist, so die Tutus, das Herzstück jedes Friedensprozesses. Frieden in uns, Frieden mit denen, mit denen wir zu tun haben, aber auch Frieden in der Gesellschaft. Und wer, fragt Uwe Scharf, wenn nicht der alte Mensch, ist in besonderer Weise befähigt, solche Prozesse der Heilung anzustoßen? Der alte Mensch, der durch so viele Krisen gegangen ist, Erfahrung hat mit schwerem Wind und Wetter und mit dem „Segel-anders-Setzen“. „Frieden stiften“ zum Wohl der Allgemeinheit, das ist Herausforderung jedes älteren Menschen, das ist seine Kernkompetenz, so Uwe Scharfs Überzeugung. Das muss sich keineswegs immer durch aktives Tun ausdrücken, auch Gebet und Meditation sind wichtige Weichen.

Der Bogen ist geschlagen: vom alten Oberst, der Rückschau hält und seinen letzten Tag plant; über die Patentöchter und ihren Versuch, sich aus der Verstrickung in Verletzung und Schweigen zu befreien; weiter über das „Lernprogramm Vergebung“ von Vater und Tochter Tutu – bis zu Frieden und Versöhnung als Aufgabe zeitgemäßer Alterskultur.

Verabschiedende Worte von Lilo Ratz und einige Takte Musik von Ingrid Kakuschke und Rebecca und Viviane Schön, die uns auch schon vorher feinfühlig durch den Tag geleitet haben, beschließen den Tag. Für mich steht jetzt erstmal ein Gang durch den Garten des Hauses Aja an, an diesem lauen frühlinghaften ersten April, der übrigens – wie Renate Wahl es sich nicht nehmen ließ zu erwähnen, auch der 32. Geburtstag des Hauses Aja ist.



## Vergnügungen

Der erste Blick aus dem Fenster am Morgen  
Das wiedergefundene alte Buch  
Begeisterte Gesichter  
Schnee, der Wechsel der Jahreszeiten  
Die Zeitung  
Der Hund  
Die Dialektik  
Duschen, Schwimmen  
Alte Musik  
Bequeme Schuhe  
Begreifen  
Neue Musik  
Schreiben, Pflanzen  
Reisen  
Singen  
Freundlich sein.

*Bertold Brecht*

## Literatur

*Selma Lagerlöf: Der Weg zu Himmel und Erde. Phantastische Erzählungen (vergriffen, aber antiquarisch erhältlich).*

*Christiane zu Salm: Dieser Mensch war ich: Nachrufe auf das eigene Leben, Goldmann 2013.*

*Julia Albrecht/Corinna Ponto: Patentöchter – im Schatten der RAF. Ein Dialog. Goldmann 2012.*

*Desmond und Mpho Tutu: Das Buch des Vergebens. Vier Schritte zu mehr Menschlichkeit, Allegria 2015*

*Dalai Lama, Desmond Tutu: Das Buch der Freude, Lotos 2016*