

Lebenswege – was wir gewinnen, wenn wir älter werden – Seminar in der Bildungsstätte Heiligenhof in Bad Kissingen vom 10.03 – 12.03.2017

Zu diesem Thema begegneten sich 11 Männer und Frauen im Alter von 48 – 73 Jahren, um ihre Gedanken zum „Älterwerden“ auszutauschen. Die Seminarleiterin und Referentin Dorothea Beckmann – wohlgermerkt eine der Jüngsten der Anwesenden - war einigen von uns von dem Improvisationstheaterseminar im August vergangenen Jahres bekannt. Somit konnten wir uns auf ein inhaltsreiches, konzeptvolles Programm freuen. Nach einem reichhaltigen Abendessen kamen wir in unserem Seminarraum zusammen und statt der sonst üblichen Vorstellungsrunde, sahen wir uns einem Lebenszahlenstrahl gegenüber, der uns einlud von der Geburt bis zum 80.....Lebensjahr unser Leben darzustellen mit der Aussicht darauf natürlich, noch älter zu werden. So erzählte jede/r von sich etwas, ging den Lebenszahlenstrahl auf und ab und wir bekamen auf diese Weise alle ein Bild voneinander. Für einige war bzw. ist das Stottern ein zentrales und belastendes Ereignis, andere haben nie gestottert, hatten aber persönlich durchaus mit Stolpersteinen in ihrem Leben zu tun, und für uns alle war es schön, mit diesem Einstieg etwas über die anderen Teilnehmer zu erfahren.

Den arbeitssamen Samstag begannen wir dann alle mit einem aus Leinen gewobenen „Lebenssäckchen“, das wir uns in der Farbe unserer Wahl nahmen, um es während des Wochenendes mit wesentlichen Dingen zu füllen.

Um dem Seminar Struktur zu verleihen war es untergliedert in verschiedene Gesichtspunkte des Lebens:

1. Das geht nicht spurlos an mir vorbei – mein Körper
2. Hindernisse können uns großmachen – mein Stottern / meine Stolpersteine
3. Leuchtende Tage – lächeln, dass sie gewesen
4. Guter Wein muss lange reifen: wie ich wurde was ich bin
5. Säen und Ernten: was ich bewirkt habe – meine Spuren und meine Aussaat

1. Zunächst nahmen wir alle unseren Körper ins Visier – Geschickten unter uns gelang es, eine Figur aus einem Pfeifenputzer zu formen, der aber bei weitem nicht das darstellte, was wir unserem Körper in den vielen vergangenen Jahren zugemutet haben. Deshalb begannen wir uns zunächst damit, uns selbst zu zeichnen, wobei wir die Körperteile beschrifteten, die unser Leben bisher am

meisten beeinflusst haben. In Kleingruppen setzten wir uns anschließend zusammen und erzählten einander anhand dieser Zeichnungen von Begebenheiten aus unserem Leben. Die Arbeit in Kleingruppen erwies sich wie immer als sehr effizient, da man mehr voneinander erfuhr, als es in der großen Gruppe möglich gewesen wäre. Einige haben ihren Körper durch die Arbeit sehr beansprucht, sowohl Beine als auch die Arme, einige sind schon immer körperlich eingeschränkt, müssen sich bei den Bewegungsabläufen sehr bemühen und ausgleichen, andere wieder sind sehr kopflastig, können schwer abschalten. All diese Eindrücke trugen wir dann in der großen Runde zusammen und es war deshalb stets hilfreich, wenn wir unter Dorotheas Anleitung immer wieder Lockerungs – und Aufwärmübungen machten. Ein indianischer Singsang, den sie uns zu Beginn lehrte, begleitete uns während des ganzen Wochenendes

2. Für die meisten von uns war natürlich das Stottern ein Hindernis, was vor allem oft die Berufswahl beeinflusste. So manche/r nahm Abstand vom sogenannten „Traumberuf“, ein anderer lehnte wiederum eine ihm angebotene Führungsposition ab, weil er sich sprachlich dazu nicht in der Lage sah. Andere wieder überwandern ihre Sprechangst und „sprangen ins kalte Wasser“ – und wieder andere „springen“ immer noch – womit gesagt sein soll, dass viele von uns sich auch in gehobenem Alter mit sich und diesem Defizit auch auf beruflicher Ebene auseinandersetzen müssen. Schöne Erinnerungen soll man dankbar bewahren: darin waren wir uns alle einig, als wir darüber sprachen, dass wir uns im Alltagsstress Dinge einfach zurückgeholt haben. Das waren Kindheitserinnerungen, frische Brisen beim Segeln, bei sportlicher Bewegung jeglicher Art, die so manchem inzwischen vielleicht schwerer fällt bzw. zu der man sich aufrufen muss. Denn einige von uns stehen ja noch in einem Arbeitsverhältnis, müssen regelmäßig ihrer Beschäftigung nachgehen, dürfen ihren Körper dennoch nicht vernachlässigen und auf gesunde Ernährung und ausreichende Bewegung achten. Das macht das Älterwerden teilweise zu einer Herausforderung. Es gibt allerdings Erlebnisse, die bis heute wirken, uns voran bringen und zeigen können, dass zum Beispiel auch durch das Stottern Brücken gebaut werden zu Menschen, die einem erst fremd sind und dann auf einmal sehr nahe werden. Das Stottern hat somit auch schon in eine Art Aufbruchstimmung versetzt. Das bedeutet, dass so manche Begebenheiten und Begegnungen zu neuem Schwung verhelfen können.

3. Einige von uns dachten von uns bei diesem Themenbereich an schöne

Urlaubserlebnisse, wie zum Beispiel einen ausgedehnten Segelturn, einen Norwegenurlaub mit eindrucksvollen Landschaftspanoramen und lange Spaziergänge an Stränden oder Bergwanderungen, die uns wieder vors innere Auge traten. Sie ließen uns spüren, dass sie vielleicht lange in Vergessenheit geraten können, wir aber durchaus in der Lage sind, sie wieder für uns hervorzuholen. Diese Erinnerungen sind wichtig, vor allem wenn andere unangenehme Erlebnisse sich häufen, können sie uns dazu verhelfen uns etwas entspannt zurückzulehnen und zu lächeln. Denn wir alle hatten auf die letzten Jahren zurückblickend Begegnungen und Erlebnisse vor Augen die zwar mittlerweile der Vergangenheit angehören, aber immer noch auf uns wirken. Einige haben beispielsweise die Zeit mit dem Partner genossen, gemeinsam Kinder großgezogen, dann ist die Beziehung gescheitert, und wenn es dann bisweilen nicht zu einer neuen Partnerschaft kam, musste so manche/r lernen von den einstmals positiven Begegnungen zu zehren. Mit ein wenig Abstand konnte das dem einen oder anderen gelingen und dadurch konnte eine neue Sichtweise entstehen, die dann wieder offen machte für eine neue Beziehung. Einige von uns haben tatsächlich die Erfahrung gemacht, dass es ZEIT braucht, um etwas an sich zu verändern – oft geschehen gar nicht bewusst. Sich an Augenblicke und Erlebnisse mit „lächelnder“ Dankbarkeit zu erinnern, macht das Älterwerden sicher zum Gewinn.

4. Um uns mit allen Aspekten unseres Lebens auseinanderzusetzen, nahmen wir auch sehr offen und selbstkritisch unsere Fähigkeiten und Eigenschaften „unter die Lupe“. Blicken wir ruhiger, gelassener, toleranter um uns und nach vorne, als wir es vor einigen Jahren noch taten? So manch eine/r kann das heute von sich sagen. Vorschnelles Handeln, Egozentrismus aus früherer Zeit wurden zur Besonnenheit, Schüchternheit und Hilflosigkeit wandelten sich in Selbstsicherheit. Nicht bei allen, denn oft bestimmt ein herausfordernder Alltag uns noch so, dass wir uns von Ungeduld und Anspannung hinreißen und „auffressen“ lassen. Aber zumindest hat dieses Seminar so manch einem dazu verholfen, nachzusehen, woran noch zu arbeiten ist.

5. Wir blickten in diesen Tagen auch zurück auf vergangene Erlebnisse, die uns gezeigt hatten, dass wir Dinge weitergeben können. Ein Teilnehmer erzählte davon, dass sein Enkel sein Blasinstrument entdeckte und sich darüber freute, dass sein Opa ihn die ersten Töne darauf zu spielen lehrte. Der Enkel spielt dieses Instrument bis heute Ein weiterer Teilnehmer erinnerte sich, wie er seine

Lehrlinge als Bauzeichner stets sehr streng geführt und angeleitet hatte und später zum Ende seines Arbeitslebens von der jungen Generation in das computergestützte Arbeitsprogramm für Bauzeichner eingeführt wurde. Das war ihm nicht leichtgefallen, erzählte er sehr offen, und er war den jungen Leuten letztendlich sehr dankbar gewesen. Dankbar war offenbar auch der Freund eines Teilnehmers der Gruppe gewesen, dem diesem einen Schreibtisch gezimmert hatte, der nach Jahren immer noch im Besitz des Freundes ist.

Letztendlich kamen wir zu dem Schluss, dass Älterwerden kein Makel ist, dass man sich, auch wenn man sich noch nicht völlig zurücklehnen kann, friedlich nach vorne blicken kann. Jede/r der TeilnehmerInnen konnte somit seinen „Edelstein“ aus dem Seminar mitnehmen.

Tina Franke

