

Wir sind eingeladen, uns auf den Weg zu machen, ohne zu wissen, wohin er führt!

Interview mit Renate Welsh-Rabady

Themenschwerpunkt Gelingendes Älterwerden

„Die Neugier auf das, was fremd, vielleicht verstörend anders oder gar bedrohlich ist, erlaubt zugleich eine bescheidene Hoffnung“ (2022, Seite 15). Das Zitat entstammt dem Buch „Die Hoffnung lebt vom Trotzdem“ der Schriftstellerin Renate Welsh-Rabady. Welsh-Rabady ist ein Name, der unter anderem auch mit der Schreibwerkstatt der VinziRast in Wien verbunden ist. Die Autorin wurde zu einem Gespräch mit PiÖ-Redakteurin Ulrike Richter in Wien im Februar 2023 gebeten, als viele Menschen immer noch unter dem Einfluss der Pandemie und des Ukraine Konflikts standen. Ihre Gedanken und Erfahrungen zu den Vorzügen des Alterns, der Bedeutung von Hoffnung, über das Schreiben und was sich ein Mensch bis ins hohe Alter bewahren soll, erzählt die Schriftstellerin im folgenden Interview.

Bitte um eine Standortbestimmung zum gelingenden Älterwerden!

Diese Debatte um das Älterwerden ist momentan sehr aktuell. Es geht dabei nicht ausschließlich darum, dass die Gesellschaft immer älter wird, sondern auch, dass die Frage der Sinnsuche quer durch die Generationen intensiver wird. Die Sinnsuche wird zur Seite geschoben, solange der Alltag Menschen mit existenziellen Problemen konfrontiert. In letzter Zeit fragen gerade Frauen immer öfter, welchen Unterschied ihr Dasein überhaupt macht. Sie haben ihre Lebensberechtigung weitgehend in der Sorge für andere gesehen und sind jetzt zu dem Schluss gekommen, dass sie eigentlich von niemandem mehr gebraucht werden. Das ist, glaube ich, ein ganz zentrales Problem. Meine Schwester sagt oft: „Ich kann ja gar nichts mehr für irgendjemanden tun.“ Früher hat sie zum Beispiel unendlich viele Geburtstagstorten gebacken und sich in jeder Hinsicht für die Familie eingesetzt; das schafft sie nicht mehr, weil ihr einfach die Kraft fehlt. Es führt zu einem Absturz von Selbstwertgefühl, wenn man die Frage „Wer bin ich?“ nicht mehr mit Leistung zudecken kann.

Ich glaube, eine der wesentlichen Aufgaben im Älterwerden ist es, die eigene Vergangenheit in Besitz zu nehmen. Die eigene Vergangenheit liegt ja vielen Menschen nur als Last im Nacken. Wird sie aber in Besitz genommen, dann ist sie ein Schatz, den man auch mit anderen teilen kann.

Die Vorstellung, es interessiert keinen, wer ich bin und was ich anzubieten habe auf der Welt, ist ein großer Schmerz vor allem für ältere Menschen, die das Gefühl haben, die Erfahrungen, die sie gemacht haben, interessieren niemanden. Zuhören gibt dem Gesprächspartner die Möglichkeit, sich selbst zuzuhören. Das bedeutet nicht ständig zu reden. Es gibt auch ein geschwätziges Schweigen und ein lautes Verstummen. Verstummen ist nicht unbedingt leise und in sich gekehrt, depressiv kann auch expansiv sein. Ich glaube, dass Menschen oft ihre Umgebung in die Irre führen.

Wenn man die eigene Vergangenheit in Besitz nehmen kann, bedeutet das auch, auf eine andere Art mit unterschiedlichen Generationen ebenso wie mit sich selbst ins Gespräch zu kommen, was ich für wichtig halte. Dabei kann Literatur einen Ansatz bieten und Schreibwerkstätten können eine Hilfe geben.

Welchen fördernden Beitrag leisten das Beisammensein und das Schreiben in einer Schreibwerkstatt?

Wenn ich eine Schreibwerkstatt leite, dann versuche ich immer wieder, die Menschen dazu zu bringen, ganz periphere Geschichten, die ihnen gerade einfallen, aufzuschreiben in welcher Form auch immer. Es geht nicht darum, Literatur zu schaffen, sondern darum, möglichst ehrlich Bilder, die vage fluktuierend da sind, hereinzuholen und mit den anderen zu teilen.

In dem Moment, wo andere zuhören, wird die eigene Geschichte kostbar, eben weil sie geteilt wird. Wirkliches

Zuhören reißt Mauern nieder und öffnet Fenster. Eine Teilnehmerin sagte, du machst Fenster auf, wo es keine gibt, und machte mir mit diesem Satz das größte Geschenk, das man sich vorstellen kann. In dem Moment, wo man zuhört, gibt man dem anderen das Gefühl, es ist der Mühe wert, dass du die seltsam verbundenen Labyrinth in deinem Kopf ausgeht und die Schublade aufmachst, die du sorgsam verschlossen gehalten hast, auch auf die Gefahr hin, dass dir da irgendwelche Teufelchen entgegenspringen.

Es braucht Mut, sich anzuschauen, was in einem selbst vorhanden ist. Dieser Mut macht es auch möglich, anderen wirklich zuzuhören. Zuhören und Sprechen stehen in einer engen Wechselbeziehung. Leider verkümmert die Lust an der Sprache immer noch durch Erziehung und Schulbildung öfter, als sie geweckt wird.

Ich glaube, alles, was formlos ist, ist beängstigend wie Gespenster, und je formloser, desto gefährlicher sind diese Gespenster. In dem Moment, in dem Erlebtes in eine Form gebracht wird, auch wenn diese Form keineswegs endgültig und perfekt ist, wird es greifbar und formbar. Es wird zum Stoff mit vielen Möglichkeiten. Und du kannst bewohnbare Häuser bauen für dich und für andere. Aus seltsam Unfassbarem kann Baumaterial werden, die frei fluktuierenden Gedankenfetzen können gesammelt werden. Dabei hat das Zuhören wieder eine wesentliche Funktion. In einer Schreibwerkstatt stellte eine Teilnehmerin fest: „Wenn keiner zuhört, dann weiß ich gar nicht, was ich denke.“ Wenn aber ein Mensch zuhört, werden Dämme gelöst.

Natürlich kann damit nicht alles, was an Elend und Unsicherheit auf der Welt ist, geheilt werden. Aber es kann die Hoffnung wachhalten, dass es Sinn hat, einen neuen Versuch zu machen.

Durch die Bereitschaft zuzuhören, schwingt das Ungesagte mit. Die Bereitschaft zuzuhören, ermöglicht auch die vielen unterschiedlichen Ausdrucksmöglichkeiten und nicht nur verbale Sprache mit einzubeziehen in ein Verständnis. Und damit wird das Feld der Hoffnung, das man beackern kann, wesentlich größer und fruchtbarer.

Sehr alte Menschen gehen häufig in ihre Kindheit zurück, dabei kann ein nostalgisch verklärtes „Früher-war-alles-besser“ problemlos koexistieren mit Schilderungen furchtbarer Erfahrungen. Der alte Hunger frisst immer mit. Wenn man dann die Möglichkeit hat, die eigene Kindheit vor allem in einer Gruppe anzuschauen, kann sich Empathie einstellen, die sonst nicht vorhanden wäre.

Ich bin überzeugt, dass Gruppen eine eigene Funktion haben. Sie bieten Möglichkeiten, die einer allein nicht hat und die auch in einem Zweiergespräch nicht da sind. Die Gruppe kann tragen und hat breitere Schultern als ein Mensch allein. In einer Gruppe kann vieles anfangen zu brodeln, man spürt, wie sich die Körperhaltung ändert, wenn Leute anfangen vorzulesen. Wenn Menschen spüren, wie die Gruppe immer wärmer zuhört, dann wird auch die Stimme tragfähiger. Faszinierende Phänomene!

Sie meinen, als alter Mensch sollte man nie eine Gruppe verlassen müssen?

Ich halte die Gruppe für wichtig. Es ist wunderbar, wenn es möglich ist, dass die Gruppe sich aus Menschen mit unterschiedlichen Möglichkeiten und Schwächen zusammensetzt.

Ich finde es entsetzlich, wenn Menschen immerfort verglichen werden. Das halte ich für eines der gefährlichsten Dinge, die tief in uns stecken. Statt zu sagen, etwas ist gut, sagen wir, es ist besser als. Es fängt bei kleinen Kindern an: Schau, deine Schwester macht das schon so gut, das musst du auch so gut können! In der Schule heißt es dann: Schau, deine Nachbarin ...! Dieses ständige Vergleichen und Benoten im Sinne von nicht gut, sondern besser sein. Oder: Wen hast du lieber? Mich sollst du lieber haben als alle anderen! Warum können wir nicht sagen: Wie schön, dass wir unterschiedlich sind. Ich zitiere gerne Paulus: „Herr, ich lobe mich meiner Schwächen!“ Nicht einen Menschen trotz seiner Schwächen, sondern gerade wegen der Schwächen loben. Wenn einer ohne Schwächen ist, braucht er meine Liebe nicht.

Zum Gelingen gehört auch, dass man seine Schwächen zugibt.

Ich kann und will nicht mit gelackten Ausdrücken und Worthülsen um mich werfen, da könnte ich nicht mehr in den Spiegel schauen. So erinnere ich mich, dass ich ein paar Mal bei politischen Debatten meine Wut und Hilflosigkeit habe heraushängen lassen, indem ich sagte „Was da jetzt läuft, macht mich nicht nur böse, sondern verzweifelt und ich möchte am liebsten aufstehen und weggehen. Aber das erlaube ich mir nicht.“

Was ist dann passiert?

Vorher hatten diese „Aalglatten“ das Podium für sich gewonnen und ... plötzlich hat sich die Stimmung völlig gedreht und meine Argumente wurden gehört. Es ging damals um Menschenrechte. Es gibt Dinge, wer darüber nicht den Kopf verliert, hat keinen Kopf zu verlieren.

Was können Menschen spätestens im Alter lernen?

Es ist den meisten von uns ein Bedürfnis, vor unseren Kindern und Enkelkindern zu bestehen. Eines der Probleme des Alterns ist zu merken, dass man nicht mehr die frühere Position hat.

Annehmen lernen ist schwierig, wenn nicht eine der schwierigsten Aufgaben, wenn man alt wird. Ich habe das relativ früh lernen müssen. Der Bruder meines Mannes hat einmal gesagt, du glaubst, du bist großzügig. Das wirst du erst sein, wenn du genauso selbstverständlich nehmen, wie du geben kannst! Ich war damals

stinksauer auf ihn, weil ich dachte, ich lasse mir weiß Gott alles nachsagen, aber meine Großzügigkeit lasse ich nicht anzweifeln. Viel später erkannte ich, wie recht er hatte: Annehmen können ist viel, viel schwerer als Geben. Nur war ich damals noch nicht bereit, das wirklich zu verstehen. Man hat ja sein Selbstwertgefühl aus der Tatsache bezogen, der oder die Gebende zu sein. Der oder die Nehmende zu sein und schlicht Danke zu sagen, ist schwer. Kann man es nicht, wird man oft gemein und anspruchsvoll, weil man den Tatsachen nicht ins Auge sehen will.

Welche Bausteine können in der Kindheit gelegt werden, die im Alter „zur Blüte gelangen“?

Sprachlosigkeit ist die Wurzel sehr vieler Übel, davon bin ich überzeugt. Alles, was wir tun können, um Lust an der Sprache, Neugier und Wissensdurst zu fördern, macht die Welt ein bisschen freundlicher.

Welche Lebensumstände wünschen Sie dementen Menschen, die sich zunehmend von sich und der Welt entfremden?

Ich glaube, was immer hilft und gut tut, ist Zärtlichkeit, sowohl in der Sprache, im Ton als auch in der Berührung.

Ich danke Ihnen für das Gespräch!

Literatur

Welsh-Rabady, R. (2022). Die Hoffnung lebt vom Trotzdem. Wien: Czernin Verlag.