

## Impulse für Großmütter

### Dr. Ingrid Riedel

Impulsreferat anlässlich der Frühsommertagung der GrossmütterRevolution auf dem Schwarzenberg, 2. Juni 2022.

*Nur für den privaten und nicht kommerziellen Gebrauch. Weitere Verwendungszwecke benötigen das ausdrückliche Einverständnis der Verfasserin.*

Heutige Großmütter sind nicht mehr, was Großmütter damals waren – was sie für uns ältere und für etliche der jüngeren Alten noch waren: Sie gingen völlig auf in Familien wie der unseren mit fünf Kindern, sie halfen unentwegt aus in Haus und Küche, sie strickten und flickten die Socken und die Pullover – und sie erzählten noch Märchen. Tatsächlich: Auch die unsere erzählte noch Märchen.

Und da gab es eine Lieblingsgestalt von mir und sie ist es bis heute geblieben: Teufels Großmutter nämlich.

Teufels Großmutter ist die einzige, die mit dem Teufel fertig wird. Die ihm alle bösen Pläne abhört, die alle seine bösen Absichten durchschaut, die sie alle zu durchkreuzen, alle zu verhindern weiß: und dies alles zu Gunsten der Menschen. Sie ist immer auf der Seite der Menschen.

Sie ist einfach klüger als er, unendlich lebenserfahrener, sie ist schließlich die Großmutter, er der Enkel.

Ich erinnere da nur an Grimm'sche Märchen wie das „Der Teufel mit den drei goldenen Haaren“ oder an das, das direkt so heißt „Der Teufel und seine Großmutter“, wo sie drei fahnenflüchtigen Soldaten hilft, die Fahnenflucht, die damals als todeswürdig galt, zu überleben.

Teufels Großmutter dachte also schon damals revolutionär. Und revolutionär war die Gesinnung unserer Ur-Großmütter, die diese Gestalt in Märchen einmal aufgebracht hatten: dass der Teufel eine Großmutter habe, die mit all seinen bösen und zerstörerischen Absichten umgehen und ihn immer überlisten könnte, um die betroffenen Menschen zu retten. Sie steht immer auf der Seite der Menschen. Und von dieser Gestalt von Teufels Großmutter wurde in einer Zeit erzählt, in der man noch fest an den Teufel glaubte und ihn mächtig fürchtete.

Auch Großmütter heute kennen und erzählen – hoffentlich! – noch Märchen, sitzen bei Krankheit und am Abend noch am Bett der Kinder, betreuen sie, während die Eltern beruflich aus dem Haus sind, helfen in Haus und Garten und verstehen heute noch die Kunst, Socken und Pullover zu stricken – aber sie gehen nicht mehr darin auf.

Viele der heutigen Großmütter sind gut gebildet und ausgebildet, hatten verantwortliche und anspruchsvolle Berufe, haben sich im Blick auf ihr Frausein emanzipiert, sind kulturell und politisch engagiert und bereit, ihr großes Erfahrungswissen in vielen Bereichen für eine bessere und gerechtere Welt einzusetzen – und dies nicht zuletzt noch immer in Verantwortung für ihre Enkel, für Großkinder familiärer oder auch aus größerem Zusammenhang rührender Herkunft.

So hat man, wenn man beruflich Pädagogin oder Psychotherapeutin ist und war, zahlreiche Kinder und Enkel auf psychischer, auf seelischer Ebene – man hat es aber auch, wenn man ein Geschäft, eine Firma mit jungen Auszubildenden gut und lange geführt hat.

Enkel hat man nicht nur auf physiologischer Art, Großmutter ist man auch durch die seelische Verbundenheit mit den jüngeren Menschen, durch Verantwortung, durch Teilhabe und vor allem durch Liebe.

# GROSSMÜTTER **R**EVOLUTION

Wir sind engagiert

Heutige Großmütter betreten auch die öffentliche Bühne, kämpfen für Fragen der Jugend und des Alters, machen politisch von sich her – auch in generationsübergreifenden Fragen – wie zuletzt die streitbare Feministin Alice Schwarzer – „Auch mit 80 gibt sie keine Ruhe“, so mäkelte die NZZ, als sie ihren „Offenen Brief“ in ihrer Zeitschrift „Emma“ veröffentlichte, einen offenen Brief an den deutschen Bundeskanzler Scholz zum Ukraine-Krieg, den – als offenen Brief – ein jeder, eine jede mit unterschreiben konnte, der ihm zustimmte: Zuerst waren es spontan 29 bekannte Menschen des öffentlichen Lebens, eine Woche später waren es schon 250.000. Ich weiß nicht, wie viele es inzwischen geworden sind.

Ich möchte mich jetzt nicht einfach ihrer politischen Meinung inhaltlich anschließen – nur zeigen, dass das, was sie da anstieß, typisch für das ist, was heutige Großmütter in einer „Großmütter-Revolution“ tun, was sie tun und bewirken können.

Einige der Argumente von Alice Schwarzer waren nicht untypisch für die Einstellung der Großmütter in Deutschland – die Erhaltung von Menschenleben höher einzuschätzen als jeden Landgewinn, als jeden anderen Sieg; alles zu vermeiden, was einen zur Kriegspartei machen und einen 3. Weltkrieg auslösen könnte; vor allem eine Rüstungs-Spirale in der westlichen Welt zu vermeiden, die auch unabsehbare ökologische Folgen für die ganze Welt nach sich ziehen könnte.

Die ältere Generation in Deutschland ist mehrheitlich gegen die Lieferung schwerer Waffen an die Ukraine – so vor allem die älteste Generation, derer ab Mitte 80, die noch zu den Kriegskindern gehören (so der 92-jährige Philosoph Habermas, der sich prononciert in einer eigenen Stellungnahme in der „Süddeutschen Zeitung“ äußerte).

Die mittlere Generation der Großmütter zwischen 70 und 80, die vor allem der politisch hellwachen Aufbruchsgeneration der sog. 68er angehören, nahmen an Versöhnungsprozessen nach dem 2. Weltkrieg, auch an der sog. Friedensbewegung mittragend und verantwortlich teil: Sie stellen den großen Anteil der heutigen Großmutter-Generation dar, der vor allem durch seinen Mut zu öffentlichem politischem Auftreten charakterisiert ist.

Auch die Schweiz hat beindruckende Persönlichkeiten in diesen beiden Altersgruppen hervorgebracht: So begegnete ich Marga Bührig persönlich, die innerhalb einer ökumenisch verstandenen Kirche sehr viel auch für die Frauen bewegte und bewirkte, wie zur gleichen Zeit in Deutschland Dorothee Sölle. Beide regten sie unter den Müttern und Großmüttern der Ökumene eine starke Bewegung zu einer gerechteren Welt an.

Es freute mich, in der Vorstellung und Beschreibung der „Großmutter-Generation“ auf ihrer eigenen Webseite im Internet auch eine deutsche Wissenschaftlerin genannt zu sehen, Ursula Lehr, die als solche Begründerin einer Gerontopsychiatrie genannt wurde und die in späteren Jahren Ministerin im Deutschen Bundestag war. Zugleich blieb sie die Großmutter ihrer persönlichen Enkel, was sich eben für unsere Generation gar nicht mehr ausschließt.

So schreibt sie: „Ich mache mir übers Alter keine großen Sorgen. Die fünf Enkel sind mir ein Riesenspass. Ich genieße es, trotz beruflichen Engagements für sie Zeit zu haben. Demnächst werde ich mit dem 11-jährigen Enkel nach Athen fahren. Vor zwei Jahren flog ich mit der damals 13-jährigen Enkelin nach Luxor und besuchte die Königsgräber.“ – Wissenschaftliche Forschung, gerade zu Altersfragen, politische Verantwortung bis in Regierungsämter hinein, kulturelle Interessen, Freude am Reisen und Freude an den jungen Enkeln also schließen sich nicht aus, sondern erschließen sich heute manchen überhaupt erst im Alter.

Ursula Lehr ist übrigens erst am 25. April dieses Jahres verstorben: im Alter von 92 Jahren. Sie gehörte zuletzt zu der Altersgruppe derer im hohen Alter, die sich von der im mittleren und der im jungen Alter in einigem unterscheidet. Sie unterschied sich in hohem Alter auch von der, die sie selbst im jüngeren Alter gewesen war.

# GROSSMÜTTER **R**EVOLUTION

Wir sind engagiert

In einer Studie von Andreas Kruse unterscheiden sich die beiden Altersstufen des jüngeren und des höheren Alters zum Beispiel dadurch, dass die Jüngeren die Freistellung und die spätere Freiheit von beruflichen Verpflichtungen in jungem wie im mittleren Alter vor allem als Ermöglichung neuer Freizeit und den eigenen Interessen noch höheren Engagements und Zielen empfinden, während es den noch Älteren vor allem um den Gewinn und die Ausgestaltung einer inneren Freiheit geht. Darauf komme ich noch zurück.

Die Großmutter-Generation also, die das Alter als Revolution erlebt und gestaltet – wie wir hier –, wird vor allem von den sog. jungen Alten, denen von Anfang 60 bis Anfang 70 an, getragen, wird auch noch von der noch vertieften Lebenserfahrung derer im mittleren Alter, also von Anfang 70 bis Mitte 80, mitgetragen, während wir noch Älteren – ich gehöre auch zu ihnen – nicht mehr unbedingt nach Revolution, sondern mehr nach Möglichkeiten der Befriedung fragen: und dies vor allem nach innerer Befriedung, aber nur dann, wenn ein neuer Selbstwert und eine innere Freiheit gewonnen sind.

So wollen wir heute – und vor allem heute Nachmittag – im jeweiligen biographischen Kontext bedenken, was Abschied, Aufbruch und Neubeginn an der Schwelle ins Alter und beim Übergang ins Alter bedeuten.

Woran merke ich, dass ich älter werde?

Eine Kollegin merkte es an einem Traum, den sie träumte, und in dem sie auf einmal einen Oldtimer fuhr. Sie, die begeisterte Automobilistin, die in Wirklichkeit noch ein neues schickes Modell von Citroën fährt, sie also ist in einem Traum in einem Oldtimer unterwegs. Sie konnte sich das gar nicht vorstellen und fühlte sich auch ein wenig frustriert. Bis sie dann im Traum mit diesem Oldtimer in einem kleinen Ort anhielt, um dort nach dem weiteren Weg zu fragen. Da war sie in Kürze von einer ganzen Gruppe junger Leute umringt, die sich ausgesprochen für diesen Oldtimer interessierten. Er sei ja so besonders, so solide, und wie das nur alles so von Hand funktioniere, nicht immer nur automatisch, die ganze Schaltung!

Da kam sie auf einmal auch auf den Geschmack, und das Wort einer Freundin fiel ihr ein, das sie erst jetzt verstand: „Im Alter kommt alles darauf an, ob Du Dich als Auslaufmodell verstehst – oder als Antiquität.“

Als Antiquität? Aber dann von besonderem Wert.

Sollte auch ein Wert-Zuwachs mit dem Alter verbunden sein können? Sagt das dieser Traum?

Zunächst und zuerst aber geht es Mitte 60 für die allermeisten von uns auch um einen Abschied. Auch um den Abschied von dem geliebten, vor allem aber dem vertrauten Beruf und den damit verbundenen Berufsrollen: zu denen auch ein bestimmtes Selbstbild, ein bestimmter Selbstwert gehören, die wir eben in den bestimmten und gewohnten Rollen gewonnen haben, die wir im Laufe der Zeit meist gut beherrschten, einschließlich der Bestätigung durch Berufskollegen, die uns etwas bedeuteten – und dazu kam natürlich auch das Echo von erfreuten und dankbaren Kunden. In pädagogischen Berufen, in ärztlichen oder therapeutischen Beziehungen sind es lebendige Menschen, mit denen wir im Beruf in Kontakt kommen, von denen wir Zuneigung und Dankbarkeit, oft auch eine wirkliche Verbundenheit erfahren.

Und nun? Es gibt ein bewegendes Buch über das, was vor allem Ärzten und Psychotherapeuten fehlt, wenn sie ihre berufliche Tätigkeit beenden: nämlich die Verbundenheit mit Menschen, denen sie etwas geben konnten, die Nähe zu ihnen. „Die leere Couch“ heißt dieses Buch über den Abschied von der therapeutischen Berufsrolle.

Was also muss jetzt geschehen? Der Verlust muss verarbeitet werden, muss zugegeben, zugelassen werden – sonst kann es keinen neuen Aufbruch geben, sondern wir trauern dem Verlorenen nach.

Der Verlust, der Abschied wird zugegeben, zugelassen, wenn wir darüber sprechen können, von Vergangenen erzählen, einander schreiben, etwas dazu gestalten – Einen Text? Ein Bild? Es ist sogar möglich, einen Lebensbericht für sich selber zu schreiben.

Beim Erzählen ist es wichtig, dass wir Schwierigkeiten, Vergeblichkeiten und Versagen nicht ausklammern – sonst erleben wir ja auch die neu entwickelte Freiheit nicht –, aber es ist auch wichtig, dass wir beim Erzählen darüber nicht im Versagen und im Versagten hängen bleiben (es gibt auch drei dysfunktionale Erzählstile; dazu später noch mehr).

Gut wirksam auch für eine Neuorientierung ist eine Rückblicksweise und die damit verbundene Neuorientierung im Alter, die man abgekürzt mit SOK bezeichnet: also Selektion als ein Selektieren dessen, was wir nach wie vor gut können, um dieses gut Gekonnte nun noch zu optimieren – und damit dann das zu kompensieren, was wir tatsächlich im Alter nicht mehr so gut können – zum Beispiel das, was in den Bereich der fluiden Intelligenz fällt (das Neu-Lernen, soweit es von der Erneuerbarkeit unserer Nervenzellen abhängt), während das, was auf Erfahrung beruht und im Bereich der sog. kristallinen Intelligenz liegt, das also von erprobten Erfahrungen abhängt und gedeckt ist, auch weiter besteht und sogar erst recht ausgebaut werden kann.

Weitere wichtige Zugänge zur Neuorientierung erschließt uns unsere Fähigkeit, zu imaginieren, auch Zukünftiges uns im Voraus vorzustellen, neue Einstellungen, neue Ziele zu imaginieren und – noch wirksamer! – diese Vorstellungen in irgendeinem Sinne zu konkretisieren, zum Beispiel darüber zu schreiben oder zu malen. Vorstellungen sind die Währungen unseres Geistes, so der Neurowissenschaftler Damásio.

Auch das Beachten unserer Träume kann uns bei der fälligen Neuorientierung, bei unserem Übergang ins Alter wichtige Wegweisung geben.

Dass ein Umbruch ansteht – von innen her –, erlebte ich nach dem Überschreiten der Lebensmitte in folgendem Traum: Ich lasse mein bisheriges Haus und Zuhause zurück, versuche nicht, einen dort entstehenden Brand zu löschen, sondern gehe hinaus auf das offene Feld.

Dass sie eine neue Einstellung zu ihrer Lebensenergie gewonnen hat, erlebte eine Kollegin in dem Traum, in dem sie ohne Sattel auf einem jungen Pferd auszureiten wagt und dies mit großem innerem Freiheitsgefühl.

Ein Beispiel für einen Neubeginn ist mir auch eine Kollegin, Psychotherapeutin, die auch durch die Leitung einer öffentlichen Beratungsstelle zeitlich und kräftemäßig sehr eingebunden war. Natürlich war sie auch vielfältig vernetzt gewesen, auch im Gemeinwesen dieser Stadt, kannte sich sehr gut aus in all dessen Stellen und Adressen.

Doch als sie mit 65 pensioniert wurde, stürzte sie zunächst in eine ernste Erkrankung ab. Es schien, als könne sie sich gar nicht mehr erholen, war längere Zeit in der Klinik. Das war wohl zugleich ihre Trauerarbeit.

Danach aber engagierte sie sich auf einmal frei in ihrem Stadtteil, richtete einen Lesekreis ein; dann aber vor allem eine Beistandsmöglichkeit für alle älteren Bewohner dieses Stadtteils in einer Nachbarschaftshilfe, die sie „Lebendige Nachbarschaft“ nannte, in der man sich engagieren und Beistand erbitten kann, sei es wegen eines undichten Dachs oder auch um bei Gehschwierigkeiten Begleitung bei einem Spaziergang zu suchen. Von der Hilfe im Garten bis zum Beistand in Krankheit sind die Bewohner dieses Viertels zu nachbarschaftlicher Begegnung aufgefordert. Die Aktion „Lebendige Nachbarschaft“ hat sich sehr lebendig entwickelt.

Es geht bis dahin, dass die Alten sich als Stadtteil-Bewohner politisch zusammaten, um die Bebauung der letzten großen Grünfläche im Stadtteil zu verhindern. Auch bei Aktionen

zur Förderung und Erhaltung von Ökologie und Klima sind diese Alten eines ganzen Stadtteils lebhaft bereit.

Alles dies geht auf die Initiative einer Großmutter zurück, die sich allerdings mit anderen Großmüttern zusammentat, und damit nicht nur punktuell, sondern anhaltend als Nachbarschafts-Verbund im gemeinsamen Wohngebiet bereitzustehen für die jeweils aktuellen Aktionen.

## **Das höhere Großmutter-Alter**

### **Die innere Freiheit**

Das höhere Alter wiederum, ab 80, befördert eine Einstellung, die weniger die äußere Freiheit vom Zwang des Berufs zur Gestaltung neuer Ziele schätzt, sondern vielmehr den Freiraum für die Gewinnung einer inneren Freiheit.

Die innere Freiheit des Alters scheint letztlich hinauszulaufen auf das, was Meister Eckhart „Leben ohne Warum“ genannt hat. Darauf wies auch Dorothee Sölle in ihrem Alterswerk „Mystik und Widerstand. Das stille Geschrei“ immer wieder hin.

Immer mehr das Leben als solches kostbar und lebenswert zu finden, ohne ihm erst noch einen Sonderzweck oder Sondersinn anhängen zu müssen, darauf käme es ab 80 an. So sollten wir Alten uns auch verbieten, dass man uns, seit die noch vorhandenen Potentiale des Alters allgemein bekannt wurden, immer wieder anträgt, uns doch vor allem von unserer noch immer vorhandenen Nützlichkeit und Verwendbarkeit her zu verstehen. Unsere größte Nützlichkeit für die Gesellschaft wäre aber nach meiner Ansicht stattdessen die, dass wir eine Weise des Menschseins und der inneren Freiheit darstellen, die eben nicht mehr zweckbar sein muss, sich nicht mehr aus der Nützlichkeit für Andere und Anderes herleitet als für das Leben selbst. Das wäre ein äußerst nützliches Signal für unsere Gesellschaft, leben zu können und leben zu dürfen, einfach um des Lebens Willen.

Wie Meister Eckhart zu dem „ohne Warum“ erläutert: „Wer das Leben fragte 1000 Jahre lang: ‚Warum lebst du?‘ – könnte es antworten, es spräche nichts anderes als ‚Ich lebe darum, dass ich lebe. Das kommt daher, weil das Leben aus seinem eigenen Grunde lebt und aus seinem Eigenen quillt, darum lebt es ohne Warum eben darin, dass es sich selbst lebt.“

So spricht Meister Eckhart, der auch fast 70 Jahre wurde, trotz des Prozesses gegen seine allzu kühne Lehre, über „das Leben“, vielmehr so lässt er es sprechen. Sofern wir alle am Leben teilhaben, haben wir auch teil an diesem „ohne Warum“ und könnten die kühne Aussage machen: „Ich lebe darum, dass ich lebe.“

Kühn, weshalb? Kühn, weil es alle verkrampfte Suche nach einem speziellen Lebenssinn überflüssig machte, ihm immer wieder voraus wäre – und was haben sich Philosophen, Theologen und nicht zuletzt auch die Psychologen und Psychologinnen vieler Jahrhunderte damit abgequält. Aber trägt diese Antwort? „Ich lebe darum, dass ich lebe.“ Trägt sie angesichts des ungeheuren Widersinns, auf den menschliches Leben in dieser Zeit – wie in Meister Eckharts Zeit auch – immer wieder stößt und der gerade auch im Alter uns zugemutet wird? Jetzt wieder die Zumutung, die in der Corona-Pandemie steckte und mehr noch die, die in dem von Russland angesetzten Ukraine-Krieg uns entgegentritt.

Aber nach vielem Nachdenken darüber meine ich: Diese Antwort trägt sogar noch besser als all die oft verkrampften Versuche, den Unsinn und Widersinn, den das Leben uns auch zugemutet, und dies gerade im Alter, jeweils einen Sondersinn abtrotzen zu wollen. Bei allen Erfahrungen des Unsinn, des Widersinns und auch immer wieder einmal des Sinnes, die alle zum Leben gehören, gilt es nicht dennoch und vor allem anderen: Ich lebe darum, dass ich lebe. – ?

# GROSSMÜTTER **R**EVOLUTION

Wir sind engagiert

Dies spricht von einem Mehr, einem Mehr-Wert, einem Bedeutungs-Überschuss des Lebens, der Teilnahme am Leben selbst gegenüber allen versuchten zusätzlichen Sinn-Deutungen. Wäre das nicht eine Vorstellung, die auch den Großmüttern des höheren Alters wohl anstünde? Es schlosse natürlich nicht aus, sondern ein, sich auch in diesem Alter an Aktionen, an Protesten und Demonstrationen zu beteiligen, die uns – eben um des Lebens Willen – auch im hohen Alter notwendig erscheinen können.

Gerade im Alter haben wir nämlich auch die „Schandmaul-Kompetenz“ – wie sie der Philosoph Odo Marquard nennt –, die „Schandmaul-Kompetenz“ im Alter, die auszusprechen wagt, was ausgesprochen werden muss. Auch bei Konsequenzen, die wir Alten zu tragen bereit sind. Odo Marquard, damals selber schon in höherem Alter, weist schmunzelnd darauf hin, dass gerade wir, wenn wir Alten eine „Schandmaul-Kompetenz“ im Aussprechen eines Protestes wagen, nicht mehr so sehr fürchten müssen wie die Jungen, dass die Folgen auf uns zurückfallen, da wir ja schon so alt sind, dass es gar nicht mehr so lange Zeit gibt, in der es auf uns zurückfallen könnte.

Welche Qualität die Wirklichkeit, am Leben teilzuhaben, bereits immer schon hat, das spüren wir im Alter in besonderer Intensität. Ist es nicht so? Wir hängen im Allgemeinen am Leben, obwohl wir uns – gerade im Alter – über vieles neu beklagen, was es auch mit sich bringt: gesundheitliche Probleme besonderer Art, wirtschaftliche Probleme, Verluste und Abschiede oft einschneidender Weise. Wir haben nichtsdestotrotz so etwas wie eine „Anhänglichkeit gewonnen an diese grüne Erde“, wie es der sehr altgewordene Bernhard Shaw, der englische Dichter, einmal ausdrückte.

Die Rollatoren der Frauen in hohem Alter in der ersten Reihe einer Protestaktion gegenüber der angriffswilligen Polizei bringt die Polizisten jedes Mal in größere Verlegenheit als irgendetwas und irgendjemand anderes. So schon in Stuttgart bei Protesten gegen das wahnwitzige Bahn-Projekt „Stuttgart 21“, das alle Bahnanlagen unter die Erde verlegen wollte und das bis heute nicht fertig geworden ist.

Gerade weil es in seiner zeitlichen Begrenztheit immer mehr ins Gefühl kommt, das Leben, wird es für uns Alte so kostbar.

Und es kann etwas aufkommen wie Dankbarkeit für jeden geschenkten Tag, also für heute. Ich habe nur den Moment. Das betont auch die Lyrikerin Rose Ausländer, wenn sie in einem ihrer späten Gedichte, damals schon im Alters- und Pflegeheim in Frankfurt bettlägerig, ausspricht: „Ich habe nur den Moment.“ Es kann Dankbarkeit aufkommen für jede uns noch mögliche schöpferische Arbeit, für jede Idee, jeden Text, jedes Bild, das entsteht, jede Begegnung mit Menschen tut gut, die uns anregen, herausfordern, jede Begegnung mit Freunden und Freundinnen vor allem tut gut. So, wie es auch heute unser Treffen ermöglicht.

Das ginge mit einem grundlegend anderen Verhältnis zur Welt einher, als es die Instrumentalisierung des Lebens, die allenthalben um sich greift, uns aufoktrozieren will. Noch einmal Meister Eckhart: „Wer nun einen wahrhaftigen Menschen, der aus seinem eigenen Grunde wirkt, fragte: ‚Warum wirkst du deine Werke?‘ Sollte er recht antworten, er spräche nichts anderes als: ‚Ich wirke darum, dass ich wirke.‘“

Bei allem, was wirklich wichtig ist in unserem Leben, ist es doch so, dass wir es tun, auch ohne Honorar, auch ohne speziellen Dank, ohne Gegenleistung, weil es eben Herzensangelegenheit ist, weil es aus innerer Notwendigkeit geschieht, weil es uns unserer Selbst vergewissert.

Gilt nicht für uns Alte in ganz besonderem Maße, dass wir uns nicht mehr instrumentalisieren lassen wollen? So fragen wir nicht mehr so sehr wie vielleicht früher noch, ob unser Wirken jemandem oder auch vielen gefallen oder nützen wird – wo wir noch wirken können, quillt es aus uns selbst, aus unserem eigenen Grund. Wie auch der Mut, unerträglichen

Zuständen dieser Welt zu widersprechen, zu demonstrieren, eben wie die „Schandmaul-Kompetenz“ aus diesem „Ich wirke darum, dass ich wirke“ kommt.

„Wirf Deine Angst in die Luft“, so sagt Rose Ausländer in einem ihrer späten Gedichte. Wirf Deine Angst in die Luft wie einen Ball.

Zum Alter gehört auch die innere Freiheit, gelegentlich noch und wieder zu spielen: „Ich spiele noch“, sagt Rose Ausländer in einem ihrer Gedichte. Und dazu gehört auch das Spielen mit Yahtzee-Karten, mit Schachfiguren oder mit Tischtennis-Bällen, dazu gehört, im Moment zu sein, uns selbst auszudrücken und keinen Beifall, keinen Publikumserfolg darüber hinaus zu brauchen, sondern einfach die Freude zu haben, uns ausdrücken zu können in Bewegung, im Spiel.

Den Sonderwillen und das egozentrische Sondersein loszulassen, um sich einem größeren Sein, dem Sein selbst, hinzugeben, das würde nichts anderes bedeuten als „ohne Warum“ und ohne Sonderinteressen und Sonderansprüche in aller inneren Freiheit das Leben so zu leben, wie es sich mir schenkt, das Leben, das aus meinem Grunde lebt, aus meinem ureigenen quillt, der ja dem Urgrund des Lebens angeschlossen ist und keine Begründung und kein Warum braucht. Weil es authentisch ist, in Übereinstimmung mit dem, was ich bin.

Am Ende der Zeit wird man dich nicht fragen, warum du nicht Mose gewesen bist. Man wird dich fragen, warum du nicht Sussia gewesen seist. Das ist ein alter jüdischer Spruch, der davon spricht, dass es darum geht, man selbst zu werden, nämlich Sussia.

Es ist höchste Erfüllung und schönste Freiheit, das zu leben, was das Leben, an dem ich teilhabe, von mir will. Das Leben könnte zum Beispiel von mir verlangen, wie es das von meiner Kollegin wollte, dass ich mich mit einer schwer erkrankten geflüchteten Ukrainerin zusammentue, sie bei mir wohnen lasse, weil ich eine Zeit lang unentbehrlich für sie bin. Bei der Kollegin stand dafür das ehemalige Zimmer ihrer Tochter zur Verfügung, die längst als erwachsene Frau ihr eigenes Leben lebte.

Es könnte auch einfach darum gehen, die wachsenden Einschränkungen des Alters anzunehmen als Initiation in eine andere, eine todesnähere Form des Lebens, die wir mit unserer ganzen Generation der Frauen in höherem Alter teilen: amor fati. Es könnte heißen, das ganze Leben leben zu wollen, es in Liebe anzunehmen, das ganze Leben, nicht nur seine Licht-Seite.

Mit großem Respekt denke ich da an eine Frau, die ein halbes Jahr lang die Schmerzen bei einem der im Alter nicht seltenen Bandscheibenvorfälle erduldet hat, mit wenig Klagen und ohne Groll. Im Bewusstsein, dass so etwas zum Leben dazugehört, auf jeden Fall dazugehören kann und für Millionen von Frauen dazugehört, da wollte sie es auch ertragen. Sie wollte für sich keine verschonte Sonderexistenz haben, sondern all das durchleben, was das Leben selbst für den Menschen vorgesehen hat und ihm zumutet. Nur so kommen wir auch an die für Menschen vollständige Erfahrung, die die Würde des Alters ausmacht.

Die Frau bejaht ein vollständiges Leben, wie man es schon in uralten Weisheitsmythen der Menschheit finden kann: Mythen, die zum Beispiel von Inanna sprechen, jener sumerischen Lebens- und Liebesgöttin, die es auf der Mittagshöhe des Lebens vom Gipfel der Freude und des Ruhmes wegzog und hinzog und hinunterzog zu ihrer ganz anderen Schwester Ereschigal, die, so der Mythos, im Gegenreich der Finsternis, der Schmerzen und des Todes lebte. Inanna, die strahlende Göttin des Lebens und der Liebe. Sie wollte nicht länger in der Einseitigkeit eines nur der lichten Seite zugewandten Lebens leben. Sie wollte auch die andere, die dunkle Seite kennen lernen, wollte sie erfahren und erleiden, weil es ihr um das Ganze des Lebens ging.

# GROSSMÜTTER **R**EVOLUTION

Wir sind engagiert

So ließ sie sich an jedem der sieben Tore, die zur Unterwelt, wo ihre Schwester wohnte, hinführen und die zu durchschreiten sind, etwas wegnehmen von ihrer Macht: zuerst ihre „Krone der wilden Steppe“, dann ihren Stab, ihren Geleit- und Maßstab, mit dem sie bisher die Dinge hatte bewerten und beurteilen können. Nun ist sie keine Königin mehr, nicht mehr souverän und nicht mehr autonom. Sie lernt zu ertragen, hinzunehmen, anzunehmen. Eine Fähigkeit, die zum ganzen Leben und leben können gehört.

Uns Menschen ist von der Natur, vom Leben selbst eine begrenzte Lebenszeit zugeordnet, zusammen mit allen anderen Lebewesen auch. Dafür gehören wir in einen großen Lebenszusammenhang, der uns auch trägt. Hier gibt es eine große solidarische Verbundenheit allen Lebens.

Am Ende steht das Hinnehmen des Todes, sein Annehmen, da er uns von der Schöpfung her zudedacht ist, so dass er auch zu ertragen sein muss. „Sterben müssen wir ja alle, da bringt's dich auch nicht um“, so meine Großmutter, als sie dem Tod wirklich nahe war. Als sie das sagen konnte, war sie in das Geheimnis der Gelassenheit eingeweiht. Gelassenheit übrigens, eine Wortprägung Meister Eckharts, die es vor ihm in der deutschen Sprache nicht gegeben hat.

Sich-Lassen-Können, das wäre das Geheimnis des Alters.

Innere Freiheit bewährt sich in der Annahme auch schwerer und schmerzhafter Beeinträchtigungen, die zum Leben gehören können. In einer Gruppe – Maltherapie, Kunsttherapie – benutzte eine Frau zur Darstellung ihrer schmerzenden Körperstellen, vor allem einer Hüftluxation, das gleiche Azurblau, das sie für den ganzen oberen Bildteil, für den Himmel gleichsam, auch gebraucht hatte, verstand also – das meint diese Farbsymbolik – das ihr mitgegebene Hüftleiden als Teil der spirituellen Erfahrung ihres Lebens. Eine andere malte ihre kapputten Bandscheiben zugleich als eine Himmelsleiter, die sie eben auch nach oben und zum Sinn hinführt.

Wenn wir den Lebensbogen bedenken, der uns angesichts eines noch schöpferischen Gestaltens und Ausschöpfens der uns gegebenen Zeit zum Loslassen auffordert, Stück für Stück, Schritt für Schritt, so scheint es auf das Erlernen solchen Lassens, solchen Lassen-Könnens anzukommen. „Gelassenheit“ scheint die Haltung zu sein, die dem Prozess des Alterns am ehesten entspricht, einer Haltung innerer Freiheit, die der Würde des Alters entspricht.

Ist doch zuletzt das große Loslassen an den Prozess des Sterbens vom Leben selbst von uns erwartet, letztlich als ein Akt der Hingabe, des Lassens, der Gelassenheit in ein größeres Ganzes hinein.

Auch wenn die innere Freiheit gerade sub specie mortis, also unter dem Gesichtspunkt des Sterbens, gewonnen wird, auch durch das Wissen um ein Ende – sie kennt Zukunft und enthält das Wissen um wunderbare Möglichkeiten des ohnehin mit dem Alter als immer kostbarer empfundenen Lebens.

So ist unter Hilde Domins späten Altersgedichten, die auch von der inneren Freiheit wissen, eines, das sie „Nicht müde werden“ nennt. Sie braucht nicht viele Worte, um auszudrücken, was es meine. Nur ein einziges, so zartes wie starkes Bild:

*„Nicht müde werden  
sondern dem Wunder  
leise  
wie einen Vogel  
die Hand hinhalten“*



Ist doch zuletzt das große Loslassen ein Lassen des Sterbens vom Leben selbst und uns erwartet letztlich ein Akt der Hingabe des Lassens, der Gelassenheit.

Wunder wieder für möglich zu halten, gehört auch zu den unkonventionellen inneren Freiheiten des Alters. Dass man heil davonkommen kann nach einem Unfall, sich erholen kann von einer schweren Krankheit, von einer riskanten Operation, man nimmt es eben nicht mehr für selbstverständlich hin im hohen Alter, sondern als ein wirkliches Geschenk, man spürt die Kostbarkeit des Lebens erneuert und vertieft.

In der inneren Freiheit des Alters rechnet man nicht mit solchen Geschenken, pocht nicht auf sie, als stünden sie einem zu, sondern man hält sie nur nicht für unmöglich, man hält ihnen leise, wie einem Vogel, der ahnungslos ist, dass er beschenkt wird, die Hand auf. Und wenn der Vogel die Hand ertastet, wenn das Wunder sich ereignet, dann nehme ich das Wunder Leben hin, „ohne Warum“. Das wäre die innere Freiheit des hohen Alters: „Das kommt daher, weil das Leben aus seinem eigenen Grunde lebt und aus seinem Eigenen quillt, darum lebt es ohne Warum, eben darin, dass es sich selbst lebt.“

Noch einmal gefragt: Wenn wir wirklich loslassen könnten, was geschähe dann? Würden wir uns nicht verlieren?

Oder würden wir vielleicht nur die Anstrengung verlieren, die es kostet, uns allezeit festzuhalten, uns allezeit aufrechtzuerhalten, Haltung zu bewahren? Aber würden wir uns dann nicht verlieren? Ich glaube, eher nein. Wir würden vielmehr bewusst erleben können, was uns unbewusst in all unserer Anstrengung, uns aufrechtzuerhalten, schon immer getragen hat, das Leben selbst, das unendlich viel größer und stärker ist als wir Einzelnen und das uns trägt.

Das Leben selbst ist das Sinnsymbol für das große Ganze, das uns im Alter wichtiger werden kann als je zuvor in unserem Leben, als das, was uns trägt, aus dem wir nicht herausfallen, auch wenn unsere persönliche Lebenszeit zu Ende gehen soll.

Ein anderes Bild dafür, das mir selber sehr lieb ist, ist das Schwimmen im Meer. Da legen wir uns in ein Element hinein, das uns jederzeit verschlingen kann, das eigentlich den Tod enthält in seiner unendlichen Tiefe, aber nur dann, wenn wir unsere Grenzen nicht kennen, ein Element, das uns aber eine unendliche entspannte Freude und Freiheit gewähren kann: Wenn wir uns in der richtigen Weise hineinlegen, dann schwimmen wir im Leben selbst wie im Meer.

## **Schluss-Teil:**

### **Unter dem Schutz von Teufels Großmutter**

Die „Großmütter-Revolution“, sie besteht also aus zwei Altersgruppen – den jüngeren Alten zwischen 65 und 75 und den noch Älteren unter den Alten, denen zwischen 75 und 85 und noch darüber, wobei die jüngeren Großmütter die neuen nachberuflichen Freiräume vor allem mit neuen Zielen und neuen Verantwortungen füllen, im weiten sozio-kulturellen Raum, wozu Gender-Fragen ebenso wie Klima-Fragen und ganz neu die Fragen wieder um Krieg und Frieden gehören, wo unsere Einstellung gefragt ist als bewusste Großmütter-Generation: während die älteren Großmütter – neben allen diesen Fragen, die sie natürlich weiter berühren – die Frage nach dem Leben selbst in vertiefter Weise stellen, die Frage nach einem „Leben ohne Warum“, die Frage nach der Spiritualität und dem Lebenssinn.

Die noch ältere Generation holt das, was im Alter an äußerem Leben zurückgeht, ins persönliche Leben, ins innere Leben herein, die ganz Alten finden gewissermaßen vor allem sich selbst.

# GROSSMÜTTER **R**EVOLUTION

Wir sind engagiert

Mögen beide Flügel, die jüngeren und die älteren Alten, zusammenwirken, damit die „Großmütter-Revolution“ an Fahrt gewinnt, ja an Flug.

Hier entsteht ein Bezug zur Weisheit als der Quintessenz aller Lebenserfahrung im Alter und damit zugleich auch noch einmal zu einer Gestalt aus der Weisheitsliteratur der Märchen, wie Teufels Großmutter es ist, die Licht und Schatten, die ja beide zum Leben gehören, nun als zusammengehörig sieht, als eine kontrapunktische Komposition, so dass wir beides in seinem Zusammenklang hören können wie in einer Komposition von Johann Sebastian Bach. Teufels Großmutter überwindet den Teufel, steckt ihn in die Tasche – den Teufel als die zerstörerische Kraft, indem sie immer auf der Seite der Menschen steht, dem Bösen seine Absolutheit nimmt.

Wie macht sie das? Auch sie sieht den Schatten in einem jeden Menschen – wie aber auch immer das Licht in jedem Menschen – und nimmt damit dem Schatten das Absolute. Sie bekoht und laust den Teufel, sitzt bei ihm, wenn er einschläft, und weckt ihn manchmal, um ihm ihre bösen Träume zu erzählen. Ihre bösen Träume aber sind in Wirklichkeit die scheinbar ausweglosen Problemgeschichten der Menschen, die der Teufel ja holen will. Schlaftrunken wie er da im Märchen ist, verrät er ihr, wie diese Menschen sich retten könnten – „Oh, wenn sie’s wüssten“, so entfährt es ihm jedes Mal in einem überlegenen Ton.

Teufels Großmutter aber sagt es den Menschen weiter, damit sie es wissen, wie sie sich vor dem Teufel schützen und retten können.

Wie revolutionär das ist, das merken wir, wenn wir bedenken, dass die Märchen zu Teufels Großmutter doch aus einer Zeit stammen vor mehr als 100 Jahren, in der man noch fest an den Teufel glaubte und erhebliche Angst vor ihm und vor der Hölle hatte.

Teufels Großmutter ist eine Gestalt, die diese Angst zu vertreiben vermag. Sie steht einfach immer auf der Seite des Menschen, was immer dieser angestellt haben mag. Wie revolutionär sie denkt, sehen wir daran, dass sie sogar in dem Märchen „Die Großmutter des Teufels“ drei fahnenflüchtige Männer – damals ein todeswürdiges Verbrechen – dazu verhilft, den Fängen des Teufels zu entkommen und weiter zu leben.

Immer geht es für den Menschen darum, ein symbolisches Stichwort, ein Schlüsselwort zu finden: Wenn der Mensch es errät, wenn er es dem Teufel entgegenhalten kann und ausspricht, dann ist er frei von der Macht des Teufels.

Kein Mensch ist nach der Sicht von Teufels Großmutter ganz böse, keiner ist aber wirklich auch ganz ohne Schatten – so gibt es immer ein lösendes, ein erlösendes Wort, das einen Menschen aus der Macht des Bösen befreit. Diese befreienden Worte, diese befreienden Perspektiven in der Welt zu finden und auszusprechen – mit „Schandmaul-Kompetenz“ –, das ist eine der Hauptaufgaben, die Teufels uralte Großmutter in Zuneigung zu den Menschen übernimmt.

Wollen wir Großmütter ihr da nicht beispringen, ihr da nicht zur Seite stehen: dabei immer wieder das befreiende Wort, das befreiende Handeln für unsere Mitmenschen, für unsere Mit-Welt zu finden – und letztlich für uns selbst.

Als Großmütter haben wir einfach noch mehr Lebenserfahrung als alle anderen, auch als die Mütter. Großmütter sehen bei der Entwicklung der Jungen manchmal auch das Böse im scheinbar Guten, vor allem aber das Gute im scheinbar Bösen. Sie sehen so manche Entwicklungsstadien ihrer Enkel und Enkelinnen nicht so einfach nur als böse an und versuchen zu vermitteln, auch wo die übrige Familie es vielleicht nur negativ betrachten kann, zum Beispiel, dass der Junge seinen ersten Job wieder hingeschmissen hat, dass die Enkelin aus einem schon begonnenen Studium wieder ausgestiegen ist und andere der Enkel überhaupt erst mal in die Welt hinausfahren, statt sich um einen Beruf zu kümmern.

# GROSSMÜTTER **R**EVOLUTION

Wir sind engagiert

Großmutter bringt auch die andere Seite der Sache in ihre Betrachtung und in die der Familie ein. Großmutter sieht immer mehr Alternativen, sie hat nun mal von allen die breiteste Lebenserfahrung.

Und so vermag auch Teufels Großmutter verhängnisvolle Situationen, die für manche Menschen und die vor allem für den Teufel schon beschlossene Sache sind, immer wieder ins Positive zu wenden.

Eben dies sucht und versucht nach meinem Verständnis auch die „Großmütter-Revolution“, erprobt es an den kleineren Fragen des Alltags und innerhalb der Familie und sucht es in Zukunft auch immer mehr hinauszutragen in die Öffentlichkeit und einzubringen in die Existenzfragen unserer Gesellschaft und unserer Zeit.

*Ingrid Riedel, Juni 2022*