

Erinnern wie einst auf dem Dorfplatz

CATHRIN RAASCH Oma Käthe hat die Psychologin zum VHS-Projekt inspiriert

Von
Angelika Eder

WIESBADEN. Wer kennt sie nicht, diese Dialoge zwischen Alt und Jung: „Also, im Krieg haben wir...“ – „Oh nein, jetzt geht diese Platte wieder los...“ Senioren möchten nun einmal gern über Erinnerungen an Erlebnisse und Erfahrungen sprechen, die ihr Leben geprägt haben. Und genau das ist für sie auch von großer Bedeutung, wie die Diplom-Psychologin und Psychotherapeutin Cathrin Raasch weiß, die seit 17 Jahren ausschließlich in den Bereichen Medizin und Altenarbeit tätig ist. Ihre Begeisterung für letztere führt sie übrigens auf die enge Beziehung zu ihrer Großmutter Käthe zurück, die vor kurzem starb und deren Erzählungen von vergangenen Zeiten sie nun schmerzlich vermisst.

Das häufige Erinnern, betont die 43-Jährige, sei keineswegs darauf zurückzuführen, dass Ältere ausschließlich in der Vergangenheit leben. Vielmehr setzten auch sie sich laut der Berliner Altersstudie durchaus mit der Zukunft auseinander. Sie sind sich freilich aufgrund ihres fortgeschrittenen Alters nun einmal der Tatsache bewusst, wie Raasch erklärt, „dass ich als Person durch das entstehe, was ich erlebt habe,

und dass der größte Teil meines Lebens hinter mir liegt“.

Wenn also Senioren ohnehin oft und gern über Erlebtes sprechen, warum dann eigens das Erinnerungsprojekt „Meine Zeit und ich“ ins Leben rufen? Cathrin Raasch begründet die Initiative für Ältere, die die Volkshochschule in den Fachbereichen „Kultur und Gesellschaft“ ab 30. Juli in der Villa Schnitzler anbietet, und weist dabei zunächst auf die Geschichte der sogenannten Erinnerungspflege.

Schon in den 60er Jahren nutzte der amerikanische Psychiater Robert Butler die Erkenntnis, dass gezieltes Erin-

In Altenheimen bedient man sich charakteristischer Gegenstände oder Lieder, um bei demen- ten Menschen Erinnerungen an Vertrautes auszulösen.

» Lebenserinnerungen sind einfach zu kostbar, um sie für sich zu behalten. «

CATHRIN RAASCH

„Lebenserinnerungen sind einfach zu kostbar, um sie für sich zu behalten“, behauptet die Wiesbadener Psychologin. „Und sie ermöglichen es, Bilanz zu ziehen, die eigene Le-

bensleistung zu sehen, sich an dem zu freuen, was gut war, und das zu akzeptieren, was man sich anders gewünscht hätte.“ Diese Wirkung werde beim Erinnern in der Gruppe mit Gleichgesinnten verstärkt, denn die hörten einander zu und bestätigten sich gegenseitig, statt die Erzählungen abzuwürgen, wie es sonst häufig in der Umgebung der Senioren der Fall sei.

Folglich hätten sich früher ältere Menschen zum Gedankenaustausch auf dem Dorfplatz getroffen. Nachdem solche Dorfgemeinschaften so gut

wie nicht mehr existierten und viele Menschen auch nicht mehr in der Umgebung lebten, in der sie aufgewachsen seien, „muss man sich also die Altersgenossen suchen, wenn man sich mit ihnen austauschen will“.

Und so soll die von Raasch geführte Gruppe mit sieben bis maximal 16 Personen an vier Nachmittagen die Funktion einer „Dorfgemeinschaft“ erfüllen. Teilnehmen kann jeder, der bis 1945 geboren und geistig rege ist. „Mit der Festlegung einer bestimmten Altersgruppe wird eine möglichst hohe Übereinstimmung angestrebt, so dass jüngere Jahrgänge nicht berücksichtigt werden können“, erklärt die Projektleiterin. Damit der Austausch in der Gruppe gleichberechtigt und möglichst fruchtbar verläuft, also auch wirklich jeder zu Wort kommt und unterschiedliche Wahrnehmungen ähnlicher Situationen ohne Konflikte möglich sind, moderiert Cathrin Raasch die Treffen. Und sie wird dazu anregen, bestimmte Szenen nachzuspielen. „Dann lässt man andere vielleicht nacherleben, wie der Heiratsantrag abgelaufen ist“, erklärt Cathrin Raasch und greift zum alten Foto der Eltern von Elfriede Weber, der Fachbereichsleiterin Kultur an der Volkshochschule.

und dass der größte Teil meines Lebens hinter mir liegt“.

SAMSTAGSGESPRÄCH



Cathrin Raasch im Erinnerungszimmer des Katharinenstifts: Charakteristische Gegenstände aus früheren Zeiten lösen Erinnerungen aus.

Foto: wita/Paul Müller

Die Gruppe hat kein Arbeitsziel, sondern stellt allein die Freude am Erzählen und die gegenseitige Wertschätzung der eigenen kleinen und großen Geschichten in den Mittelpunkt. „Es geht dabei nicht um die Darstellung einzelner Biografien, sondern um den Austausch von Erfahrungen – angesichts ähnlicher zeitgeschichtlicher Ereignisse.“

Um sich vorbereiten und passende Materialien wie Fotos oder Gegenstände aus der Vergangenheit zusammenstellen zu können, legen die Teilnehmer beim ersten Treffen gemeinsam mit der Psychologin die Schwerpunkte der einzelnen Nachmittage fest. Als mögliche Themen bietet die Projektleiterin „Arbeitsleben“, „Hausarbeit“, „Leben in be-

wegten Zeiten: Krieg, Wiederaufbau, Nachkriegszeit, Wirtschaftswunder“, „Verliebt, verlobt, verheiratet“ oder auch „Jugend und Kindheit“ an. Und dann fragt sie die Kursteilnehmer beispielsweise „Stellen Sie sich vor, Sie sind wieder sieben Jahre alt und stehen auf der Türschwelle Ihres Elternhauses. Wie sah es aus? Wie war die Nachbarschaft, welche Menschen, Tiere, Pflanzen umgaben Sie? Erinnern Sie sich an Ihren ersten Kinofilm, an Ihren Lieblingsschlager, aber auch daran, wieviel Arbeit der Haushalt früher machte und wie fantasievoll Sie sein mussten, um nach dem Krieg über die Runden zu kommen...?“

ANMELDUNG UND KOSTEN

► Weitere Informationen beziehungsweise Anmeldung für den Kurs (30.7., 6.8., 13.8., 20.8. jeweils von 14.30 bis 17 Uhr) telefonisch unter 06 11 / 988 91 60.

► Kursgebühr: 53 Euro (Rollstuhlfahrer können in der Villa Schnitzler erst nach dem Umbau im kommenden Jahr an Veranstaltungen teilnehmen).