

Verena Kast (Hg.)

Aus reichen Quellen schöpfen

Inspirationen aus Ingrid Riedels Lebenswerk

Mit Beiträgen von Renate Daniel, Gertrude Deninger-Polzer,
Brigitte Dorst, Tilman Evers, Christa Henzler, Renata
Hoffmann Traoré, Verena Kast, Günter Langwieler, Karin
Lorenz-Lindemann, Gerhard Marcel Martin, Carl B. Möller,
Stefan Reichelt, Stefanie Spessart-Evers, Hans-Jörg
Steichele, Wolfgang Teichert, Doris Titze, Johanna Vogel,
Ralf T. Vogel

Patmos Verlag

VERLAGSGRUPPE PATMOS

**PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN**

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

Für die Schwabenverlag AG ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns.
Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte vorbehalten

© 2015 Patmos Verlag der Schwabenverlag AG, Ostfildern
www.patmos.de

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart
Umschlagabbildung: © bigway / Quelle PHOTOCASE
Druck: CPI – Ebner & Spiegel, Ulm
Hergestellt in Deutschland
ISBN 978-3-8436-0592-2

Inhalt

<i>VERENA KAST</i> Einleitung	9
<i>VERENA KAST</i> Wenn der Boden schwankt, muss man flexibel werden	17
<i>WOLFGANG TEICHERT</i> Theotherapie oder Die Einführung der Gegenseitigkeit in die Vertikalität	31
<i>CARL B. MÖLLER</i> Ingrid Riedel und Hildegard von Bingen	39
<i>GÜNTER LANGWIELER</i> Bilder des Göttlichen in der Seele	52
Imaginationen zweifelnder Ichs und eines verzweifelten göttlichen Helden	
<i>HANS-JÖRG STEICHELE</i> Der »grüne« Jesus Christus	68
Marc Chagalls Christus-Fenster im Zürcher Fraumünster in Ingrid Riedels Interpretation und der Jesus der Evangelien	
<i>TILMAN EVERS / STEFANIE SPESSART-ËVERS</i> »... um von dem Licht zu zeugen«	84
Chartres und der Geist der Gotik	
<i>RENATE DANIEL</i> Vom Spinnen, Weben und Vernetzen der Schicksalsfäden ...	100

BRIGITTE DORST

Lauschen mit dem dritten Ohr 113
Träume als spirituelle Wegweiser

STEFAN REICHELT

Individuation als Bildprozess 131
Leitlinien, Erinnerungen und Perspektiven maltherapeutischer
Selbsterfahrung

DORIS TITZE

Wenn wir das Licht löschen, verschwinden die Farben 145

GERTRUDE DENINGER-POLZER

Wie der Buddha ein christlicher Heiliger wurde 163

GERHARD MARCEL MARTIN

**Heimatlosigkeit und Befreiung – auf christlicher und
buddhistischer Spurensuche** 178
Eine Materialsichtung

KARIN LORENZ-LINDEMANN

Eine Königin aus Buchstaben 191

JOHANNA VOGEL

Aufbruch oder Anpassung? 202
Jugend und Jugendarbeit konkurrierender Institutionen in der
(frühen) Nachkriegszeit (1945–1953) am Beispiel Schweinfurts

RALF T. VOGEL

**Inspiziert durch Ingrid Riedel – eine persönliche
Annäherung** 219

RENATA HOFFMANN TRAORÉ

Ingrid – die Weise Frau 225

CHRISTA HENZLER

Wie kann etwas sein, was nicht sein kann? 230
Wissenschaftliche Untersuchung über das Phänomen
der Riedel'schen Zeit

Anhang

Bildnachweis 241
Kurzbiografien 242

Einleitung

Wenn eine Autorin 80 Jahre alt wird, darf man sicher getrost von einem Lebenswerk sprechen, auch wenn das Werk wohl noch weiterwachsen wird. Wir sind dankbar für die vielen Inspirationen und freuen uns auf weitere, wenn es denn sein kann.

Ingrid Riedel, 1935 in Schweinfurt geboren und dort aufgewachsen – ein Kriegskind und vor allem auch eine Nachkriegsjugendliche. Wenn sie von den Kriegsjahren erzählt, erzählt sie von einem Aufenthalt in einem Kinderheim im Schwarzwald, wo sie sich sehr nach ihrer Familie gesehnt hat. Sie erzählt aber auch, wie ihr Vater sie besuchte, sie fast sein ganzes Brot, das ihn drei Tage nähren sollte, gegessen hat, wie ihre Mutter sie zurückholte, wie sie – ausgebombt – in einer Lehmgrube spielte, in deren Umgebung die Familie untergekommen war, mit Oma, den Geschwistern, einem Baby – und dem Huhn Susi. Sie erzählt von einem Fortsetzungsroman, den sie, die 10-Jährige, verfasst und jeden Tag den anwesenden Kindern vorgelesen hat. Die Welt der Fantasie hat ihr geholfen, mit den schwierigsten Lebensumständen umzugehen. In einem Seminar zum Lebensrückblick, als eine Situation aus der Kindheit erinnert werden sollte, in der man freudigen Stolz erlebt hatte, erinnerte sie sich an das schöpferische Spiel in der Lehmgrube mit anderen und sagte nachdenklich: »Ich mache eigentlich immer noch dasselbe, ich baue Welten auf – zusammen mit anderen Menschen – und es ist immer noch ein großes Spiel, in das ich mich vertiefen kann.«

Sie hat sich dann nach dem Krieg Schulen gesucht, die überhaupt »funktioniert« haben, und nahm dabei als Fahrschülerin – auch zur Ausnahme einmal in einem amerikanischen Panzer – weite Wege auf sich. Sie studierte in Erlangen, Göttingen und Heidelberg und promovierte in Theologie und deutscher Literatur. Schon in ihrer theologischen Doktorarbeit mit dem Titel *Das wort-haltige Bild* ging es um die religionspsychologische Bedeutung des

Bildes. Bild und Wort wurden bereits hier miteinander verbunden, und die Liebe zum Wort zeigte sich auch in ihrem zweiten Studium, der deutschen Literatur. Das waren die Ingredienzien für ein wichtiges Lebenswerk, sie legten den Grundstein für ihre Liebe zu den Bildern, zum gesprochenen und geschriebenen Wort und zu den Menschen.

Vor allem als Studienleiterin an der Evangelischen Akademie Hofgeismar setzte Ingrid Riedel sich mit den aktuellen spirituellen, kulturellen, vielleicht mehr noch mit den subkulturellen und künstlerischen Strömungen auseinander, vor allem aber auch mit Menschen, die sich davon betreffen ließen. Sie studierte parallel zu dieser Tätigkeit Analytische Psychologie am C. G. Jung-Institut Zürich und holte sich so die Basis für ihren späteren Beruf als Psychoanalytikerin.

Am C. G. Jung-Institut hielt und hält sie Vorlesungen zur Symbolik im weitesten Sinne, zur Religionspsychologie, vor allem aber zu Bildern, Bildinterpretation und zum therapeutischen Arbeiten mit Bildern. Aus der Sicht der Psychotherapie ist das ihr wichtigstes Forschungsergebnis: Ingrid Riedel hat sowohl Bücher über die Grundlagen des Arbeitens mit »äußeren« und »inneren« Bildern, über Farben, Formen und ihre Symbolik geschrieben. Im Laufe der Zeit wurde daraus ein kohärentes, reiches Werk über Maltherapie auf der Grundlage der Jung'schen Psychologie. Zusammen mit Christa Henzler hat sie einen Lehrgang in maltherapeutischer Fortbildung konzipiert und durchgeführt. Eine Professur in Religionspsychologie an der Universität Frankfurt hat ihre religionspsychologischen Forschungen, immer im Zusammenhang mit der Jung'schen Psychologie, vorangetrieben. So kann sie etwa sagen: Wenn die Menschen die verschiedenen Religionssysteme als symbolische Systeme verstehen würden, müssten sie sich nicht bekämpfen. Und immer noch interessiert sie sich für Kunst, für Entwicklungsspannen und den damit verbundenen Entwicklungsaufgaben der Menschen – und es ist nur natürlich, dass sie sich jetzt mit dem Thema »Altern« beschäftigt.

Die Felder, die sie im Laufe ihres Lebens bearbeitet hat, gehen oft ineinander über und befruchten sich gegenseitig aufs Schönste – ein reiches Leben, ein arbeitsames Leben. Und was sie geschrieben hat, worüber sie gesprochen hat, das sind wiederum Quellen für andere Menschen, anregende Quellen – Inspirationen eben.

Mit freudigem Erstaunen kann sie erzählen, dass eine wildfremde Person ihr mitgeteilt hat, was sie aus einer ihrer Vorlesungen für ihr Leben mitgenommen hat.

In dieser Festschrift wollen einige Menschen, denen Ingrid Riedel wichtig ist und war, die ihr wichtig sind und waren, in einer schöpferischen Resonanz Antwort geben auf die Quellen ihres Werkes, die sie inspiriert haben, und ihr damit sehr herzlich zu ihrem 80. Geburtstag, aber auch zu ihrem großen Lebenswerk gratulieren.

Verena Kast, Psychologin und Psychoanalytikerin Jung'scher Schule, nennt ihren Beitrag »Wenn der Boden schwankt, muss man flexibel werden«. Ausgehend vom Bild eines schwankenden Bootes im Wasser, in dem man sich der Bewegung der Wellen anpassen muss, um wieder ins Gleichgewicht zu kommen, um unvorhergesehene Bewegungen auszubalancieren, in dem man also flexibel sein muss, überträgt sie dieses Bild auf das Alter, in dem auch vieles ins Schwanken gerät. Sie macht sich Gedanken über das Bedürfnis nach Kontrolle und Orientierung und über die damit verbundene Gefahr, sich die Lebensfreude zu nehmen vor lauter Sorge um das Morgen. Woher aber das Vertrauen nehmen, woher die Flexibilität, um sich den sich verändernden Situationen überlassen zu können, auch wenn vieles schwieriger wird?

Der Theologe und Publizist Wolfgang Teichert verfasst einen Beitrag zum Thema »Theotherapie oder Die Einführung der Gegenseitigkeit in die Vertikalität«. Theotherapie? Was soll das sein? Ingrid Riedel eine Theotherapeutin? Ausgehend von Ingrid Riedels Nachwort zu dem von ihr herausgegebenen Buch *Der unverbrauchte Gott* (1976) verfolgt Teichert einen roten Faden in den religionspsychologischen Büchern Riedels – und der endet bis jetzt in ihrer Schrift zum Hohelied *Stark wie der Tod ist die Liebe* (2013) und damit in der »Gegenseitigkeit in der Vertikalität«. Beharrlich stellt Teichert bei seinem Streifzug durch ihre verschiedenen Veröffentlichungen die Frage, was denn jeweils Ingrid Riedel unter »Gott« versteht, und stößt dabei immer wieder auf den Ausdruck »das Leben selbst«.

Der Theologe und Psychoanalytiker Jung'scher Richtung Carl B. Möller schreibt über »Ingrid Riedel und Hildegard von Bingen«. Er würdigt die wichtigen Erkenntnisse von Ingrid Riedel in ihrem Buch *Hildegard von Bingen. Prophetin der kosmischen Weisheit*

(1994), besonders auch die Heranführung an Hildegards Visionen und deren Verständnis mit dem Instrumentarium der Jung'schen Psychologie. Kommentierend eintauchend in das Werk, erfasst ihn die komplexe, faszinierende Persönlichkeit von Hildegard immer mehr, besonders auch deren Visionen. Interessant ist ja, dass Hildegard von Bingen auch heute noch immer zu faszinieren vermag, und Möller macht sich darüber Gedanken und über die Bildhaftigkeit ihrer Visionen, über das Bildhafte als Äußerung des Psychischen überhaupt. Vergleichend mit anderen Visionären spricht er von der immer wieder neuen Gegenwärtigkeit des Prophetischen im Bild.

Günter Langwieler, Psychiater und Jung'scher Psychoanalytiker, lässt sich von Ingrid Riedels Aufsatz *Wandlungen des Gottesbildes im Roten Buch von C. G. Jung* (2012) inspirieren und herausfordern. Ingrid Riedel erkennt darin am Beispiel einer Imagination von C. G. Jung – der Auseinandersetzung mit Izdubar, die im Roten Buch beschrieben und dargestellt ist – die Wandlung des Gottesbildes in Jungs Erfahrung. Langwieler konzentriert sich in seinem Beitrag auf die Imagination in ihrer spirituellen Dimension. Er sieht übrigens Izdubar eher als Held denn als Gott und fragt sich, was in einer Gesellschaft und in einem Individuum geschieht, wenn die Heldenbilder ihre Macht verloren haben.

Der Theologe Hans-Jörg Steichele befasst sich mit dem »grünen Fenster« in der Fraumünsterkirche in Zürich, das von Chagall gestaltet wurde und das seinerzeit Ingrid Riedel zu ihrem Buch *Marc Chagalls Grüner Christus. Ein ganzheitliches Gottesbild – Wiederentdeckung der weiblichen Aspekte Gottes. Tiefenpsychologische Interpretation der Fraumünster-Fenster in Zürich* (1985) inspirierte. In seinem Beitrag »Der »grüne« Jesus Christus. Marc Chagalls Christus-Fenster im Zürcher Fraumünster in Ingrid Riedels Interpretation und der Jesus der Evangelien« stellt er dieses Buch in einen weiteren Zusammenhang. Es geht dabei um das »Grün« in seiner vielfältigsten Bedeutung. In exegetischer Feinarbeit stellt Steichele diesen grünen Christus in den Zusammenhang mit den Evangelien, und es schält sich ein Christusbild heraus, das mit dem »grünen Leben« durchaus kompatibel ist.

Tilman Evers, Politologe, und Stefanie Spessart-Evers, Psychoanalytikerin Jung'scher Richtung, schreiben über »... um von dem Licht zu zeugen«. Chartres und der Geist der Gotik«. Stefanie Spes-

sart-Evers hat verschiedene von Ingrid Riedel geführte Reisen nach Chartres mitgemacht, Tilmann Evers, ehemaliger Kollege von Ingrid Riedel an der Ev. Akademie Hofgeismar, ein Buch zum Königportal von Chartres herausgegeben. Der gemeinsam verfasste Beitrag befasst sich mit der Symbolik des Lichts am Beispiel dieser Kathedrale und in diesem Zusammenhang mit der Bedeutung des Lichts im Übergang von der Romanik zur Gotik.

Die Psychiaterin und Psychoanalytikerin Jung'scher Richtung Renate Daniel ließ sich von Ingrid Riedels Buch *Die weise Frau in uralt-neuen Erfahrungen* (1989) anregen und damit von ihren vielen Schriften zur Märcheninterpretation und Arbeit mit Symbolen, für die dieses Buch stellvertretend steht. Renate Daniel bringt die weise Frau in Zusammenhang mit Schicksalsfäden und Schicksalsmächten, denen sie in fünf Märchen nachgeht. Deren Quintessenz ist: Man hat immer ein Schicksal, mal ist es lebensfördernd, mal lebenshemmend – die alten Spinnerinnen sind immer am Werk. Man hat keine Wahl, man muss sich mit ihnen arrangieren.

Brigitte Dorst, Psychologin und Jung'sche Psychoanalytikerin, bezieht sich auf Ingrid Riedels verschiedene Veröffentlichungen zu Träumen. Ausgehend von eigenen Erfahrungen aus der Arbeit mit Träumen erweitert Brigitte Dorst ihren Beitrag »Lauschen mit dem dritten Ohr. Träume als spirituelle Wegweiser« zunächst mit Überlegungen zur Bedeutung der Träume im Sufismus sowie in der islamischen Kultur. Sie fokussiert dann ihre Darstellungen auf die spirituelle Traumarbeit und das spezifische Verständnis von Träumen in einer Sufi-Gruppe.

Der Sozialpädagoge und Kunsttherapeut Stefan Reichelt stellt die maltherapeutische Fortbildung von Ingrid Riedel auf der Grundlage der Jung'schen Psychotherapie in seinem Beitrag »Individuation als Bildprozess. Leitlinien, Erinnerungen und Perspektiven maltherapeutischer Selbsterfahrung« vor. Die Sprache der Bilder, die Arbeit am Bild begleitet Ingrid Riedel seit Jahrzehnten. Stefan Reichelt zeichnet den Weg nach von Ingrid Riedels Grundlagenbüchern *Farben* (1983), *Formen* (1985), *Bilder* (1988) hin zu einer maltherapeutischen Fortbildung. Parallel zu diesem Exkurs werden eigene Erfahrungen in einer von Ingrid Riedel und Christa Henzler geführten maltherapeutischen Gruppe beschrieben. Überlegungen zur Entwicklung der Theorien von Ingrid Riedel werden

so mit diesem Erfahrungsbericht »bebildert« und nachvollziehbar gemacht.

Doris Titze, Kunsttherapeutin und Künstlerin, schreibt über die Bedeutung der Maltherapie aus Jung'scher Sicht für die Kunsttherapie im weiteren Umkreis. Mit dem Zitat von Ingrid Riedel »Wenn wir das Licht löschen, verschwinden die Farben« als Titel ihres Beitrages nähert sich Doris Titze Ingrid Riedels Maltherapie (Riedel 1992) an – theoretisch, aber auch praktisch, indem sie beschreibt, wie sie einen maltherapeutischen Workshop bei Ingrid Riedel erlebt hat. Die Verbindung von inneren Bildern und äußeren Bildern wird dabei besonders bedacht. Der Beitrag wird erweitert mit Reflexionen über allgemeine Elemente der Kunsttherapie.

Die Religionswissenschaftlerin Gertrude Deninger-Polzer verblüfft mit dem Thema: »Wie der Buddha ein christlicher Heiliger wurde«. Sie erzählt und vergleicht Legenden, zum einen um Buddha, zum anderen um den »Heiligen« Josaphat, und bringt sie in religionsgeschichtliche Zusammenhänge. Der Beitrag endet unter anderem in der Frage, ob es zwischen den Bettelmönchen in der Nachfolge des Buddha und der Bewegung der Wüstenväter einen Zusammenhang gibt. Es sind diese Fragen nach dem Zusammenhang von Christentum und Buddhismus, die sich auch Ingrid Riedel immer wieder stellt.

Der Theologe Gerhard Marcel Martin schreibt einen Beitrag zu »Heimatlosigkeit und Befreiung – auf christlicher und buddhistischer Spurensuche. Eine Materialsichtung«. Ausgehend von Texten in Ingrid Riedels Buch *Die innere Freiheit des Alterns* (2009), in dem nicht explizit von Heimat die Rede ist, wo Heimat dennoch auch ein zentraler Begriff bleibt, setzt sich Gerhard Marcel Martin mit der Spannung zwischen Heimat und Heimatlosigkeit auseinander, in Resonanz mit westlichen und östlichen, christlichen und buddhistischen Religionstraditionen und öffnet damit den Horizont für seine nachdenklich machende Fragestellung, wo denn das Dritte sein könnte.

Die Literaturwissenschaftlerin und Schriftstellerin Karin Lorenz-Lindemann schenkt Ingrid Riedel und den Leserinnen und Lesern eine Geschichte: »Eine Königin aus Buchstaben«. Diese Geschichte verbindet Litauen, ein Land, das Ingrid Riedel auch sehr wichtig ist, wo sie auch gelehrt hat, mit der Idee der Purim. Dabei werden die Liebe zur Sprache, zum Wort und die große existenz-

tentielle Bedeutung des Wortes in den Mittelpunkt gestellt. Die Liebe zum Wort erweist sich als kreativer, als absurder Trotz. Rettung ist möglich durch das geschriebene Wort.

Johanna Vogel, Theologin und langjährige Beauftragte für »Gastarbeiterbildung« an der VHS München, schreibt in »Aufbruch oder Anpassung? Jugend und Jugendarbeit konkurrierender Institutionen in der (frühen) Nachkriegszeit (1945–1953) am Beispiel Schweinfurts« über Kindheit und vor allem über Jugend im Anschluss an den Krieg. In Schweinfurt verbrachte auch Ingrid Riedel ihre Kriegskindheit – und die Zeit danach. Der Fokus des Beitrags liegt auf den Kindern, die in Nazideutschland zur Schule gingen, mit den entsprechenden Parolen aufgewachsen waren und sich plötzlich in einer ganz anderen »Welt« wiederfanden. Sowohl die damit verbundene Desorientierung als auch mögliche Wege aus der Desorientierung hinaus werden in diesem Beitrag beschrieben.

Die letzten drei Beiträge sind mehr persönlicher Natur.

Der Psychologe und Psychoanalytiker Jung'scher Richtung Ralf T. Vogel beschreibt in seinem Beitrag »Inspiriert durch Ingrid Riedel – eine persönliche Annäherung«, wie er als 15-Jähriger das von Ingrid Riedel herausgegebene Buch *Der unverbrauchte Gott* (1976) in der Buchhandlung fand – zufällig. Und jetzt, viele Jahre später, überlegt er rückblickend, welche »Riedel'schen Essentials« ihm heute wichtig sind.

Die Heilpraktikerin Renata Hoffmann Traoré, die Ingrid Riedel privat als Kind kennengelernt hat und sie jetzt schon fast 40 Jahre lang kennt, überschreibt ihren Text mit: »Ingrid – die Weise Frau« und zeigt aus ihrem direkten Erleben Facetten der Jubilarin auf, die in ihrem Werk weniger zum Vorschein kommen.

Christa Henzler, Psychologin und Jung'sche Psychoanalytikerin, verfasst einen Beitrag zum Thema: »Wie kann etwas sein, was nicht sein kann? Wissenschaftliche Untersuchung über das Zeitverhältnis bei Ingrid Riedel«. Ingrid Riedel ist einfach so beiläufig 80 geworden, ohne viel Aufhebens davon zu machen. Das erstaunt, verwundert aber auch nicht: Sie hatte und hat schon immer ein spezielles Verhältnis zur Zeit. Das wissen die am besten, die gelegentlich in diese Zeithorizonte mit eingebunden werden. Christa Henzler hat nun das Verhältnis von Ingrid zur Zeit näher untersucht: witzig – aber auf einem durchaus ernsthaften Hintergrund.

Lassen wir uns von diesen Inspirationen weiter inspirieren!

Literatur

- Riedel, Ingrid (Hg.) (1976): Der unverbrauchte Gott. Neue Wege der Religiosität. Scherz, Bern/München/Wien (Lizenzausgabe Buchclub Ex Libris, Zürich 1978).
- Riedel, Ingrid (1983): Farben in Religion, Gesellschaft, Kunst und Psychotherapie. Kreuz, Stuttgart (18. Aufl., völlig überarb., erw. und neu gestaltete Fassung 2008).
- Riedel, Ingrid (1985): Marc Chagalls Grüner Christus. Ein ganzheitliches Gottesbild – Wiederentdeckung der weiblichen Aspekte Gottes. Tiefenpsychologische Interpretation der Fraumünster-Fenster in Zürich. Walter, Olten / Freiburg im Breisgau (4. Aufl. 1991).
- Riedel, Ingrid (1985): Formen. Kreis, Kreuz, Dreieck, Quadrat, Spirale. Kreuz, Stuttgart/Zürich (5. Aufl. 2006 der vollst. überarb., neu gestalteten und erw. Ausg. 2002 unter dem Titel: »Formen. Tiefenpsychologische Deutung von Kreis, Kreuz, Dreieck, Quadrat, Spirale und Mandala«).
- Riedel, Ingrid (1988): Bilder in Therapie, Kunst und Religion. Wege zur Interpretation. Kreuz, Stuttgart (überarb. und neu gestaltete Ausg. 2005 unter dem Titel: »Bilder in Psychotherapie, Kunst und Religion. Ein Schlüssel zur Interpretation«).
- Riedel, Ingrid (1989): Die weise Frau in uralten Erfahrungen. Der Archetyp der alten Weisen im Märchen und seinem religionsgeschichtlichen Hintergrund. Walter, Olten / Freiburg im Breisgau (ungekürzte Taschenbuch-Ausgabe dtv, München 1995).
- Riedel, Ingrid (1992): Maltherapie. Eine Einführung auf der Basis der Analytischen Psychologie von C.G. Jung. Mit Beiträgen von Christa Henzler. Kreuz, Zürich (2. Aufl. der Neuausg. Kreuz, Stuttgart 2008).
- Riedel, Ingrid (1994): Hildegard von Bingen. Prophetin der kosmischen Weisheit. Kreuz, Stuttgart (vollst. überarb., erw. und neu gestaltete Ausg. Kreuz, Freiburg im Breisgau 2014).
- Riedel, Ingrid (2009): Die innere Freiheit des Alterns. Patmos, Düsseldorf (3. Aufl. Patmos, Ostfildern 2013).
- Riedel, Ingrid (2012): Wandlungen des Gottesbildes im Roten Buch von C. G. Jung. In: Analytische Psychologie 43, S. 304–324.
- Riedel, Ingrid (2013): Stark wie der Tod ist die Liebe. Das Hohelied. Mit Bildern von Renate Gier. Patmos, Ostfildern.

Wenn der Boden schwankt, muss man flexibel werden

Flexibel zu sein hilft

Stellen wir uns vor: Wir sind in einem nicht allzu großen Boot auf dem Wasser, wir wollen aufstehen, vielleicht den Platz wechseln oder auch aussteigen – das Wasser ist bewegt. Das Boot schwankt. Nehmen wir dieses Schwanken wahr, stellen wir uns darauf ein, gelingt es uns, dass unser Körper mit diesen Bewegungen mitgeht, dann können wir sie ausbalancieren, fallen wir nicht ins Wasser. Wer dagegen ängstlich stocksteif in diesem Boot steht, wird mit hoher Sicherheit über Bord gehen, ins Wasser fallen.

Im Alter schwankt der Boden auch in mancherlei Hinsicht. Und das nicht nur, weil sich gelegentlich Schwindelanfälle einstellen, sondern auch, weil so vieles, was sicher und verlässlich schien, worauf man glaubte, bauen zu können, ins Schwanken gerät. Sich auf das Schwanken einstellen, innerlich mitgehen, sich nicht dagegen auflehnen, flexibel sein – so lassen sich die unvermeidlichen Imponderabilien ausbalancieren. Also, flexibel im Alter? Flexibilität im Alter muss möglich sein, als eine Voraussetzung dafür, was Ingrid Riedel die »innere Freiheit des Alterns« (Riedel 2009) nennt. Flexibilität: sich anpassen an das, was ist, und das, was einem zustößt, und dennoch nicht die Form verlieren. Biegsam sein, um immer wieder in die alte Form zurückspringen zu können und nicht zu brechen. Sonst wäre man nur brüchig. Und nur biegsam zu sein, sich nur anzupassen und zu verbiegen, das wäre charakterlos.

Leben ist im Fluss, der Veränderungen sind viele, besonders, wenn wir älter und alt werden: Veränderungen im äußeren Leben, Veränderungen im Umgang mit sich selber, dem alternden Körper, der alternden Seele, den Mitmenschen, dem Verlust von Mitmenschen. Viele dieser Veränderungen sind nicht vorauszusehen – und deshalb brauchen wir eine Haltung der Flexibilität, denn zu kontrollieren sind viele davon nicht.

Die Flexibilität im Alter ist eine »wissende« Flexibilität. Sie rechnet mit Schwächen und Unzulänglichkeiten, sie ist weit weg vom Perfektionismus, sie weicht aus, wo es notwendig ist, riskiert zu stolpern und vertraut darauf, wieder festeren Tritt zu gewinnen. Sie weiß gelassen um die vielen Veränderungen im Leben und hofft dennoch auf Kontinuität.

Flexibilität und Starrsinn

Nicht noch mehr Kontrolle ist also gefragt, nicht noch mehr sich zusammenzunehmen, nicht steif sich aufrecht zu halten, so dass man mit Müh und Not »die Alte« oder »der Alte« bleibt, sondern Flexibilität, und zwar deshalb, weil bei vielem, was da so schwankt, Kontrolle nicht möglich oder nicht mehr möglich ist: Was bleibt, ist, sich auf Unvorhersehbares einzustellen, zu hoffen, dass man damit umgehen kann, auf Einfälle zu vertrauen, wie man mit diesem Schwanken umgehen kann, und dass sich vieles auch von selber wieder neu einspielt – vielleicht auf einer anderen Ebene.

Nun verbindet man nicht notwendigerweise Flexibilität mit Alter. Da spricht man doch eher von Altersstarrsinn, einer Form der ängstlichen Kontrolle. Und es mag ja auch sein, dass es alte Menschen gibt, die etwas starrsinnig werden, vielleicht trifft auch zu, dass alle Menschen in gewissen Belangen als starrsinnig erlebt und bezeichnet werden, weil sie einfach nicht von einer Haltung, die ihnen wichtig ist, abzubringen sind, weil sie mit einer übertriebenen Festigkeit dem sie Ängstigenden zu trotzen hoffen. Ich behaupte nicht, dass es Starrsinn nicht gäbe, sowohl bei jüngeren als auch bei älteren Menschen. Gebrauchen wir allerdings den Ausdruck Starrsinn, dann heißt das auch, dass wir mit dem Menschen, dem wir dieses Attribut zusprechen, im Moment nicht umgehen können. Er oder sie steht starr im Getriebe des Lebens – unbeugsam –, und das stört den Fluss des Lebens, denn wir können nicht mit ihm oder ihr in Verhandlung treten, in einen Dialog treten. Ein schroffes Nein wird uns entgegengesetzt, mit dem wir in der Regel nicht flexibel umgehen können, mit dem nicht flexibel umgegangen werden kann. Man kann dann auch gemeinsam keine Lösung miteinander finden, man kann eine schwierige Situation auch nicht gemeinsam ausbalancieren.

Das Bedürfnis nach Orientierung und Kontrolle: ein Grundbedürfnis

Das Bedürfnis nach Orientierung und Kontrolle ist ein Grundbedürfnis des Menschen: Vorauszusehen, was eintreffen könnte, und das, was eintrifft, dann so zu beeinflussen, dass es in etwa unseren Zielen, unseren Wünschen entspricht, vor allem aber, dass es uns nicht mit unkontrollierbarer Angst und Gefühlen der Ohnmacht erfüllt, ist für uns Menschen grundlegend wichtig. Das führt zu einer Erfahrung von Selbstwirksamkeit und dem Lebensgefühl, Handlungsspielraum zu haben, immer noch einen Handlungsspielraum zu haben. In der Folge fühlen wir uns kompetent.

Kontrollieren können wir, wenn wir den Überblick haben über die Situationen und Lebenszusammenhänge, in denen wir stehen, wenn wir wissen, was vor sich geht, aber auch, wenn unsere sensorischen Fähigkeiten uns den Überblick noch erlauben. Am Anfang des Lebens hat die Fähigkeit zur Orientierung und Kontrolle einen großen Zusammenhang mit der Bindung: Über die Beziehung zur Bindungsperson erlebt das Baby, dass es die Welt einigermaßen verstehen kann, auch in etwa voraussehen kann, was als Nächstes zu erwarten ist, und dass es Mittel hat, dafür zu sorgen, dass es das Lebensnotwendige bekommt – die Nahrung bei Hunger, die Anregung bei Langeweile usw. Aber auch später, wohl das ganze Leben hindurch, verbinden wir Orientierung und Kontrolle mit Mitmenschen, die uns nah sind – es fällt nur nicht so auf wie beim Kleinkind. Sehen es »andere« auch so? Sie »leihen« uns wenn nötig Augen und Ohren, aber auch einfach ein Ohr für Kümmernisse. Orientierung und Kontrolle im höheren Alter steht wieder stärker in Beziehung zur Bindung und zu Bindungspersonen.

Umgang mit Angst

Wie wichtig Orientierung und Kontrolle sind, wird uns bewusst, wenn wir uns bemühen, uns mit unkontrollierbaren Ängsten auseinanderzusetzen. Eine Bedrohung, auf die wir mit allen bis jetzt gelernten Strategien nicht reagieren können, löst Hilflosigkeit aus. Lähmung oder Erregtheit machen sich bemerkbar – und vielleicht fällt uns dann doch noch etwas ein, und dieser unangenehme

Zustand verschwindet, die Situation erweist sich doch als kontrollierbar – und dann fühlen wir uns nicht mehr ohnmächtig, sondern kompetent, wir sind zufrieden, haben Selbstvertrauen. Mit anderen Menschen über die Situation sprechen zu können, die Angst mit anderen Menschen zu teilen, hilft, mit Ängsten umzugehen und Strategien zu entwickeln. Können wir aber eine drohende Gefahr nicht abwenden, dann wird aus der Angst Ohnmacht, Verzweiflung, Wut. Unser Selbstvertrauen schwindet. Wir werden starr, stur. Es ist kein Wunder, dass wir versuchen, in unserem Leben möglichst vieles zu kontrollieren. Kontrollieren zu können, das gibt uns ein gutes Gefühl: Man kann sich im Leben orientieren, hat einigermaßen den Überblick – so wenigstens redet man es sich ein. Und man tut auch etwas für diesen Überblick: fragt, plant, sieht voraus, kümmert sich um übermorgen und meint dann, es könnte nichts Unverhofftes – oder wenigstens nur ganz selten etwas Unverhofftes – geschehen. Bei diesem kontrollierenden Sich-Orientieren ist man immer darauf bezogen, was morgen, was übermorgen ist – und immer in Sorge, etwas könnte der Aufmerksamkeit entgleiten, immer besorgt, ob das Morgen wohl auch gut gestaltet werden kann. Alle möglichen Strategien entwickeln wir, um nicht in Situationen von unkontrollierbarer Angst zu geraten. Und das kann unser Leben geradezu lähmen, wir verlieren die Lebensqualität, werden unflexibel.

Wie kommt es eigentlich, dass man ein Leben lang das Gefühl hat, Leben sei kontrollierbar? Einiges ist ja auch vorauszusehen, planbar – und dennoch: Auch diese Pläne können durchkreuzt werden. Sie werden vom Schicksal durchkreuzt, von den Mitmenschen, von politischen Situationen. Leben ist nicht kontrollierbar. Das Wichtigste im Leben ist unverfügbar – nicht nur im Alter. Das gilt für unsere Herkunft, das gilt für das Jetzt, das gilt für unsere Zukunft, das gilt weitgehend für Beziehungen. Wir wissen nicht, wie sie sich entwickeln werden. Worüber wir verfügen können, das ist nicht allzu viel, deshalb ist es natürlich besonders kostbar. Über die Folgen unseres Tuns verfügen wir auch nicht. Vieles haben wir in bester Absicht gemacht in unserem Leben, machen vieles immer noch in bester Absicht – und die Folgen davon sind nicht immer so gut, wie wir es uns vorgestellt haben. Und: Wie oft ist etwas Zufall – es ist uns zugefallen, das Schicksal trifft uns oft als Zufall. Aber diese Gedanken blenden wir aus und meinen, das Leben in

weiten Teilen kontrollieren zu können – in allen Altern. Besonders das, was wir am meisten fürchten – der Verlust von Beziehungen, Krankheit, Tod –, ist nicht kontrollierbar. Wir müssen damit umgehen, es ist unumgänglich und weitgehend nicht kontrollierbar. Wollen wir vielleicht mit dem fast zwanghaften Kontrollieren unsere Angst vor dem Tod verdrängen? Denken wir insgeheim, dass wir dadurch den Tod vermeiden können?

Sich anpassen an Veränderungen

Es ist eine Erfahrung im Älterwerden, dass vieles nicht mehr in der gleichen Weise kontrolliert werden kann wie in früheren Jahren: Eine Situation ist nicht mehr so schnell zu überblicken, weil man nicht mehr so gut sieht, nicht mehr so gut hört, weil man etwas langsamer geworden ist. Weniger kontrollieren, weil man nicht mehr kontrollieren kann oder nicht mehr in dem Maße kontrollieren kann, wie man es zuvor konnte – das macht unsicher, löst Angst aus. Das Leben könnte einem entgleiten. Weil man um die geringer werdende Kontrollfähigkeit weiß, wird vorgesorgt. Damit das Lebensnotwendigste erhalten bleibt, dafür hat man ein Leben lang vorgesorgt, und die meisten haben sich auch unbemerkt dem Altern – und das beginnt ja schon früh – angepasst.

Baltes und Baltes (beschrieben in Freund et al. 1998) entwickelten ein Modell für eine erfolgreiche Anpassung an Veränderungen im Leben, das auch ein Modell für gelingendes Altern ist: SOK. Das S meint dabei Selektion: Man wählt einige wenige Ziele in wichtigen Lebensbereichen aus, fragt sich, was wichtig ist für die Zukunft, setzt dabei nicht auf zu viele Pferde. Die Mittel, um dieses Ziel oder diese Ziele zu erreichen, werden optimiert (O): Man macht sich Gedanken, wie diese Ziele noch besser oder überhaupt erreicht werden können; Strategien, die sich als gut herausgestellt haben, werden bewusst eingesetzt, wenn möglich noch verbessert und dann eingeübt. Man lernt noch einmal etwas dazu, und etwaige Behinderungen, dieses ausgewählte Ziel zu erreichen, werden dadurch kompensiert (K). Wer dieses Prinzip schon in jüngeren Jahren anwendet, lebt ständig mit dem Älterwerden und hat dieses Prinzip für die eigene Lebensgestaltung akzeptiert. Man lebt flexibel, ohne ein besonderes Augenmerk darauf zu richten. Man passt sich an

das veränderte Leben an, hat wieder ein Ziel, das wichtig ist, eine Vision, hat aber auch einiges losgelassen, und die Ziele werden weniger, aber sie fehlen nicht.

Vor-Sorge

Alte Menschen können sagen, sie hätten vorgesorgt, und jetzt sei es genug. So, wie der Winter kommt und man sich darauf einstellt und Vorräte an Heizmaterial anlegt, so weiß man auch, dass das Alter kommt und man nicht mehr alles so kann wie zuvor. Und bei einigem kann man auch vorsorgen: hinreichend Geld, um über die Runden zu kommen, eine geklärte Wohnsituation, eine Idee, wie man leben möchte, wenn man viel Hilfe braucht. Für existenzielle Erfahrungen vorzusorgen, ist schwieriger: Natürlich wissen alle Menschen, dass im höheren Alter Freunde und Partnerinnen sterben werden, wichtige Bindungen, die Geborgenheit geben, verloren gegeben werden müssen – aber da kann man nicht wirklich vorsorgen. Vielleicht dafür sorgen, dass es noch Menschen gibt im Beziehungsnetz, die jünger sind. Aber auch das kann einen nicht vor Verlust schützen. Eigentlich kann man gegen das Schicksal nicht vorsorgen.

Vorsorge – die Sorge im Voraus, damit man sich dann nicht mehr zu sorgen braucht. Der besorgte Blick auf die Zukunft: Wie lange noch? Jede kleine Schwäche, die man früher unter Stress abgebucht hätte, wird als Vorbote gesehen auf eine Zeit, in der immer weniger geht. Wie lange geht das noch gut? Wie lange kann das noch gut gehen? Kann ich das in einem Jahr noch? Und vor allem: Was kann ich tun, damit es noch möglichst lange gut geht? Das ist keine Vorsorge, sondern eine handfeste Sorge! Natürlich kommt einmal die Zeit, in der vieles nicht mehr gehen wird. Aber: Vor lauter Sich-Sorgen kann man das, was noch da ist, was das Leben reich macht, nicht mehr genießen. Davor warnte bereits Seneca: »Es ist ohne Zweifel töricht, weil du irgendwann einmal unglücklich sein wirst, jetzt schon unglücklich zu sein« (Seneca 1999b, S. 195). Und in seiner Schrift *Über die Kürze des Lebens* macht er darauf aufmerksam, dass die Erwartung, die vom »Morgen« abhängig ist, das »Heute« zerstört (vgl. Seneca 1999a, S. 201). Aber auch umgekehrt gilt: Die Angst von heute kann die Zukunft

in der Vorstellungskraft sich viel düsterer ausmalen, als sie dann ist. Die Befürchtungen von heute lassen die Zukunft nicht offen sein, lassen keinen Raum für Flexibilität im Umgang mit den Schwierigkeiten, aber auch keine Überraschung darüber, dass es besonders gute Erfahrungen auch gibt. Das Sich-Sorgen, das dazu führen soll, dass wir mit wenig Angst das hohe Alter erreichen können, kann gerade dazu führen, dass eine Periode des Lebens nicht in ihrem Wert gesehen und geschätzt werden kann, weil man sich zukünftiges Unheil möglichst vom Leib halten will, weil man noch so viel als möglich kontrollieren will.

Was befürchtet man nicht noch alles: Wir können uns schreckliche Szenarien vorstellen – für uns selber, für die Menschen, mit denen wir uns verbunden fühlen! Nicht selten sind es gerade diese aggressiven Fantasien, die Angst auslösen können (vgl. Hüther 1999, S. 43): Da stellt sich der alte Mann vor, wie seine beiden Söhne mit ihren Autos Unfälle haben werden – diese Unfälle stellt er sich minutiös vor –, und die Söhne werden behindert sein, er kann nicht helfen, und ihm wird auch nicht mehr geholfen werden. Er hofft, dass das nicht geschehen wird. Denn wenn das geschähe, dann hätte er niemanden mehr, der ihm beistehen könnte. Seine Vorstellung regt ihn aber unmäßig auf. Warum muss er sich ein so aggressives Szenario vorstellen? Er würde dieses Szenario nicht aggressiv nennen, sondern besorgt. Dennoch ist diese Fantasie voll von destruktiven Szenen. Ist das eine Form, sich mit dem nahenden Tod zu beschäftigen, dem Tod verstanden als »unzerstörbarem Zerstörer« (vgl. Williams 1958)? Man will der Angst entgehen und schafft gerade dadurch Angst.

Das Bedürfnis nach Kontrolle betrifft nicht nur die Bewältigung des Alltags, der zunehmend schwieriger sein kann, sondern auch die beiden Grundängste, verlassen zu sein und ausgestoßen zu werden. Um nicht verlassen zu werden und sich nicht ausgestoßen zu fühlen, werden in der Fantasie Beziehungen »kontrolliert«, oft paradox, wie der alte Mann, der fantasiert, was seinen Söhnen alles geschehen könnte, und wohl hofft, dies mit seinen Fantasien zu verhindern. Er macht sich dabei nur unglücklich, wird noch ängstlicher. Manche versuchen es realer im Alltag, indem sie den Beziehungspersonen klarmachen, wie sehr sie sie brauchen. Gelingt das liebevoll freilassend, mit freundlichem Blick, mag das bestehende Beziehungen intensivieren und eine gute Innigkeit ermöglichen.