

Buchzeichen, ZTA

Raab, Peter. (2017). Wenn es Zeit wird anzukommen. Ein spiritueller Blick auf das Älterwerden. Freiburg: Herder-Verlag.

In der TA-Community gab und gibt es immer wieder Annäherungen an das Thema des Altwerdens. So denke ich an Georg Pelz' Anregungen, unsere transaktionsanalytische Theorie, unsere Behandlungsformen und Ziele im Blick auf die veränderungsfreudige Jugendlichkeit der klassischen TA zu befragen und für die Arbeit mit älteren Menschen zu erweitern; mir fällt der Artikel von Peter Raab in der ZTA (3/1995) zu dem Mythos von Philemon und Baucis ein, ich erinnere mich an Karin Rauschs überzeugendes Rollenspiel als dement gewordene Person im Altenheim und ihre Vorschläge zur Beratung, mir fällt das frühere Innovationsfeld Alter ein ebenso wie auch mein Workshop beim „Wiener Kongress“: „Falten- und facettenreich – im Alter Neues entdecken“.

In dieser Reihe sehe ich nun einen weiteren, wenn auch anders ausgerichteten Beitrag in Form eines Buchs im Herder-Verlag. Dieser traditionsreiche Freiburger Verlag steht für Inhalte in den Bereichen Glauben, Spiritualität, Bildung und Werte und verbindet den gehobenen inhaltlichen Anspruch mit dem einer breiten Leserschaft.

Vor mir liegt ein Buch, das sich an Menschen wendet, die ihr Alter näher rücken sehen; als Meditationslehrer und Lebensberater, wie auf dem Buchdeckel vorgestellt, bietet ihnen Raab Übungen, Beispiele und Überlegungen an, um „entspannt und in heiterer Gelassenheit auf diese Lebenszeit zu blicken, sich mental auf sie vorzubereiten und sich dann in ihr einzurichten.“ Das Thema „Ankommen“ wird für unterschiedliche Bereiche anschaulich gemacht: Beruf und Arbeitswelt, Beziehung und Partnerschaft, Familie, Vorfahren, Unglück und Leid. Letztlich geht es um das spirituelle Ankommen – in der ewigen Gegenwart. Auch wenn sich der „spirituelle Blick auf das Älterwerden“, der im Untertitel des Buches angekündigt ist, vielleicht ein wenig dagegen sträubt, würde ich das Buch doch der „Ratgeberliteratur“ zuordnen.

Peter Raabs zentraler Gedanke ist im Titel benannt: „Wenn es Zeit wird anzukommen.“ Raab setzt sich davon ab, die Lebensphase des Alters überwiegend mit Abschied und Loslassen in Verbindung zu bringen. Die Fülle des Lebens findet im Heute statt, egal in welchem Alter. Es gilt, an unserer Quelle anzukommen, „am namenlosen Geheimnis unseres Ursprungs“, im Staunen über dieses Leben. Peter Raab leitet an, immer öfter vom Modus der Flüchtigkeiten und Alltäglichkeiten in den Seins-Modus umzuschalten. „Lange vor dem Älterwerden“ empfiehlt Raab eine Basisübung zum „Ankommen“ in vier elementaren Grundsritten, mit einer tief-entspannten Körperhaltung, dem Ankommen beim eigenen Atem, mit der achtsamen Ausrichtung des Bewusstseins, dem Abschalten des „Kopf-Kinos“ und mit dem entscheidenden Schritt, der Übung des Des-Identifizierens, des Zeugen-Gewahrseins. Dieser letzte Schritt ermöglicht eine Weite, einen Schritt in die „Ich-Freiheit“. „Ich“

bin dann nicht mehr meine Gefühle und Gedanken, sondern ich *habe* sie und kann sie lenken.

Mir gefällt der rote Faden des Buches, das Thema Ankommen für Körper, Atem, Bewusstsein und Spiritualität durchzuspielen. Peter Raab zeigt sich als kompetenter Meditationslehrer, als ermutigender Berater mit viel Lebenserfahrung, Lebensweisheit. Seine „Glockenübung“ habe ich in meinen Alltag integriert, indem ich eine Klangschale an meinen Ausgang gestellt habe. Bevor ich gehe, folge ich den Anregungen des Buches für Geist und Seele, lasse den Ton der Schale erklingen, halte inne, lasse Spannung abfließen, werde mir bewusst in Gelassenheit, und verlasse lächelnd die Wohnung.

Viele von uns kennen und schätzen Peter als sympathischen TA-Kollegen, als jahrzehntelangen Begleiter im Beirat dieser Zeitschrift. Im Heft 4/2014 über Spiritualität hat er vieles von dem, was er seinem Buch schreibt, in einer für uns TA'ler zugeschnittenen Weise dargelegt. Seiner Zugehörigkeit zur TA-Gemeinde verdankt er, dass wir ihm hier diese Rezension widmen. In dem vorliegenden Buch verzichtet er darauf, sich als Transaktionsanalytiker zu zeigen bzw. das Verfahren Transaktionsanalyse zu benennen, sondern stützt sich auf Verfahren wie die Rational-Emotive Verhaltenstherapie mit dem ABCDE-Modell, systemische Familientherapie (einschließlich Aufstellungsarbeit und Familienkonferenz) und Gewaltfreie Kommunikation.

In unserer älter werdenden Gesellschaft empfehle ich Peters Buch für Menschen, die sich ab 50 auf die neue Lebensphase einstellen wollen. Sie erhalten fachkundige und praktisch gut umsetzbare Anregungen, um Beunruhigendes in ihrem Leben zu ordnen, Schätze zu sammeln und die Gegenwart des Lebens zu schmecken.

Nora Borris, Hannover