

Barbara Feichtinger  
Bildungsreferentin, Seelsorgerin, Beraterin

## **Woraus ich schöpfe -**

Woraus schöpfe ich meinen Lebensalltag, wenn sich die Vergangenheit und das Jetzt mit der Zukunft verknüpft. Bin ich ( immer noch) die Schöpferin meines Lebens, auch wenn ich Älter werde?

## **Ich schöpfe mein Leben:**

**aus Mut, aus Zweifeln, aus Krisen, durch Singen, durch Aufstehen und Krone richten, aus Beziehungen, aus Ängsten und dem Vertrauen das es weiter gehen wird. Was trägt uns, was trägt mich ? Woraus schöpfe ich, damit ich getragen bin.**

**Die Herausforderungen, die wir alle jetzt gesellschaftlich, politisch erleben, den Krieg ganz nah vor unserer Haustür, der Zerfall von Beziehungen, sind mit Ängsten verbunden und dem Denken und kreiseln in die Zukunft: Wie wird es werden, wie schlimm kommt es noch ....**

**Fragen, auf die wir nie eine Antwort im Voraus bekommen werden.  
Nur im Jetzt, im heute habe ich, haben wir die Chance Verantwortung für das möglich Kommende zu übernehmen. Letztendlich Sicherheit gibt es nicht.**

**Es geht in jedem Augenblick des Lebens um die Frage, wie gestalte ich mein Leben, wie entscheide ich mich. Ist diese Entscheidung verantwortlich für mich und andere. Welche Konsequenz hat mein Handeln. Die eigenen Werte, Grundeinstellungen, Weltsichten sind auf dem Prüfstein.**

**Dahinein kommt mein Älter werden. Das was alle betrifft und doch jede einzelne von uns individuell anders erlebt.**

**Was hilft mir, Barbara, in diesem Denken um das eigenes Älter werden, mittendrin in dieser Welt-Krise, in der Trauer um die Erde und unseren Umgang miteinander.**

**Wie schaffe ich diesem Jetzt standzuhalten und mein Leben zu schöpfen. Es ist kein Rezept, es ist mein Angebot, meine Erfahrung:**

**Meine Gedanken dazu:**

**Erster Aspekt für mich: In guter Verbundenheit mit mir zu sein!**

**Wenn ich mich selber erreiche, erreiche ich auch die anderen.  
Also, wie bin ich mit mir verbunden? Wie schließe ich mit mir Frieden? Mit all dem was zu mir gehört, meine Zweifel und Ängste, meine Wut meinen Frust. Aber auch meine Lebendigkeit und Fähigkeiten.**

**Wie schließe ich Frieden mit meinem Körper, der jetzt mehr verlangt als früher. Ich benötige ihn, um zu hören, zu sehen, zu schmecken zu fühlen zu tasten. Meine Sinne stärken um sinnlich leben zu können.**

**Welche Verbindungen zu mir schaffen mir neue Voraussetzungen meine Bedürfnisse und meine Grenzen neu zu formulieren. Was brauche ich dafür?**

**Wie sicher bin ich mir, in dem was ich denke und tue!  
Was ich aus meiner inneren Verbundenheit tue, das geschieht. Das gibt mir Eigenmacht und Mut zu mir. Zu meiner Kontur. Die bin ich jetzt.**

**Ich weiß aus dieser inneren Verbundenheit, dass ich das Außen brauche. Ich benötige eine Antwort – eine Resonanz zu Anderen, zur Natur, zur Musik, zum Tanz ...**

**Ich sehe Beziehungen als tragendes Netz von Geben und Nehmen, als Grundlage des Lebens. Etwas erreicht mich, auf das ich antworte.  
Ich such Orte, Schwesternschaft, alte Gewohnheiten zu denen ich Vertrauen habe und die mir Rückenstärke geben. Ich lasse mich berühren, anrühren von dem was um mich ist.  
Dahinein gehört für mich Religion – meine Spiritualität als Form des verbunden-seins mit einer Instanz die über dieses vertikale Welt hinaus geht.  
Voraussetzung dafür ist: ich will mich erreichen lassen.**

**Ein zweiter wesentlicher Aspekt ist Zugehörigkeit.  
In dem ich mich erreichen lasse, in dem ich Menschen treffe mit denen ich grundsätzliches meiner Lebensanschauungen teile, mit denen ich vielleicht arbeite, ein Projekt entwickle, zusammen wohne, feiere und esse, entsteht Zugehörigkeit.  
Ich bin zugehörig. Ich bin nicht draußen - allein.  
Zugehörigkeit ist die Kategorie, die unserer Welt immer mehr verloren geht.  
Wo fühle ich mich politisch zugehörig, feministisch zugehörig, familiär zugehörig.  
Da erlebe ich eher sehr viel Abtrennung und Distanzierung. Abtrennung entzieht Energie, nimmt Eigenmacht und führt in Alleingänge.  
Zugehörigkeit für mich ein wichtiger Schlüssel für Welt-Veränderung.**

**Der dritter Aspekt ist für mich Selbstwirksamkeit – ins Handeln kommen. Selbstwirksamkeit ist schöpfen und kreativer Prozess zugleich.  
Ich wirke in das Außen, mit dem was in mir ist. Dafür bekomme ich ebenfalls Resonanz. Das macht für mich Sinn. Ich mache die Erfahrung wirksam zu sein. Das gibt Mut und das erleben von Sinnhaftigkeit.**

**Als vierten Aspekt benenne ich das Erinnern.  
Die Wegstrecken in der Er-innerung halten, die wir alle in uns haben.  
Das was wir heute hier in Magdeburg gerade tun.  
Jede von uns hat Wissen – Ahninnenwissen, Erfahrungswissen, erworbenes Wissen.  
Tradition durch die eigene Geschichte – Schicht um Schicht zu entblättern – sich erzählen was hat mich bis heute hier her gebracht. Welche Erfahrungen stärken zum Leben.  
Das ist für mich Resilienz.**

**Zusammenfassend möchte ich sagen, dass Verbundenheit zu mir, Zugehörigkeit in ein größeres Ganzes, Selbstwirksamkeit und das Erinnern, für mich den Weg in die Zukunft weisen. Auch wenn ich körperlich immer eingeschränkter bin, ist dies für mich ein Netz, was trägt.**

Barbara Feichtinger  
Bildungsreferentin, Seelsorgerin, Beraterin

**Audrey Lord:**

**Wir sind so erzogen worden, dass wir das Ja in uns selbst fürchten, unsere tiefsten Sehnsüchte, unser tiefstes Verlangen.**

**Aber wenn wir das erkennen, verliert das, was unsere Zukunft nicht voranbringt an Macht. Wenn wir anfangen von innen nach außen zu leben, in Verbindung mit der Macht des Erotischen in uns selbst, und dieser Macht erlauben, unser Handeln wissend zu machen und zu inspirieren, dann werden wir für uns in einem tiefen Sinn verantwortlich.**