

Die eigene Geschichte als Ressource nutzen

Cocooning-Zeit: Wurzeln suchen

Die besten Dinge im Leben sind keine Dinge. Es sind Erinnerungen an schöne Momente und an Menschen, die man liebt.

Vielleicht findet man jetzt Zeit, diese Erinnerungen gezielt hervorzuholen und weiterzugeben.

VON REGULA ZELLWEGER

Je rauer der Wind bläst, desto wichtiger sind für Bäume einerseits starke Wurzeln, andererseits Flexibilität, also Elastizität des Stammes und der Äste. Der Baum muss fähig sein, «mit dem Wind zu gehen», ohne zu brechen. Dasselbe gilt für Menschen in Krisensituationen. Mit dem Wind gehen heisst aktuell, sich an die Weisungen des Bundesrates und des BAG zu halten – ohne zu jammern. Es heisst, den Alltag trotz allem neu zu erfinden, sodass er zufrieden macht und die Zuversicht stärkt.

Die Wurzeln kann man sich gezielt bewusst machen. Wurzeln, die einem Menschen Halt und Energie geben, bestehen in seiner Familie, im Freundeskreis, aber auch in guten Erinnerungen. Und in der eigenen Persönlichkeit, der man selbst respekt- und liebevoll Wertschätzung statt dauernder Kritik zukommen lassen soll.

Wurzeln in der Familie

Früher erzählten die Grosseltern ihren Enkelkindern aus ihrem Leben. Heute wissen wir kaum mehr, wie unsere Grosseltern und Eltern aufgewachsen sind. Von früher erzählen hatte kaum Platz in der schnelllebigen Zeit.

Novalis sagte bereits im 18. Jahrhundert: «Alle Erinnerung ist Gegenwart.» Kürzer und treffender kann

man es kaum sagen. Die Geschichte prägt die Gegenwart, das gilt für die Weltgeschichte wie für den einzelnen Menschen. In der Vergangenheit liegen Informationen versteckt, mit denen man die Gegenwart besser verstehen, Werkzeuge, mit denen man aktuelle Herausforderungen besser bewältigen kann. Beispielsweise ist das Leben mit rationierten Lebensmitteln nach dem Krieg eben mal gut 70 Jahre her.

Sich seiner familiären Wurzeln bewusst werden kann man, indem man mit älteren Familienmitgliedern Kontakt aufnimmt und gezielt fragt. Vielleicht muss man recherchieren, um sie zu finden. Parallel dazu könnte man einen Stammbaum erstellen, dazu gibt es online viele Vorlagen. Das Recherchieren nach eigenen Wurzeln im Internet macht Spass. Beispielsweise kann man in den Hamburger Auswanderer-Passagierlisten von 1850 bis 1934 nach Personen mit dem eigenen Nachnamen suchen. 1913 waren es beispielsweise fast 200 000 Auswanderer, darunter bestimmt auch Schweizer. Je mehr man online Ahnenforschung betreibt, desto faszinierter ist man davon.

Erinnerungen als Wurzeln

Es gibt Bücher mit Titeln wie beispielsweise «Mama, erzähl mal», die sich «give & get back books» nennen. Die Autorin Elma van Vliet schreibt: «Als meine Mutter 2004 schwer erkrankte, wurde mir bewusst, dass ich sie noch so viel fragen wollte.» Also hat sie Bücher mit Fragen und viel Raum für Antworten publiziert, die man Eltern und Grosseltern zum Ausfüllen schenken kann, in der Hoffnung, sie ausgefüllt wieder zu bekommen. Oder ganz einfach: Ein solches Buch selbst kaufen

und ausgefüllt seinen Nachfahren schenken. Eine der Fragen lautet beispielsweise: Was wolltest du werden, als du klein warst? Berufswünsche wiederholen sich oft in Familien. Mein Traumberuf war Krankenschwester. Erst als meine Tochter Krankenschwester lernte, erfuhr ich von einer betagten Tante, dass es auch der Wunschberuf meiner längst verstorbenen Mutter war.

Ein Tipp für kinderreiche Familien: Man kann die Fragen und Antworten auch in eine Word-Datei übernehmen. So kann man diese Erinnerungen mehreren Personen schenken. Wer will, kann mit Fotos illustrieren: So sah das Geburtshaus meiner Grossmutter aus. Oder: Hier sah mein Grossvater erstmals das Meer. Eine andere Variante: Enkelkinder mailen ihren Grosseltern jeden Tag eine Frage. Fragen und Antworten werden in einer Datei gesammelt. Mit der Zeit gibt es ein Heft: «Grossmutterns Erinnerungen».

Wurzeln schaffen und pflegen

Eine Grossmutter macht täglich mit ihrer 15-jährigen Enkelin Hausaufgaben über FaceTime. Es geht dabei nicht nur um Wissensvermittlung. Die Grossmutter schafft Nähe, zeigt Geduld und Verständnis, festigt die Beziehung, überträgt Begeisterung für bestimmte Interessensgebiete und wird zum Vorbild für Hilfsbereitschaft, für Offenheit für Neues, für Lernwille – und vermittelt so Werte, die ihre Enkelin prägen werden. Ohne «kluge Predigten» zu halten.

Viele Leute haben den Traum, einmal ein Buch zu schreiben – diesen Traum sollte man sich erfüllen – allerdings ohne den Anspruch, einen Verlag zu finden, der den Roman veröffentlicht. Einfach ein Buch, das man dru-

cken und binden lassen will, um es den engsten Angehörigen zu schenken. Es gibt viele Anbieter, beispielsweise Edition Unik, welche die Produktion eines Buches begleiten – selbstverständlich nicht gratis.

Vielleicht schafft man aktuell Wurzeln, indem man ein Tagebuch führt, dazu, was man erlebt, was man denkt und wie man mit der Ausnahmesituation umgeht. Wurzeln, die in ein paar Jahren in Erinnerung rufen, wie der Frühling 2020 damals war. Man darf gespannt sein darauf, was wir in einigen Jahren beim Lesen dieser Erinnerungen fühlen und denken werden.

Die Serie Cocooning bietet wöchentlich Impulse, wie man das Leben in den eigenen vier Wänden, auf dem Balkon und im Garten gestalten kann. Nächstes Thema: Ein Raum für sich.

10 Ideen

- Menschen kontaktieren, die man lange nicht mehr gesehen hat
- Eine (Auto-)Biografie schreiben
- Kindheitserinnerungen aufschreiben, auch Erinnerungen an die Kindheit der eigenen Kinder
- Fotobuch gestalten
- Ordner mit Lieblingsrezepten für die Enkelkinder gestalten
- Ein Cousinen-Treffen online organisieren
- Sich daran erinnern, was und wie man werden wollte, als man ein Kind war
- Eine Liste erstellen mit Zielen, die man (noch) nicht erreicht hat
- Sich an Menschen erinnern, die das Leben geprägt haben, Vorbilder
- Kindern oder Enkelkindern über FaceTime/Telefon von früher erzählen.