



Rund 150 Landfrauen kamen am Sonntag zum Landfrauenfrühstück in den „Selsing Hof“, um sich den Vortrag von der Bremer Soziologin Dr. Annelie Keil anzuhören. Fotos: Buse

# Wege aus dem Hamsterrad

Landfrauenfrühstück in Selsing: Dr. Annelie Keil referiert über die Bewältigung von Schicksalsschlägen

VON NORA BUSE

**SELSINGEN.** Jeder Mensch durchlebt Krisen. Der Tod einer geliebten Person, eine schwere Erkrankung oder der Verlust des Arbeitsplatzes können psychische Krisen auslösen. In ihrem aktuellen Buch „Auf brüchigem Boden Land gewinnen“ gibt die Bremer Soziologin und emeritierte Professorin Dr. Annelie Keil biografische Antworten auf Krankheit und Krisen. Am Sonntag hat die 74-Jährige beim Landfrauenfrühstück im „Selsing Hof“ vor rund 150 Landfrauen über den Umgang mit Lebenskrisen referiert.

Auch Annelie Keil blieb von Schicksalsschlägen nicht verschont, wie sie anmerkte. Im Alter von 40 Jahren erlitt sie einen Herzinfarkt, später erkrankte sie an Krebs. „Das Leben macht weiter – ob Sie lachen oder weinen“, so Annelie Keil. „In schwierigen Phasen müssen wir Körper, Geist und Seele benutzen, Krisen akzeptieren und umdenken.“ An Krisen könne man scheitern oder sie überwinden, sie gar als Chance begreifen. Meistens hätten Rückschläge auch positive Effekte. „Wenn Menschen krank werden, wissen sie oft erst, auf wen sie sich wirklich verlassen können“, erklärte die 74-Jährige, die sich auch in der Hospizbewegung engagiert.

## Aufruf zum Handeln

In Lebenskrisen überkomme viele das bedrückende Gefühl der Perspektivlosigkeit. So berichtete Dr. Keil von einem Engländer, der Selbstmord beging. „weil es ihm zu dumm war, jeden Morgen wieder das anzuziehen, was er am Abend ausgezogen hatte“. Wer sich im Hamsterrad des Alltags gefangen fühlt, müsse laut Annelie Keil unbedingt handeln. „Wenn Sie nur noch funktionie-

ren, macht das, wofür Sie funktionieren, keinen Sinn mehr. Der Mensch ist nicht dafür geboren, nur zu funktionieren.“ Zwei grundsätzliche Fragen müsse man sich im Leben immer stellen: Was legt uns das Leben vor die Füße und wo im Leben sind wir freie Menschen. Annelie Keil appellierte an die Landfrauen, das Leben bewusst zu gestalten und des Öfteren ganz einfach auch mal an sich selbst zu denken. „Wenn das Kochen keinen Spaß mehr macht, schreiben Sie ein Schild ‚Heute bleibt die Küche kalt. Mutti ist im Wienerwald‘ und Sie werden merken, dass die Familie abends nicht tot vor dem Kühlschrank liegt.“

Die Soziologin und Gesundheitswissenschaftlerin warnte da-

**» Wenn Sie nur noch funktionieren, macht das, wofür Sie funktionieren, keinen Sinn mehr. Der Mensch ist nicht dafür geboren, nur zu funktionieren.«**  
PROF. DR. ANNELIE KEIL

vor, seelische Erkrankungen zu bagatellisieren: „Die Seele kann ebenso leicht erkranken wie die Haut oder ein Bein. Es ist keine Schande, sich Hilfe zu holen.“ In ländlichen Regionen gestalte sich dies aufgrund eines mangelnden Hilfs- und Beratungsangebots, nicht zuletzt aber vor allem wegen der sozialen Kontrolle schwierig: „Von Euren Buschtrommeln könnte sich der amerikanische Geheimdienst noch was abgucken“, scherzte Keil. Sie ermunterte die Landfrauen dazu, die Unberechenbarkeit des Lebens anzunehmen und die eigene Biografie aktiv zu gestalten: „Wir sind auf die Welt gekommen mit der Möglichkeit zu leben, aber leben müssen wir selbst.“

## „Reise, die Leben heißt“

Das Ziel der „Reise, die Leben heißt“, formulierte Annelie Keil in ihrem Buch wie folgt: „Schritt für Schritt geht es dabei darum, festen Boden unter die Füße zu bekommen und auf der Suche nach Gleichgewicht das Schwanzen zu üben.“ (nb)



Die Bremer Soziologin und Gesundheitswissenschaftlerin Prof. Dr. Annelie Keil plädierte in ihrem Vortrag dafür, Krisen anzunehmen und das Leben bewusst zu gestalten. Den Umgang mit Krisen und Krankheiten thematisiert die 74-Jährige auch in ihrem aktuellen Buch „Auf brüchigem Boden Land gewinnen“.

## DREI FRAGEN AN



SUSANNE HEINS, VORSITZENDE DER SELSINGER LANDFRAUEN

## Dinge, die man nicht ändern kann, annehmen

**Warum haben Sie die Soziologin, Gesundheitswissenschaftlerin und Buchautorin Dr. Annelie Keil als Referentin für das diesjährige Landfrauenfrühstück ausgewählt?**

Ich habe Frau Keil schon des Öfteren bei Vorträgen gehört. Bereits vor acht oder neun Jahren war sie bei den Selsing Landfrauen zu Gast. Danach wurde ich mehrfach angesprochen, ob

es nicht möglich sei, Frau Keil noch einmal einzuladen. Abgesehen davon, hat Annelie Keil eine beeindruckende Biografie. Sie gestaltet ihr Leben. Das finde ich bewundernswert.

**Annelie Keil hat in ihrem Vortrag über den Umgang mit Krisen und Rückschlägen referiert. Welchen ihrer Ratschläge werden Sie in Zukunft mehr beherzigen?**

Verstärkt Freundschaften pflegen. Denn ich glaube, dass wir in Kri-

sen auf Freunde angewiesen sind. Gute Freunde können uns in schwierigen Zeiten begleiten.

**Wie lautet Ihr persönlicher Rat, um Krisen im Leben besser bewältigen zu können?**

Zum einen ist es wichtig, darüber zu reden und zu überlegen, was im Leben Sinn macht und was keinen Sinn macht. Zum anderen sollte man Dinge, die man nicht ändern kann, annehmen. (nb)