



Tiki Küstenmacher spricht darüber, wie man durch Entrümpeln, Wegwerfen und Ausmisten auch innerlich freier werden kann.

FOTO: JOACHIM HAENISCH

## „Du hast es in der Hand“

Karikaturist und Autor Werner Tiki Küstenmacher erklärt bei der Eventwoche von ID55, wie sich Krisensituationen im Alltag entschärfen lassen

Von Luisa Kuschke

Werner Tiki Küstenmacher steht am Donnerstagabend auf der kleinen Bühne der VHS Herne. Als er mit seinem Vortrag beginnt und eine Karikatur zeichnet, lassen nur noch seine bereits ergrauten Haare darauf schließen, dass er 59 Jahre alt ist. „Der kleine Finger steht für eine kleine Flucht“, erklärt der Autor. „Man kann auch einmal aus einer Krise herausgehen; sich einen Fluchttort suchen. Dann wird man ruhiger und gewinnt Abstand. Man kann der Krise in Gedanken entfliehen.“

Das ist das erste von fünf Ritualen, mit denen sich problematische Situationen entschärfen lassen; dabei dienen auch die weiteren vier Finger als Gedächtnisstützen. Man hat die Lösung praktisch „in der Hand“.

### Anders alt werden

Küstenmachers Vortrag war ein Teil der Veranstaltungswoche des Vereins ID55, die vom 1. bis zum 9. Juni unter dem Motto „Alter findet Stadt?! Die Wiederentdeckung der

Mitte“ stattfindet. „Wir wollen andere Bilder von Alter aufzeigen“, so die Vorsitzende Susanne Schübel, die mit ihren 56 Jahren nicht nur Mächerin, sondern auch ein Teil der Zielgruppe ist. „Durch den demografischen Wandel ändert sich auch die Gesellschaft. Wir Älteren müssen mit in die Gesellschaft einbezogen werden. Wir wollen uns auch frisch und jung fühlen.“ Das gehe nur, wenn man zu seiner eigenen Mitte, finde, meint Schübel. Auch dafür hat Tiki Küstenmacher eine Lösung: der Mittelfinger, der für die innere Mitte steht. „Einfach tief und ganz bewusst atmen. Dann fühlt man sich gleich besser und kann in sich ruhen.“

### Jugendlich im Alter

Der Autor von über 100 Büchern und Broschüren fühlt sich selbst noch nicht alt und ist noch voller Frische. „Viele Menschen meiner Generation bleiben jugendlich und aktiv. Wir müssen arbeiten und unsere Lebenserwartung steigt stetig. Bestenfalls haben wir noch die Hälfte unseres Lebens vor uns; da wollen wir noch nicht alt sein. Wir

### Werner Tiki Küstenmacher

■ Er studierte zunächst evangelische Theologie und machte dann eine journalistische Ausbildung bei Zeitung, Radio und Fernsehen.

■ Vor „Simplify your Life“ verfasste er mit seiner Ehefrau bereits zahlreiche Broschüren.

■ „Du hast es in der Hand“ ist sein aktueller Ratgeber zur Krisenbewältigung.



Zeichnung von Küstenmacher. FOTO: VA

wollen aktiv in der Gesellschaft leben und mitwirken.“

Sein Vortrag trifft bei dem Publikum genau ins Schwarze. „Fantastisch“, schwärmt Helena Pankratow. „Es wäre ein verlorener Abend gewesen, wäre ich nicht hier gewesen. Ich erkenne mich fast überall wieder.“ Die 65-Jährige nimmt dieses Jahr an der Veranstaltungswoche von ID55 teil und wollte unbedingt Tiki Küstenmachers Vortrag

hören. „Schließlich habe ich auch sein Buch ‚Simplify your Life‘ gelesen.“

„Bisher war ich ein hoffnungsloser Fall, aber ich glaube, dieser Abend bringt mir was“, Rosemarie Ongsiek (65) hat ihr Leben schon entrümpelt. „Ich bin dem Ringfinger-Ritual gefolgt und habe mein Schlafzimmer ausgemistet. Jetzt fühle ich mich aufgeräumt.“ Sie hat die Krise „in der Hand“.