

Da geht noch was!

Den Schatz des Älterwerdens entdecken

Teilnehmerheft

Tagung Generation Plus
für Menschen im (Vor-)
Ruhestand

Hofgeismar

17.-20. April 2023



Autor: Dr. Markus Müller; markus.muellerdzi@outlook.com

«Älterwerden ist das Beste, was uns passieren kann»

«Auch im Alter werden sie blühen, fruchtbar und frisch sein»
(Psalm 92,15)

Teil A: Den Schatz des Älterwerdens entdecken

- I. Wir werden älter: *Na und ... , warum nicht?*
- II. Was ist ein ‚Schatz‘? Was ist das Alter / das Älterwerden?
- III. Demographische Hinweise und was dies alles heißen könnte
- IV. Drei Generationen auf Schatzsuche
- V. Was Ältere besser können als Junge
- VI. Fünf Phasen im Älterwerden zwischen 46 und Lebensende
- VII. WORT-Schatz und die Frage, ob und wie sich Glaube im Älterwerden verändert

Teil B: Da geht noch was! – Das Alter gestalten

- I. Acht Bilder, die uns im Älterwerden leiten (können)
- II. Acht Schlüssel zum innerlich gesunden Älterwerden
- III. Die 7-fache Vorsorge
- IV. Übergänge gestalten
- V. Besondere Herausforderungen
- VI. Mein Vermächtnis: *Als was gehe ich in die Geschichte ein?*

Notieren Sie hier oder woanders, welche 1-2 Hauptfragen Sie an dieses Seminar haben. Prüfen Sie am Schluss des Seminars, ob Ihre Fragen beantwortet sind!

- _____ ?
- _____ ?

Das Heft gehört: _____

Die Idee dieses Teilnehmerheftes

Zum einen ist dieses Teilnehmerheft ein **Arbeitsheft**. Zum andern ist es aber auch eine **Arbeitshilfe für die Zukunft**.

Wir machen Mut, sich die hier angesprochenen Themen immer wieder vorzunehmen, persönlich an den Themen zu arbeiten und sie weiter zu entwickeln. Besonders ermutigen wir dazu, *in kleinen Gruppen die Themen zu vertiefen und so die Freude an den verschiedenen Schwerpunkten des Älterwerdens zu pflegen.*

Viel Mut zum „Dranbleiben“!

Hilfreich zum Thema: Zum einen 5 Videos, die Sie auf der Homepage www.initiative-pro-aging.ch gerne herunterladen können sowie das Buch „Die Champions League des Lebens – Warum Älterwerden das Beste ist, was uns passieren kann“.

I. Wir werden älter: Na und ..., warum nicht?!

„Älterwerden ist für mich wie ...“. Wie würden Sie dieses Sätzlein ergänzen?

Notieren Sie drei Varianten: _____; _____; _____

Zwei zusätzliche Vorschläge:

Vorschlag 1: Alter und Älterwerden heisst, *ein Architekturbüro zu übernehmen und zu betreiben.*

Vorschlag 2: Alter heisst, *einen neuen, bisher kaum bekannten Kontinent entdecken und erobern.*

Alter: Ein Architekturbüro übernehmen und betreiben

Alter und Älterwerden heisst, ein Architekturbüro übernehmen und führen / betreiben.
Das heisst: Hören - denken - zeichnen - be- und absprechen - wachsam sein - gestalten - übergeben - ... - ...



Initiative PRO AGING

Das Alter: Die Eroberung eines neuen, bisher unbekanntes Kontinentes

Wie wohl sieht diese neue Welt aus? Haben Sie Mut zur Eroberung???

Frage zur Zeit von Kolumbus: Was ging wohl in ihm vor, bevor er aufbrach und als er aufbrach



- Wie gut vorbereiten?
- Teamzusammensetzung?
 - Grundregeln?
- Umgang mit Überraschungen und Engpässen?
- Kontakt Herkunfts- und Zielland?
- Lernbereit und -fähig?
- ...?

Kontinent ALTER

Notizen: _____

Bedenkenswertes – Was meinen Sie dazu?

... etwa zu Worten aus einem bekannten Lied von Udo Jürgens:

Ihr werdet euch noch wundern, wenn ich erst Rentner bin.

Sobald der Stress vorbei ist, dann lang ich nämlich hin.

Oh ho, oh ho, oh ho

Dann fön' ich äußerst lässig, das Haar, das mir noch blieb ...

Stimmt das, was Udo Jürgens singt?

Dann sag' ich: Meine Lieben, ihr seht das viel zu eng.

Mit sechsundsechzig Jahren, da fängt das Leben an.

Mit sechsundsechzig Jahren, da hat man Spaß daran.

Mit sechsundsechzig Jahren, da kommt man erst in Schuss.

Mit sechsundsechzig ...

Vier weitere Zitate zum Thema Älterwerden

Alt werden heisst sehend werden.

Marie von Ebner-Eschenbach (1830–1916; österreichische Schriftstellerin)

Altsein ist eine herrliche Sache, wenn man nicht verlernt hat, was Anfangen heisst.

Martin Buber (jüdischer Religionsphilosoph; 1878-1965)

Alt ist man dann, wenn man an der Vergangenheit mehr Freude als an der Zukunft hat.

John Knittel (1891–1970; Schriftsteller)

Wer alt werden will, muss jung damit anfangen.

Eckart Hammer (geb. 1954; Sozialwissenschaftler)

Diskutieren Sie für einige Momente, ob diese Aussagen aus Ihrer Sicht stimmen!
Welchen stimmen Sie ganz zu, welchen zum Teil, welchen gar nicht?

Folgendes Zitat ist für mich am wahrsten und am erfrischendsten:

II. Was ist ein ‚Schatz‘? Was ist das Alter / Älterwerden?

Was kommt Ihnen bei Stichwort ‚Schatz‘ in den Sinn? Merkmale?

Stichworte: _____

Was ist ‚das Alter‘ / ‚das Älterwerden‘?

Haben Sie schon mal überlegt, was das Alter ist? Wie würden Sie es umschreiben?

Versuchen Sie es: **Alter ist** _____

Was halten Sie von folgendem Bild und folgender Umschreibung?

Kennen Sie das Bild der **Schnabelwaage**? Was „drückt“ auf der einen Seite, was auf der andern Seite?

Könnte es sein, dass auf der einen Seite die **Probleme** des Älterwerdens „drücken“, auf der anderen Seite jedoch die **Möglichkeiten und Chancen** (die wir oft kaum sehen)?



Eine mögliche Umschreibung von Alter

Das Alter ist jener Abschnitt im Leben eines Menschen,

- der **einerseits** von einer **zunehmenden Verletzlichkeit** (im Sinne von **Anfälligkeit** für Krankheit, Gebrechlichkeit, gesundheitliche Einbrüche, Schmerzen, Einsamkeit, Hoffnungslosigkeit, ...) gekennzeichnet ist
- und **andererseits** durch die **zunehmende Möglichkeit** von **Mündigkeit** (Freiheit von äusseren Umständen), von **Weisheit** (im Sinne von Überblick und Durchblick bis ans Ende des Lebens), von **Reife** (im Sinne von Zielnähe, «Geniessbarkeit»), von **Erfülltsein** (im Sinne von Zufriedenheit angesichts von allem, was war und allem, was sein wird) und von «**Hinnehmen**» und «**sich Verschenken**» können (als Gegenteil von verbissenem Festhalten).

Am Rande: *Wie empfinden Sie das Alter? Ist das Alter eher ein ‚Abstieg‘, oder ist es eher ein ‚Aufstieg‘? Begründen Sie! Was spricht für Abstieg, was für Aufstieg? Weitere Fragen: Ist Alter bloss Verlieren, oder primär ein Gewinnen? Ein „Nicht-mehr“ oder ein „Noch-nicht“? Ein auf den Tod Zugehen, oder ein auf das Leben Zugehen? Ein ...?*

Notizen: _____



Wenn Sie hier etwas weiterdenken: Wozu neigen Sie?

Alter ist eher ...		
0 ein Abstieg	oder	0 ein Aufstieg
0 mühsames Schicksal, das halt leider zum Leben gehört	oder	0 das Beste, was uns passieren kann
0 ein «nicht mehr»	oder	0 ein «noch nicht»
0 nur ein «Verlust»	oder	0 vor allem ein «Gewinn»
0 «das bisher schöne Leben langsam verlieren»	oder	0 ein neues, attraktives «Lebens-Land» erobern
0 schwach werden	oder	0 stark werden
0 ein «dem Tod Entgegengehen»	oder	0 «ein dem Leben Entgegengehen»

III. Demographische Hinweise und was dies alles heissen könnte

Wir leben in einer sehr dynamischen Gesellschaft. Es gibt eine Reihe von Entwicklungen in unserer Gesellschaft, die wir genau beobachten, etwa die Pandemie, das Klima, Russland und Krieg, die Einschränkungen aufgrund von Energiemangel, Was uns oft entgeht, sind längerfristige Entwicklungen, u.a. die demographischen Entwicklungen in Europa, aber auch etwa in China.

Das Motto diesbezüglich lautet: Die Alten kommen. Die Soziologie sagt klar:

Das 20. Jahrhundert war ein Jahrhundert der Jungen, das 21. Jahrhundert wird ein Jahrhundert der Alten sein.

Im Folgenden einige Zahlen, meist direkt vom Bundesamt für Statistik:

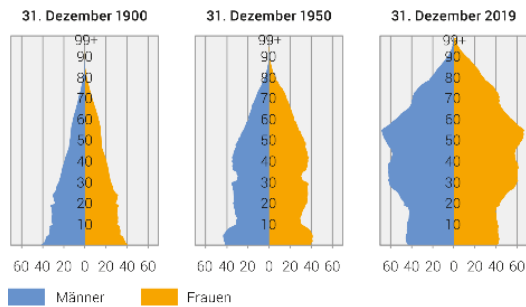
1. Zum Verhältnis Jung – Alt in unserer Gesellschaft

JAHR	> 20	65+
1860	40%	5%
1900	41%	6%
1970	31%	12%
2000	31%	16%

JAHR	> 20	65+
2015	20%	19%
2030	20%	24%
2050	18%	28%

Altersaufbau der Bevölkerung nach Geschlecht

Anzahl Personen in 1 000



Quellen: BFS – STATPOP, VZ

© BFS 2020

Eine «Pyramide» (1900) hat sich über eine «Glocke» (1950) zu einer «Tanne» (2019) gewandelt.

Siehe **BFS, Alterspyramide der Schweiz 1860 - 2050**

2. Durchschnittliche Lebenserwartung (BFS: Sterbetafeln)

Jahre	Männer		Frauen	
	bei Geburt	bei 65 Jahren	bei Geburt	bei 65 Jahren
1948 - 1953	66,4	12,4	70,9	14,0
1958 - 1963	68,7	12,9	74,1	15,2
1978 - 1983	72,4	14,4	79,1	18,3
2008 - 2013	80,1	18,9	84,5	22,0
2020	82,1	20,2	86,0	23,0
2030	84,1	21,7	87,6	24,3
2040	85,5	22,8	88,8	25,3
2050	86,6	23,6	89,8	26,1
2060	87,5	24,3	90,5	26,8

Im Jahr 2050 werden bereits zwölf Prozent der Menschen in der Schweiz mindestens 80 Jahre alt sein. – Eines von vier heute geborenen Mädchen wird 100. – Yuval N. Harari: Wenn sich die Lebenserwartung im 20. Jahrhundert nahezu verdoppelte: Was spricht dagegen, dass sich dies im 21. Jahrhundert wiederholt?

3. Altersvorsorge

1960: Pro 6 Erwerbstätige gab es 1 AHV-Bezüger (**6 : 1**) /// 1982: **3,5 : 1** /// 2015: **2,1 : 1** /// 2050: **1 : 1** (falls wir am aktuellen System nichts verändern)

4. Ehrenamtliches Engagement älterer Menschen

Langzeitstudie: Zunahme **1996 bis 2014**: 60-65-Jährige um 7,8 auf 20,8 % // 66-71-Jährige um 10 auf 28,1% // 72-77-Jährige um 6,7 auf 18,4% // 78-83-Jährige um 2,1 auf 13,4 %.

Notizen: _____

Könnten all diese Hinweise eine Chance für die Kirche eröffnen / nahelegen?

Die herausfordernden Fragen:

Was heisst dies für uns, in unserer Stadt, in unserer Region? Welche Folgen hat es, wenn wir diese Zahlen ernst nehmen?

Kann die Altersfrage („Das 21. Jahrhundert ist ein Jahrhundert der Alten“) einfach an die Medizin, die Seniorenarbeit oder die Diakonie delegiert werden?

Die These: Die Altersfrage ist eine Zentralfrage der Kerngemeinde, denn es ist eine Kernfrage nicht nur im Hinblick auf die Alten, sondern der ganzen künftigen Gesellschaft.

An die Alten geht die Frage:

Werden wir die Jungen blockieren oder beflügeln?

Vor diesem Hintergrund gilt: Wollen wir uns deshalb als täglich Älterwerdende nicht äusserlich und innerlich fit halten,

damit wir die nachkommenden Generationen nicht blockieren, sondern beflügeln, so dass sie kaum warten können, bis sie auch alt sind?

IV. Drei Generationen auf Schatzsuche

Es gibt mindestens drei Gruppen von Menschen, die vor allem aus jüngerer Perspektive „die Alten“ genannt werden. Die **Hauptfrage** lautet: **Worin besteht der Schatz dieser drei Generationen?** Es lohnt sich sehr, diesen drei Generationen etwas auf die Spur zu kommen.

Drei Fragen sind entscheidend:

- Welche Urerfahrungen haben sie als Kinder und Jugendliche gemacht?
- Wie haben sie sich mit welchem Ergebnis durch das Leben geschlagen?
- Wie bewerten sie das, was sie getan haben?

Die drei „alten“ Generationen

Generation	Urerfahrung	Im Leben inkl. Ergebnis	Selbst-Einschätzung
Silver-Agers geb. vor 1940	Mangelsituation Alle müssen mithelfen Treue als Leitwert	Das Letzte geben Arbeiten statt reden Wertfrage über Leistung definiert	Kaum vorhanden
68-er geb. ca 1940-1955	Misstrauen und Unzufriedenheit Anti-Tradition Über alles reden - Gründer-Gen	Kämpferisch Skeptisch-kritisch gründend Heute müde	Räume freigekämpft Gerechtigkeits-Empfinden Wir sind wir ... (hohes Selbstbewusstsein)
Babyboomer geb. ca 1955-1968	„Es boomte“ Kampf um Platz Wo ist die Hintertür?	Veränderung und Fortschritt = Begleiter Selbstbestimmung Gegenwart vor Zukunft	Absolut erfolgreich Viel gearbeitet – jetzt geniessen Bitte keine Vorgaben!

Zu den Stärken / dem ‚Schatz‘

Die Generation	Die Stärke / der Schatz	Zu beachten
Silver-Agers	Zuverlässigkeit, Treue, Einordnungsbereitschaft	Empfindlich, wenn abgeschoben – Angst, eine Last zu sein
68-er	Aufbauwille, Selbstbewusstsein, Augenhöhe, Kritikbereitschaft, ...	Position ist willkommen, aber bitte keine Bevormundung
Babyboomer	Bereitschaft zu Gespräch und neuen Erfahrungen, Blick für Chancen, Gegenwartsverbesserung, ...	Hohe Bereitschaft, Aufträge anzunehmen und zu experimentieren

Notizen: _____

Zum Weiterdenken: Was können wir die unterschiedlichen Generationen fragen? Und: Worauf gibt es erstaunliche Antworten? Beispiele:

- Wo eigentlich wart ihr **erfolgreich** unterwegs (Gesellschaftlich, familiär, beruflich, kirchlich)? Was habt ihr erreicht?
- Was hat sich in eurem Leben **bewährt**, etwa in Konfliktsituationen?
- Wo denkt ihr, seid ihr **gescheitert**: Gesellschaftlich, familiär, beruflich, kirchlich?
- Was **sagen die anderen** Generationen, zu Recht und zu Unrecht, über euch?
- Was sind eure **Vorstellungen vom Alter**?
- Was denkt ihr über **den Tod** und **über ein Leben nach dem Tod**?
- Welche **Vorfreuden und Ängste/Sorgen** bewegen euch, wenn ihr euer Leben bis ans Lebensende denkt?
- Was / welche Spuren / welches **Vermächtnis** möchtet ihr den kommenden Generationen hinterlassen?

V. Was Ältere besser können als Junge

Haben Sie gewusst, dass Jüngere nicht alles besser können als Ältere? Notieren Sie spontan 5-7 Dinge, bei denen Sie glauben, dass Ältere sie besser können als Jüngere!

- _____ - _____
- _____ - _____
- _____ - _____

Leichter fällt es vielen, das zu nennen, was jüngere Menschen besser können als Ältere. BEISPIELE: *Koordination Bewegungsabläufe - Reaktionsvermögen – Verarbeitung von Wahrnehmungen - Reagieren und Denken – weniger schnelle Ermüdungen von Körper und Seele - Zurechtfinden in neuartigen Situationen - Erinnerungsvermögen für neue Informationen - Verletzlichkeit und Empfindlichkeit / „dünnere Fell“ - Aufmerksamkeits- und Konzentrationsdauer - ...*

Beispiele für das, was Ältere besser können als Jüngere (stimmt's?)

- ✓ Zusammenhänge erkennen
- ✓ Ruhe
- ✓ Weitblick über den Moment hinaus
- ✓ Denken in grossen Linien
- ✓ Schlussfolgerungen ziehen
- ✓ Langfristige Lösungen von Problemen
- ✓ Sprache und Sprachfähigkeit – sich ausdrücken
- ✓ Unterscheidung wesentlich und unwesentlich
- ✓ Blick für Grund-Legendes
- ✓ Bewältigung von Enttäuschungen und Krisen
- ✓ Gelassenheit bei Bedrohungen
- ✓ Übung im Ja sagen zu widrigen Umständen – Einordnung Widrigkeiten
- ✓ ...

Was würden Sie zusammenfassend sagen, was die Stärken der älteren Menschen sind? BEISPIELE:

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ❖ Mehr Zeit, Ruhe und Gelassenheit ❖ Mehr Erfahrung ❖ Zeit für Grundfragen ❖ Geerdet ❖ Krisenerprobt ❖ Urteilsfähigkeit ❖ Lebenserfüllt (-lebenssatt) | <ul style="list-style-type: none"> ❖ Weniger Breite – Mehr Tiefe ❖ Schönheit der Langsamkeit ❖ Man sieht gerne Dinge wachsen ❖ Man muss sich nicht mehr beweisen ❖ Altersmilde ❖ ... |
|---|--|

Ergänzen Sie:

- _____ - _____

- _____ - _____

VI. Fünf Phasen im Älterwerden zwischen 46 und Lebensende

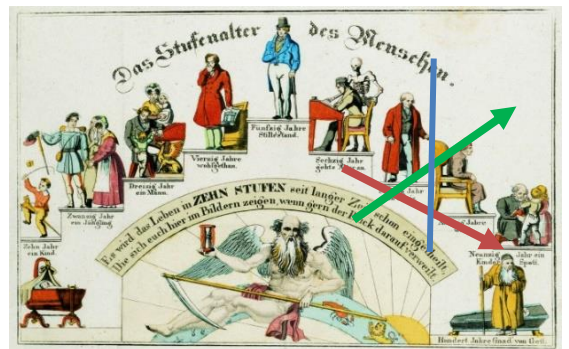
Eine klassische Darstellung der unterschiedlichen Altersphasen in der Vergangenheit: →

- ❖ Einteilung aus der Bibel:
- 1. Joh. 2,12-14: Drei Lebensphasen

Liebe **Kinder**, ich schreibe euch, dass **euch die Sünden vergeben sind** um seines Namens willen - Ich habe euch **Kindern** geschrieben; **denn ihr habt den Vater erkannt.**

Ich schreibe euch **jungen Männern**; denn **ihr habt den Bösen überwunden** - Ich habe euch **jungen Männern** geschrieben; denn **ihr seid stark, und das Wort Gottes bleibt in euch, und ihr habt den Bösen überwunden.**

Ich schreibe euch **Vätern**; denn **ihr habt den erkannt, der von Anfang an ist** - Ich habe euch **Vätern** geschrieben; denn **ihr habt den erkannt, der von Anfang an ist.**



Im Folgenden ein Vorschlag für die heutige Zeitepoche:

❖ **Die fünf Phasen im Älterwerden ab 46**

Vorschlag: Wir sprechen ab 46 von fünf Altersphasen

Bezeichnung der Lebensphase	Altersangabe	Leitbegriffe innerhalb der Lebensphase (Berufung?)
Das „frühe“ oder „junge Alter“	46 bis 65	Mündigkeit - statt getrieben (über dem Unmittelbaren stehen)
Das „aktive“ oder „zufriedene Alter“	65 bis 75	Weisheit - statt verhaftet im (Wohl-) Ergehen (die grossen Linien erkennen)
Das „mittlere“ oder „fortgeschrittene Alter“	70/75 bis 80/85	Reife - statt ruhelose Unsicherheit (versöhnt mit Vergangenem und Künftigem)
Das „hohe“ oder „erfüllte Alter“	80/85+	Erfüllung – statt von Angst gequält (mit dem Herzen schauen)
Das „hinnehmende“ oder „sich verschenkende Alter“	Letzte Monate/ Tage vor dem Tod	Gewissheit - statt verzweifelt und ohne Hoffnung (sicher / „zuhaus im Kommenden“)

Frage: Wie geht es Ihnen damit?

Was bestätigen Sie?

- _____
- _____

Was nicht?

- _____
- _____

Wie erwerben Sie Mündigkeit, Weisheit, Reife, ...?

Tipp Mündigkeit: _____

Tipp Weisheit: _____

Tipp Reife: _____

Tipp erfülltes Leben: _____

Tipp Hinnehmen / sich verschenken: _____

Wie helfen Sie sich *gegenseitig*, zu solchen Menschen zu werden?

- _____
- _____

Notizen: _____

❖ Von den Krisen zwischen den Phasen

Ein Überblick:

Vor der Lebensphase ...	Drohende Erschwerungen	Die Krise	Folgen unbewältigter Krise
„Aktives“ oder „zufriedenes Alter“	Sichtbarkeit erster unübersehbarer Boten des Älterwerdens	Unsicherheit in der Identität ausserhalb von Leistung und Arbeit	Aktivismus Hilfe: Klärung Identität
„Mittleres“ oder „fortgeschrittenes Alter“	Einschränkungen und Verluste	Nicht-Akzeptanz von Grenzen	Selbst-Überschätzung Hilfe: Blick auf das Ende
„Hohes“ oder „erfülltes Alter“	Erste Abhängigkeiten	Verneinung gesunder Abhängigkeiten	Verbitterung Hilfe: Versöhnung mit sich selber, Gott und anderen
„Hinnehmendes“ oder „sich verschenkendes Alter“	Die Endlichkeit wird konkret	Auflehnung gegen die Zerbrechlichkeit irdischen Lebens	Unnatürliches Eingreifen in natürliche Lebensabläufe Hilfe: JA-MENSCH sein

Notizen: _____

VII. WORT-Schatz und die Frage, ob und wie sich Glaube im Älterwerden verändert

❖ Überblick über grundlegende Bibelstellen zum Alter

Bedenken Sie, bevor Sie die folgenden Stellen aus der Bibel lesen, *was Sie selber wissen und kennen*, oder womit Sie sogar Erfahrungen haben. Welche Stellen aus der Bibel zum Thema Alter kennen Sie?

- _____; Stichworte: _____
- _____; Stichworte: _____
- _____; Stichworte: _____

Nun unterscheiden wir grundsätzlich mindestens vier Arten, wie uns die Bibel über das Älterwerden Auskunft gibt. Zu jeder Art werden hier Beispiele genannt

A. Beschreibungen und Aufforderungen

Psalm 92,14-15: 14 Die gepflanzt sind im Hause des Herrn, werden in den Vorhöfen unseres Gottes grünen. **15 Und wenn sie auch alt werden, werden sie dennoch blühen, fruchtbar und frisch sein ...**

Prediger 12,1-8: Denk an deinen Schöpfer, solange du jung bist. Warte damit nicht, bis du alt bist, die Tage für dich beschwerlich werden und die Jahre kommen, von denen du sagen musst: „Sie gefallen mir nicht!“.

Und dann folgen Bilder: Denk an Deinen Schöpfer ... 3 zur Zeit, wenn die Hüter des Hauses zittern (Arme) und die Starken sich krümmen (Beine) und müßig stehen die Müllerinnen, weil es so wenige geworden sind (Zähne), und wenn finster werden, die durch die Fenster sehen (Augen), 4 und wenn die Türen an der Gasse sich schließen (Ohren), dass die Laute der Mühle leiser werden (Stimme), ... **8 Es ist alles ganz eitel unter dem Himmel, spricht der Prediger, ganz eitel.**

Jes. 46,3-4: Hört mir zu, ihr ... **alle, die ihr von mir getragen werdet von Mutterleibe an ...: Auch bis in euer Alter bin ich derselbe, und ich will euch tragen,** bis ihr grau werdet. Ich habe es getan; ich will heben und tragen und erretten (siehe auch **Psalm 71,17-18**).

Joel 3,1: Und nach diesem will ich **meinen Geist ausgießen über alles Fleisch,** und eure Söhne und Töchter sollen weissagen, **eure Alten sollen Träume haben,** und eure Jünglinge sollen Gesichte sehen.

2. Kor. 4,16-18: 16 **Darum werden wir nicht müde; sondern wenn auch unser äußerer Mensch verfällt, so wird doch der innere von Tag zu Tag erneuert.** 17 Denn unsere Bedrängnis, die zeitlich und leicht ist, schafft eine ewige und über alle Maßen gewichtige Herrlichkeit, 18 uns, die wir nicht sehen auf das Sichtbare, sondern auf das Unsichtbare. Denn was sichtbar ist, das ist zeitlich; was aber unsichtbar ist, das ist ewig.

Hebr. 13,7: ... **Ihr Ende schauet an!**

B. Gebete einzelner Menschen im Zusammenhang mit dem Älterwerden

Psalm 31,15-16: 15 Ich aber, HERR, hoffe auf dich und spreche: **Du bist mein Gott!** **16 Meine Zeit steht in deinen Händen ...**

Psalm 71,17-18: 17 O Gott, du hast mich gelehrt von Jugend auf, und bis hierher verkündige ich deine Wunder. **18 Und auch wenn ich alt werde, wenn mein Haar ergraut, verlass mich nicht ...! Siehe dazu Jes. 46,3-4!**

Psalm 90 (Ein Gebet des Mose): 1 ... Du, Herr, bist unsere Zuflucht von Geschlecht zu Geschlecht! ... 9 Alle unsere Tage schwinden dahin ... **10 Unser Leben währt siebzig Jahre, und wenn es hochkommt, so sind es achtzig Jahre ... 12 Lehre**

uns unsere Tage richtig zählen, damit wir ein weises Herz erlangen! ... 14 Sättige uns früh mit deiner Gnade, so wollen wir jubeln und fröhlich sein unser Leben lang!

Notizen: _____

C. Erzählungen über bestimmte Menschen

- 1. Mose 17+18 / 24,1-4ff / 25,7-10 / Röm. 4,19-21 (**Abraham und Sara**)
- 5. Mose 31,28-30 und 32,1-11 und 46-47 / Kap. 34 (**Mose**)
- Josua 14,10-14 / Kap.23 und 24 (**Josua**)
- Josua 14,6-13 (**Kaleb**)
- 2. Sam. 19,32-38 (**Barsillai**)
- 2. Sam. 22 bis 23,7 / 1. Kön. 1 bis 2,12 / 1. Chron. 23,1ff und 29,20-28 (**David**)
- Hiob 42,10-17 (**Hiob**)
- Luk. 1,5-25 und 57-80 (**Zacharias und Elisabeth**)
- Luk. 2,25-38 (**Simeon und Hanna**)
- Mark. 12,41-44 (**Die „arme, alte Witwe“**)
- Joh. 3,1-13/7,50-53/19,39-42 (**Nikodemus**)
- Philemon 9 (**Paulus**, wenn er sagt, dass er alt sei)
- ...

D. Wie jüngere und wie ältere Autoren der Bibel schreiben

Vergleichen Sie einfach mal einen jüngeren Paulus (beschrieben etwa in der Apostelgeschichte oder beim Schreiben von frühen Briefen wie Römerbrief und anderen) mit einem älteren Paulus (Gedanken, Begriffe, Sprache, ...). Analog etwa einen Johannes oder Petrus (z.B. in den Evangelien, sehr viel später beim Verfassen ihrer Briefe in der Bibel)

Zum Abschluss ein Hinweis zu den Chancen der „Alten“

Könnte es sein, dass das Neue, das in unserer Gesellschaft an so vielen Stellen notwendig ist, durch die Alten kommt? **Biblisches Beispiel:**

Das Neue Testament ist von den *Alten* - Zacharias und Elisabeth - eingeläutet. Sie stehen am Beginn des Lukasevangeliums. Sie bilden die Brücke vom Alten in das Neue. **Stichworte:**

- Zacharias und Elisabeth waren in der Tradition verwurzelt. Darin waren sie als alte Menschen treu. Sie hätten still und unbemerkt sterben können.
- Sie geben Gott die Möglichkeit, Neues zu schaffen. Zacharias ist im Tempel – im gewohnten Priesterdienst – von Gott ansprechbar.
- Weil Zacharias es nicht glauben kann, wird er stumm und sprachlos – eine Eigenschaft, die das Alter in unserer Gesellschaft heute auch zu haben scheint. Diese Stummheit steht für die Verkümmernung des Bisherigen. *Diese Stummheit aber wird gebrochen.* Das NEUE kann kommen
- Elisabeth wird in alledem zur Ansprechpartnerin von Maria. Als Maria zu ihr kommt, wird Elisabeth mit dem Heiligen Geist erfüllt. Gleichzeitig wird die alte, bisher unfruchtbare Elisabeth, zur Segnenden.

Teil B: Da geht noch was! – Das Alter gestalten

I. Acht Bilder, die uns im Älterwerden leiten (können)

Zwei Bilder haben wir bereits etwas kennen gelernt: **Alter / Älterwerden als das Übernehmen und Betreiben eines Architekturbüro's**, und **Alter / Älterwerden als Entdeckung und Eroberung eines neuen, bisher nicht bekannten Kontinentes**. Hier einige weitere, mögliche Leit-Bilder für und in unserem täglichen Älterwerden:



Natürlich werden Sie genannte Bilder nicht alle gleich stark ansprechen. Das ist auch gut so. Allerdings gilt ein Grundsatz:

Jeder Mensch lässt sich von Bildern leiten – hilfreichen und weniger hilfreichen.

Sprechen Sie mit Menschen über folgende Fragen:

A. Welches Bild spricht sie am meisten an? Warum? _____

B. Welches Bild spricht Sie gar nicht / am wenigsten an? Warum? _____

C. Worauf kommt es im Alltag an, wenn Sie in einer solchen Situation sind (Beispiel Gartenpflege, oder Wanderung, oder ...)? Nennen Sie 5-7 Merkmale:

- _____ - _____

- _____ - _____

D. Wenn Sie diese Merkmale auf das Alter / Älterwerden übertragen: Worauf werden Sie in Ihrem eigenen Älterwerden im Zusammenhang mit diesem Leit-Bild achten?

Beachten Sie einen weiteren Grundsatz:

Wenn Sie an das Thema denken „Da geht noch was! – Das Alter gestalten“, dann geht es nicht nur um ein Tun, sondern immer zuerst um eine Grundhaltung und die Frage: „Was für ein Mensch möchte ich sein“ (z.B. wenn ich den Garten des Alters pflege, den Kontinent Alter entdecke / zu erobern versuche, Bergwanderung „Alter“ unternahme, ...)?

Notizen: _____

II. Acht Schlüssel zum innerlich gesunden Älterwerden

Siehe speziell dazu das Buch „Die Champions League des Lebens – Warum Älterwerden das Beste ist, was uns passieren kann“.

Die Übersicht: Prüfen Sie, wie gut Sie diese Schlüssel kennen, anwenden und beherrschen. Kreuzen Sie die entsprechende Zahl an.

0 heisst: Noch nie daran gedacht - 1: Könnte wichtig sein, aber ich weiss nicht, was tun - 2: Damit lebe ich, aber ohne grossen Erfolg - 3: Damit habe ich gute Erfahrung und nutze den Schlüssel regelmässig.

In der <i>Hoffnung</i> verankert und zuhause sein:	0	1	2	3
Pflege des <i>inneren</i> Menschen:	0	1	2	3
In der eigenen <i>Identität</i> stark:	0	1	2	3
Verankert in <i>Sinn</i> perspektiven:	0	1	2	3
<i>Versöhnt</i> mit sich, anderen Menschen, Gott:	0	1	2	3
Fähig, mit <i>Schwächen</i> umzugehen:	0	1	2	3
In <i>Dankbarkeit</i> geübt:	0	1	2	3
Als JA-Mensch <i>im JA</i> auch zum Älterwerden:	0	1	2	3

Zum Thema Hoffnung

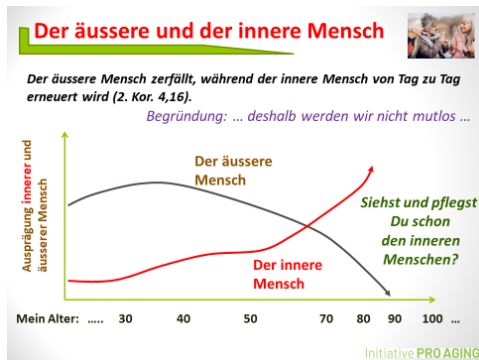
- ✓ **Hoffnung** heisst «*Durch-Blick*» *haben / dahinter Liegendes und WEGE dahin sehen*
- ✓ **Hoffnung** heisst, *eine Schnur von der Vergangenheit in die Zukunft zu spannen, um „seine Lebensmauer gerade bauen zu können“ (hebr. „Tikwa“).*
- ✓ **Hoffnung** heisst, *in den Verheissungen Gottes (dem, was Gott für die Zukunft vorschwebt) verankert und verwurzelt zu sein. Hoffnung* heisst, *im Kommenden zuhause zu sein.*
- ✓ **Hoffnung** heisst, *heute schon auf dem von der Zukunft her ausgerollten roten Teppich unterwegs sein zu dürfen.*



In allem beachten Sie: Es gibt einen äusseren, und es gibt einen inneren Menschen. Hoffnung ist eines der Merkmale eines starken inneren Menschen.

Zum Thema äusserer und innerer Mensch

Der Leitgedanke zu diesem „Schlüssel“ liegt im 2. Brief des Apostel Paulus an die Korinther (2.



Kor. 4,16-18): 16 Darum werden wir nicht müde; sondern wenn auch unser äusserer Mensch verfällt, so wird doch der innere von Tag zu Tag erneuert. 17 Denn unsre Bedrängnis, die zeitlich und leicht ist, schafft eine ewige und über alle Maßen gewichtige Herrlichkeit, 18 uns, die wir nicht sehen auf das Sichtbare, sondern auf das Unsichtbare. Denn was sichtbar ist, das ist zeitlich; was aber unsichtbar ist, das ist ewig.

Zum Thema Identität

Gesunde Identität ist nicht aus sich selber aufgebaut (Erfolg im Beruf, gutes Aussehen, Leistung, Herkunft, Besitz, Wertschätzung durch andere, ...), **und auch nicht abgeleitet** (mein Vater, meine Frau, mein Bruder ist ..., deshalb bin ich ...).

Gesunde Identität ist zugesprochen. Beispiel: Der Vater im Himmel sagt seinem Sohn Jesus vor zwei besonders schwierigen Situationen (40 Tage Wüste, Gang nach Golgatha) zu: „Du bist mein geliebter Sohn, an dem ich Wohlgefallen habe.“ Von Gott Zugesprochenes widerspricht oft von Menschen Zugesprochenem.

Thema Sinn

Sinn macht etwas dann, wenn wir etwas Grösseres (Schöneres, Erfreulicheres, Wichtigeres) *sehen* und etwas *tun* (können), damit dieses Grössere, Schöneres, Erfreulicheres, Wichtigere Wirklichkeit wird.

Unser aktuelles Tun und Dasein ordnet sich in etwas Grösseres (Schöneres, Erfreulicheres, Wichtigeres) ein und wird so sinnvoll. ***Es macht Sinn, hier mitzuwirken.***

Beispiele im Pflegebett: ‚Danke‘ oder ‚Entschuldigung‘ sagen, oder Ermutigung geben, oder ...

Zum Thema Versöhnung - Fünf Merkmale versöhnten und befriedeten Lebens

- ✓ Ich habe nicht den Wunsch, über bestimmte Personen negativ zu reden.
- ✓ Ich kann über das Heikle, Gescheiterte, Missratene, Demütigende aus der Vergangenheit meines Lebens vorwurfsfrei erzählen.
- ✓ Mich stört es nicht, Personen zu begegnen, mit denen ich Schwieriges erlebt habe. Wenn solche Personen schon verstorben sind, macht mir der Gedanke keine Mühe, sie allenfalls im Himmel wieder anzutreffen.
- ✓ Ich muss mich nicht rechtfertigen und mich auch nicht besser hinstellen als ich bin...
- ✓ Ich wünsche jeder Person, auch mir, Gutes!

Zum Thema Umgang mit Schwäche

Zwei Leitsätze

- Wahres und befreiendes Menschsein ist nicht Leben ohne Schwäche und Begrenzung - Es ereignet sich vielmehr in gesunder Abhängigkeit und bejahter Schwäche.
- Befriedigendes Miteinander entsteht nicht durch Stärke, sondern in eingestandener Schwäche - Schwäche, *nicht die Stärke* verbindet.

Interessant, was die Bibel zu Schwäche sagt. Beispiele:

- 1. Sam. 2, 1-11; aus Hannas Gebet: "Mein Herz freut sich des Herrn ... denn der Herr ist ein Gott, der alles weiss ... Der Bogen der Starken ist zerbrochen, und *die Schwachen sind umgürtet mit Stärke ...*"
- Jesaja 53,4: „*Er hat unsre Schwachheit auf sich genommen, und unsre Krankheit hat er getragen.*“
- 2. Kor. 12,9: *Lass dir an meiner Gnade genügen; denn meine Kraft ist in den Schwachen mächtig.*
- 2. Kor. 12,10: Darum bin ich guten Mutes in Schwachheit ... Wenn ich schwach bin, bin ich stark.
- ... (siehe etwa: **1. Kor. 1,27; 2. Kor. 4,7; 2. Kor. 11,30; ...**)

Gedanken und Fragen, die im Raum stehen bleiben dürfen:

- Könnte es sein, dass wir uns die grösste Chance des Lebens nehmen, wenn wir Schwachheit um jeden Preis verhindern wollen?
- Könnte es sein, dass die Schwachheit einfach mal bejaht werden will, damit sie zur Chance für unser Leben wird?
- Könnte es sein, dass es so etwas wie *eine Schönheit der bejahten Schwachheit* gibt?
- Was müsste geschehen, damit es mir gelingt, die Schwachheit zu bejahen?
- Gibt es Dinge in diesem Zusammenhang, die sich unter uns diesbezüglich bewährt – als wahr erwiesen - haben?
- ...

Zitat: *Die grösste Freiheit besteht nicht darin, frei von Schwäche und Not zu sein, sondern darin, frei wählen zu können, wie ich mit Schwäche und Not umgehen will (in Anlehnung an Victor Frankl).*

Zum Thema Dankbarkeit: Fünf Zitate

- ❖ **Nicht die Glücklichen sind dankbar, sondern die Dankbaren sind glücklich** (Francis Bacon, 1561 – 1626)
- ❖ **Die grösste Kraft des Lebens ist die Dankbarkeit** (Hermann von Bezzel, 1861 - 1917)
- ❖ **Dankbarkeit ist die Erinnerung des Herzens** (Jean-Baptiste Massillon, 1663 – 1742)
- ❖ **Dessen Herz ist wahrhaftig heil geworden, der danken gelernt hat** (Friedrich von Bodelschwingh, 1831-1920)
- ❖ **Dankbarkeit ist die Wachsamkeit der Seele gegen die Kraft der Zerstörung** (Gabriel Marcel, 1889 - 1973)

Zum Thema JA-Mensch werden

Wir leben in einer Zeit des weitverbreiteten Neins zur Situation wie sie ist. In den vergangenen 50-70 Jahren haben wir als Gesellschaft geübt, die Dinge des Lebens selber in die Hand zu nehmen. Wir haben uns daran gewöhnt, dass so scheinbar alles besser, schneller, schöner und angenehmer wird. Was sich nicht verbessern lässt, oder wenn es zu Einbrüchen kommt, wird von einem Tunnel, einer Krise oder einem Unfall gesprochen.

Einige Merkmale (siehe besonders das Buch „Ein JA-Mensch werden“):

- ✓ **Ausgangspunkt für ein gesundes, mündiges, ganzes JA** auch zum Älterwerden ist **das uneingeschränkte, bedingungslose, ganze JA zu uns Menschen und dieser Welt.**
- ✓ **Gott hat ein ungeteiltes JA.** Dies sehen wir:
 - **In der Schöpfung:** Gott geht das Risiko des NEIN's des Menschen ein
 - **Im Noah-Bund:** Gott will das Ende der Menschheit nicht.
 - **An Weihnachten:** Gott fängt von Neuem an.
 - **Karfreitag:** Das Ja zur Schuld des Menschen
 - **Ostern:** Das JA zum Leben – Grösser und stärker als die Macht des Todes
 - **Himmelfahrt:** Das JA zu den Gesandten – Grösser als das Misstrauen zu ihnen
 - **Pfingsten:** Das JA zur Bedürftigkeit des Menschen – Grösser als die Überschätzung
 - **Gericht:** Das JA zur Entscheidung des Menschen – „Die letzte Liebe“
- ✓ **Wozu dürfen wir JA sagen?**
 - Unser JA zum ganzen ungeteilten JA Gottes zu uns Menschen.
 - Unser ganzes JA zu Gott – Er darf!
 - Unser ganzes JA zu unserem Nächsten.
 - Unser ganzes JA zur Schöpfung Gottes, die ein Ende haben wird.
 - Unser ganzes JA zu den Verheissungen und Absichten Gottes – Das JA zur Zukunft, zum Kommenden

Notizen: _____

III. Die 7-fache Vorsorge - Übergänge gestalten

Schätzen Sie als Erstes spontan ein, wie gut Sie in der entsprechenden „Vorsorge“ sind. **Ihre Einschätzung** (kreuzen Sie je zwischen 0 und 3 an. 0 heisst: Noch nie daran gedacht, 1 heisst: Ich sehe, dass es wichtig sein könnte, 2 heisst: Ich habe mir schon mal etwas Gedanken gemacht; 3 heisst: Da bin ich gewappnet, das Alter kann kommen)

Finanzklarheit:	0	1	2	3
Wohnen: <i>Wo und wie?</i>	0	1	2	3
Die Pflege meines Körpers:	0	1	2	3
Seelische Gesundheit:	0	1	2	3
Soziale Einbettung:	0	1	2	3
Mentalität / Anschauungen:	0	1	2	3
Geistliche Gesundheit:	0	1	2	3

Erläuterungen zur ganz normalen, siebenfachen Vorsorge

1. Die Finanzen: Was kann und will ich mir in Zukunft leisten?

Bekanntlich wissen hier Geldinstitute bestens Bescheid. Beratungen lohnen sich.

Die Grundregel

Zwischen 55 und 60 Jahren ist es ausgesprochen hilfreich, einen Blick auf die Finanzen und die finanziellen Möglichkeiten bis ans Lebensende zu werfen. Budget?

2. Mein Wohnen: Wo und wie?

Es ist hilfreich, sich rechtzeitig vorzustellen, wo und wie man gerne im Alter wohnen möchte. Kriterien: Nähe zu öffentlichen Verkehrsmitteln, Kräfte zur Pflege von Wohnung, Haus und Garten... **Hauptfrage: Was, wenn die Kräfte nachlassen?**

Die Grundregel

Es ist ein Zeichen gesunden Älterwerdens und ein Zeichen von Weisheit, sein Leben bis ans Ende zu denken. Es ist weise, die äusseren Umstände den Möglichkeiten der eigenen Person anzupassen und all das loszulassen, was einem nicht mehr entspricht oder überfordert. Beispiele: Tägliche Wege, Grösse der Wohnung, Garten,

...

3. Die Sorge um meinen Körper

Wir hören es zur Genüge: Entscheidender Faktor im Älterwerden sind Schlaf, Ernährung und Bewegung. Schon seit dem Altertum weiss man: **Ein gesunder Geist wohnt gerne in einem gesunden Körper**. Die Frage: Wie habe ich acht auf meinen Körper? Komme ich einmal pro Tag ausser Atem, und ernähre ich mich so, dass ich mich in meinem Körper wohl fühle?

Randbemerkung: Beachten Sie die Rolle von Medikamenten in Ihrem Leben. Es lohnt sich, Ihre Erwartung an Medikamente deutlich im Bewusstsein zu haben.

Die Grundregel

Einmal pro Tag frische Luft – einmal im Tag höheren Puls - so viel und so vielfältige Nahrung, dass Sie sich wohl fühlen – geklärte Erwartung an Medikamente.

4. Seelisch gesund?

Drei Merkmale seelischer Gesundheit: Danke sagen können – sich entschuldigen, wenn aufgrund eigenen Verschuldens etwas schiefgelaufen ist – an 2 von 3 Abenden sagen können, dass man mit dem Tag zufrieden (= im Frieden) ist. Und weiter: Vertieftes Nachdenken und Austausch mit anderen Menschen ist angesagt!

Die Grundregel

Sich die Frage gefallen lassen / sich der Frage stellen, *ob man eigentlich zufrieden / im Frieden lebt.*

5. Das Soziale im Blick

Mit wem zusammen möchten Sie alt werden und wen dabei haben, wenn Sie sterben? Nennen Sie 3-5 solche Personen. Welche Eigenschaften sollten diese Personen haben und wie nahe von Ihnen sollten sie wohnen?

Die Grundregel

Mindestens 3 mir liebgewordene Menschen sollten auf „Rollatordistanz“ erreichbar sein. Ist dies nicht der Fall, droht eine Vereinsamung.

6. Wie steht es um meine „mentale“ Ausrichtung?

Worin besteht meine innere Ausrichtung? Was sind die Werte, die mir wichtig sind? Wie sehe ich das Alter? Was hoffe ich? Was gibt meinem Leben Sinn? Was trägt mich, wenn ich eigene Begrenzungen spüre? Bin ich dankbar?

Die Grundregel

Die Antworten auf Fragen im Zusammenhang mit meiner „mentalen Ausrichtung“ kann ich in der Regel nicht selber finden. Es gilt deshalb die Regel: *Ich brauche mindestens 2 oder 3 Menschen, mit denen ich diese und vergleichbare Fragen angehe.*

7. Wie steht es um meine „Geistliche Gesundheit“?

Gerade gegen Ende des Lebens tauchen eine Reihe von Fragen vermehrt auf.

Beispiele: Wie halte ich es mit Gott? Wie ist das mit der Zeit nach dem Tod? Mit wem möchte ich gerne die Ewigkeit verbringen? (Wenn ich nicht daran glaube: Sollte es so etwas geben wie Leben nach dem Tod: Wie wünschte ich mir dies?).

Die Grundregel

Verheissungen, die das Alter betreffen oder über den Tod hinausgehen, sind Mutmacher. Wir sollten aber nicht nur wissen, dass es solche Verheissungen gibt. Wir sollten sie im besten Sinne des Wortes verstehen und „*be-herzigen*“ (= für unser Herz bestimmend sein lassen). Nur so werden sie uns auch in schwierigen Zeiten zur Hilfe.

Notizen: _____

Selbstverständlichkeiten: Patientenverfügung, Vorsorgeauftrag, ...

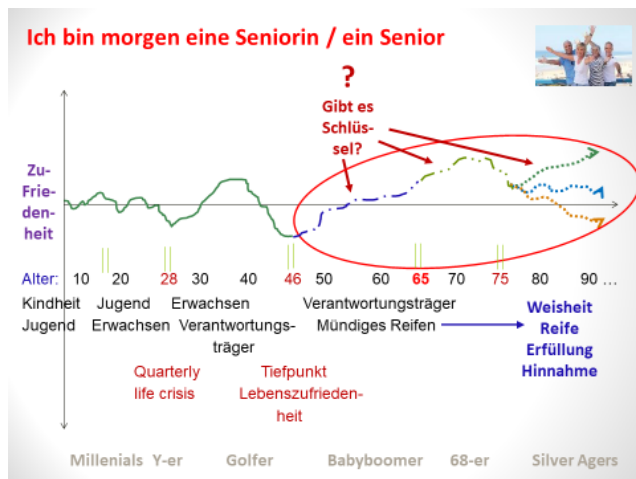
Wir wissen natürlich um diese entscheidenden Dinge. Wer gerne mündig, entspannt und innerlich gesund älter werden möchte, regelt vorbehaltlos die anstehenden äusseren Dinge. Dazu gehören vor allem eine Patientenverfügung und ein Vorsorgeauftrag. Weiter ist es sehr empfehlenswert, eine Dokumentationsmappe für den Todesfall sowie einen Lebenslauf zu verfassen (gegebenenfalls nur für die eigene Familie). *Wieso sich nicht zu zweit oder dritt zusammentun, um diese Dokumente zu erstellen?*

Notizen: _____

IV. Übergänge gestalten

Wie habe ich bisher Übergänge gestaltet?

Übersicht und Einordnung



Beispiele von Übergängen:

Von Schule in Lehre, Auszug von Zuhause, Heirat, Beförderung im Beruf, Umzug, Anfang oder Ende einer Lebenskrise, Stellenwechsel, Auszug der Kinder, unerfreuliche Diagnose eines Arztes, Opa/Oma werden, ...

Notizen: _____

Fragen zu bisherigen Übergängen in meinem Leben:

Frage A: Welcher Übergang ist mir in besonderer Erinnerung?

- _____

Frage B: Was habe ich bei diesem Übergang gut gemacht?

- _____

Frage C: Was scheint mir eher schwierig gewesen zu sein?

- _____

Wenn ich *andere Übergänge* in meinem Leben betrachte: Was fällt mir auf? Gibt es bestimmte Muster, die sich wiederholen? *Wie ticke ich bei Übergängen?* Kann ich dies spontan benennen?

- _____

- _____

Zwei Zusatzfragen:

Frage D: Was scheint mir persönlich meistens nahe zu liegen? Unterstreichen Sie Zutreffendes. Wie arbeiten Sie damit weiter?

Hinausschieben / Abwarten / das Neue herbeisehnen / Vorfreude / Vorausdenken / vor allem den Verlust des Alten im Auge / Unsicherheit / Angst / schnell ins Neue wechseln und dann auch schnell ermüden / ...

Frage E: Was hat mir in den Übergangsprozessen jeweils *geholfen* / *mich blockiert*?

Hat mir geholfen

Hat mich gehindert / gebremst / ...?

- _____
- _____

Frage G: Was möchte ich bei kommenden Übergängen beachten? Was möchte ich in jedem Fall (besser) machen, und in jedem Fall vermeiden (auch etwa im Übergang in zunehmende Verletzlichkeit?)

<p>Beachten: _____</p> <p>Besser machen: _____</p> <p>Vermeiden: _____</p>

V. Besondere Herausforderungen im Älterwerden: Alte Eltern, Einsamkeit, Krankheit, Demenz, Heim, ...

Die Eltern im Älterwerden begleiten

Beginnen Sie mit der Frage, was Sie im Umgang mit Ihren Eltern bereichert oder bereichert hat. Nennen Sie Beispiele der Bereicherung:

- _____
- _____

Falls es notvolle Dinge gab/gibt: Was belastet Sie in besonderer Weise, und welche hilfreichen Ansätze fallen Ihnen ein?

Notvolles: _____; Möglicher Ansatz: _____

Notvolles: _____; Möglicher Ansatz: _____

Notvolles: _____; Möglicher Ansatz: _____

Notizen: _____

Schwierige Seiten im Älterwerden: Verlust Selbständigkeit, Heim, Demenz ...

Untersuchungen zeigen, wovor Menschen generell im Hinblick auf ihr Alter Angst haben.

- Ein Pflegefall zu werden
- Sinnlos nur eine Last sein
- das Leben nicht mehr selber bestimmen können / abhängig sein
- dement werden
- nicht genug Geld haben

Einige Stichworte zum Thema „Verlust der Selbständigkeit“ / „Heim“

Die **Selbstbestimmung** zu verlieren scheint in unserer Zeit das Schlimmste zu sein, was einem Menschen passieren kann (siehe „Grosse deutsche Vermächtnisstudie“). Testen Sie sich selber: Was hilft Ihnen, wenn Sie in eine Situation kommen, in der Sie nicht mehr selber bestimmen können? Zum Beispiel, wenn Sie mit dem Auto im Stau stehen?

Welche Gefühle kommen da auf? _____

Was hilft Ihnen „zurück in die Freiheit“?

Die Heimfrage prüfen: In der Regel entscheiden wir aufgrund dessen, was wir über Heime hören. Selten sprechen wir mit Menschen, die in Heimen leben und dabei gute Erfahrungen machen. Wir neigen dazu, das Negative stärker zu betonen als das Positive.

Zur Vertiefung ein Artikel in der Zeitschrift LebensLauf (1/2016): „Dankbar, jetzt hier zu sein“ (Dieser Artikel findet sich auch auf der Homepage www.initiative-pro-aging.ch).

Stichworte zum Thema „Demenz“

Wir merken, dass unser Denken von zwei Seiten her besonders stark geprägt ist.

- Das medizinische Denken: Demenz ist eine Krankheit
- Das diakonische Denken: Demente sind arm dran – wir müssen helfen
-

<p>Nicht die Beseitigung der Demenz ist unser Ziel, sondern der mündige Umgang damit.</p>
--

Stellen Sie sich einen Moment vor, Demenz wäre eine ganz normale Alterserscheinung, mit der das Umfeld schlicht und einfach fertig werden muss.

Einige Fragen:

- **Wie würden Sie Ihre Mutter und Ihren Vater ausserhalb des Problems Demenz beschreiben? Versuchen Sie es!**
Notiz: _____
- **Was kann Ihre Mutter / Ihr Vater bis heute gut?**
Notiz: _____
- **Welche Erfahrungen machen Sie mit dem, was Ihre Mutter / Ihr Vater gut kann?**

Zur Vertiefung ein Artikel in der Zeitschrift LebensLauf (4+5/2018): „Keine Angst vor der Demenz“ (Dieser Artikel findet sich auch auf der Homepage www.initiative-pro-aging.ch).

Natürlich gibt es weitere besondere Herausforderungen. Dazu gehören: *Einsamkeit, belastende Diagnosen des Arztes, unerträglicher Schmerz, wenig erfreuliche Begleitung durch Fachpersonen, familiäre Unstimmigkeiten, sich bloss als Last empfinden, „Sinnfinsternis“, ...*

Notizen: _____

VI. Mein Vermächtnis: Als was gehe ich in die Geschichte ein?

Wir alle werden sterben, auch wenn wir vielleicht *wie Snoopy* unterwegs sind:

Eines Tages Werden wir Alle sterben!

„Ja, das stimmt: Aber an allen andern Tagen Leben wir!“



Oder wie Woody Allen: Ich habe keine Angst vor dem Sterben. Ich möchte bloß nicht dabei sein, wenn es passiert.

Die Frage steht im Raum: Als was möchte ich gerne in die Geschichte eingehen? Was möchte ich gerne, dass über mich 5 oder 10 Jahre nach meinem Tod über mich erzählt wird?

Beantworten Sie folgende Fragen:

- Was denken Sie, würde in 5 Jahren erzählt, wenn Sie heute sterben würden?
- Würde Sie das so zufriedenstellen, oder wären Sie froh, dass auch anderes erzählt würde? Wenn ja, was?
- Was tun Sie dafür, dass auch das erzählt würde, oder vor allem das?

Notizen: _____

Und jetzt:



Ihnen viel Freude in der Entdeckung des „ERFRISCHTEN ÄLERWERDENS“

