

# „Alt werden? Anders!“



**Dokumentation und Anregungen  
vom Impulstag II  
des Forum Älterwerden  
am 15.05.2019 im BZW Weltersbach**

unter:

[www.baptisten.de/aelterwerden](http://www.baptisten.de/aelterwerden)

# Interaktives Referat Uwe Lewin

## Einführung:

Auch dieser Impulstag eröffnete den Blick auf die **große Vielfalt von Lebenssituationen und -möglichkeiten** älterer Menschen. Zum einen können die Ressourcen der Älteren genutzt werden, zum anderen können und sollten ihnen die Unterstützung und Begleitung gegeben werden, die sie brauchen. Unsere Gemeinden sollten sich durch andere Formen und Angebote darauf einstellen.



Verschiedene **Stühle** dienen zur Veranschaulichung und **Beschreibung**. (Das Bild zeigt eine Auswahl; auch ein Gartenstuhl war dabei.) Die Stühle helfen, **Bedürfnisse, Chancen, Grenzen** und den **Glauben** zu charakterisieren und darüber in den Austausch zu kommen. Sie verbanden die kognitive Wahrnehmung mit emotionalem Erleben.

## Impulse und Austausch

Der **Recarositz** symbolisiert

Beschreibung	Bedürfnisse	Chancen	Grenzen	Glaube
- Mobilität - Reiselust	- Unabhängigkeit - Verantwortung loslassen - ernst genommen werden	- Gaben entdecken - Beteiligung an Projekten - Handeln in Eigenverantwortung	- keine regelmäßigen Veranstaltungen - Fremdbestimmung - Ausgrenzung erleben	- Theologische Weite - Geringere Bindung an Ortsgemeinde

Der **Sessel** symbolisiert

Beschreibung	Bedürfnisse	Chancen	Grenzen	Glaube
- Geringere Vitalität	- Ruhe - Unabhängigkeit - Wunsch, nicht zur Last fallen wollen - Wunsch, gebraucht zu werden	- Beständigkeit - Seelsorge - Bereitschaft, im Rahmen der Möglichkeiten zur Verfügung zu stehen	- Eingeschränkter Aktionsradius - Geringere Vitalität - Weniger Kontakte - Abgehängt sein von Entwicklungen	- Interesse am Gemeindeleben - Stille Beter - Zweifel

### Der Bürostuhl symbolisiert

Beschreibung	Bedürfnisse	Chancen	Grenzen	Glaube
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gaststudium</li> <li>- Beratertätigkeit</li> <li>- ehrenamtliches Engagement</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Neugierde</li> <li>- Bestätigung</li> <li>- persönlicher Neuanfang</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Beteiligung an geistigen Arbeiten</li> <li>- Fachwissen</li> <li>- können motiviert werden</li> <li>- Trainer/Mentoren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ansprüche: intellektuell /persönlich</li> <li>- neigen zur Selbstüberforderung</li> <li>- Bremser</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- theologisch anspruchsvoll</li> <li>- liturgisch</li> </ul>

### Der Rollstuhl symbolisiert

Beschreibung	Bedürfnisse	Chancen	Grenzen	Glaube
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gesundheitliche Einschränkungen</li> <li>- Demenz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Selbstbestimmtheit</li> <li>- Zugehörigkeit / Teilhabe</li> <li>- Barrierefreiheit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Der Wunsch nach Kontakt eröffnet Möglichkeiten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eingeschränkte Mobilität / Vitalität / Kognition</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bei Demenz: einfache, sinnliche und basale Spiritualität</li> </ul>

### Der Kirchenstuhl symbolisiert

Beschreibung	Bedürfnisse	Chancen	Grenzen	Glaube
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gemeinde als Zuhause</li> <li>- Bei allen Gemeinde-Veranstaltungen präsent sein</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gewohntes bewahren wollen</li> <li>- Gemeinschaft mit anderen Christen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kontinuität</li> <li>- Bereitschaft, mit anzupacken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Unflexibel</li> <li>- Bewahrer</li> <li>- Wenig diskussionsbereit</li> <li>- Unruhestifter</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- traditionell</li> </ul>

### Der Gartenstuhl symbolisiert

Beschreibung	Bedürfnisse	Chancen	Grenzen	Glaube
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Haus und Garten genießen</li> <li>- gerne Zuhause sein</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Körperliche Betätigung</li> <li>- „Früchte“ der Arbeit genießen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Praktische Hilfe</li> <li>- Beziehungsmenschen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sehr beschäftigt</li> <li>- Eigene Vorstellungen umsetzen wollen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- verschieden</li> </ul>

Deutlich wurde, dass es „Mischformen gibt. Metaphern und Kategorisierungen können eine gute Hilfe sein, den Blick zu weiten, ersetzen aber nicht den Blick auf die individuellen Lebenssituationen. Weitere oder andere Stühle hätten die Vielfalt noch erweitert.

# Gruppenarbeit mit Gesprächsrunden in Anknüpfung an das Referat

Dagmar Lohan

**Gesamte Zeit für die Übung: ca. 90 Minuten**

## **Die Gesprächsrunden:**

Auf vier Tischen sind die Fragen und ein großes Plakat ausgelegt. Dazu gibt es Stifte. Zu den Fragen sollen die Teilnehmenden etwa 10-15 Minuten ins Gespräch kommen und aus eigener Erfahrung in ihrer Ortsgemeinde berichten und Ideen entwickeln, wie die Arbeit mit älteren Erwachsenen gelingen kann. Da die Gesprächsgruppen mit ca. 5 Teilnehmer/innen sehr klein sind, wird auf eine/n Moderator/in verzichtet. In Gruppen ab 8 Teilnehmenden ist es sinnvoll, eine/n Moderator/in zu haben, der/die durch das Gespräch führt und auf die Gruppe achtet.

Nach jeder Gesprächsrunde, die durch die Gruppenleitung beendet und begonnen wird, wechseln die Teilnehmenden den Tisch und mischen sich mit anderen Personen für eine neue Runde.

## **Fragen für die Gespräche:**

- Welche Bedürfnisse und Themen älterer Menschen brauchen Raum in der Gemeinde?
- Wie gelingen Teilhabe und Mitgestaltung, wenn Einschränkungen und Veränderungen im Älterwerden eine zunehmende Rolle spielen?
- Was können ältere Menschen beitragen, damit in der Gemeinde Generationen miteinander verbunden werden?
- Welche Möglichkeiten und Angebote sind für Menschen aus dem Ort/Stadtteil wichtig und interessant?

## **Zusammenfassung der Impulse und Ideen:**

### **Welche Bedürfnisse und Themen älterer Menschen brauchen Raum in der Gemeinde?**

- Hilfe im Alltag, Besuchsdienst
- Gespräche über Leben nach dem Tod, Endzeit
- Gegenseitige Akzeptanz der Generationen, Ehrlichkeit im Umgang miteinander, gehört werden, Wertschätzung, ernst genommen werden, Achtsamkeit
- Informationen und Gestaltungsmöglichkeiten in Veränderungsprozessen
- Aktuelle Themen aus dem Tagesgeschehen
- Vertrautes: Liedgut, Orte, Menschen, Gemeinschaft, Lautstärkepegel anpassen
- Kein Jugendwahn und kein Altertumsgehabe

### **Wie gelingen Teilhabe und Mitgestaltung, wenn Einschränkungen und Veränderungen im Älterwerden eine zunehmende Rolle spielen?**

- Barmherzigkeit, auch mit sich selbst. Sich selbst nicht zu viel zumuten. Einschränkungen akzeptieren lernen.
- Hilfe annehmen können, um Hilfe bitten können.
- Hilfe im Umgang mit neuen Medien.
- Kontakt halten, im Gespräch bleiben
- Barrieren abbauen, zuerst im Kopf.
- Dienste: Besuch, Fahren, Akustik abstimmen
- Mehrgenerationenhaus

## **Was können ältere Menschen beitragen, damit in der Gemeinde Generationen miteinander verbunden werden?**

- Selbst die Initiative ergreifen, persönliche Einladungen aussprechen.  
Begrüßung und Gespräche aktivieren, aufeinander zugehen
- Ersatz-Oma/Opa, Besuch der Älteren im Kindergarten
- Begegnungsorte schaffen
- Offenheit, zu sagen wie es einem jetzt geht.
- Sich an die eigene Jugend erinnern, großzügig sein.
- Zuhören, Ermutiger sein, Interesse zeigen
- Bibelgespräche am Vormittag (Mütter, Senioren, Schichtdienst)

## **Welche Möglichkeiten und Angebote sind für Menschen aus dem Ort/Stadtteil wichtig und interessant?**

- Angebot eng an die Gemeinde angebunden
- Nachbarschaftsarbeit, Aktivitäten
- Stadtteilstiftung, alle beteiligen
- Flüchtlingsarbeit (Deutschkurs, Kinderbetreuung)
- Kita
- Offenes Café, Spiel-Café
- Offenes Haus für externe Gruppen
- Ökumenischer Gottesdienst
- Öffentlichkeitsarbeit
- Diakonie vor Ort, praktische Hilfe (Begleitung z.B. zum Arzt, Computer, Freizeit z.B. Tanzgruppe, Singen, Kochkurs, Reparatur-Hilfe) und auch selbst teilnehmen.

## **Museumsgang**

Die Gruppe bekommt Zeit, nachdem sie alle vier Gesprächsrunden besucht hat, einen Gang um die Tische zu machen und in Einzelarbeit die Ergebnisse und Impulse zu erfassen.

Dazu benötigt die Gruppe ca. 10 Minuten.

## **Reflexion**

Anhand von drei Fragen reflektiert jede/r Teilnehmende für sich persönlich, welche Impulse besonders wichtig und wertvoll geworden sind.

Ziel dieser Übung ist es, die Gedanken zu fokussieren und über die weiteren Schritte nachzudenken.

Zeit: ca. 10 Minuten

1. Die drei wichtigsten Impulse aus dem Referat:
2. Die drei wichtigsten Impulse aus der heutigen Gruppenarbeit:
3. Mit wem aus meiner Gemeinde/Gruppe möchte ich in den nächsten Tagen darüber ins Gespräch kommen?

## Geistlicher Impuls zur Losung am 18.05.2019 Peter Krusemark

Richter 2,10:

*„Als von seiner Generation keiner mehr lebte, gab es eine neue Generation, die den HERRN weder kannte noch wusste, was er für Israel getan hatte.“*

Die Phase der Landnahme ist abgeschlossen. Nun muss das Land gegen die äußeren Feinde gesichert werden. Dieser Vers aus dem Richterbuch folgt dem bekannten deuteronomistischen Schema: 1.) Israel vergisst seinen Gott. 2.) JHWHs Strafe folgt durch die Bedrohung eines der umgebenden Völker. 3.) Israel schreit in seiner Not zu Gott, der es erhört und 4.) ihnen einen „Richter und Retter“ gibt, der Israel wieder Frieden verschafft, indem er es vor der Bedrohung rettet. **So wird uns vor Augen gemalt, was passiert, wenn Geschichte vergessen wird, - wenn es nicht mehr gelingt sich sowohl der Heilstaten Gottes, als auch der erlebten, geschichtlichen Katastrophen zu erinnern.**

**Was passiert, wenn Geschichte vergessen wird? Wenn die lebendige Übergabe von Generation zu Generation nicht mehr gelingt. Kann sich Geschichte unter den Völkern und in der Kirche wiederholen?**

Im kirchlichen Kontext wird seit langem vom „Traditionsabbruch“ gesprochen. Traditionelle Weitergabe des Glaubens gelingt nicht mehr wie damals. Wie gelingt es heute, nachfolgende Generationen miteinander ins Gespräch zu bringen und neben der notwendigen Zukunftsgestaltung auch über die Lektionen der Vergangenheit zu diskutieren?

- **In einer meiner vergangenen Dienststellen** hatte ich eine ältere Dame kennengelernt, die noch als Vierjährige dem deutschen Kaiser in Berlin vom Straßenrand zuwinkte. Danach hat sie - mit der Weimarer Republik, dem „dritten Reich“, einer sozialistischen Republik in Ostdeutschland und zuletzt dem wiedervereinigten Deutschland, der neuen Bundesrepublik - fünf verschiedene Regierungsformen in einem Land und einem Leben erlebt.  
**Geschichte, die sich in die Biographie eines Menschen eingegraben hat.**
- **Während eines Einsatzes in einer Klinik** hatte ich Kontakt mit einem älteren Herrn, der am Fuß keine Zehen mehr hatte. Er hatte als junger Mann den Kampf in Stalingrad erlebt. Seine erfrorenen Füße retteten ihn vor der Kriegsgefangenschaft.  
**Geschichte die sich in einem geschundenen Körper manifestierte.**
- **Neben solchen persönlichen Begegnungen**, die uns an unsere geschichtliche Vergangenheit erinnern gibt es **Feste, Gedenktage und Erinnerungszeiten** im gesellschaftlichen, im gemeindlichen sowie im persönlichen Kontexten, die uns sowohl an unsere Verfehlungen, sowie an die erfahrene Gnade Gottes erinnern sollen, **damit wir vor zukünftigen geschichtlichen als auch geistlichen Irrfahrten bewahrt bleiben.**
- **זִכָּר - Gedenke! - Vergiss nicht!**  
Das sind nicht nur die Lettern einer Anstecknadel aus Yad Vashem, sondern auch ein zentraler **Auftrag**, der uns im ersten Testament an unterschiedlichsten Stellen begegnet, s. Ps 103 als eine der bekanntesten in den Psalmen.

**Wir brauchen immer wieder solche Gedenk- und Erinnerungsorte!**

Beim Besuch

meiner Münchner Heimatgemeinde

ist mir die Gedenktafel für Josef Halmos ins Auge gefallen.

Josef Halmos war leitender Sonntagschul- und Gemeindemitarbeiter, der als Bruder mit jüdischen Wurzeln während der Münchner Judenverfolgung keinen Lebensraum, weder in seiner Stadt, noch in seiner Gemeinde, fand.

Die Münchner Baptistengemeinde gedachte ihres Bruders 2002 zum 100 jährigen Jubiläum mit dieser Tafel.



Neben solchen Jubiläen, brauchen wir in unserem Leben und unseren Gemeinden eine Gedenk- und Erinnerungskultur vor allem durch den offenen, ehrlichen und lebendigen Austausch zwischen den Generationen – um aus Versagen zu lernen und Gottes Heilstaten nicht zu vergessen.