

„Alt werden? Anders!“

Bedarf älterer Erwachsener:
Wodurch wird oder bleibt eine Gemeinde für Ältere einladend?

Akzeptanz und Respekt

Aufgaben für Ältere KOPFHÖRER
Biografiearbeit
Gemeinsam zu Kulturveranstaltungen gehen
Offenes Ohr
Klassikkonzerte organisieren
Fahrdienst
Veranstaltungen für Ältere mit Jüngeren

Gemeinschaft der Generationen:
Was können ältere Erwachsene zu einer gelingenden Generationengemeinschaft beitragen?

Andere Generationen einladen *Ehrlich und offen sein*
Kompetenzen weitergeben
zuhören, nachfragen, **DIE JÜNGEREN LOBEN**
Interesse zeigen, **ERMÜTIGEN**
begleiten
Babysitting *Finanzielle Hilfe geben* Zeugnis geben
Wohngemeinschaften
Sich gegenseitig praktische Hilfen geben auch: Digital-Coaching
Einander Raum geben *Unterschiede akzeptieren*

Teilhabe und Fürsorge:
Wie kann Gemeinde bei Einschränkungen Beistand und zugleich selbstbestimmte Teilhabe ermöglichen?

Telefonkontakte *Zum Essen einladen*
Fahrgemeinschaften
Besuchsdienste *Behördengänge*
konkrete Gebetsanliegen mittragen
CD vom Gottesdienst vorbeibringen
Vernetzung:
E-Mail > Theater, Konzert, spontane Veranstaltung ...

Dokumentation und Anregungen

vom Impulstag III

des Forum Älterwerden

am 09.11.2019 in der EFG Lübeck-Friedenskirche

unter:

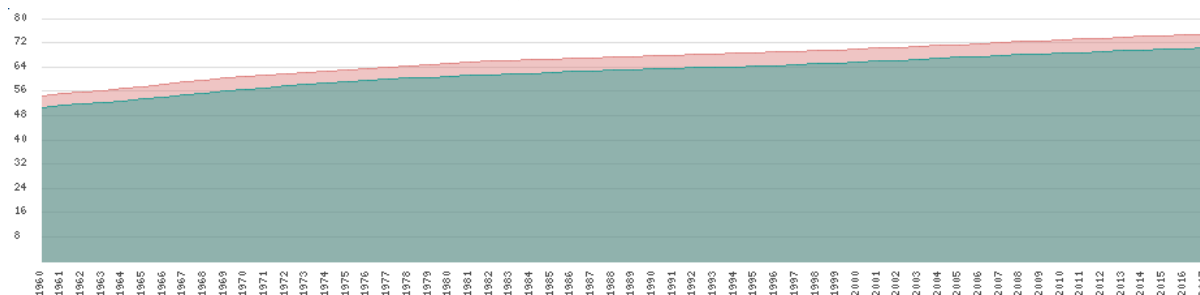
www.baptisten.de/aelterwerden

Referat „Alt werden? – Anders!“ – ©Dagmar Wegener

1 Ein paar Zahlen

Wir werden älter. Oder anders ausgedrückt: Mehr Menschen werden älter. Alte Menschen hat es schon immer gegeben, aber es werden immer mehr. Und damit steigt eine Art Horrorvision einer überalterten Gesellschaft vor dem inneren Augen vieler Menschen auf. Dazu gleich mehr.

Wir werden älter. Die Kurve des Lebensalters steigt weltweit seit ungefähr 100 Jahren immer weiter. Und das nicht nur in den westlichen Ländern, sondern in sehr vielen südlichen Ländern auch.



Bei 186 Ländern von 194 ist das der Fall. Auch in Ländern wie Mali oder dem Sudan. Es gibt ein paar Länder, da ist das anders. Z.B. Russland. Dort schwankt die Lebenserwartung ziemlich. Man rechnet heute damit, dass die Hälfte der Menschen, die 2010 geboren wurden, 99 Jahre alt werden.

Im Zuge von mehr Hygiene, besserer Ernährung, mehr Sicherheit und Frieden, medizinischen Fortschritten und allgemeiner Verbesserung der Lebensumwelt gibt es eben die Möglichkeit, dass alle Menschen etwas älter werden. „Alterung ist nichts anderes als das biographische Resultat konstanten Wohlstands.“¹

Und obwohl das alles so ist und Menschen besser alt werden als früher, steht genau das, wie eine furchtbare Sache im Raum. Alterdiskriminierung gibt es an allen Ecken. Wir feiern es nicht, dass wir älter werden als jemals zuvor. Altersarmut, Krieg der Generationen, Überalterung etc. sind so die Begriffe, die bei diesen Dingen zu Hauf diskutiert werden. Fast alle Menschen wollen nicht sterben, aber alt werden auch nicht. Altern erscheint so als würden es nur mit Verlusten einher gehen. Wir alle sitzen einer falschen Vision auf.

1.1 Ceteris-Paribus-Falle

Wir sitzen in der Ceteris-Paribus-Falle. Das bedeutet, wir glauben, dass Entwicklungen immer so weiter gehen, wie sie waren. Früher war alt werden, furchtbar und weil das so war, ist das auch in Zukunft so. Dieses Denken wird dann noch verstärkt, durch die Medien, die so tun, als wäre nur jung sein, was Schönes und Alt sein nur furchtbar. ABER alt sein hat sich verändert. Alt sein ist heute leichter als jemals zuvor. Früher war es die Norm, dass wer alt war, viele verschiedene Gebrechen hatte: Alte waren gebrechlich, behindert und krank. Greise Menschen siechten dahin. Es war „die Norm“, dass alte Menschen krumm, siech und dumm war. Statisch gesehen ist das heute völlig anders. Alle 70-jährigen nur eine sehr geringe Zeit ihres Lebens tatsächlich nicht-gut-laufen-können und andere altersbedingte Defizite erleben als 70-Jährige früherer Zeitalter. Die Behindertenjahre pro Mensch sinken.² 74% der heutigen 70-jährigen empfinden sich selbst als fit. Der Beginn von schweren Krankheiten verschiebt sich immer weiter nach hinten. Wir bleiben länger fit und sterben dann schneller.

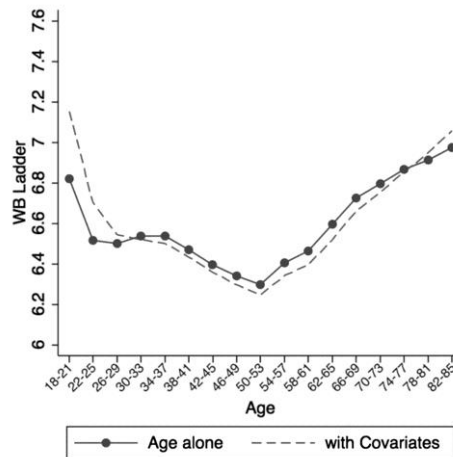
¹ Horx, Matthias: Das Megatrendprinzip. S. 133.

² Horx, Matthias: Das Megatrendprinzip. S. 136-137.

2 Perspektivwechsel

Es gibt also auch ganz andere Blickweisen auf das Phänomen „Alter“. Ältere Menschen sind nämlich eigentlich glücklicher als jüngere. Die allermeisten Menschen altern erfolgreich, könnte man sagen. Sie erleben einen Zugewinn an Lebensqualität.

Hier sehen wir das Lebensgefühl von Amerikaner*innen nach Lebensabschnitten.



Im Alter erleben Menschen eine Schwächung ihrer Potentiale und eine Schärfung ihrer Fähigkeiten. Ältere Menschen wissen öfter, was sie wirklich wollen und können und wo sie im Leben stehen. Die Innenwelt und die Außenwelt synchronisieren sich. „Das Altern bedeutet einerseits den Tod der Ambitionen und andererseits die Geburt der Akzeptanz.“³

Dabei ist der Lebenslauf von Menschen allgemein nicht einfach linear. Altersverläufe sind fluide, flexibel und voller Überraschungen und nur noch schwer vorhersagbar. Die Lebensläufe verschieben sich.

Menschen gehen früher in die Pubertät (12), sind dafür aber länger jugendlich. Sie experimentieren sehr viel länger als früher. Da war klar, dass man mit der Heirat und dem Einstieg in den Beruf erwachsen war. Die Rushhour des Lebens beginnt heute so mit 30 Jahren. Stress nimmt zu und es müssen wichtige Entscheidungen getroffen werden. Zwischen 40-50 verfestigen sich nicht mehr die hergebrachten Rollen, sondern Menschen suchen sich selbst. Das ist die Phase der Individualisierung.

Und dann kommt der interessante Teil: 50-65 Jahre. Der zweite Aufbruch. Verpasste Chancen werden bilanziert und nachgeholt. Z.B. durch Partner*innenwechsel oder Berufswechsel. Oder auch zu vermehrtem ehrenamtlichem Engagement: Politik oder Wirtschaft, Kirche. Es kommt zur Sinnfindung unabhängig von der Erwerbsarbeit.

Danach kommt die Weisheitsphase 70-80. Auch mit Einschränkungen engagieren sich Menschen. Z.B. Helmut Schmidt hat das getan. Weisheit bedeutet hier auch nicht, alles zu wissen, sondern eher das man den Willen und die Möglichkeit hat nicht immer Recht zu haben.

Auf jeden Fall leben wir in einer Zeit der polychronen Biographien. Keiner ist mehr wirklich so alt, wie das Geburtsdatum deutlich macht. Und keine Biographie gleicht der anderen.

3 Neue alte Menschen

Die Leute, die heute alt werden, setzten sich nur selten hin, lösen Kreuzworträtsel und meckern. Viele sind nicht reich, tragen aber auch keine leberwurstfarbenen Gesundheitsschuhe, sondern nutzen die Chancen, die das Leben ihnen bietet. Sie helfen, werkeln, probieren und schaffen Neues. Zumindest die tun es, die

³ Horx. S. 139.

begriffen haben, dass sie in einer Lebensphase sind, die mehr als die meisten anderen Phasen selbst gestalten können und müssen. Sie entdecken ihre Gestaltungsmacht. Die generali-Versicherung hat eine große Studie unter Hochaltrigen gemacht und die korrigiert massiv das Bild eines alten, tatrigen und dummen Menschen. Den Alten wird ein enormer Willen zum Mitgestalten attestiert. Sie wollen sich um das Wohl der Nachfolgenden kümmern, verteidigen ihre Autonomie und entdecken neue Potentiale.

Hajo Schumacher schreibt in seinem Buch „Restlaufzeit“ „In Zukunft werden wir Legionen fröhlicher, alberner, egomanischer, vergnügungssüchtiger, neugieriger, ehrgeiziger, verrückter Alter erleben.“⁴ Dazu verabschieden sich immer mehr Menschen von der Vorstellung, dass ein Leben nach dem Erwerbsleben sinnlos ist. Außerdem verabschieden sie sich von Stereotypen wie sie denn gefälligst alt werden müssen. Mick Jagger z.B. hat niemanden gefragt, ob er mit 71 noch auf eine Bühne darf.

Hajo Schumacher schreibt weiter: „Es ist an der Zeit, die jungen Alten (70-80 Jahre) in die Pflicht zu nehmen. Das Dritte Alter bedeutet eben nicht permanenten Urlaub auf Kosten der Gemeinschaft, mit einem muckschen „Das-steht-mir-zu“-Gesicht, sondern viel mehr Verantwortung für sich selbst und anderes zu übernehmen.“⁵ Ältere Menschen könnten sich eine sehr ehrwürdige Rolle als uneigennützig Bewahrer des Gemeinwesens herausstellen. Auch ältere Menschen gilt, was von jüngeren immer gefordert wird: Raus aus der Komfortzone. Gefordert ist eine gesündere Haltung zum Leben und zwar auch im Alter.

4 Biblische Herausforderungen

Ich möchte mit euch jetzt drei biblische Herausforderungen anschauen, die mir seit einiger Zeit bewegen. Die erste heißt Kaleb.

4.1 Kaleb (Josua 14,6-14)

Kaleb ist 85 Jahre alt. Gut nun ist das mit den Zahlen in der Bibel so eine Sache. Auf jeden Fall war er schon sehr alt. Und er sagt von sich, dass er noch so fit ist wie mit 40 Jahren und er fordert seinen Besitz ein. Was er aber nicht macht, ist, dass er sauerböfisch auf seine Vergangenheit schaut. Dabei hätte er allen Grund dazu. Wenn die Israeliten auf ihn gehört hätte, wären sie nicht 40 Jahre durch die Wüste gelaufen. Und er immer dabei, obwohl er es besser wußte. Andere haben es verbockt. Aber er lässt keine Bitterkeit erkennen. Kein bitteres „Was wäre gewesen wenn“. Ich erlebe manche ältere in der Gemeinde nicht positiv. Es ist etwas so, als würden die Jüngeren ihnen etwas wegnehmen, weil sie Dinge anders machen. Aber sie machen es eben einfach anders. Sie tragen nicht dieselben Sachen, sie haben vor Dingen Angst wie z.B. den Klimawandel. Sie sind jung und sie dürfen auch extreme Ansichten haben. Ältere sollte weise sein und ihnen zu hören. Keiner muss machen, was die anderen sagen. Ich glaube, damit man mit 85 noch sagen kann, ich habe noch die Kraft wie mit 40 darf man keine Bitterkeit in das eigene Herz lassen. Und ich denke, dass man das auch nur sagen kann, wenn man in der Überzeugung lebt, dass Gott noch etwas vorhat mit einem. Kaleb hält treu zu Gott, obwohl es nicht so läuft wie sein Leben hätte laufen können. Menschen müssen an irgendeinem Punkt in ihrem Leben erwachsen werden. Auch geistlich. Und das bedeutet, dass man auch in diesem Bereich Selbstfürsorge betreibt. Wißt ihr wir alle sorgen finanziell für unser Alter vor. Ich glaube, dass man auch geistlich für sich sorgen muss. Und das kann kein anderer Mensch für uns erledigen. Wir sind die Erwachsenen.

4.2 Hebräer 5,11-14

Das ist ein hartes Urteil. Aber leider erlebe ich in der Gemeinde ältere Menschen immer wieder genauso. Da gibt es diese Erwartungshaltung, dass ihnen doch bitte jemand die 150 000 Bibelarbeit, Predigt etc.

⁴ Schumacher, hajo: Restlaufzeit. S.190.

⁵ Schumacher. S. 195.

hält, aber bitte genauso wie es ihnen gefällt. Und wenn das nicht passiert, dann werden harte Urteile gefällt.

Ich weiß, dass manche ältere Menschen tatsächlich wieder weiche Speisen essen müssen und das müssen manche auch im geistlichen Sinn. Aber gerade die jungen Alten sollten keine pürierte Speise essen, das tut sowohl den echten, wie den geistlichen Zähnen nicht gut.

Eigentlich sollten sie selbst schon Lehrerinnen und Lehrer sein. Sie sollten weiter geben, was sie alles schon erlebt haben und was sie glauben. Wenn sie sich nicht einbringen, wer dann. Raus aus der Komfortzone auch hier. Wer geistlich noch wachsen will, muss seine Überzeugungen anderen zur Verfügung stellen, auch wenn das bedeutet, dass der andere womöglich jüngere Mensch anderer Meinung ist. Ich erlebe zu viele neue Alte, die sich aus der Gemeinde rausziehen und sagen, wir haben unseren Anteil getan. Jetzt machen wir nur noch Pause. Und ich verstehe es sogar. Aber für sie selbst und für die Gemeinde ist das nicht gut. Der Gemeinde fehlen Lehrerinnen und Lehrer. Und den jungen Alten fehlt das positive Gefühl noch prägend unterwegs zu sein. Wenn man sich einbringt, heißt das natürlich auch nicht, dass alles so läuft, wie man es sich wünscht. Man wird auch Infrage gestellt, aber was ist eigentlich gesünder als das. Wenn ich meinen geliebten Jugendlichen alles vorgeben würde, wäre ich eine sehr schlechte Lehrerin. Letzten Sonntag hat unsere Jugendgruppe einen Gottesdienst gemacht. Zwei 16 jährige junge Frauen haben gepredigt. Und natürlich habe ich ihnen Hilfestellung gegeben, aber ich habe ihnen nichts vorgegeben. Das war eine der bewegtesten Predigt, die ich je gehört habe.

4.3 Hirtinnen und Hirten sein (Johannes 10,11-14)

Nachfolge kann bedeuten selbst Hirte oder Hirtin zu werden. Ich denke über dieses Bild gerade sehr viel nach. Jesus spricht hier von sich und wie er ein Hirte für uns alle ist. Aber ich glaube wirklich, dass wir, die wir die älteren sind, für andere zu Hirtinnen und Hirten werden sollten. Vielleicht sogar soweit, dass wir unsere Leben für die anderen geben. Ich weiß es nicht.

Aber eins weiß ich: Hirten sagen eher selten, wo die Herde hinget. Ein guter Hirte geht hinter der Herde. Er passt auf, dass kein Schaf verloren geht. Er hat die Ruhe, die es braucht, in Gefahren die ganze Herde zu beschützen.

Solche Hirtinnen und Hirten brauchen wir. Menschen, die anderen Raum geben, sich zu entwickeln. Menschen, die aufpassen auf die anderen, ohne ihnen vorzuschreiben, wie sie zu Leben haben. Wir brauchen Ermöglicherinnen und Ermöglicher. Wie übrigens auch Kaleb einer war. Er hat nicht alle Eroberungen selbst gemacht, sondern irgendwann seinem Neffen die Verantwortung übergeben. Wir brauchen Menschen, die anderen Raum schaffen und geben. Das können vor allem ältere Menschen. Weil sie die Weisheit haben sollten und den Überblick. Hirten sind die, die anderen Raum schaffen, damit sie satt werden. Damit sie genug zu trinken haben. Das ist eine ehrenvolle und große Aufgabe, aus der ältere sich nicht stehlen sollten. Ich weiß, dass die jüngeren Schafe ganz schön bockig sein können. Aber viel schlimmer als junge bockige Schafe in der Gemeinde sind alte bockige Schafe. Das kann ich euch sagen.

Fördert die jungen. Die haben es sowas von verdient. Und auch hier: Letztlich fördern ältere sich selbst dabei. Und bleiben länger agil und beweglich.

Alt werden? Anders! Ja, ich glaube, dass das gut ist und dass wir das können und dürfen. Es beginnt ja schon lange. Die Menschen werden anders alt. Und wir können das auch. Und dabei können wir Gemeinde prägen und Wege suchen, wie wir als Gemeinden überleben.

Amen möchte man sagen.

Austausch in Gruppen - Jutta Teubert

Damit alle gut ins Gespräch kommen, sind **auf drei Tischen** auf großen Flipchart-Blättern **Impulsfragen** vorbereitet. Dazu kommen die Teilnehmenden ca **10-15 Minuten** ins **Gespräch** und notieren Kerngedanken. Stifte liegen bereit.

Danach **wechseln** die Teilnehmenden den Tisch und tauschen sich mit anderen aus; es entstehen **keine festen Gruppen**, so dass sich immer andere treffen und miteinander ins Gespräch kommen.

Nach den **drei Durchgängen** folgt ein „**stiller Rundgang**“ [15:00 Uhr], bei dem sich jede/r persönlich merkt oder **notiert**, was **am bedeutsamsten** erscheint.

In einer **Plenumsrunde** werden die Ergebnisse zusammengetragen und Praxisbeispiele genannt.

Impulse und Zusammenfassung der Gedanken und Ideen (s. auch Titelfotos):

Bedarf älterer Erwachsener: Wodurch wird oder bleibt eine Gemeinde für Ältere einladend?

Akzeptanz und Respekt
Aufgaben für Ältere
Gemeinsam zu Kulturveranstaltungen gehen
Biografiearbeit
Veranstaltungen für Ältere mit Jüngeren
offenes Ohr
Fahrdienst
Klassikkonzerte organisieren
Kopfhörer

Gemeinschaft der Generationen:

Was können ältere Erwachsene zu einer gelingenden Generationengemeinschaft beitragen?

| | |
|--------------------------------|--|
| Andere Generationen einladen | Digital-Coaching |
| Kompetenzen weitergeben | Praktische Hilfen und Beratung geben/ gegenseitig |
| Ehrlich und offen sein | Von Jüngeren Lernen |
| Die Jüngeren loben / ermutigen | Einander Raum geben |
| Babysitting | begleiten |
| Finanzielle Hilfe geben | zuhören, nachfragen, Interesse zeigen |
| Tischgemeinschaft | Unterschiede akzeptieren |
| Zeugnis geben | |
| Wohngemeinschaften | |

Teilhabe und Fürsorge:

Wie kann Gemeinde bei Einschränkungen Beistand und zugleich selbstbestimmte Teilhabe ermöglichen?

Fahrgemeinschaften
Telefonkontakte
Besuchsdienste
CD vom Gottesdienst vorbeibringen
Zum Essen einladen
Behördengänge
konkrete Gebetsanliegen mittragen

Vernetzung; z.B. E-Mail > Theater, Konzert, spontane Veranstaltung ...

Andacht: 1.Kor.9, 19-23 – Christiane Harries

1.Kor.9, 19-23 - Kompromissloser Einsatz

19. Ich bin also frei und von niemandem abhängig. Aber um möglichst viele für Christus zu gewinnen, habe ich mich zum Sklaven aller Menschen gemacht. 20. Damit ich die Juden für Christus gewinne, lebe ich wie ein Jude: Wo man alle Vorschriften des jüdischen Gesetzes genau befolgt, lebe ich auch danach, obwohl sie für mich nicht mehr gelten. Denn ich möchte auch die Leute gewinnen, die sich dem Gesetz unterworfen haben. 21. Bin ich aber bei Menschen, die ohne dieses Gesetz leben, dann passe ich mich ihnen genauso an, um sie für Christus zu gewinnen. Das bedeutet aber nicht, dass ich mich gegen Gottes Gebote stelle. Ich befolge das Gesetz, das Christus uns gegeben hat. 22. Wenn ich bei Menschen bin, deren Glaube noch schwach und unsicher ist, achte ich sorgfältig darauf, ihnen nicht zu schaden. Ich möchte mich allen gleichstellen, um auf jede erdenkliche Weise wenigstens einige Menschen zu retten und für Christus zu gewinnen. 23. Dies alles tue ich für die rettende Botschaft, damit auch ich Anteil an dem Segen erhalte, den sie verspricht.

Gedanken:

1) Ich bin frei.

Ich brauche mich keinen Konventionen, keinen Traditionen, keinen gesellschaftlichen Sitten und Gebräuchen anzupassen oder gar zu unterwerfen.

Ich kann, darf und soll authentisch leben, dass weder ich noch andere mir Scheinheiligkeit vorwerfen (können).

Ich orientiere mich an Gottes Geboten und am Leben Jesu.

2) Ich pflege Beziehungen.

Ich suche die Nähe zu anderen Menschen in meiner Umgebung, in der Nachbarschaft, am Arbeitsplatz, ... und scheue mich nicht, ein Vertrauensverhältnis aufzubauen.

(Brauch mich nicht zu scheuen, weil ich frei bin und normal leben kann. s.1)

3) Ich habe ein Ziel.

Ich mache Menschen mit dem Evangelium bekannt.

Ich dränge niemandem meinen Glauben auf!

Ich darf meinen Gott loben und von seinen Wundern erzählen, auch oder gerade von dem, was Er in meinem Leben bewirkt hat, damit Menschen in meiner Umgebung von Christus erfahren und seine rettende Botschaft annehmen können.

Diese Lebenseinstellung und -haltung wird auch mir zum Segen werden.

Psalm 150 nach Peter Spangenberg

Es ist wunderbar! Es ist herrlich!

Es ist unendlich schön, Gott im Glanz seiner Liebe und Größe zu loben.

Dankt ihm für alles, was er getan hat.

Dankt ihm, weil er uns mit seiner Liebe umschließt.

Dankt ihm mit euren Instrumenten:

mit Posaunen, Psalter und Harfen, mit Pauken, Pfeifen und Zimbeln.

Dankt ihm mit Chorälen und Orgelmusik,

lasst die Welt erklingen von euren eigenen Stimmen.

Lasst das Lächeln in euren Augen zur Musik für andere werden.

Lasst das Streicheln eurer Hände den Tag ausklingen für eure Kinder.

Lobt mit Bach und Mozart, mit Spiritual und Gospel, und mit Blues -

vergesst mir den Blues nicht, wenn ihr Gott dankt.

Alles, was eine Seele in sich trägt, lobe Gott.

Es ist wunderbar.