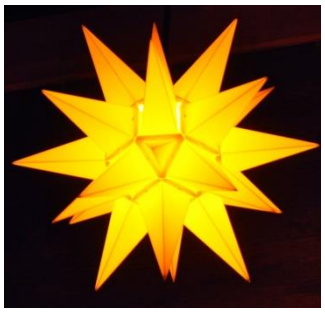
Akademie Elstal

Impulsbrief Forum Älterwerden – Advent 2020

Liebe Freunde und Freundinnen und alle, die sich für die Gemeindearbeit
mit älteren Erwachsenen und Senioren interessieren!

Mit einem herzlichen Gruß zu Advent und Weihnachten möchten wir Euch über die neuesten Entwicklungen im Forum Älterwerden informieren und auch ein paar Impulse geben, die Euch in Eurem Dienst gut tun können.

Die Adventszeit ist Zeit der Erwartung! Wie erleben wir sie in diesem besonderen Jahr?
Wir alle sind wohl herausgefordert, neu zu lernen, was es bedeutet, abzuwarten. Das fällt oft nicht leicht, und wir brauchen Zeichen der Hoffnung. Das können zum Beispiel Lieder und Gedichte sein, an die wir uns plötzlich erinnern, wie



„Ein Stern strahlt in die Weite in dunkler Nacht,
der hat uns große Freude ins Herz gebracht.

Ein Herr ward uns gegeben in dieser Welt,
der hat in unser Leben ein Licht gestellt.

Das leuchtet uns entgegen durch diese Zeit
auf allen unsern Wegen zur Ewigkeit."
(Feiern & Loben Nr. 184)

Solche Zeichen der Hoffnung können helfen, über uns hinaus auf Gottes großes Ganzes zu blicken. Wir sehen wieder klarer, was bzw. wer unsere Schritte erhellt, unsere Wege begleitet und Richtung und Perspektiven schenkt. Wir wünschen Euch, dass Ihr in dieser Zeit viele Zeichen der Hoffnung entdeckt und dadurch gestärkt werdet.

Vielleicht habt Ihr schon gehört, dass **Dagmar Lohan** ihren **Dienst als Referentin** des Fachbereiches Familie und Generationen **zum 31.12.2020 beendet.** Wir bedauern das sehr, sind aber auch sehr dankbar für die gemeinsame Zeit und ihr großes Engagement. - Sie schreibt dazu:

„Ich blicke auf fast fünf Jahre zurück, in denen ich im Fachbereich Familie und Generationen und damit auch im Forum Älterwerden arbeiten und gestalten durfte. Besonders wichtig waren mir neben den Inhalten und vielen guten Impulsen, die gesetzt werden konnten, immer die Menschen. Begegnungen in den Gemeinden, gemeinsam ein Stück gehen, mit- und voneinander lernen. Ich danke dem Team aus dem Forum Älterwerden, das mitgegangen ist und an mancher Ecke schon auf mich gewartet hat, wenn ich noch einen kleinen Umweg gehen musste. Ich bin beschenkt worden. Und ich denke, dass ich ziemlich gut auf das Alt- und Älterwerden vorbereitet worden bin. Das wird nämlich richtig super.
Ich danke Gott für Geleit, Bewahrung und viele gute Tage und Begegnungen. Der Weg geht gut ohne mich weiter, da bin ich absolut sicher. Und ich weiß auch, dass Baptisten sich nicht nur zweimal begegnen, sondern noch viel öfter.
Mit vielen Grüßen und Segenswünschen für die Dienste an den verschiedenen Stellen mit, von und für Ältere.
Dagmar Lohan, Referentin im Fachbereich Familie und Generationen

Wir wünschen Dagmar für ihre neuen Wege den reichen Segen Gottes.
Auch wenn zum Versand des Impulsbriefes noch keine konkrete Stelle auf Dagmar wartet, wird ihr - nach eigener Aussage - mit Sicherheit ab dem 1. Januar 2021 nicht langweilig.

Informationen zur Entwicklung der **Referentenstelle** erfolgen **sobald wie möglich.**

Um **digital** über **Angebote aktuell** auf dem Laufenden zu sein, könnt Ihr Euch anmelden unter https://www.befg.de/bildung-beratung/akademie-elstal/start/akademie-news/
Klickt dabei „Familie und Generationen" an, denn dazu gehört das Forum Älterwerden ja.
Bei Bedarf und Interesse könnt Ihr selbstverständlich auch weitere Bereiche wählen.

Im **Rückblick** ist das **Online-Werkstattgespräch** zu den **Videos** von **Dr. Ralf Dziewas** erwähnenswert. Im Austausch wurde sehr deutlich, wie unterschiedlich die Voraussetzungen der älteren Erwachsenen sind, welche Potenziale für die Gemeindearbeit gehoben werden können und auch, dass Ideenreichtum gefragt ist für vielfältige Angebote. Damit werden wir uns im Forum Älterwerden im kommenden Jahr weiter beschäftigen. Die Videos sind weiterhin abrufbar unter https://www.befg.de/angebote-fuer/zielgruppen-der-emeindearbeit/senioren/803/online-werkstattgespraech/ und lohnenswert anzuschauen. Gern können wir darüber erneut ins Gespräch kommen.

Dieser Impulsbrief enthält wieder einen **Input**, dieses Mal noch einmal **von Dagmar Lohan**, quasi als Abschiedsgruß, wofür wir ihr herzlich danken.

Eine gesegnete Advents- und Weihnachtszeit wünschen wir Euch und Gottes Frieden für 2021!
Jutta Teubert
für das Forum Älterwerden

In Kontakt bleiben, auch in schwierigen Zeiten

Impulse für die Arbeit mit älteren Menschen
- zur Selbstreflexion und mit Hilfen für das Gespräch mit anderen –

Dass das Jahr 2020 ein anderes und besonderes Jahr ist und war, ist unbestritten. Vieles war und ist schwierig und besonders die Kontakte und die Gemeinschaft mit lieben Menschen sind ein herausforderndes Thema. Gerade Menschen, denen es schwerfällt, mit anderen Beziehungen aufzubauen und zu pflegen, sind besonders betroffen und manchmal auch besonders hilflos. Gewohntes und Vertrautes lässt sich so nicht leben und die Perspektive ist unklar.

Auch auf die Gemeinde kamen und kommen noch immer neue Herausforderungen zu. Menschen besuchen? Vielleicht, aber mit Abstand und wenn jemand eine Vorerkrankung hat, besser nicht. Gruppenstunden abhalten? Schwierig, manchmal möglich, aber die Verantwortung für die Menschen wiegt schwerer.

Bei Allem Schweren gibt es aber auch immer Hoffnung. Alte Wege, wie das Telefon und die Post, werden neu belebt. Viele trauen sich ins Internet. Sie erleben die Gemeinde über YouTube und Videokonferenzen. Etwas, dass einzelne so nie gewagt hätten, wird hier zum wichtigen Medium, um in Kontakt zu bleiben. Um dran zu bleiben an der Gemeinde. Um Gottesdienste zu feiern und den Glauben zu beleben. Viele Chancen und viele neue Herausforderungen werden angegangen.
Und doch bleibt eine Barriere. Das beschreiben viele. Die Studenten, die nicht zur Universität können und zu Hause lernen müssen. Kinder, die ihre Freunde nicht einfach so zum Spielen treffen können. Berufstätige, die mit den Kollegen, Kunden, Geschäftspartnern auf Abstand bleiben müssen und besser von zu Hause arbeiten sollen. Wieder andere verlieren ihre Existenz und wissen keinen Ausweg. Alleinerziehende und Alleinstehende, die nun oft noch mehr auf sich gestellt sind, als zuvor schon. Und die Älteren, die ihre Familie vermissen – besonders die Enkel. Die ihre gewohnten Wege und Kontakte nicht mehr als Abwechslung zum Alltag erleben. Und die Gemeinde, als Begegnungsraum für langjährige Kontakte und Freundschaften, fehlt.

Wie sieht es im eigenen Umfeld aus? Wie läuft es da?

Einige Fragen sollen helfen, sich selbst auf die Spur zu kommen. Aber auch einen Gesprächseinstieg mit anderen zu finden, die gefühlt weit weg sind, aber doch nah sein wollen.

Selbstreflexion

- Welche Beziehungen/Begegnungen im Alltag machen mich glücklich?
- Welche Menschen fehlen mir?
- Wie nehme ich Kontakt zu anderen auf? Bin ich damit zufrieden?
- Gibt es Menschen, bei denen ich mich häufig frage, wie es ihnen geht? Was hindert mich, Kontakt mit ihnen aufzunehmen?
- Erwarte ich, dass andere zu mir Kontakt aufnehmen? Wissen diese Personen von meiner Erwartung?
- Bin ich bereit, auf andere zuzugehen?
- Welche Beziehungen möchte ich gern vertiefen? Was hindert mich?
- Was kann ich konkret tun, wenn ich Beziehungen und Kontakte aufrechterhalten und/oder vertiefen will?
- Wobei brauche ich Hilfe (z.B. technische Unterstützung)
- Wann will ich mein Vorhaben umsetzen?

Die Selbstreflexion ist immer eine Hilfe, sich selbst und die eigenen Wünsche, Wahrnehmungen und Grenzen auszuloten. Es kommt vor, dass man unzufrieden oder unglücklich ist. Wenn man aber die Gründe konkretisiert hat, wird es auch leichter, daran eine Entscheidung oder Handlung anzuknüpfen. Bei den Beziehungen kann durchaus klarwerden, von wem ich was erwarte. Oder ich kann genauer eingrenzen, zu welchen Personen ich gern öfter, engeren Kontakt hätte. Es bleibt so nicht nur bei einem Gefühl oder einem Klagen. Es kann konkret werden! Und oft muss doch jeder selbst den ersten Schritt machen und auf andere zugehen. Der Rest kann dann wachsen.

Hilfen für das Gespräch mit anderen

- Wie geht es dir? Klingt total banal und oberflächlich. Ist es auch, wenn wir diese Frage im Alltag und im Vorbeigehen benutzen. In einem Gespräch kann es aber ein Türöffner sein.
- Was vermisst du? Was brauchst du? Bedürfnisse zu benennen ist nicht einfach. Wenn aber direkt danach gefragt wird, kann es helfen, auf eine Spur zu kommen.
- Was wünschst du dir? Träumen und wünschen ist erlaubt und wichtig. Denn das geht in die Zukunft hinein. Nicht im hier und jetzt zu bleiben kann helfen, Perspektiven und lohnende Ziele zu entwickeln.
- Wobei brauchst du Unterstützung, Hilfe, Begleitung?

Um ins Gespräch zu kommen, kann es alltägliche Themen geben, an denen man anknüpfen kann. Wichtig wird es aber im Verlauf des Gesprächs auch, auf den Gesprächspartner einzugehen. Gute Gespräche halten die Balance zwischen Hören und Sprechen. Echtes Interesse und die Bereitschaft, sich aufeinander einzulassen helfen, einen Zugang zueinander zu finden. Und ob und wie es dann eine Fortsetzung gibt, muss man miteinander verabreden. Nicht jede Begegnung braucht auch immer eine Fortsetzung. Manchmal bleibt es zufällig und unregelmäßig.

Geistlicher Impuls

Hebräer 10, 23-25:

> *„23 Lasst uns festhalten an dem Bekenntnis der Hoffnung und nicht wanken; denn er ist treu, der sie verheißen hat; 24* ***und lasst uns aufeinander achthaben und einander anspornen zur Liebe und zu guten Werken*** *25 und nicht verlassen unsre Versammlung, wie einige zu tun pflegen, sondern einander ermahnen, und das umso mehr, als ihr seht, dass sich der Tag naht."*

Der Hebräerbrief wurde wahrscheinlich in eine Gemeinde geschickt, deren Mitglieder bereits in der 2. und 3. Generation Christen waren und die vermutlich keinen jüdischen Hintergrund hatten. Sie lebten in Krisenzeiten. Das Warten und Hoffen machte mürbe. Von Tag zu Tag und von Jahr zu Jahr.

Die Frage, wann es denn nun endlich soweit sei, dass der Messias wiederkäme, hatte sich gewandelt zu der Frage, ob das alles überhaupt Sinn ergab und so stimmte? Der Hebräerbrief erinnert, ermutigt und will die Gemeinde stärken. Nicht mit einem „Haltet durch!“ oder „Man muss nur richtig glauben, dann wird das!“ kommt der Brief zur Gemeinde. Vielmehr erinnert er daran, wo die Wurzeln des Glaubens liegen. Er zeigt Verständnis, erinnert aber auch an das, was Gemeinde ausmacht.
Vers 24: *„... und lasst uns aufeinander achthaben und einander anspornen zur Liebe und zu guten Werken...“*
Worauf kommt es an?
Passt auf euch und eure Lieben auf. Kümmert euch, seid füreinander da, besonders dann, wenn es schwierig ist. Denn, wenn die Welt und die eigenen Überzeugungen ins Wanken geraten, dann wird es schwieriger durchzuhalten. Dann werden Probleme nicht gelöst und dann werden Menschen nicht mehr erreicht. Zusammen kann man mehr schaffen, zusammen lässt sich auch manches aus- und durchhalten. Immer, wenn einer traurig oder allein ist, kann jemand anderes trösten und da sein. Immer, wenn jemand einen Grund zur Freude hat, braucht es andere, die sich mitfreuen. Liebe und gute Taten brauchen Resonanz. Für sich allein kann die Liebe gar nicht bleiben. Sie braucht ein Gegenüber. Sie braucht die, die lieben können und die, die geliebt werden oder sich lieben lassen.
Wie gut ist es zu wissen, dass Gott immer treu ist. Dass seine Zusagen auf Treue und Liebe basieren. Das kann im Gemeindeleben ermutigen. Denn das Erzählen, Leben teilen und dabei den Glauben lebendig halten, macht Mut und lässt zuversichtlich werden. Im Alltag und bei großen Fragen des Lebens.
Im Moment ist das mit den Versammlungen so eine Sache. Schwierig ist es, sich wie gewohnt zum Gottesdienst zu sehen. Auch da heißt es, Verantwortung füreinander zu tragen. Was geht überhaupt in unserer Gemeinde? Was macht Sinn? Wie schützen wir die Gesundheit und das Leben anderer? Es gibt Alternativen, kreative Lösungen, manches geschieht einfach so und ungeplant. Weil wir aufeinander achtgeben und uns gegenseitig ermutigen wollen. Ein Anruf, ein Besuch am Gartenzaun, ein Gebet beim Spaziergang. Und schnelle Hilfe, wenn es sein muss. Ein Einkauf, eine Besorgung, eine Reparatur. Liebe und gute Taten.
Vielleicht ist das der Kern und das, was uns als Gemeinschaft der Christen ausmacht und in bewegten Zeiten zum Vorschein kommt. Das ist der Grund, warum Menschen Jesus nachfolgen. Liebe in diese Welt bringen, Gutes tun und die Ruhe bewahren.

In diesem Sinne,
Dagmar Lohan für das Forum Älterwerden