



## **Leitsätze für die Gemeindegearbeit mit älteren Erwachsenen Gestaltungstipps**

### **Leitsatz 8:**

#### **Neu-Werden und Widerstandskraft als Lebensgefühl stärken – SPANN-KRAFT**

War das Alter(n) lange als defizitär und von seiner größeren Näher zum Tod her beschrieben (Mortalitätsorientierung), so zeigen die Erfahrungen des immer längeren Lebens, dass auch im Alter noch lange Aktivität und Lebensfreude möglich sind. Durch innere Widerstandsfähigkeit (Resilienz) können Krisen gemeistert und als Anlass für neue Entwicklungen genutzt werden.

**Ziel:** Eine hoffnungsvolle Zukunftsperspektive gilt auch mit zunehmendem Alter (Natalitätsorientierung). Die eigene innere Widerstandskraft wird entwickelt und so beispielhaft ermutigend für andere wirksam.



Bildquelle: iStock/manley099

### **Erläuterung des Bildes zum Leitsatz:**

Das Bild zeigt einen sportlich fitten älteren Mann. Er ist es vermutlich gewohnt, regelmäßig „seine Übungen“ zu machen. Bei vielen setzt dieses disziplinierte Sporttreiben allerdings erst nach dem ersten „Warnschuss“ ein – dem Herzinfarkt oder anderen Erkrankungen.

Aber dann machen sie auch die Erfahrung, dank eigener Ausdauer und hilfreicher Anleitung wieder richtig fit zu werden.

Dieses Bild will Mut machen, in gesundheitlichen Krisen und anderen Rückschlägen nicht aufzugeben, sondern mit Ausdauer und Energie neue Kraft zu entwickeln.

## **Grundsätzliche Gedanken**

Veränderungen begleiten jeden Menschen durch sein ganzes Leben hindurch. Sie gehören dazu. Durch Veränderungen, Krisen oder Entwicklungen werden wir reifer, erfahrener manchmal auch schwächer. Besonders durch Erkrankungen und mögliche Einschränkungen werden Veränderungen als Einschnitte und Krisen betrachtet, die deutlich machen, dass es im Leben nicht immer bergauf geht. Im Rückblick besteht ein ganzes Leben aus unterschiedlichsten Höhen und Tiefen.

Auch im Alter gibt es Veränderungen. Und es wechseln sich auch hier positive, bereichernde Erfahrungen mit Einschnitten und Abschieden ab. Im Alter heißt es an manchen Punkten, dass sich Gewohnheiten und Aktivitäten verändern müssen. Es braucht neue Tagesabläufe, wenn der Beruf nicht mehr 1/3 des Tages einnimmt. Es braucht neue Wege, wenn die Mobilität eingeschränkt wird. Der Umgang mit Hilfsmitteln muss zuerst eingeübt werden und das, was mal eben so nebenbei ging, braucht nun volle Aufmerksamkeit und mehr Zeit. Im Laufe unseres Lebens lernen wir, mit Veränderungen, Krisen und Umbrüchen umzugehen. Mal gelingt es, mal scheitern wir. Aber alles zusammen macht uns stärker und zu dem Menschen, der wir sind. Damit, dass das Leben sich verändert, kommen auch neue Einflüsse und Aufgaben hinzu.

Das Leben im Alter ist längst nicht mehr nur ein „weniger werden“ bis zum Tod, sondern die Entdeckung und Entwicklung neuer Perspektiven. Wenn irgendwo etwas weniger wird, kann etwas anderes diesen Platz einnehmen und füllen. Das zu gestalten, ist unsere Aufgabe. Gott beruft, begabt und fordert seine Leute bis zuletzt. Dass das Leben an Wendepunkte gerät ist normal. Krisen gehören dazu und wie wir mit ihnen umgehen können, erlernen wir meist beim Bewältigen derselben immer besser. Wer in seinem Leben die Hürden zu nehmen weiß, den wirft nicht alles aus der Bahn. Gerade dann, wenn Themen wie Erkrankungen, Tod und Sterben näher rücken. Da wird das gelebte Leben betrachtet und bewertet. Habe ich erreicht, was ich mir vorgenommen habe? Ist es so, wie gedacht und geplant? Dankbarkeit für die Fülle und auch Trauer über das Verpasste spielen eine große Rolle.

Ältere Menschen fragen heute zunehmend nach einem Sinn und einer Aufgabe für ihren vorletzten und letzten Lebensabschnitt. Sie wollen aktiv sein, mitbestimmen und selbstwirksam sein. Und wenn das eigene Leben eine ungeahnte Wendung nimmt, kann man sich neu orientieren. Dann werden die Grenzen neu gesteckt und Ziele umformuliert. Es ist dann nicht alles vorbei, sondern an die Sache muss anders herangegangen werden. Wer ein Hilfsmittel, z.B. einen Rollator benötigt, geht nun andere Wege, kommt aber trotzdem ans Ziel.

Als Christen leben wir unser Leben stets mit der Hoffnung, dass Gott uns segnet und begleitet. Wir dürfen erleben, dass wir in Krisen nicht allein sind, sondern in der Gemeinschaft mit anderen Christen getragen werden und bei Gott selbst unsere Sorgen und Nöte abgeben können. Und bei ihm die Gewissheit zu haben, dass er uns ansieht, egal wie das Leben gerade spielt. Auch das kann stark machen und helfen, Krisen zu bewältigen und mit Veränderungen umzugehen.

## **Tiefe gewinnen, Sinn finden**

Die Frage nach dem Sinn und der Aufgabe unseres Lebens spielt in allen Lebensabschnitten eine große Rolle. Dass sich diese Dinge auch mehrmals im Laufe eines Lebens verändern, andere Schwerpunkte gesetzt werden und sich immer wieder etwas Neues entdecken lässt, ist nicht nur normal, sondern wirklich wichtig. Die Aussage, dass man nur in jungen Jahren etwas lernt und dann damit sein Leben lang zu Recht kommen muss, stimmt nicht mehr. Hat eigentlich noch nie gestimmt.

Im Glauben ist das genauso. Der Glaube muss sich entwickeln, reifen, wird von Krisen auf den Prüfstand gestellt und wieder neu entdeckt. Kinder glauben aufgrund ihres Alter und ihrer Entwicklung anders als Erwachsene. Neugierige Entdecker machen andere Glaubenserfahrungen als Menschen, die in ihrem Glauben vor Allem den sicheren Hafen suchen. Es geht weniger darum, die Entwicklung des Glaubens zu bewerten oder zu einer bestimmten Zeit an einem bestimmten Punkt zu sein. Es ist wohl mehr die Grundhaltung, die zählt und auf der sich der Glaube entfaltet. Was wir erleben und erlernen nimmt starken

Einfluss auf unser Leben. Krisen gehören dazu, Fehler werden gemacht und daraus entwickelt sich etwas Neues.

Keine Biographie lässt sich als pure Erfolgsgeschichte erzählen. Und im Glaubensleben gibt es ebenso Höhen und Tiefen. Zweifel und Fragen gehören dazu, wie glückliche Zeiten und Erfolge.

Ein Leben als Christ ist nicht der Garant für ein glückliches, gesundes, erfolgreiches Leben. So einfach ist es nicht und wir wissen aus eigener Erfahrung und dem, was wir mit anderen Christen erleben, dass das Leben da keinen Unterschied macht.

Und doch gibt es da eine Kraft und eine Hoffnung, die sich eindeutig gegen alle schweren und unfassbaren Krisen stellt. Wir dürfen auf Gott vertrauen – die Psalmen und viele weitere Texte berichten davon, wie Menschen sich in ihrer Not an Gott wandten und darin Trost und Heil fanden. Wir wissen, dass Jesus Christus gelebt hat und gestorben ist, damit wir Gott nahe sein können. Dass es bei ihm keine Unterschiede zwischen Personen, keine Leistungsabfrage im Glauben und keine Bewertung der Schwere der Krise gibt.

## **Andacht**

### **Betrachtung der biblischen Figur: Jakob**

Jakob (hebr. „Gott schützt“) ist einer der Erzväter des Volkes Israel, von denen das Buch Genesis erzählt. Er ist der zweitgeborene Sohn Isaaks und Rebekkas, der seinen Zwillingbruder Esau um sein Erstgeburtsrecht bringt und den Segen Isaaks erschleicht (Gen 27,1-40). Er flieht aus Angst vor der Rache Esaus zu seinem Onkel Laban. Unterwegs erhält er im Traum die Zusage Gottes, ihn zu segnen und bei ihm zu sein. Und das, trotz des Dramas in der Familie und den Betrug, den Jakob wissentlich begangen hat. Bei seinem Onkel Laban lebt er in der Familie und hält um die Hand seiner schönen Tochter Rahel an. Nach sieben Jahren Dienst bei seinem Onkel und großen Gefühlen für Rahel findet die Hochzeit statt und Jakob bekommt statt Rahel die ältere Tochter Lea in der Hochzeitsnacht ins Bett gelegt. Die Empörung bei Jakob ist groß und er bekommt Rahel erst zur Frau, nachdem er seinem Onkel weitere sieben Jahre Dienst versprochen hat.

Es läuft also nicht rund bei Jakob. Rahel bekommt keine Kinder, dafür aber Lea die darunter leidet, dass sie die Ungeliebte ist und bleibt. Dies ist das nächste Drama, das in der patriarchalen Lebensweise damals nicht gelöst wird, jedoch das Leid nicht verschweigt. Rahel wird durch die Leihmutterchaft ihrer Magd doch noch zur Mutter, später sogar noch einmal selbst, als sie ihren Sohn Josef gebiert. (Gen 29,1 – 30,24). Danach flieht Jakob mit seiner Familie, nachdem er die besten Herden seines Onkels Laban durch eine List erhalten hat. Er versöhnt sich aber einige Zeit später wieder mit Laban (Gen 30,25 – 32,1) und auch mit Esau (Gen 33).

Zudem kämpft er nach biblischer Überlieferung mit Gott selbst, wobei er den Namen Israel erhält und zum Stammvater des gleichnamigen Volkes wird (Gen 32,23-33). Jakob ringt Gott den Segen ab. Mutig und verzweifelt. Vielleicht die letzte Chance, mit allem in Reine zu kommen.

Die Versöhnung mit seinem Bruder, mit dem die Irrfahrt seines Lebens angefangen hatte, kann erst sehr spät am Grab des Vaters stattfinden. Eine traurige und zugleich verheißungsvolle Geschichte.

Wie oft hätte Jakob es anders machen können? Er hat sich gegen die Regeln aufgelehnt, ist selbst betrogen worden und hat stets innerhalb der eigenen Familie durch sein Verhalten die größten Krisen ausgelöst. Er hätte es doch besser wissen müssen. Und durch all seine Querelen hindurch spielt Gott die begleitende, segnende Rolle. Jakob lebt sein Leben auch in Gottesfurcht, man liest zwischen den Zeilen heraus, dass ihm das alles auch zu schaffen macht um bei nächster Gelegenheit gleich wieder einen neuen Brand zu legen. Jakob ringt nicht nur mit Gott. Er ringt mit seiner Familie und mit sich selbst. Er steht ständig zwischen großer Verheißung und Schuld. Er erlebt Gott in all diesen Bereichen.

Nie aber tritt Gott als der auf, der Jakob direkt maßregelt oder schon eingreift, bevor die nächste Lawine rollt. Das bleibt in Jakobs Verantwortung. Gott hält sich aber auch nicht raus. Gott segnet und beschenkt Jakob. Gott begegnet Jakob direkt und persönlich. Das ist intensiv, sogar körperlich.

Jakob muss den Umgang mit Verlust und Trauer immer wieder lernen und bewältigen. Den Bruch in der Familie, der Tod seiner Frau und der Verlust seines „Lieblingskindes“ stürzen Jakob in tiefe Krisen. Und doch geht es weiter. Gott wendet sich zu. Sorgt und tröstet, schenkt Segen und Heilung an unvermuteten Stellen. Nichts ist endgültig verloren, es geht weiter und es gibt immer Hoffnung.

### **Jakob und die eigene Biographie**

Was lesen wir für uns aus dem Leben Jakobs heraus und was können wir über Gott erfahren?

Auch unser Leben nimmt manchmal plötzliche und auch unvorhersehbare Wendungen. Dabei wirft sich Gott nicht ständig schützend vor uns und sorgt dafür, dass wir unbeschadet und schlafwandlerisch durch alle Krisen kommen. Zweifeln, Ringen und Trauern gehören dazu. Das Gefühl benachteiligt zu sein oder immer nur die Niederlagen zu erleben lösen nachvollziehbar Frustration, Wut und Traurigkeit aus.

Die Tiefe, des Textes rund um Jakob, ist genau das, was Mut macht.

Er sagt: Halte fest an Gott – in allem! Denn Gott hält fest an dir!

Gott hält sein Versprechen, Gott hat den Bund mit Jakob mehrmals erneuert, mehrmals seine Verheißung bekräftigt.

Unser Glaubensleben hat nichts mit einer Karriereleiter zu tun.

Glauben muss nicht ein bestimmtes Ziel erreichen, damit Gott es segnet. Glauben bedeutet voll Vertrauen in Gottes Gegenwart zu bleiben.

## Programmorschlag:

Programmpunkt	Material
Einstieg mit Begrüßung, Informationen und Gebet	
Betrachtung der Bildkarte und der Austausch über den Text des Leitsatzes 8 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wie unterschiedlich gehen Menschen mit Veränderungen um?</li> <li>• Wie kann man aus Krisen stark werden</li> <li>• und wie erhält man sich ein Leben lang die Fähigkeit, genug Spannkraft aufzubringen?</li> </ul>	Karte zu Leitsatz Nr.8: Leitsätze für die Gemeindegarbeit mit älteren Erwachsenen <a href="http://www.familieundgenerationen.de">www.familieundgenerationen.de</a>
Kurzvortrag zu den Grundsatzgedanken	s.o.
Andacht Zu „Jakob“ Gespräch: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wie ist Jakob mit Krisen umgegangen?</li> <li>• Was können wir aus den (negativen und positiven) Beispielen lernen, wenn wir über Jakobs Beziehung zu Gott und Gottes Haltung und Handeln nachdenken?</li> <li>• Was bedeutet das für das eigene Glaubensleben für den Umgang mit Krisen und wie kann der Glaube als Kraftquelle erfahren werden?</li> </ul>	Texte, s.o. Moderiertes Gespräch
Austausch über eigene Erfahrungsberichte und biographische Ereignisse: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Welche Veränderungen und Krisen habe ich in meinem Leben schon gemeistert?</li> <li>• Wie ist es mir gelungen, eine Herausforderung anzunehmen und daraus sogar stärker hervorzugehen?</li> </ul> Impuls. Zur Anspannung und dem Aufbringen von Kraft gehört ebenso Erholung und Entspannung. Beides muss sich die Waage halten. Deshalb wird der Austausch über Herausforderungen und Kraftakte im Leben auch zum Gegenstück gelenkt: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wo und wie kann Entspannung und Erholung gefunden werden.</li> <li>• Wie gestalte ich meine Zeit zum Auftanken und Atem schöpfen in anstrengenden Zeiten?</li> </ul> So können Anregungen entstehen - für andere oder gemeinsame Aktivitäten, bei denen die Seele aufatmen kann.	Gesprächsrunden in kleinen Gruppen
Zuspruch Abschluss mit Segenswort	Zitat und Psalm 24, s.u.

## **Materialien:**

### **Psalm 28** – Bitte um Verschonung – Dank für Errettung

1 Von David. Wenn ich rufe zu dir, HERR, mein Fels, so schweige mir nicht, dass ich nicht, wenn du schweigst, gleich werde denen, die in die Grube fahren.

2 Höre die Stimme meines Flehens, wenn ich zu dir schreie, wenn ich meine Hände aufhebe zu deinem heiligen Tempel.

3 Raffe mich nicht hin mit den Gottlosen und Übeltätern, die freundlich reden mit ihrem Nächsten und haben Böses im Herzen.

4 Gib ihnen nach ihrem Tun und nach ihren bösen Taten; gib ihnen nach den Werken ihrer Hände; vergilt ihnen, wie sie es verdienen.

5 Denn sie wollen nicht achten auf das Tun des HERRN noch auf die Werke seiner Hände; darum wird er sie niederreißen und nicht wieder aufbauen.

6 Gelobt sei der HERR; denn er hat erhört die Stimme meines Flehens.

7 Der HERR ist meine Stärke und mein Schild; auf ihn traut mein Herz und mir ist geholfen. Nun ist mein Herz fröhlich, und ich will ihm danken mit meinem Lied.

8 Der HERR ist seines Volkes Stärke, Hilfe und Stärke für seinen Gesalbten.

9 Hilf deinem Volk und segne dein Erbe und weide und trage sie ewiglich!

Nach der Übersetzung Martin Luthers von 2017

### **Zitat:**

„Dass die Vögel der Sorge und des Kummers über deinem Haupt fliegen, kannst du nicht ändern. Aber dass sie Nester in deinem Haar bauen, das kannst du verhindern.“ (Martin Luther)

Dagmar Lohan Referentin im Fachbereich Familie und Generationen im Januar 2019