



Impulsbrief Forum Älterwerden – September 2019

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

Schon ist es wieder September geworden, und das Jahr neigt sich! Manche freuen sich, dass die große Hitze vorüber ist, genießen die reifen Früchte und hoffen auf einen bunten Herbst. Andere blicken mit Bedauern auf das, was nicht mehr zurückzuholen ist und fürchten die Kälte des Winters. Ist es mit dem Älterwerden nicht ähnlich? Wir freuen uns über die zur Verfügung stehende Zeit, nutzen neue Möglichkeiten – und sind uns zugleich bewusst, dass die Lebensmitte überschritten ist. Die Veränderungen, die wir dabei wahrnehmen, lösen unterschiedliche Empfindungen aus. Manchmal ist es Neugier, Freude und Staunen. Oft ist aber auch Verunsicherung damit verbunden. Für alle Veränderungen des Lebens brauchen wir Rückenstärkung und Ermutigung. Ein Wort aus dem 2.Timotheusbrief kann helfen (2.Tim.1,7):

„Gott hat uns nicht einen Geist der Verzagtheit gegeben, sondern der Kraft und der Liebe und der Besonnenheit.“

Das hat der Apostel Paulus seinem jungen Freund und Kollegen Timotheus zugesprochen. Die Verbundenheit der beiden zeigt: Wir brauchen gute Beziehungen, um einander zu unterstützen und zu stärken – altersunabhängig. Wir können einander zusprechen: Gott schenkt uns das Notwendige: Er schenkt **Kraft**, nicht brachiale Kraft, sondern Seine Kraft, die in den Schwachen mächtig ist. Er schenkt **Liebe**, Akzeptanz, Nachsicht, Großzügigkeit und viele andere Gesichter der Liebe. Und er schenkt **Besonnenheit**, Innehalten, Umsicht und Weitblick. Das sind gute Wegbegleiter an Lebenswendepunkten, in Trauersituationen oder wenn bei einem Fest zurück- und nach vorn geschaut wird – und hilft, auch mit den Veränderungen des Älterwerdens gelassen und zuversichtlich umzugehen.

Wie Älterwerden heute erlebt wird, welche Veränderungen im eigenen Leben und im Vergleich zu früheren Zeiten dazu wahrzunehmen sind – das alles und noch mehr gehört zum Inhalt unserer diesjährigen Impulstage **„Alt werden? Anders!“**. Zwei Veranstaltungen dazu liegen hinter uns.

Der dritte Impulstag findet am 09.11. in der EFG Lübeck-Friedenskirche statt, von 10:30 bis 16:00 Uhr. Ziel ist der Austausch über unterschiedliche Sichtweisen zum Platz Älterer in der Gemeinde und das Kennenlernen von neuen Ideen und Methoden für eine offene Gemeindearbeit mit Älteren. Mit dabei sein werden Pastorin Dagmar Wegener (EFG Berlin-Schöneberg), Diakonin Agathe Dziuk (EFG Kiel) und Mitarbeitende aus dem Forum Älterwerden. Gemeinsam wollen wir der Frage nachgehen: Wie können Ältere fröhlich neue Wege im Gemeindeleben mitgehen, ohne eigene Bedürfnisse zu verlieren? Was können sie selbst und was kann Gemeinde(leitung) dazu beitragen? Herzlich eingeladen sind Mitarbeitende in der Arbeit mit älteren Erwachsenen und Senioren, Gemeindeverantwortliche und Interessierte.

Anmeldung: familieundgenerationen@baptisten.de Tel.: 033234 74-445

Anmeldeschluss: 10 Tage vor der Veranstaltung / Kosten: 20€ inklusiv Verpflegung und Material

Infos zu den beiden schon durchgeführten Impulstagen, die von anderen Referenten mit je eigenem Schwerpunkt gestaltet wurden, und auch zu Gestaltungstipps und anderen Angeboten, können unter www.baptisten.de/aelterwerden abgerufen und heruntergeladen werden.

Auch dieser Brief enthält einen **Input mit Gestaltungstipps**, verfasst von **Dagmar Lohan**, unserer Referentin. Der Input enthält die wesentlichen Aspekte der „Leitsätze für die Gemeindearbeit mit älteren Erwachsenen“ und kann als Einstieg oder auch Zusammenfassung für die Beschäftigung mit den Leitsätzen dienen. – Viel Freude bei der Beschäftigung damit!

Mit herzlichen Segenswünschen und Grüßen

auch aus dem Fachbereich Familie und Generationen und von unserer Referentin Dagmar Lohan

Jutta Teubert

„Alt sind nur die Anderen“

– Anregungen zum Austausch rund um das Älterwerden –

Hinführende Gedanken:

Beim Austausch darüber, ab wann man denn alt sei und wie sich „Alt sein“ äußere wird immer wieder klar, dass Altern und Alt sein von jeder Person sehr individuell und persönlich wahrgenommen wird. Um darüber und die bestehenden Vorurteile und Stereotypen nachzudenken und ins Gespräch zu kommen, finden sich im Folgenden einige Anregungen.

Schätzfragen und Einstiegshilfen

- Impuls: Die Lebenserwartung der Deutschen ist enorm gestiegen.

Wie hoch war die Lebenserwartung von Männern/Frauen um 1915?

Wie hoch ist die Lebenserwartung von Männern/Frauen heute?

.....

Info: Vor 100 Jahren, also um 1915, lag die Lebenserwartung von Männern bei ca. 50 Jahren und die von Frauen bei ca. 54 Jahren. Heute leben die Menschen deutlich länger. Männer leben im Durchschnitt 78 Jahre und Frauen etwa 84 Jahre.

- Impuls: Die Nutzung und die Möglichkeiten der digitalen Welt haben viele Ältere noch in ihrem Berufsleben kennengelernt. Trotzdem stehen sie neuen digitalen Möglichkeiten eher skeptisch gegenüber und suchen sich sehr genau aus, was sie brauchen und nutzen wollen.

Wieviel Prozent der über 65-jährigen nutzen das Internet?

.....

Info: 84% aller Deutschen ab 10 Jahren haben Zugang zum Internet. Die wichtigsten Aktivitäten sind hierbei das Einkaufen und die Informationsbeschaffung.³ 63% der über 65jährigen Personen in Deutschland nutzen das Internet.⁴

- Impuls: Die Nutzung eines Messenger und Videotelefonie gehört mittlerweile für viele zum Familienleben dazu.

Wieviel Prozent der über 65-jährigen besitzen ein Smartphone?

.....

Info: 41% der über 65jährigen besitzen ein Smartphone.

- Impuls: Durch gute Lebensbedingungen und gute Versorgung, vor Allem im medizinischen Bereich, sind ältere Menschen heute viel länger gesund und selbständig. So sind die 70jährigen von vor 50 Jahren nicht mehr so, wie die 70jährigen heute.

Um wie viele Jahre jünger, gesünder und fitter sind ältere Menschen heute im Vergleich zu vor 50 Jahren?

.....

Info:

Man spricht von einer Verjüngung des Alters, die im Durchschnitt etwa 10 Jahre zum Vergleich mit Älteren vor 50 Jahren beträgt. So wirken 70 heute eher wie 60-jährige vor 50 Jahren.

Informationen zum Thema

Ältere lassen sich nicht über einen Kamm scheren und schon gar nicht nach den herkömmlichen und traditionellen Altersbildern in einen Topf werfen. Sie sind bunt, unterschiedlich und zu einem großen Teil sehr selbstständig und selbstbestimmt, wenn es um ihr eigenes Leben geht. Auf der anderen Seite ist der Anstieg des Alters auch manchmal verbunden mit verlängerten Kranken- und Pflegezeiten, die für ältere Menschen und ihre Familie eine Belastung darstellen. Jeder Lebensentwurf und jede

Lebensphase hat ihre besonderen Herausforderungen. Aber eben auch Besonderheiten und Freiheiten.

In den Gemeinden sind oftmals viele aktive Ältere, die sich gern beteiligen und einbringen wollen. Sie sorgen für die, die nicht mehr so agil sind und entdecken im Alter persönliche Freiräume und neue Horizonte. Die Gemeinde bietet denen, die nicht mehr aktiv am Gemeindeleben teilnehmen können oftmals durch Beziehungspflege und Unterstützung weiterhin eine Anbindung an den Gemeindealltag. Hier werden oft der Informationsfluss und die Ermöglichung einer Teilnahme an Veranstaltungen geschätzt. Aber auch das persönliche Gespräch und die Zuwendung durch Vertreter/innen der Gemeinde bei einem Besuch oder Telefonat sind wichtige Elemente des Gemeindelebens.

So sind Bedürfnisse und Möglichkeiten der Älteren innerhalb einer Gemeinde sehr unterschiedlich. Die Spannweite, in der sich die Älteren bewegen, ist damit sehr groß. Das Bild, das über und von ihnen gezeichnet wird, ist mitunter nur ein kleiner Ausschnitt, in dem sich viele gar nicht wiederfinden. So sind Angebote nicht immer für alle geeignet, genauso wie nicht alle gestellten Erwartungen von den Älteren erfüllt werden.

Gesprächsrunde:

Um dieser Spannweite und der damit manchmal verbundenen Schiefelage auf die Spur zu kommen, bietet sich eine Gesprächsrunde an. Hier können die eigenen Empfindungen ausgesprochen werden, aber auch das wahrgenommen werden, was bei anderen oben aufliegt.

- Wie sehe ich selbst die Älteren und das Älter werden? Welche Vorteile und Freuden genieße ich selbst? Und welche Einschränkungen und Schwierigkeiten erlebe ich?
- Wie sehen andere (vor Allem die nächste und übernächste jüngere Generation) das Alter? Welche guten Erfahrungen habe ich schon gemacht und wo war es schwierig?
- Gibt es Altersbilder und Stereotypen vom Alter, die mich ärgern oder die den Alten nicht gerecht werden? Besonders im Fernsehen oder in Zeitschriften tauchen manchmal einseitige Bilder vom Alt werden auf.
- Gibt es auch erfreuliche Entwicklungen für das Bild vom Älterwerden?

Hinweis zum Vorgehen: Es kann ausreichen, ein oder zwei Fragen auszuwählen und kleine Gesprächsgruppen zu bilden, damit alle zu Wort kommen können.

Alt werden? Anders! – Bilder und Leitsätze führen in den Austausch

Grundlage für den hier vorgeschlagenen Austausch sind die 10 Leitsatzkarten des Forum Älterwerden. Die Karten können über das Büro des Fachbereichs bestellt werden. Sie kommen gratis per Post ins Haus. (familieundgenerationen@baptisten.de oder 033234 74-445) Ein Kartensatz enthält Bild - Postkarten zu jedem Leitsatz aus „Alt werden? Anders!“ Sollten die Gruppen größer als 10 Personen sein, empfiehlt es sich, mehrere Kartensätze anzufordern.

Material: Leitsatzkarten auf dem Tisch ausbreiten, die Gruppe nimmt so Platz, dass alle Karten für jeden sichtbar sind.

Frage: Welches Bild spricht mich besonders an, wenn ich über das älter werden nachdenke? Welche Themen oder Fragen sind gerade bei mir besonders präsent?

Ablauf: Reihum darf jeder die Karten auswählen, in die Hand nehmen und kurz dazu erzählen. Es kann je nach Gruppe und Gruppengröße ein kurzer Austausch entstehen. Allerdings muss von einer Person der Gruppe die Zeit im Auge behalten werden, damit jede/r etwas sagen kann.

Dauer: 20 - 25 Minuten

Abschlussrunde: (Das kann in der großen Runde oder auch in den kleinen Gruppen geschehen.)

- Welches Bild vom Altern möchte ich gern an andere, sowohl Ältere, Gleichaltrigen und Jüngere weitergeben?
- Was finde ich selbst schön und motivierend, um positiv vom Altern zu sprechen?

Andacht

Wenn man vom Alter in der Bibel liest, merkt man schnell, dass es eine defizitäre Sichtweise auf körperliche Konstitution gibt. Es gibt aber auch die Textstellen, in denen von den Alten positiv gesprochen wird. Dem Alter wird Weisheit und Erfahrung nachgesagt. Die Ältesten einer Sippe oder eines Dorfes waren tatsächlich alte Männer. Sie wurden bei wichtigen Entscheidungen befragt und um Hilfe gebeten. Die Alten waren zur Zeit des Alten Testaments ca. 50 Jahre alt, denn älter wurde kaum jemand. Ein Alter biblischen Ausmaßes zu erreichen, so wie es manchmal beschrieben wird, war eine Ausnahme.

Das Altern von damals kann nur schwer mit dem Altern von heute gleichgesetzt werden. Da hat sich vieles gewandelt und geändert. Was aber bleibt, ist das Verhältnis innerhalb der Familie oder der Generationen. So werden die Älteren schon mal gefragt, wie sie denn früher mit Problemen und Herausforderungen umgegangen sind. So sind die Großeltern nach wie vor wichtige Personen für Kinder und Enkelkinder. Dass die nächsten Generationen alles so übernehmen und genauso machen wird, wie man selbst, kann niemand erwarten. Die Zeiten ändern sich und die Herausforderungen des Lebens auch. Das war schon so, als die Alten selbst junge Leute waren.

Aber auch auf die Veränderungen durch die Zeiten hindurch kann ein Text aus dem Propheten Jesaja eine Hilfe sein. Er spricht davon, dass Gott die natürlichen Vorgaben auch ins Gegenteil kehren kann: **„Männer werden müde und matt, und Jünglinge straucheln und fallen; aber die auf den HERRN harren, kriegen neue Kraft, dass sie auffahren mit Flügeln wie Adler, dass sie laufen und nicht matt werden, dass sie wandeln und nicht müde werden.“ (Jes. 40,30-31).**

Es kommt also gar nicht so sehr auf das Alter an, wenn es um den Glauben geht. Denn **der Glaube und das Vertrauen auf Gott sind altersunabhängig.** So sind also die Bilder, die es vom Altern gibt, nicht zwingend mit dem Glauben zu verknüpfen. Das spielt bei Gott keine Rolle. Nicht alle Alten sind weise und erfahren. Nicht alle Jungen sind stark und erfolgreich. **Und die Kraft des Herrn ist für die da, die sich nah zu ihm halten. Die ihren Glauben leben und entwickeln.** Die darauf vertrauen, dass ihre Lebenskraft von Gott kommt und in seiner Hand liegt.

Die Bilder, die in unseren Köpfen und in unserem Alltag über das Altern eine Orientierung und oft auch Vorurteile bilden, spielen bei Gott so keine Rolle. Jeder und jede der/die glaubt gehört zu Gott und kann ihn als Kraftquelle erleben.

Dagmar Lohan, Referentin im Fachbereich Familie und Generationen