

Best Practice - Praxistipp

Gesprächsangebote zur persönlichen Vertiefung der Themen aus dem Buch von Anselm Grün ...

Die hohe Kunst des Älterwerdens – Vier Stundenentwürfe

1. Treffen: Der Sinn des Alterns

S. 7-36

1.1. Bilder des Altwerdens:

- a) **Lebenszeiten** mit **4 Jahreszeiten** verglichen S 10
 - a. Frühling: Kindheit, Jugend ... Neues bricht auf, zarte Triebe zeigen sich, müssen noch wachsen dürfen
 - b. Sommer: Erwachsenenalter Sonne scheint, Tage lang und hell, Aktivitäten, Familie gründen, sein Lebenshaus bauen, ...
 - c. Herbst: Rentenalter, im Berufsleben konnte man vieles nicht wahrnehmen, jetzt kann man das Schöne schauen und genießen, man muss nichts mehr leisten, es reicht da zu sein (ist das alles?)
 - d. Winter: man geht nicht mehr aus dem Haus

b) **Traubenstock**

S. 11

Die Früchte im Herbst tun nichts mehr, sie hängen in der Sonne am Weinstock, sie setzen sich der Sonne aus und reifen, bis sie jemandem eine Freude machen, der sie erntet

lateinisch sapiens - kommt von sapere: schmecken

Weise ist ein Mensch, der sich selbst schmecken mag, und anderen gut schmeckt

c) **Lehnstuhl / Bank** am Dorfanger/Dorfplatz

Teil der Gemeinschaft, man gehört dazu, beobachtet freundlich, wohlwollend, steht nicht ständig auf und mischt sich ein, lässt sich aber gerne fragen, falls man um Rat gebeten wird, kommt gerne mit Vorbekommenden ins Gespräch

FRAGE: Wie wirken diese Bilder auf die Teilnehmenden?

1.2. Sinn des Alters

- Frühling: Kindheit: ins Leben finden, erwachsen werden
- Sommer: arbeiten, sich einbringen, Geld verdienen, für Alter vorsorgen, gestalten, Kinder bekommen und erziehen, ...
- FRAGE: Was ist der Sinn des Alters? / des Herbstes im Leben?

Sinn des Alters – Möglichkeiten im Buch: *vorlesen!*

(1) nach CG Jung S. 14 (annehmen)

(2) Zitat S. 15 unten (weise werden)

„Bei den Wohlbetagten findet man Weisheit und langes Leben ist Einsicht.“ Hi 12,12

(3) S. 16: in der besonderen Nähe zur Ewigkeit leben

(4) S. 22: ein Segen für andere sein

Von alten Menschen, die weise und barmherzig geworden sind geht ein Segen für andere Menschen aus.

(5) S. 22 mit ihrem Dasein auf Gott zu verweisen

Biblische Bezüge:

Vier alte Menschen zu Beginn des Luk-Ev

S.17ff

- **Zacharias und Elisabeth**

Zacharias muss verstummen,

→→ damit Neues aufbrechen kann,

→→ damit Gott wirken kann und seine Frucht wächst

- **Simeon und Hanna**

- sehen tiefer, erkennen das Eigentliche im Leben, erwarten Gottes Handeln

- beten, halten sich in der Nähe Gottes auf

- sind die ersten Verkündigerinnen des Evangeliums die JC bekennen

- schauen dankbar auf ihr Leben zurück,

FRAGE: Ist das so? Muss man leben gelernt haben, bevor man alt wird?

Kann man sich in Alter nicht mehr umstellen, dazu lernen, neu anfangen?

Hobbies? Ernährung? Bewegung/ Sport. Kontakte Beziehungen, Kultur; ...

1.3. Annahme der eigene Existenz S. 24ff

Basis für gesundes/weises Altern

- Im Alter zeigt sich klarer, wer sich angenommen hat S. 26
- Nicht wenige können sich nur annehmen, solange sie Erfolg haben, gebraucht werden, im Mittelpunkt stehen, ... sie werden bitter, unzufrieden, weil ihr Selbstwert vom Erfolg abhängt

- Trotz Alter und Krankheit wächst ein neues Leben in uns! S. 28

2. Kor 4,16: wen auch unser äußerer Mensch aufgerieben wird, so erneuert sich doch unser innerer Mensch Tag für Tag

- „Jung ist wer Zukunft hat und wer eine Ewigkeit vor sich hat, ist auch mit 70, 80, 90 J. noch jung“

Neu anfangen:

S. 29

- M. Buber: Altwerden ist herrlich, wenn wir nicht verlernt haben, was anfangen heißt

Aussöhnen mit der eigenen Vergangenheit

- Single? Kinderlos? Studium abgebrochen? Beziehungen zerbrochen? Große Fehler? Große Schuld? Fluchterfahrungen?

Zitate:

- „Wir können Vergangenes nicht ändern, wohl aber unsere Einstellung dazu.“ S. 32

- „Der alte M. wird nie glücklich sein, wenn er es nicht fertigbringt, sich mit seiner Geschichte auszusöhnen.“ S.32 (!)

FRAGE: Eigene Bewertung - Stimmt das für mich?

FRAGE: Was hilft mir, mich mit meinem Leben auszusöhnen?
Wie kann ich dazu Hilfe anderer annehmen?

FRAGE: Was hältst du von folgenden Aussagen`

- sich nicht ständig darum drehen, es nicht zum Mittelpunkt machen,
- mein Leben war mehr als das Schwere, mich macht mehr aus, als das
- dem Vergangenen nicht zu viel Macht mehr über mich geben
- „Ich bin stolz, dass ich das alles durchgestanden habe“
- Ich entscheide mich heute, wie ich heute leben will
- nötig ist Anderen vergeben, sich selbst vergeben
- Hilfe geben durch: zulassen, zuhören, Schweres würdigen, ernst nehmen

2. Treffen: loslassen lernen

Kurzer Rückblick auf 1. Treffen:

- Bilder des Alterns

Heute geht es ums Loslassen.

Wer alt wird, muss loslassen

Wer alt wird, der verliert auch was ihm/ihr wichtig war

Verluste nicht nur erleiden, sondern annehmen

„Das ganze Leben ist ein Loslassen“

S. 43

Man kann seine Jugend nicht festhalten, Kinder gehen aus dem Haus, man kann einem Hobby nicht mehr nachgehen...

Was ist loszulassen:

- Beruf: nicht wenige haben sich darüber definiert, haben ihr Leben danach ausgerichtet
- Körperliche und seelische Kräfte: lassen nach
- Menschen, mit denen wir lebten, werden uns genommen
- Eigene Möglichkeiten werden eingeschränkt
- **Jörg Zink: *Enger werdende Räume***
Zuerst nicht mehr so weit reisen, dann bleibst du in der näheren Umgebung, später kommst du nicht mehr weit aus dem eigenen Haus, später bleibst du in deiner Wohnung, später kommst du kaum noch aus deinem Zimmer, später kommst du nicht mehr aus dem Bett ...
- Freiheiten werden eingeschränkt
- Sehen und hören wird schlechter (Brille, Hörgeräte)
- Krankheiten oder körperliche Schwächen stellen sich ein
- tägliche Tablettendose wird bunter. (Blutdruck, Magen, Prostata, Diabetes, ...)
- zunehmend wird man auf andere Menschen angewiesen sein

Anselm Grün „Sterben geschieht auf Raten“

S. 44

Kontext Bibel: Jesus zum impulsiven und aktiven Petrus: Johannes 21,18:

Wahrlich, wahrlich, ich sage dir: Als du jünger warst, gürtetest du dich selbst und gingst, wo du hinwolltest; wenn du aber alt bist, wirst du deine Hände ausstrecken und ein anderer wird dich gürteln und führen, wo du nicht hinwillst.

Zitat: Gedicht von **Hermann Hesse**

S. 45

Jede Blüte will zur Frucht,

Jeder Morgen Abend werden,

Ewiges ist nicht auf Erden

Als der Wandel, als die Flucht.

Auch der schönste Sommer will

Einmal Herbst und Welke spüren.

*Halte, Blatt, geduldig still,
Wenn der Wind dich will entführen.*

*Spiel dein Spiel und wehr dich nicht,
Laß es still geschehen.*

*Laß vom Winde, der dich bricht,
Dich nach Hause wehen*

- Erste Reaktionen erfragen:
- Folgend: nur die Bereiche nennen (S 49ff: Was müssen wir alles loslassen?)
- Zuletzt: Möchte jemand zu einem der Bereiche etwas sagen?

Bereiche durchgehen

1. Besitz

a. Mit weniger auskommen

„Geld ist dazu da, andere glücklich zu machen!“

b. Mit dem Vielen „gut“ umgehen

→ S. 49 **ab Mitte lesen!!** - am Besitz klammern ??

Zitat: „Wer im Besitz sein Leben sieht, dessen Leben wird kalt.“ S. 50

→ weitere Zitate S. 50

2. Gesundheit

a. Selbstbetrachtung aller Symptome des Älterwerdens, werden klagend registriert - kreisen um die eigenen Krankheiten

b. „Wir sollen im Alter für unsere Gesundheit sorgen, aber mit Maß.“ S. 52

Gesundheit als Ersatzreligion?

„Im Alter geht es darum, in tiefere Dimensionen des Menschseins vorzustoßen.“

3. Beziehungen

a. Freunde, Verwandte, Partner sterben

b. Kinder haben ihr eigenes Leben aufgebaut, wohnen weit weg

c. Sich nicht nur von seinen Beziehungen her definieren, selbst leben, in sich stark sein, keine Ängste vor Verlust, selbst fest stehen

d. Zitat: „Manche durchschreiten die Trauer nicht, sondern treiben einen „Totenkult“ . Sie lassen alles beim Alten, als ob der Partner noch am Leben sei.“

Anregung: Gespräch über (erfahrene) Trauer

4. Sexualität

a. Passage lesen S. 55

b. Männer leiden darunter, nicht mehr die Potenz ihrer Jugend zu haben S. 56

5. Macht

Zitate:

a. Die Firma der Tochter überlassen?

- b. Zitat: „Je mehr der alte Mensch an seiner Macht festhält, desto mehr Feinde macht er sich. Die Jüngeren rebellieren gegen ihn.“ S. 57
 - c. „Wer seine Macht nicht in jüngere Hände gibt, dem wird sie irgendwann aus den Händen gerissen.“ S. 58
- 6. Das eigene Ego** S. 60

3. Treffen: fruchtbar werden

Rückblick: loslassen

- nicht nur erleiden, sondern annehmen,
- nicht festzuhalten, bewusst loslassen, anderen vertrauen,
- Gott in diesem Prozess vertrauen, er führt und versorgt.
- **sechs Bereiche**, in denen loslassen gelernt werden muss:
- Besitz, Gesundheit, Beziehungen, Sexualität, Macht und letztlich auch das eigene Ego.

Heute:

Fruchtbar sein, Früchte wachsen lassen, sich engagieren, ausgewählten Interessen oder Hobbies nachgehen

Fruchtbarkeit

- These: Anselm Grün S. 62
„Wem es gelingt, sich selbst anzunehmen und loszulassen, dessen Leben bekommt im Alter eine neue Fruchtbarkeit.“
- 1. Lesen: Ps 92, 13-16 S. 62
 - Voraussetzungen: Gerechtigkeit und Gepflanztsein ins Haus Gottes
 - Gerechtigkeit – hebr. Zedakah – ein Beziehungsbegriff
gerecht ist, wer sich anderen gegenüber gerecht verhält
A.G.: „Gerecht ist der, der den Menschen mit ihren Bedürfnissen gerecht wird.
Der Gerechte kreist nicht um sich selbst.“
Erläuterung: atl. Gerechtigkeitsbegriff ist anders, als in unserem Gebrauch:
 - ich bin gerecht, habe mich an Vorschriften gehalten, habe mir nichts zu Schulden kommen lassen ... ich bin für mich selbst gerecht
 - AT und Bergpredigt und NT: Ob ich gerecht bin, zeigt sich, wie ich mich anderen gegenüber verhalte, vgl. Jesu Gleichnisse, z.B. Hungernde speisen etc.
Gerechtigkeit ist nicht, was ich für mich erreiche und lebe, sondern was ich anderen schenke
- Behauptung A.G.: S. 62
„Viele Menschen werden im Alter narzisstisch.“
Es gibt Ältere die oft im Mittelpunkt stehen, nicht gut loslassen können, wichtig sein müssen, dazu neigen sie selbst zu überhöhen, ihre Leistungen aufzeigen, um über anderen zu stehen ...
„was du da nicht schaffst, hab ich schon tausend Mal gemacht“
- 2. Vorbedingung zum Fruchtbarsein: seine **Wurzeln in Gott** haben S. 63
 - Auch als alter Mensch seine Aufgabe suchen
 - Aber auch nicht, sich darin aufzureiben und sich darüber definieren
 - „Das Leben soll fließen, wenn es fließt, ist es fruchtbar“

- Sich mehr vom Sachlich-Funktionalen zum Menschlichen wenden

GESPRÄCH:

- Soll man sich eine Aufgabe suchen?
- Gibt es besser geeignete Aufgaben als andere?
 - Besuchsdienste, Begrüßungsdienste, Gebetskreis,
 - Etwas Neues mit anderen anbieten: PC-Kurs, Basteln, Backen, Hilfe bei Renten- und Krankenversicherung, Erzähl-Cafés, ...
 - Brücke zwischen Generationen sein, ...
 - Lernen, selber etwas zu initiieren?
- Wo engagiert ihr euch? Was ist euch wichtig?
- Generationsübergreifendes Engagement?
 - Sich als Babysitter anbieten? Bügeln und Handwerken in Familien?
- Beispiele aus eigenen Erfahrungen nennen
- Wie hat oder hält man seine Wurzeln in Gott?

Beispiel: ehemaliger Bremer Senator Hennig Scherf lebt in einer generationsübergreifenden Wohngemeinschaft

- **Hobbies** – gut!! – mit richtigem Maß
- **Kultur:** Neues versuchen - Theater, Konzerte, Uni, Fortbildungen, Sportgruppe, Kloster, ...

4. Treffen: Gemeinsam alt werden

S. 71ff

These „Damit Altwerden gelingt, braucht es Gemeinschaft.“

- Freundschaften pflegen
- Neue Beziehungen aufnehmen
- etwas gemeinsam unternehmen

GESPRÄCH: Was kann man tun, um Beziehungen zu pflegen oder aufzubauen?

- Gemeinsam alt werden ist auch eine Aufgabe für **Eheleute**
S. 71 unten bis S. 72 Mitte lesen!!

GESPRÄCH. zu Ehe

1. wie war es / ist es bei euch?
 - a. Was macht eure Ehe reich?
2. Erinnerungen bei den eigenen Eltern? ... positive Beispiele, evtl. auch negative
3. Was kann ein Ehepaar tun, um gut zusammen alt zu werden?

4. Aufgabe: Ehepartner annehmen, wo er abbaut, schwach wird
5. A.G.: mögliche Konflikte und Unzufriedenheiten
6. Alte Konflikte und Vorwürfe kommen hoch?
 - a. kleine Sticheleien, weil man sich und dem Partner unzufrieden ist
 - b. man sieht die Defizite des anderen
 - c. man macht den Partner verantwortlich für: Langeweile, Passivität, ... etc.
 - d. Methode: anonym Beispiele sammeln – z.B. auf kleinen Zettel

Thema **Einsamkeit** Wiederholung von

S. 36ff

GESPRÄCH: Erfahrungen und Umgang mit Einsamkeit

? Sich zu sehr an Familie, Kinder und Enkel binden?

S. 38 I

Evtl. zusätzliches

5. Treffen: Tugenden des Alters – Ängste – Depressionen Spiritualität

- **Rückblick:** Fruchtbarkeit im Alter, über Altwerden in Beziehungen und Einsamkeit gesprochen. – Wo kann man sich einbringen? Wie kann man Beziehungen aufbauen? Was braucht eine älter werdende Ehe, Ehepaare im Alter?

- **Zettel und Stifte** für jeden: 3 – 5 Tugenden des Alters aufschreiben die einem wichtig sind

→ Nennungen des Genannten auf der Flipchart:

→ lockerer Austausch darüber, warum der eine oder andere etwas genannt hat

- **Jesus Sirach** (Spätschrift des AT, Apokryphe) lesen: S. 81
- **Jesaja 11,2** nennt drei Gaben des Geistes: Weisheit, Besonnenheit und Einsicht.
Wir unterscheiden:
 - a) Tugenden, die alte Menschen auszeichnen
 - b) Tugenden, die Menschen helfen, gut alt zu werden
- c) Tugenden sind **Gaben und Aufgaben**. Sie fallen einen nicht einfach in den Schoß. Wir müssen uns um sie bemühen – üben – trainieren – Verhalten umlernen
- Ältere Menschen *können* durch ihre Erfahrungen Geschehnisse besser deuten und einordnen.
- Sie können eher *ruhig* bleiben, haben *Vertrauen* gelernt, haben auch in schwierigen Situationen eher die *Haltung, dass es weitergehen* wird, dass man in schweren Zeiten *bestehen* kann, dass es eine gute Zukunft gibt. Sie neigen nicht zur *Hektik* und übereilten Entscheidungen. s. Anselm Grün

- **Gelassenheit** S. 82-84

Hat mit Loslassen zu tun, auch Dinge, Menschen, Umstände zu lassen wie sie sind, Vertrauen, Ruhe bewahren, Weitsicht, keine Hektik, Dingen ihre Zeit lassen, sich nicht über Kleinigkeiten aufregen, frei sein von menschlichen Erwartungen, großzügig sein mit menschlichen Unzulänglichkeiten

„Indem ich mir Zeit lasse, breche ich aus der Herrschaft der Zeit aus“ (83)

„Gelassen ist der Mensch, der in seiner Mitte ruht“ (83)

... Wer keine *Mitte* hat, wird schnell von anderen Menschen hin und her bewegt.

- **Geduld** S. 82-87

Der gelassene Mensch ist auch geduldig. Geduld – hypomonä: d.h. drunter bleiben, etwas tragen, ertragen, aushalten, standhalten

Biblischer Bezug:

Römer 5,3...Bedrängnis bewirkt *Geduld*, *Geduld* aber bewirkt Bewährung und Hoffnung

Römer 8,25...Wir hoffen, was wir noch nicht sehen, und harren darauf in *Geduld*

Geduld bedeutet jemanden mit seinen Fehlern und Schwächen zu **ertragen**,

das bedeutet Leiden, lat. **patientia** (Geduld) hat es mit pati, leiden, zu tun

ich **leide** am anderen, dennoch **stehe** ich zu ihm, nehme ihn an, lasse ihn **gelten**,

→ damit ein Miteinander in Frieden möglich ist, brauchst es Geduld S. 85

Geduld **trägt** den anderen, er fühlt sich dann getragen in seiner Gebrochenheit und Schwäche S. 86

Geduld braucht der alte Mensch besonders aber auch **mit sich selbst!**

- **Sanftmut** S. 82-87

Definition: Sanft gegenüber Menschen und Umständen sein, andere nicht verurteilen, Kraft, Milde zu bleiben, Ärger oder Enttäuschungen im Griff zu haben,

Jesus: „Lernt von mir, denn ich bin sanftmütig und demütig von Herzen!“ (Mt 11,29)

- **Freiheit** S. 89-91

Nicht mehr nötig, sich nach Erwartungen anderer zu richten, braucht sich nicht mehr beweisen, kann seine Meinung sagen

Beispiel: S. 90 Seniorenrunde von Anselm Grüns Mutter

- **Dankbarkeit** S. 91-93

Das Gute sehen und es aus Gottes Hand nehmen

Ein Blick für das Wertvolle im Leben haben

Sich dankbar an sein Leben erinnern

Bibel: Vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat ... Ps 103

Undankbare Menschen sind **unangenehme Menschen** ...

Man hat das Gefühl, es ihnen nie recht machen zu können, ... man fühlt sich unsicher in ihrer Gesellschaft

- **Liebe** S. 93-94

Bibel: Die Liebe erträgt alles, glaubt alles, hofft alles, hält allem stand ... 1. Kor 13

- **Umgang mit Angst und Depressionen** S. 91-95

Altersdepression erfasst auch Menschen, die im Leben nie damit zu tun hatten

- Mögliche Auslöser:

- Verlust der Arbeit, Sinnverlust

- Verlust von Wohnung, Liebgewordenes, Vertrautes

- Verlust des Lebenspartners / der Ehefrau
 - Kinder können nicht von dieser Einsamkeit befreien
 - der alte Mensch will oft über seine Orientierungslosigkeit sprechen
Er erwartet keine Antworten oder Ratschläge
 - will gehört und ernst genommen werden
- Depression kann sich **äußern** in:
 - Antriebslosigkeit, Freudlosigkeit, Grübelzwang, geringem Selbstwert S.97
 - Schlaflosigkeit, frühes erwachen, Reizbarkeit
 - Hilfreich ist:
 - Depression **einzugestehen**, offen mit Hausarzt darüber zu sprechen
- jeder siebte Mensch über 65 leidet an Depression, in Einrichtungen jeder dritte
- Es braucht **Mut und Demut**
 - Schwäche einzugestehen, sich zu öffnen, mit einem Facharzt darüber zu sprechen, ggf. Medikamente zu nehmen oder sich auf eine Therapie einzulassen S. 99

GESPRÄCH.

- über anonymes Zitat:
 - „Ich habe Depressionen, aber ich bin nicht meine Depressionen. In mir gibt es einen Kern, der heil und ganz ist.“
- Erfahrungen mit Depressionen anderer oder eigenen
- Wie hoch ist die Schwelle, es sich einzugestehen, mit jemandem oder einem Arzt zu sprechen?
-

• **Ängste im Alter**

Zitat AG vorlesen:

S. 101

Anselm Grün nennt folgende Ängste:

- Angst, Kontrolle über sich selbst zu verlieren
- Angst seine Selbstständigkeit zu verlieren
- Angst, sich selbst nicht mehr in den Dingen des Lebens helfen zu können (z.B. Alleinstehende)
- Angst ins Altersheim zu müssen
- Angst, anderen zur Last zu fallen
- Angst nichts mehr zu gelten
- Angst vor Altersarmut
- Angst, verlassen zu werden, zu vereinsamen
- Angst vor schmerzhaften Krankheiten oder Demenz / Alzheimer
- Angst vor dem Sterben

GESPRÄCH:

AG. S 103 Mitte **lesen**: „mit allen Ängsten im Gebet zu Gott gehen“
Erfahrungen – Widerspruch

• **Spiritualität**

Den Glauben im Alter leben

Was hilft? Was braucht der alte Mensch?

Angebote in der eigenen Gemeinde?

Der Weg des Schweigens:

S. 105

Einüben in das Sterben:

S. 124

Gedicht Hermann Hesse:

S. 127