

## **Lebensschule: Alt sein ist ein herrlich Ding,**

**wenn man nicht verlernt hat, was anfangen heißt!** (Martin Buber)

### **1) Vertraut den neuen Wegen .....**

Was ist das für ein Spruch, Anfangen im Alter, Was hat Anfangen denn mit herrlichem Alter zu tun, und wieso Lebensschule?

Im Vorfeld bei der Vorbereitung auf heute haben wir festgestellt, dass genau das aber uns alle beschäftigt, beschäftigen sollte, in jedem Alter, denn .....

Der Mensch altert ja ab dem Moment seiner Geburt! Darüber denken wir nicht nach, das belastet uns nicht, erst wenn mit 30 Jahren ein Arzt uns sagt, dass die Gelenke oder Bänder in *DEM ALTER* eben nicht mehr so belastbar seien, dann denken wir vielleicht das erste Mal über das Altern nach.

Unsere Lebensschule ist also das ALTERN, wir lernen ab dem Moment der Geburt uns dem natürlichen Alterungsprozess entsprechend zu verhalten, uns zu entwickeln.

Ent-Wicklung, wir wickeln langsam aber sicher aus, was in uns steckt hier in diesem Erdendasein; Lebensschule ALTERN!

Wenn wir also an unsere Anfänge denken als Menschlein, dann gibt es doch nur eine Devise, die Jede von uns jeden Tag lebt: ANFANGEN!

Als Kinder sind wir von allem, was anzufangen ist, begeistert, wir probieren aus, versuchen uns an den Herausforderungen des Lebens, wir wollen ja unbedingt groß und älter werden! Wenn wir dann im Schulalter manchmal „*ganz schön alt*“ aussehen, weil etwas nicht so läuft, wie wir es uns vorgestellt haben, ein Abschluss nicht so geklappt hat, dann lernen wir, dass es wieder heißt: Neu-ANFANGEN!

Der Lebensweg führt in die ersten beruflichen Schritte und da noch kein Meister vom Himmel gefallen ist, gilt es wieder: klein ANFANGEN!

Genauso ist es doch für uns Frauen im häuslichen Bereich gewesen, die ersten kläglichen Versuche einen Kuchen zu backen, den ersten Zwiebelrostbraten, Bügelfalten, ein erstes Paar Socken; das alles klappte nur mit immer wieder: ANFANGEN!

Zu jedem Anfangen gehört das vorherige Los-Lassen. Ganz deutlich erinnern wir uns sicher an den Anfang unseres „eigenen“ Lebens, des selbstständigen Lebens.

Wir lassen los die Elternbindung, ziehen zuhause aus und lassen uns auf Neues ein, einen Partner, eine neue Behausung, wir fangen an ein Leben in neuen Bezügen zu leben, gründen eine eigenen Familie oder Hausstand.

Loslassen – sich einlassen – ANFANGEN, unsere Lebensschule!

Was uns immer vorantreibt, neue Schritte zu wagen sind unsere Wünsche, unsere Bedürfnisse.

Als Kind wollen wir groß sein, aufstehen und so beginnen wir zu laufen, als Jugendliche wollen wir beachtet und respektiert werden, wir lernen oder stellen sonstwas an, wir wollen gesehen werden und beginnen eine eigene Laufbahn.

Wir wollen ein unabhängiges Leben führen und „verlassen Vater und Mutter“ um einem Partner zu folgen.

Später wünschen wir uns Kinder, vielleicht um in Kindern über unser Leben hinaus fort zu leben? Und jetzt, was wünschen und wollen wir heute, was fangen wir noch an? Was fangen wir mittelalte und ältere Menschen noch an, was gilt es noch zu beginnen? Wir haben doch alles und wir haben schon sovieles angefangen in unserem Leben, also wieso Neue Wege anfangen jetzt?

1. Vertraut den neuen Wegen, auf die der Herr uns weist,  
weil Leben heißt: sich regen, weil Leben wandern heißt.  
Seit leuchtend Gottes Bogen am hohen Himmel stand,  
sind Menschen ausgezogen in das gelobte Land.

So haben wir das im Lied zu Anfang gesungen. Und all dies geschieht immer das ganze Leben lang und kann gelingen im Vertrauen auf Gottes ständigen Ruf und Anfänge mit uns. Denn:

2. Vertraut den neuen Wegen und wandert in die Zeit!  
Gott will, dass ihr ein Segen für seine Erde seid.  
Der uns in frühen Zeiten das Leben eingehaucht,  
der wird uns dahin leiten, wo er uns will und braucht.

Wir finden (Johannes 21,17-19) von Jesus eine ergreifende Aussage über das Altwerden.

Er begegnete als Auferstandener einigen seiner Jünger am See Genezareth.

Mit Simon Petrus hatte er dabei ein Gespräch. Dreimal fragt er ihn: „Liebst du mich?“ „Ein drittes Mal fragte Jesus: „Simon, Sohn von Johannes, liebst du mich?“ Petrus wurde traurig, weil er ihn ein drittes Mal fragte: „Liebst du mich?“ Er sagte zu ihm: „Herr, du weißt alles, du weißt auch, dass ich dich liebe.“

Jesus sagte zu ihm: „Sorge für meine Schafe! Amen, ich versichere dir: Als du jung warst, hast du deinen Gürtel selbst umgebunden und bist gegangen, wohin du wolltest; aber wenn du einmal alt bist, wirst du deine Hände ausstrecken, und ein anderer wird dich binden und dich dorthin bringen, wohin du nicht willst.“

Mit diesen Worten deutete Jesus an, mit welchem Tod Petrus einst Gott ehren werde. Dann sagte Jesus zu ihm: „Komm, folge mir!“

Im übertragenen Sinn stimmt diese Aussage für viele älter werdenden Menschen.

Wir sind nicht mehr alleine Herr über uns selber. Andere bestimmen mit, wohin es geht, wir werden abhängiger und letztendlich wird vielleicht über uns bestimmt, oder wir bestimmen über andere, wohin wir gehen in der letzten Lebensphase.

Kennen wir das nicht, eine alte Person findet sich plötzlich in einem Heim wieder und versteht nicht wirklich, was mit ihr geschehen ist?

Der Schlüssel fürs Leben, fürs Altwerden und fürs Sterben, für unsere ganze Lebensschule liegt letztendlich in unserer Antwort auf die Frage, die Jesus jeder von uns stellt: „Liebst du mich?“ „Komm, folge mir!“ und in dem Lied zum Eingang haben wir im dritten Vers von den ständigen Anfängen Gottes mit uns gesungen:

3. Vertraut den neuen Wegen, auf die uns Gott gesandt!  
Er selbst kommt uns entgegen. Die Zukunft ist sein Land.  
Wer aufbricht, der kann hoffen in Zeit und Ewigkeit.  
Die Tore stehen offen. Das Land ist hell und weit.

Also fangen wir vertrauensvoll an mit dem Älter und Alt werden!

Wenn ältere Menschen Dankbarkeit, Zufriedenheit, Zuversicht und Hoffnung ausstrahlen, dann ist das ermutigend für uns.

Wir lesen in der Bibel es macht Gott Ehre, denn „graue Haare sind eine Krone der Ehre; auf dem Weg der Gerechtigkeit wird sie gefunden.“ (Sprüche 16,31)

Zum gelebten Lobpreis des menschlichen Daseins gehört auch, dass man die Ordnungen des Lebens annimmt, die Gott uns gegeben hat.

Es gibt Ordnungen, die uns gefallen und es gibt Ordnungen, die zu akzeptieren uns schwer fällt. Zu letzteren gehört zweifellos auch das Älterwerden oder das Achten der (alten) Eltern im vierten Gebot, wenn sie denn vielleicht dement sind oder zu versorgen sind wie kleine Kinder.

Damit ist – wie gesagt – in der Bibel zwar eine gewisse Ehre verbunden. Es ist aber eine Ehre, für die ein ziemlich hoher Preis zu zahlen ist.

„Alt werden ist nicht schwer, Alt sein dagegen sehr!“

Wir begegnen unseren Ängsten, denn wir wären am liebsten immer jung und dynamisch (der Werbung entsprechend!) und es fällt schwer sich mit den Veränderungen, den neuen Wegen, die Älter werden mit sich bringt, aktiv und wertneutral auseinander zu setzen. Altwerden ist oft ein mühsamer neuer Weg.

Auf der einen Seite haben viele Menschen auch im Ruhestand viele gute Jahre. Auf der anderen Seite handelt es sich in dieser großen Anzahl um ein neues Phänomen, da wir im Durchschnitt immer älter werden.

Alle wollen alt werden, niemand will alt sein.

Auch die Bibel beschreibt die Mühen des Alters. Im Buch Prediger lesen wir: „Denk an deinen Schöpfer in deiner Jugend, ehe die bösen Tage kommen und die Jahre sich nahen, da du wirst sagen:

„Sie gefallen mir nicht‘; ...Die Hüter des Hauses zittern (die Arme) ... und die Starken krümmen sich (die Beine) ... und müßig stehen die Müllerinnen, weil es so wenige geworden sind, (die Zähne) ... und wenn finster werden, die durch die Fenster sehen, (die Augen) ... wenn der Mandelbaum blüht (die Haar weiß werden) ...

Der Staub muss wieder zur Erde kommen, wie er gewesen ist, und der Geist wieder zu Gott, der ihn gegeben hat. Es ist alles ganz eitel, spricht der Prediger, ganz eitel.“ (aus Prediger 12.)

Im Alter werden die Lebenskreise zunehmend enger. Man sieht und hört schlechter, man ist weniger beweglich, die Welt um einen her wird kleiner.

Enge macht das Herz enger, macht Angst.

Und auch da ist die Bibel wohltuend realistisch. Wir hörten vorhin als Lesung den 71. Psalm, der mit dem Titel „Bitte um Gottes Hilfe im Alter“ überschrieben ist. Die Schattenseiten der menschlichen Vergänglichkeit werden nicht verschwiegen. Auch zur Angst, die sich mit dem Älterwerden verbinden kann, steht der Psalmist.

Ebenso unsere Jahreslosung 2012 „Lass dir an meiner Gnade genügen, Meine Kraft ist in den Schwachen mächtig“.

„Lehre uns bedenken, dass wir sterben müssen, auf dass wir klug werden.“ Lesen wir in Psalm 90,12, Es heißt nicht: Lehre uns bedenken, dass wir sterben müssen, auf dass wir verzweifeln, auf dass wir mutlos werden, sondern auf dass wir klug werden, lebensklug.

Gott hat uns tragende Hoffnung gegeben mit Jesu Kreuzestod und Auferstehung. Mit unserer Taufe haben wir mit diesem Weg einen Anfang gemacht und für uns Christen gibt es daher auch am Ende des irdischen Lebens ein ANFANGEN!

Daher mutet Gott uns auch zu, uns diesem Weg auf das Ende des irdischen Lebens hin zu stellen, „immer wieder neu auf-(er)-stehen, im Alltag, alle Tage und ANFANGEN!

Alltagsrituale (Pierre Stutz)

- ♥ GOTT ATME IN MIR! – Aufstehen, beide Beine fest auf der Erde verwurzelt, Brustraum geöffnet, beide Arme und Hände geöffnet bittend nach oben, bewusst atmen, 3x

## 2) Ja, ich will euch tragen bis zum Alter hin ...

Was können wir also jetzt tun, wo wir noch nicht „ganz alt“ sind:

„Wenn du in der Jugend nicht sammelst, wie kannst du im Alter etwas finden?“ (Sirach 25,5)

Wir sollen im Verlauf des Lebens Schätze sammeln, von denen wir im Alter zehren können.

Das gilt nicht nur im Hinblick auf unsere finanzielle Altersvorsorge.

Andere Menschen zu beschenken macht reich. Sich ein Beziehungsnetz aufbauen macht reich. Davon können wir auch im Alter leben.

Wie gehen wir aber damit um, wenn sich nicht alle Wünsche erfüllen?

Besonders in der zweiten Lebenshälfte stoßen wir an Grenzen. Das u.a. kann eine Krise auslösen. Und bei wem erfüllen sich schon alle Wünsche?! Wie gehen wir damit um?

„Es gibt erfülltes Leben auch mit unerfüllten Wünschen“, sagte Dietrich Bonhoeffer.

Eine große Lebenskunst besteht darin, in jedem Lebenslauf innere Schätze zu sammeln. Das kann uns reich machen bis ins Alter.

In der Kindheit und Jugend werden wir erzogen und bilden wir uns aus. Zusammen mit dem reifen Erwachsenenalter ist das prägend für das, was im Alter ausreift, oder – wenn zu wenig „gesammelt“ wurde – zerrinnt.

Es kommt darauf an, wie ich mein Leben führe, mein ganzes Leben!

Altersweisheit ist keine Gnadengabe, die sich mit zunehmendem Alter von selbst einstellt. Alt sein bedeutet nicht automatisch weise sein.

Das wird auch aus einer Mahnung des alternden Paulus deutlich. Seinem jüngeren Mitarbeiter Titus schreibt er:

„Die älteren Männer fordere auf, nüchtern, ehrbar und besonnen zu sein, gesund im Glauben, in der Liebe und in der Standhaftigkeit. Ebenso sage den älteren Frauen, dass ihre Lebensführung der Würde des Christenstandes entsprechen muss. Sie sollen nicht andere verleumden oder dem Trunk verfallen sein.“ (Titus 2,2f)

„Sich mit fremden Frauen abgeben“, also im Ehebruch leben, das widerspricht allem, was Paulus von älteren Männern erwartet, denn es ist weder „ehrbar“, noch „besonnen“, noch „gesund im Glauben“, noch „in der Liebe“. Speziell erwähnt Paulus, dass ältere Menschen - „nicht andere verleumden“ sollen – d.h. keine Klatschbasen sein sollen, und dass sie - nicht „dem Trunk verfallen“, bzw. „nüchtern“ sein sollen.

Offenbar ist Altersalkoholismus schon in den frühen christlichen Gemeinden vorgekommen.

Heute hat sich die Zahl der möglichen Süchte vervielfacht: Es gibt neben dem Alkohol alle möglichen anderen Drogen. Es gibt aber auch Süchte, die nicht an eine Substanz gebunden sind: Jugendlichkeitssucht, Computersucht ...

Hinter jeder Sucht steckt eine Sehnsucht, steckt ein tiefer liegendes Problem. Gerade im Alter kann sich das Gefühl der Nutzlosigkeit, der Bedeutungs- und Sinnlosigkeit breit machen. Und das wiederum kann zu einer Sucht führen.

Ich habe es viel mit älteren Menschen zu tun. Ich sehe sehr unterschiedliche ältere Menschen: Solche, die eine tiefe Schönheit und Reife ausstrahlen, und andere, die einsam, verbittert und verhärtet sind. Strahlend oder glanzlos im Alter?

Das hängt mit vielem zusammen.

Den einen hat das Leben übel mitgespielt, andere hatten es weitgehend gut während ihres Lebens. Entscheidend für die Art des Altwerdens ist – unabhängig vom Verlauf des Lebens – ob wir einen Sinn im Leben gefunden haben.

Die Bibel bietet uns einen Lebenssinn an, der altersunabhängig und altersbeständig ist. Paulus sagt es so: Unser Verhalten soll dazu beitragen, dass der Name des dreieinigen Gottes gelobt wird.

Unser Dasein soll ein Beitrag sein zum „Lob seiner Herrlichkeit“ (Epheser 1,12).

Das sind große Worte ..und Mit „Dasein“ fangen wir nicht im Alter an.

Da sein für Gott, da sein mit mir selber, da sein für andere, für den Ehepartner, für die Familie, für die Nachbarn, für die Nächsten und Übernächsten.

In der Verbindung mit Gott Schätze sammeln, indem wir Glaubenserfahrungen machen. Während des ganzen Lebens verankert sein in IHM. Dann sind wir getragen auf allen Wegen auch bei Schicksalsschlägen, in Krisen, im Alter. Damit anzufangen einzuüben lohnt sich in jedem Lebensalter!

Wir können es in unserem Herzen, wenn wir im stillen Kämmerlein Gott anbeten, wenn wir ihm sagen, dass wir ihn liebhaben und ihn bitten, zu uns zu reden.

Wir können es in Gemeinschaft, wenn wir Gottesdienste besuchen, wenn wir in einem Hauskreis gemeinsam vor Gott kommen und ihn anbeten.

Wir können es durch unsere Zuwendung zu den Mitmenschen, wenn wir sie die Liebe Gottes spüren lassen, wenn wir sie unser Mitgefühl spüren lassen, wenn wir uns für sie Zeit nehmen und mit unseren Möglichkeiten für sie da sind.

Bitten wir unseren Gott, dass sein Licht in die tiefen Schichten unserer Persönlichkeit eindringt. Sein guter Geist soll uns bis in unsere Tiefen umgestalten, so tief, dass wir im Bewusstsein: „Nichts kann mich aus Gottes Hand reißen!“ jeden Tag neu anfangen zu leben.

Bitten wir Gott um Vertrauenserfahrungen, die bis ins Alter halten, damit wir möglichst angstfrei auf die Zukunft hin leben können und uns getragen fühlen.

Wie in dem gesungenen Lied: „Ja, ich will euch tragen bis zum Alter hin.“ dichtete Jochen Klepper 1938 als ein Mann mit Mitte 30, vor dem nur noch 4 ½ Jahre Leben lagen.

Hat er sich getäuscht? Dass das Leben aalglatt läuft, das hat er selbst erspüren müssen; dass das Leben nicht so glatt läuft, das hat er bitter erfahren.

Aber dass man im Leben gehalten ist, auch über dieses Leben hinaus, davon hat er gewusst und gedichtet; daran hat er geglaubt und daraus hat er gelebt; das hat ihn getragen – bis in seinen Tod hinein.

Ja, ich will euch tragen bis zum Alter hin. Und ihr sollt einst sagen, dass ich gnädig bin. Ihr sollt nicht ergrauen, ohne dass ich's weiß, müsst dem Vater trauen, Kinder sein als Greis.

Ist mein Wort gegeben, will ich es auch tun, will euch milde heben: Ihr dürft stille ruhn. Stets will ich euch tragen / recht nach Retterart. Wer sah mich versagen, wo gebetet ward? Denkt der vor'gen Zeiten, wie, der Väter Schar / voller Huld zu leiten, ich am Werke war. Denkt der frühern Jahre, wie auf eurem Pfad / euch das Wunderbare / immer noch genaht. Lasst nun euer Fragen, Hilfe ist genug. Ja, ich will euch tragen, wie ich immer trug.

Ursprünglich hat Jochen Klepper sein Lied für Silvester geschrieben, also ein Lied zum Zurückschauen und Anfangen.

Entstanden ist das Lied im Sommer 1938. Dieses Lied macht Mut, die kommenden Tage, die vor uns liegende Zeit getrost aus Gottes Hand zu nehmen – möge kommen, was will ... Gott begleitet mich mit seiner Hilfe und trägt mich durch alle Schwierigkeiten hindurch, begleitet mich auf jedem neuen Schritt.

Am Sonntag, dem 19. Juni 1938, hörte Klepper eine Predigt über Jesaja 46,4:

„Auch bis in euer Alter bin ich derselbe, und ich will euch tragen, bis ihr grau werdet. Ich habe es getan; ich will heben und erretten.“

Angeregt durch den Gottesdienst „schrieb ich ein Lied über Jesaja 46,4 und 5. Mose 32,7.“, wie er in seinem Tagebuch vermerkt.

Er selbst lebte in einer ihn und andere bedrängenden Zeit. Um den Herausforderungen entgegentreten zu können und nicht von diesen überrollt zu werden, dichtet er Lieder; er schreibt dazu: „Nach neuen Kirchenliedern ist immer wieder der Friede, der im Herzen herrscht, auch in den Sinnen und Nerven.“ (5. Juni 1938). Durch das Hören auf Gottes Wort gewinnt Jochen Klepper neue Kraft. Seine Worte werden zu den Glauben stärkende Worten für andere.

„Denkt der vor'gen Zeiten“, „Denkt der frühern Jahre, / wie auf eurem Pfad / euch das Wunderbare / immer noch genaht.“

Das ist kein Rückblick, wie er uns manchmal im Fernsehen beim sogenannten Jahresrückblick präsentiert wird. Nein, es ist ein Schauen im Glauben auf das Vergangene, dass Gott mich getragen und bewahrt hat; es ist ein Öffnen des Blickes, dass ich in dem, was geschah und was geschieht, spüre, dass ich getragen und gehalten bin.

Das hebräische Wort, das wir im Deutschen mit „Erinnern“ übersetzen, meint nicht nur die Rückschau in die Vergangenheit, sondern hat immer auch Bedeutung für die Gegenwart und die Zukunft.

Warum erinnern wir uns? Warum erzählen sich Menschen Geschichten aus alten Tagen? – Es gibt sicherlich dafür unterschiedliche Beweggründe. Es geht dabei nicht um ein Glorifizieren dessen, was damals alles war – etwa nach dem Motto: Früher war sowieso alles besser.

Nein, das Vergangene zu lesen wie eine Spur, wie eine Gottesspur. Gott hat Sie und mich und andere geführt, Gott hat uns getragen und will uns weiter an der Hand halten.

### **3) Eingang und Ausgang, Anfang und Ende, liegen bei Dir Herr, füll Du uns die Hände!**

Was kann ich denn heute ganz konkret ANFANGEN, was kann ich tun?

Was uns gesund erhält im Sinne von die eigenen Stärken entdecken und entwickeln hat A. Antonovsky beschrieben in seiner Lehre von der Gesunderhaltung (Salutogenese). Widerstandsressourcen, über die ein Mensch verfügt, stehen im Zusammenhang mit der Fähigkeit, sich selbst und das Leben als sinn- und bedeutungsvoll zu erfahren.

„Damit ist die tiefe Überzeugung eines Menschen gemeint, dass das Leben trotz vieler Belastungen, Risiken und Unwägbarkeiten doch im Prinzip zu verstehen ist, überwiegend Sinn macht und die auf ihn zukommenden Probleme zu bewältigen sind“.

Das heißt aus der Vergangenheit Geschehenes verstehen – Orientierung gewinnen im Hier und Jetzt, Gegenwart be-greifen – eigene Kompetenzen stärken, Zukunft gestalten, anfangen – Perspektiven eröffnen.

Und das können wir konkret in jedem Alter anfangen, denn Jede von uns ist die Experte für ihr eigenes Leben:

♥ Ein „Lebensbuch“ beginnen:

unser eigenes, oder mit unseren älter werdenden Eltern, in manchen Schulen werden sie das mit Ihren Kindern kennen gelernt haben. Biografiearbeit entschlüsselt uns, was uns geprägt hat, was uns ausmacht, was wir schon alles wie bewältigt haben, über welche Ressourcen wir also verfügen, was wir füreinander sein und voneinander lernen können und was wir für die Zukunft wünschen. Damit fangen wir an Werte zu schätzen und zu erhalten! Ein solches Anfangen bewegt ganz vieles, es steigert den Selbstwert, den Wert der anderen (alte Mutter!), es wird auch als wert-voll ge- und beachtet, was im Leben auch mal nicht nach Wunsch lief, denn irgendetwas hat uns ja überleben lassen .....! es bereichert unser Leben in den Wochen, Monaten, Jahren wo so eine „Lebens-Blätter-Sammlung“ wachsen kann und es belebt das Gespräch in der Familie und Sie werden mit Sicherheit mit den Nebenwirkungen leben müssen, Ihr Leben wird wert-voller! Und es ist ein wert-volles Vermächtnis für alle Nachkommen.

♥ Wünsche wahr nehmen:

Was wollte ich noch in meinem Leben gesehen, erlebt, gehört, gegessen, gelesen ..... haben, wann wollte ich das machen, von wem mache ich meine Wunscherfüllung abhängig? Welche Träume hatte ich als Kind, was davon will ich vielleicht noch realisieren?

♥ Unser Haus bestellen:

Wo, wie wohnen Sie denn? Kommen Sie ohne Schwellen hinein, ohne Treppen ins Bad und Bett und wie hoch ist eigentlich ihr Bett? Haben Sie viele Teppiche, Vorhänge und Ihre Heizung?

Wie viel „Kruscht“ hab ich seit Jahren in Keller und Bühne und .. wann ist der St. Nimmerleinstag?

Wie können Sie einkaufen, den Arzt konsultieren und Kirche und Kultur erleben in ihrem Umfeld, passt das auch mit 70? Wer hilft in Haus und Garten?

Wollte ich nicht noch Bücher zurück geben, wer bezahlt meine Kredite ab?

♥ Ordnungen herstellen, erhalten:

Stehe ich zu meiner „Alters-Weisheit? Wie geht es mir mit den grauen Haaren, welche Schuhe, Kleider trage ich gerne und welche tun mir eigentlich gut? Was mache ich mit der Gelenksteife am Morgen, wann bin ich das letzte Mal gelaufen? Wie teile ich meine Zeit ein, was ist mir wirklich wichtig, habe ich für Fragen einfach mal Zeit? Kenne ich außer dem Preis für meine täglichen Lebensmittel auch deren Wert für mich?

Wie steht es mit meiner Achtung gegenüber meiner pflegebedürftigen Mutter, welches Verhältnis haben Sie zu Ihren Kindern, den Geschwistern? Wie gehe ich mit „Ärger“ mit Freunden um? Jetzt gilt es an zu fangen, jetzt kann ich noch was verändern!

In welcher Lebensgemeinschaft könnten Sie sich vorstellen älter zu werden, es gibt faszinierende Ideen und umsetzbare Möglichkeiten, anfangen können Sie jetzt!

Können Sie mit links spülen oder schreiben, wann haben Sie zum letzten Mal Lieblingslieder über die erste Strophe hinaus gesungen?

#### ♥ Vorkehrungen treffen

Wer hat eine Vollmacht für mich, wenn ich meine Bankgeschäfte mal nicht erledigen kann, wer kann Akteneinsicht bei einem Krankenhausaufenthalt erhalten, wer darf bestimmen, dass ich in mein „Heimatkrankenhaus“ verlegt werde nach einem Unfall?

Wer würde mich denn im häuslichen Umfeld unterstützen, wenn ich mal die Treppe runterfalle, bin ich Mitglied im Krankenpflege Verein?

Was weiß ich über Demenz, wollte ich nicht längst mal zur Betreuungsgruppe?

Wie geht es mir mit meinem Besitz, sitze ich drauf oder besitzt es mich? Wer sollte in 10 Jahren gerne was von mir bekommen können? Was ist eigentlich ein Testament? Nach mir die Sintflut oder will ich vielleicht doch einen Baum im Friedwald? Was soll eigentlich mal auf dem Grabstein stehen .....?

## 4) VielfALT Alter

Stellen Sie alle Fragen, die Sie jetzt beschäftigen. Fangen Sie jetzt mit dem Anfangen üben an, damit das Altwerden ein „herrlich Ding“ werden kann!

### Hintergrundinformationen:

Martin Buber (\* 8. Februar 1878 in Wien; † 13. Juni 1965 in Jerusalem) war ein österreichisch-israelischer jüdischer Religionsphilosoph

*Klaus Peter Hertzsch, ev. Pfarrer schrieb „Vertraut den neuen Wegen 1989 eigentlich zu einer Hochzeit. Durch „West“ Gäste wurde das Lied „Mauer überwindend“ auch zu einem Wegbereitungslied.*

Was bedeutet „Salutogenese“?

Das Wort Salutogenese (lat. von salus = Unverletztheit, Heil, Glück und griech. génesis = Entstehung) bedeutet Gesundheitsentstehung und wurde von dem israelisch-amerikanischen Medizinsoziologen Aaron Antonovsky (1923-1994) in den 70er Jahren geprägt. Der Begriff ist analog gebildet zu dem Begriff Pathogenese (griech. páthos = Schmerz, Leid), der die Lehre der Entstehung von Krankheit bezeichnet.

Wodurch und wie werden Menschen immer wieder gesund? Diese entscheidende Frage stellte der Medizinsoziologe und Stressforscher Aaron Antonovsky anhand einer vergleichenden Untersuchung von Frauen im Klimakterium, die den Holocaust im KZ überlebt hatten. „... bedenken Sie, was es bedeutet, dass 29 Prozent einer Gruppe von Überlebenden des Konzentrationslagers eine gute psychische Gesundheit zuerkannt wurde. (Die Daten zur physischen Gesundheit erzählen dieselbe Geschichte.).

Die VielfALT Karten sind zu beziehen über Frauen-Seniorenarbeit der Erzdiözese Freiburg, 0761/5144211

Anselm Grün wurde zu seinem Buch: „Die hohe Kunst des Älterwerdens“ befragt, welcher Rat ihm für Menschen in der Lebensmitte am besten gefällt?

„Das Wort des jüdischen Theologen Martin Buber: "Altwerden ist ein herrliches Ding, wenn man nicht verlernt hat, was anfangen heißt." Älter werden heißt eben nicht nur loslassen und annehmen, sondern auch immer wieder anfangen. Es gibt neue Einsichten, neue Herausforderungen, neue Möglichkeiten. Niemand ist festgenagelt auf seine Vergangenheit. Jeder kann jeden Tag neu anfangen. In jedem Alter“.