

**Studienarbeit** von Pfarrer Gerhard Henßler während eines Sabbatical

Thema: ***Mit Freude älter werden, Vorbereitung auf den 3. Lebensabschnitt***

---

<b>Inhaltsverzeichnis</b>	<b>Seite</b>
Vorwort	1
Zitate, die das Thema beleuchten	1
<hr/>	
<b>Einleitung</b>	<b>2</b>
<b>1. <u>Gesellschaftliche Herausforderung</u></b>	<b>2</b>
1.1 Demographische Revolution	2
1.2. Rapides Schrumpfen der (Deutschen) Bevölkerung	3
1.3. Fatale Geburtenarmut	4
1.4. Drohender Zerbruch der Sozialsysteme	5
1.5. Herausforderung einer alternden Gesellschaft	6
1.6. Gesellschaftliche Abwertung der Alten	7
1.7. Die neuen Alten sind nicht die alten Alten von gestern	8
1.8. Verschiedene Faktoren spielen eine Rolle	9
1.8.1. Finanzen	9
1.8.2. Mobilität	10
1.8.3. Bildung	10
1.8.4. Familie	11
1.8.5. Engagement	11
1.9. Phasen des Älterwerdens	12
1.10. Milieus älterer Menschen	13
1.11. Männliche Identität im 3. Lebensabschnitt	13
1.12. Weibliche Identität im 3. Lebensabschnitt	15
1.13. Ehe-Identität im 3. Lebensabschnitt	17
<hr/>	
<b>2. <u>Richtige Bewegung und Ernährung</u></b>	<b>18</b>
2.1. Der Körper, Ort der Entfaltung und Ort der Krise	18
2.2. Warum körperliche Ertüchtigung?	18
2.3. Hindernisse körperlicher Ertüchtigung und deren Überwindung	19
<hr/>	
<b>3. <u>Biblisch theologischer Befund</u></b>	<b>21</b>
3.1. Alter - Schmerz und Ehre	21
3.2. Wozu wir nach biblischer Sicht im Alter berufen sind	24
3.3. Brücken bauen zwischen den Generationen	27

---

<b>4.</b>	<b><u>Persönliche Erfahrungen</u></b>	<b>28</b>
4.1.	Großeltern	28
4.2.	Vater, Mutter, Eltern	28
4.3.	Vorbilder	31
4.3.1.	Beispiel 1: Dr. Karl Otto Horch	31
4.3.2.	Beispiel 2: Karl Ramsayer	33
4.3.3.	Beispiel 3: Der altgewordene Onkel	36
4.4.	Zwischen Berufsausübung und Ruhestand	38
4.5.	Persönliche Erfahrung der Übergangszeit	38

---

<b>5.</b>	<b><u>Herausforderungen für Kirchen und Gemeinden</u></b>	<b>41</b>
5.1.	Alte, eine weithin gering geachtete Gruppe	41
5.2.	Ältere Gemeindeglieder sind durch Betreuungsmentalität passiv geworden	43
5.3.	Gemeinden sind auf diese Veränderungen ungenügend vorbereitet	43
5.4.	Ältere neu mit dem Evangelium erreichen	44

---

<b>6.</b>	<b><u>Auswertung und Deutung</u></b>	<b>47</b>
6.1.	Herausforderung einer alternden Gesellschaft	47
6.2.	Die Einschränkungen der Alten werden oft verkannt	48
6.3.	Miteinander von Jung und Alt stärken	48
6.4.	Fragen und Impulse für den Ruhestand	49
6.5.	Wie pflege ich eine Kultur der Dankbarkeit?	50
6.6.	Wie ich persönlich das nächste Jahr gestalten will	51
6.7.	Dazu beitragen, dass Ältere ein erfülltes Leben führen können	51
6.8.	Zusammenfassung	52

---

I.	Verwendete Literatur	52
II.	Anmerkungen, Fußnoten	55

---

**Studienarbeit** von Pfarrer Gerhard Henßler während eines Sabbatical  
vom 1. November 2013 bis zum 31. Januar 2014

Thema: **Mit Freude älter werden, Vorbereitung auf den 3. Lebensabschnitt**

Mentoren: Landes-Synodaler Fritz Schroth, Bischofsheim und OstR i.R. Rolf Ditlevsen, Freudenstadt

Hilfe zum Gebrauch in WORD-Vorlage: beim Berühren der Fußnoten mit Maus-Cursor ist Anhang sofort lesbar

### **Vorwort**

Die vorliegende Arbeit untersucht, mit welchen Chancen, Risiken und Nebenwirkungen das Thema: *Mit Freude älter werden, Vorbereitung auf den 3. Lebensabschnitt* heute verbunden ist. Sie richtet sich an Menschen, die sich in der Zeit der Übergänge vom Berufsleben zum sogenannten Ruhestand befinden sowie an die, die sich auf diesen Abschnitt bewusst hinzu bewegen oder ihn bereits hinter sich gelassen haben. Letztlich ist diese Thematik für alle Altersgruppen unerlässlich wichtig. Dabei reflektiert der Verfasser an der Schwelle zwischen aktivem Gemeinde-Pfarrdienst und Pensionierung während eines Studienurlaubs in einem ersten Arbeitsschritt zunächst die Gesellschaftlichen Herausforderungen, in denen sich unser Volk befindet. Der zweite Schwerpunkt befasst sich mit: Richtige Bewegung und Ernährung. Es folgt dann im dritten Teil der biblisch theologische Befund. In einem vierten Zwischenschritt sollen persönliche Erfahrungen des Verfassers in seinen wechselvollen Lebensführungen sowie in seinem über 42-jährigen hauptamtlichen kirchlich-seelsorglichen Gemeindedienst einfließen. Der fünfte Teil reflektiert, was diese Herausforderung für Kirchen und Gemeinden heute bedeutet. Zuletzt folgt der Versuch einer Auswertung und Deutung. Es sollen Möglichkeiten gesucht und benannt werden, die dazu führen können, die Freude am Älterwerden zu fördern und sinnstiftendes Altern zu begründen. Daraus gilt es Schlüsse für die Gegenwart und Zukunft zu ziehen. Etliche Spezialfragen und Einzelheiten (Auseinandersetzungen, exegetische Details...) zum umfassenden Thema wurden bewusst weggelassen, da sie den Rahmen dieser Arbeit überfrachtet hätten.

### **Zitate, die das Thema beleuchten**

1. Der Tübinger Theologieprofessor Adolf Schlatter würdigte für die letzte Lebensphase (ab 60) die besonderen Freuden des Herbstes als Zeit des Ausreifens und der Erfüllung: *Der Ton der Dankbarkeit, der Sinn für das Festliche, das Empfinden für das bleibend Fruchtbare im Christenleben, die Gewissheit der Treue Gottes, all das gewann zunehmende Bedeutung.*<sup>1</sup>
2. *Alt sein ist ein herrlich Ding, wenn man nicht verlernt hat, was Anfangen heißt.*<sup>2</sup> (Martin Buber)
3. *Wer mit älteren Menschen zu tun hat, ist einer permanenten Gefahr ausgesetzt: der Gefahr, sein Gegenüber zu unterschätzen.*<sup>3</sup> (Susanne Fetzer)
4. *Auf, wir haben noch eine große Arbeit zu tun, ehe sie uns begraben. Auf, wir haben noch eine große Schuld zu bezahlen, ehe wir heimkommen. Auf, regt die Hände, fasst an, wartet nicht, denn die Sache des Königs ist eilig.*<sup>4</sup> (Hermann Betzel)
5. *Wer das Alter als Krönung seines Lebens erfahren will, der sollte beizeiten damit anfangen, die Weichen recht zu stellen.*<sup>5</sup> (Hildegard & Michaiki Horie)
6. *Man wird ein Greis, wenn man sich zu nichts mehr verpflichtet fühlt.*<sup>6</sup> (Max Frisch)

## **Einleitung**

Früher stand Alt-sein für Weisheit, Lebenserfahrung und Autorität. Heute hat sich das grundlegend geändert. Warum eigentlich? Ohne Zweifel steht für Alter jahrzehntelange Lebenserfahrung, die urteilsfähig, weitsichtig, weise und verlässlich gemacht hat. Sicher gab es in den letzten Jahrzehnten rasante Änderungen, denen viele Ältere nicht mehr folgen konnten und können. Die Jungen sind heute wacher, selbstbewusster, kritischer. Sie sind vielfach zu Lehrmeistern der Älteren geworden. Dadurch entsteht für manche jungen Menschen der Eindruck, dass sie die Alten nicht mehr brauchen. Aber es hat sich daran nichts geändert, wie in einem Magazin zu lesen war: *Weder Liebe noch Sterben lassen sich digital bewältigen. Wenn aber die Alten den Wert ihres Lebens nur aus der Erwerbstätigkeit, also aus ihrer Nützlichkeit, ableiten, dann fehlt ihnen tatsächlich die Weisheit, die Autorität verleiht. Wer sagt den verunsicherten Alten das befreiende Evangelium? Die altgewordenen Christen haben heute eine besondere Verantwortung.*<sup>7</sup>

Festzuhalten ist: Jeder Mensch altert anders. Darum kann das Thema nicht pauschal betrachtet oder beantwortet werden: *Wer alt werden will, darf kein Feigling sein*, so habe ich neulich gelesen. Denn Altwerden kann vielerlei bringen: *Last und Lust, Zufriedenheit und Einschränkung, Loslassen und Neubeginn*. Das ist nichts für Feiglinge. Altwerden ist wie das Leben zu jeder Zeit: lebensgefährlich, aber auch voller Hoffnung, vom Glanz der Ewigkeit durchweht.

Der *Chefarzt Martin Grabe*, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie an der Fachklinik Hohe Mark in Oberursel, rät dringend, *...lange vor dem Eintritt in den Ruhestand „das Leben danach“ zu planen. Spätestens mit Mitte 50 sei es wichtig, konkrete Perspektiven zu entwickeln. Andernfalls falle man nach der Abschiedsfeier leicht in ein tiefes, seelisches Loch. Immer wieder komme es vor, dass Menschen nach der Pensionierung überraschend schnell sterben.*<sup>8</sup> Es geht nicht um die Frage: *Was will ich noch alles erleben?* – sondern um diese: *Wofür will ich mich einsetzen?* Christen haben dabei eine besondere Chance und Verantwortung.

## **1. Gesellschaftliche Herausforderung**

### **1.1 Demographische Revolution**

In den letzten Jahrzehnten erlebten wir einen noch nie dagewesenen Wandel der demographischen Entwicklung. Die zahlenmäßig am stärksten vertretene Gruppe werden die über 55-Jährigen sein. Hinzu kommt: Menschen werden immer älter, begünstigt durch weniger körperlich aufreibende Arbeit, sowie durch den medizinischen Fortschritt. Wir stehen vor einer übermäßigen Überalterung unserer Gesellschaft. Vor ca. 30 Jahren zählte man in unserem Land etwa 300 Menschen über 100 Jahre alt, heute sind es bereits über 10.000.<sup>9</sup>

Wir haben es zusehends mit einer Alters-Elite zu tun, die den 2. Weltkrieg samt den Folgen wie Krankheiten, Seuchen, Flucht, Verlust von Heimat und Menschen, Wiederaufbau und Wiedervereinigung unseres Volkes überstanden haben. Wir stehen mitten in einer demographischen Revolution. Heute ist die Zahl der über 60-Jährigen etwa gleich groß

wie die der unter 20-Jährigen.<sup>10</sup> Die knapp 42 Millionen Erwerbstätigen<sup>11</sup> müssen derzeit das Geld für ca. 20 Millionen Rentner<sup>12</sup> aufbringen. Der Generationenvertrag funktioniert in Zukunft nicht mehr. Die Schere zwischen Beitragszahlern und Empfängern klappt immer weiter auseinander. Immer weniger Menschen sollen für immer mehr die Kosten aufbringen. Darum die hohe Verantwortung für alle Beteiligten.

Das gebräuchliche Wort vom *wohlverdienten Ruhestand* kann schnell in die „Rentnerfalle“ führen, in das gefährliche Dreieck von *Garten, Reisen* und *Fernsehen*.

Das Gute: *Ältere haben meist noch etliche Jahre bei guten Voraussetzungen vor sich.*

Das Problematische: *Wir hinterlassen unseren Nachkommen, wenn wir nicht schnell, liebevoll und zukunftsweisend reagieren, unlösbare Probleme.* Die noch verfügbare Zeit gilt es sinnvoll zu nutzen und verantwortlich zu gestalten: *Gott schickt nicht in Rente*, wie dies auf einer Postkarte der EKD geschrieben steht.<sup>13</sup> Christus hat nie gesagt: *Handelt bis zum Ruhestand und wartet auf den Tod...*<sup>14</sup> Neue Fragestellungen drängen sich auf:

- *Was bedeutet diese Entwicklung für Gesellschaft und Kirche?*
- *Welche Lösungen werden heute gebraucht für die Probleme, die morgen anstehen und dringend zukunftsweisende Antworten erfordern?*
- *Wie gelingt der Dialog zwischen Jung und Alt?*
- *Wie kann die verbleibende Zeit sinnvoll genutzt werden?*
- *Welche Bedeutung hat hierbei die christliche Gemeinde?*

## **1.2. Rapides Schrumpfen der (Deutschen) Bevölkerung**

In Deutschland leben derzeit ca. 82 Millionen Menschen. Ohne ständige Zuwanderer werden es 2050 noch 64 Millionen sein.<sup>15</sup> Die tiefe Betroffenheit über diese Entwicklung in unserem Land wird in einem Leserbrief so beschrieben: *Potentielle Eltern in Deutschland verzichten logischerweise auf Kinder, weil sie nicht zum Lastesel der Nation werden wollen. Galt seit Generationen die Erkenntnis, ohne Nachwuchs keine soziale Absicherung, so scheint dieses Prinzip heute überholt... Brauchen wir überhaupt noch Kinder, wenn wir doch mit Zuzug die künftigen sozialen Probleme lösen können? Grenzen auf, alles paletti! Ein Staat, der sich achselzuckend damit abfindet, dass ihm der Nachwuchs wegbreicht, der aber hektisch nach dem Strohalm Zuzug greift, der hat schon verspielt.*<sup>16</sup>

Wenigen ist es bekannt, dass diese Entwicklung ein weltweites Phänomen darstellt. Eindrucksvoll hat dies die UNO dokumentiert und die Konsequenzen angesprochen.<sup>17</sup>

Die Altersverschiebung hat weitreichende Folgen, ökonomisch, politisch und sozial. Dieser Prozess ist geschichtlich einmalig. Die Jungen geraten immer mehr in eine verschwindende Minderheit. Ab ca. 2070 wird sich aber die Weltbevölkerung voraussichtlich insgesamt wieder rückläufig entwickeln, so die Prognosen. Die Zunahme der Bevölkerung in den wohlhabenden Ländern stagniert bereits jetzt, sie nimmt sogar ab. Die ärmeren Länder aber wachsen (noch). Aber auch dort wird der Trend unserer Entwicklung folgen. Er wird sich schneller als bei uns vollziehen. Soweit die Diagnosen der Fachleute.

### **1.3. Fatale Geburtenarmut**

Die 1961 eingeführte Antibabypille veränderte die Geburtenzahlen drastisch.<sup>18</sup> Im Jahr 2014 wird der geburtenstärkste Jahrgang 50 Jahr alt (die 1964-er). Damals kamen noch pro Frau 2,5 Kinder zur Welt, heute sind es noch 1,4, was zu einer ständigen Schrumpfung der Deutschen Bevölkerung geführt hat.<sup>19</sup> Auf 100 Angehörige der Elterngeneration kommen derzeit nur noch 65 Kinder, 42 Enkel sowie 27 Urenkel.<sup>20</sup> Lange Jahre war dies umgekehrt: *Deutschland bleibt weiter das kinderärmste Land Europas. Breite Teile der Politik überbieten sich in immer neuen familien- und kinderfeindlichen Forderungen und unternehmen seit Jahrzehnten schlicht nichts dagegen... Denn Kinder kann man nicht schnell irgendwo leihen und auf den Markt „schießen.“ Denn von dem Moment, da man versucht, eine neue Generation von Menschen zu gewinnen, ... vergehen nämlich Jahrzehnte.*<sup>21</sup>

Die politischen Maßnahmen zur Familienförderung haben letztlich nicht gegriffen. Unser Land hat zu wenige Frauen, die Kinder gebären, und zu wenige Männer, die die verantwortlichen Aufgaben für Vaterschaft und Familie übernehmen.

Einer der Gründe liegt sicher in der freizügigen Sexualität, die oft nur noch an der Lust orientiert ist, nicht mehr an Ehe, Treue und Familie. Durch die berufliche Entfaltung und Selbständigkeit der Frau, dies ist begrüßenswert, werden Ehe, Kinder und Familie als Einschränkung bzw. als Karrierehindernis empfunden.

Da immer mehr Ehen und Beziehungen in die Brüche gehen, leider auch bei Christen, gibt es immer weniger Vorbilder, denen es sich nachzueifern lohnt. In der Wegwerfgesellschaft ist (fast) alles austauschbar, auch die heiligen Dinge wie Ehe und Familie. Man kann heute durchaus in abgesicherten Verhältnissen in Beziehung leben, oder auch als Single, und finanziell „abgesichert“ durchs Leben kommen. Der fatale Trugschluss lautet: *Kinder als Sicherheit für das Alter sind angeblich nicht mehr nötig, es geht ja auch ohne...* Dass dadurch der dringend benötigte „Nachschub“ an Menschen fehlt, der in Zukunft die Renten bezahlen und Ältere versorgen könnte, ist vielen klar, aber sie fühlen sich irgendwie alle machtlos und denken, dass dafür ja letztlich der Staat zuständig sei.

Diese Einstellung ist eine weit verbreitete Vogelstrauß-Politik: man steckt den Kopf in den Sand, verdrängt die Frage und hofft: *Irgendwie werde ich mich durchschlagen können. Irgendwie wird es für mich noch reichen. Aber wehe denen, die nach mir kommen: Nach mir die Sintflut!*

Der verweigerte Schöpfungsauftrag, aber auch das Ignorieren des biblischen An-Gebotes Gottes, dass Sex ausschließlich der Ehe vorbehalten ist, wirkt wie ein Fluch. Das vergessene und nicht mehr gewollte und gelebte: *„Seid fruchtbar und mehret euch und füllt die Erde...“*<sup>22</sup> führt konsequent zuerst zu einem immer höher werdenden Anteil der Alten. Wenn diese eines Tages wegsterben, kommt es unaufhaltsam zum Kentern sämtlicher Sozialsysteme. Die logische Fortsetzung ist dann das Schwinden und Aussterben eines ganzen Volkes: *Wehe den letzten Alten!* – müsste man entsetzt darüber sagen...

### **1.3. Drohender Zerbruch der Sozialsysteme**

Aufgrund des demographischen Wandels können die Sozialversicherungssysteme in Zukunft nicht mehr aufrecht erhalten werden, sie kollabieren. Der Altersforscher Prof. Kruse aus Heidelberg stellte fest: *Jeder Tag, der den Ausbruch der Krankheit (Demenz) hinausögert, spart der Bundesrepublik 15 Millionen Euro.*<sup>23</sup> Nachhaltige Reformen sind nötig, um das Kollabieren unserer Systeme lösen zu können. Bilden zwei erwachsene Einzelkinder eine Familie (davon gibt es immer mehr), werden deren Kinder weder Onkels noch Tanten haben: *Es werden neue Knappheitsverhältnisse entstehen: Viele Großeltern teilen sich wenige Enkel. Der Zugang zur Generation der Jüngeren wird als Privileg gelten. Die grenzenlose Einsamkeit von Millionen kinder- und enkellosen Senioren wird sich wie Mehltau über das Land legen. Verteilungskämpfe um Rente und Altenheimplätze werden ausgetragen werden. Die heute 30- bis 50-Jährigen müssen rechtzeitig sterben, damit die Rechnung aufgeht... Jüngere werden signalisieren, dass die Alten zu einer überflüssigen und nutzlosen Gesellschaftsgruppe gehören... Dieser Zustand wird sich von Jahr zu Jahr verschlimmern.*<sup>24</sup>

Von da aus ist es nicht mehr weit, dass Alte zum lebensunwerten Leben gezählt und schließlich „entsorgt“ werden. Darum ist heute schon dringend ein Interessenausgleich der Generationen geboten.

Die Rente mit 67 kann das Problem nicht endgültig ausgleichen. Von Exporteurverbands-Chef Börner wird angemahnt, *dass die abschlagsfreie Rente mit 63 ein völlig falsches Signal sei. Vielmehr müsse die Altersgrenze auf 70 Jahre angehoben werden. Die Große Koalition müsse diese unbequeme Wahrheit aussprechen und entsprechend handeln. Jeder könne sich den Sachverhalt selbst ausrechnen. Sonst verschlechtern wir unsere Standortbedingungen in Deutschland. Dies führe zu einem Bumerang für die Wettbewerbsfähigkeit der deutschen Wirtschaft sowie zu steigender Arbeitslosigkeit.*<sup>25</sup>

Viele wollen nach wie vor möglichst früh in den Ruhestand gehen. Sie sind angeblich durch ihre Arbeit ausgelaugt und ausgebrannt. Die Sehnsucht nach der Befreiung von der Fessel Arbeit ist bei Vielen übermächtig. Dieser Wunsch steht auch im Wahlprogramm der neuen Bundesregierung, die die Rente mit 63 ermöglichen soll für diejenigen, die mindestens 45 Jahre in die Rentenkasse eingezahlt haben. Viele haben das Arbeiten satt und wollen endlich mehr Zeit für Privates haben, endlich das Leben in Eigenregie gestalten und genießen, frei sein von beruflichen Zwängen und Nötigungen.

Auf der anderen Seite werden Stimmen lauter, die es den Einzelnen frei stellen, wie viel und wie lang sie arbeiten wollen. Doch wie viele 50-Jährige suchen händeringend nach einer Arbeitsstelle und finden oft keine mehr.

*Als unser Rentensystem 1957 eingeführt wurde, gab es in Deutschland viele junge Menschen. Sie mussten mit ihren Beiträgen relativ wenige Rentner versorgen. Ein tolles System. Doch seit damals hat sich unsere Gesellschaft stark verändert: In Deutschland gibt es immer mehr alte Menschen, die eine Rente beziehen und immer weniger junge Menschen,*

die in die Rentenversicherung einzahlen. Dieser demografische Wandel führt dazu, dass das Geld in der Rentenkasse nicht mehr ausreicht.<sup>26</sup> 1950 haben 12 Berufstätige 1 Rentner versorgt. Die Pensionskosten betragen im Jahr 2000 22 Milliarden Euro, 2015 werden es 46 Milliarden sein und 2040 bereits 91 Milliarden.<sup>27</sup> Wer soll das bezahlen?

*Eine dramatische Veränderung im Verhältnis von Beitragszahlern und -Empfängern erwarten Bevölkerungswissenschaftler etwa ab 2015, wenn geburtenstarke Jahrgänge das Rentenalter erreichen und aus dem Erwerbsleben ausscheiden und die Jahrgänge, die wegen des Pillenknicks wenig vertreten sind, eigentlich die Hauptlast der Beitragszahlung tragen sollten. Die Spitze der Probleme wird etwa für die Zeit ab 2030 erwartet.*<sup>28</sup>

Dies hat dramatische Folgen für die Versorgung der Älteren. Hochbetagte müssen häufiger gepflegt und versorgt werden. Alt-werden wollen viele, jedoch mit der heimlichen Sorge: *Hoffentlich bleibe ich verschont von Armut, Hilfsbedürftigkeit und vor Hilflosigkeit.* Viele Senioren stehen mit dem Rücken zur Wand und fürchten das Angewiesensein auf Andere, aber auch, dass sie ihre Selbstbestimmung verlieren könnten.

Die Feststellung lässt aufhorchen: *Hochbetagte haben keine Lobby.*<sup>29</sup> Diese Herausforderungen durch immer mehr Alte können unsere Sozialsysteme auf Dauer nicht mehr meistern. Sowohl die Renten als auch die Leistungen der Krankenkassen sind dieser Altersverschiebung in Zukunft nicht mehr gewachsen.

Im Grunde gibt es keine hoffnungsvollen Perspektiven für unsere Kinder und Enkel, da eine komplette Generation von Menschen fehlt, um die Renten zu finanzieren. Manche Fachleute behaupten, dass in unserem Volk für eine gesunde Bevölkerungsentwicklung genau diese Zahl an Menschen fehlt, die in den Statistiken der Abtreibung geführt werden. Welch ein fataler Gedanke! Es hätte genügend Menschen gegeben, aber...

### **1.5. Herausforderung einer alternden Gesellschaft**

Das zu erwartende Alter der Männer liegt derzeit bei ca. 78 Jahren, bei Frauen bei 83 Jahren, Tendenz steigend. Um 1870 betrug die Lebenserwartung noch 37 Jahre.

Die Zeit jenseits des Berufs liegt derzeit im Schnitt bei ca. 20 Jahren, Tendenz steigend. Etwa 11% der über 65-Jährigen sind pflegebedürftig. Ab 75 Jahre steigt die Pflegebedürftigkeit deutlich an. Die derzeitige Zahl von 2,3 Millionen Pflegebedürftigen könnte in 2030 auf ca. 3,4 Millionen ansteigen. Pflegepersonal Notstand ist zu erwarten. Menschen mit Demenz nehmen zu, von derzeit 1,3 Millionen auf ca. 2 Millionen in 2030. Frühzeitige Gegenmaßnahmen sind gefragt. Erhöhte Beachtung gilt besonders dem Rauchen, der Ernährung sowie der Bewegung.

Mitte 60 beginnt eben nicht der Ruhe-Stand. Das Wort ist gefährlich, denn „ruhende“ Sportler verlieren systematisch an Kraft. Ruhe-Stand erinnert auch an Still-Stand: da geht nichts mehr. An meiner zukünftigen Berufsbezeichnung stört mich das i.R. hinter der Bezeichnung „Pfarrer.“ Ich will nicht zur Ruhe verdonnert werden. Das wäre mein Untergang. Meine Berufung zum Pfarrersein durch den Höchsten hört nicht plötzlich mit 64



Jahren auf. Geht es doch nach der bezahlten Berufstätigkeit um eine weitere spannende und verheißungsvolle Zeit des Aufbruchs, auch im fortgeschrittenen Alter.

Neu erkannt werden muss, dass die Zeit nach dem bezahlten Berufsleben keine *Rest-Laufzeit mit Verfallsdatum* ist, sondern manchmal die längste und flexibelste Zeit im Laufe eines ausgefüllten Lebens, mit enormen Potentialen, die nicht verkümmern dürfen.

Darum muss sich die ältere Generation mit ihren Potentialen lautstark zu Wort melden. Die Jüngeren können ihnen dies nicht abnehmen. Jemand hat wegweisend gesagt: *Behmen wir uns nicht wie alt gewordene Junge, sondern wie jung geblieben Alte.*

### **1.6. Gesellschaftliche Abwertung der Alten**

Die Alten werden uns oft so präsentiert: Sie sitzen lächelnd zu fünft auf der Parkbank und füttern Tauben. Eine zu bemitleidende Sorte Mensch. Dagegen ist Jugendlichkeit gefragt, in der Werbung, auf dem Arbeitsmarkt, bei Banken und Versicherungen sowie in den Medien. Den Jungen gehört angeblich die Zukunft. Die Werbung prägt: *Jung und hübsch bedeutet begehrt sein und anerkannt, alt und faltig sein bedeutet unbegehrt und abgelehnt sein.* Darum werden beim Älterwerden graue Haare gefärbt und Falten geliftet. Aber irgendwann schimmert das Alter hindurch. Der Schock sitzt manchmal tief: *Von hinten jung, blond und lockig, von vorne alt, faltig und bockig.* Das muss nicht sein. Die Natur lässt sich auf Dauer nicht manipulieren und überlisten.

In manchen Betrieben, wo sich die Jüngeren nach oben buckeln wollen, wird über leitende Mitarbeiter mit Mitte 50 gemunkelt: *Er ist zwar tüchtig, aber jetzt wird es Zeit, dass er geht.* Das entmutigt Betroffene, verdirbt das Klima und raubt ihnen jede Motivation. So ist es nicht nur in Gesellschaft und Politik, sondern auch immer wieder in der Kirche. Wer bereitet sich schon mit Mitte 50 auf den Ruhestand vor? Schneller als gedacht kommt die Verabschiedung aus dem aktiven Berufsleben. Endlich hat der Vielbeschäftigte seine lang ersehnte „Ruhe“ gefunden. Er hat ausgedient, ist nicht mehr gefragt. Über Nacht gehört man auf die Seite der Alten. Man starrt gebannt auf die Eieruhr, die immer weniger Sand immer schneller nach unten sickern lässt.

Das Problem liegt aber nicht im Älterwerden, sondern darin, wie wir damit umgehen. Wird das Altern nur als Verlust gesehen, hindert dies daran, Neues zur Entfaltung zu bringen. Alter gilt als minderbemittelt, eingeschränkt, nicht ganz ernst zu nehmen, auf dem Abstellgleis, Objekt der Fürsorge, Belastung für die Sozialkassen.

Der Begriff Ageismus (sprich: Ädjismus = Geringachtung der Alten) grenzt aus und diskriminiert, liegt wie ein Grauschleier auf unserer Gesellschaft. Ältere werden unter ihrem Verfallsprozess gesehen, nicht unter ihrer reifen Lebensweisheit und Erfahrung. Alt-sein verbinden viele mit einem schlimmen Zustand, den es zu vermeiden gilt. 1997 war das Unwort des Jahres „Rentnerschwemme.“ Dabei verlieren sie nicht von heute auf morgen ihre Kompetenzen, die sie oft Jahrzehnte lang mit Herzblut und Phantasie ausgeführt

haben. Sie besitzen oft intelligentes Wissen und handwerkliche Fähigkeiten, die auch weiterhin dringend gebraucht werden.

Zu dem verfügen sie über ein reiches Maß an freier Zeit, das den Jüngeren oft fehlt. Gerade Senioren können für die Jüngeren ein wichtiges Vorbild beim Älterwerden sein. Statistisch sind 90% der Alten weitgehend fit und normal. Sie sind kaufkräftige Kunden. Immer mehr Angebote für Ältere entstehen.

Da wir uns meist über die bezahlte Arbeit definieren, folgt mit dem Eintritt in den Ruhestand oft der Verlust des Selbstwertgefühls sowie des Selbstbewusstseins. Alte wollen nicht nur integriert sein, sondern geachtet und wertgeschätzt. Nicht das Älterwerden ist ein Problem, sondern wie die Gesellschaft im Allgemeinen mit alten Menschen umgeht.

Von Älteren habe ich gehört, dass ihnen der Arztbesuch oft nichts bringt. Ihnen wird in Kürze von fachlicher Seite erklärt: *Ihr Empfinden, ihr Unwohlsein, ihre Schmerzen – gehören zum Älterwerden dazu, da können wir nichts machen, damit müssen sie leben.* Woraufhin der Patient in Eigenregie die Dosis gegen Bluthochdruck oder gegen Schmerzen selbständig bemisst und erhöht. Dies Verhalten gehört klar zur gesellschaftlichen Abwertung der Alten, ja, es ist eigentlich ein Skandal. Der Satz lässt aufhorchen: *Viele Senioren sind nicht alt, sie leben nur ein ganzes Stück länger.*

Wie steht es in anderen Kulturen und Ländern mit den Alten? *In den Volksstämmen des Kaukasus, wo viele Hundertjährige leben, gibt es für die Alten keine Pensionierung. Sie bleiben bis zu ihrem Tod in Familie und Arbeit eingebunden. Ein Nomadenstamm in Afrika trägt seine Alten auf dem Rücken. Auch in China waren die Senioren meist in den Kreis der Familie als Haupt der Sippe eingebunden. In Japan, wo die Pensionierung oft schon mit 55 Jahren stattfindet, folgt kein Abbruch, sondern eine neue, reduziert angepasste Arbeit, die den Interessen und Fähigkeiten der Betreffenden entspricht und auf ihre Neigungen und Kräfte abgestimmt ist.*<sup>30</sup>

Durch die gesellschaftlich ironische Abwertung „älterer, Steuern fressender nutzloser und gebrechlicher Menschen“ liegt der Gedanke an Euthanasie nicht allzu weit entfernt. Individualismus und Egoismus haben unser Denken und Handeln geprägt, von dem wir uns in unserer Gesellschaft abwenden müssen. Ältere sind und bleiben wertvolle Menschen in unserer Gesellschaft, auf die wir nicht verzichten können, dürfen und wollen.

### **1.7. Die neuen Alten sind nicht die alten Alten von gestern**

Dies belegen diverse Beispiele: Eine ältere Dame bat mich vor einigen Jahren in der Therme höflich: *Junger Mann, könnten sie ein wenig zur Seite gehen?* Ich erwiderte: *Sie haben gut reden, ich bin bereits 55 Jahre alt.* Sie: *Ach, dann sind sie ja wirklich noch ein junger Mann!* Das tat mir gut und ging runter wie Öl.

Heute sieht die Lage so aus: Ein 64-Jähriger besucht die Universität sowie Vorlesungen an der Hochschule. Ein 68-Jähriger verfasst in Südafrika seine Doktorarbeit. Die 70-Jährige Oma übernimmt in Paris eine Au-pair-Stelle bei einer Familie mit drei Kindern. Ein Rent-

ner-Ehepaar verbringt die Wintermonate in ihrem Ferienhaus in Florida. Die heutigen Alten sind nicht mehr die alten Alten von vorgestern, die schwarz gekleidet, mit zerfurchter und faltiger Haut, zitterig am heimischen Kamin abgeschieden sitzen und vor sich hindösen, bis endlich der Tod einkehrt.

Dies ist aber nur die eine Seite des Problems. Die andere heißt: *Die alten Alten von vorgestern und die Alten von gestern gibt es gar nicht mehr.*

Die neuen Alten fliegen nach Thailand, sie trainieren im Fitnessstudio, sie trinken auf dem Balkon ihr Bier, sie pflegen die Fische im Aquarium, laufen Marathon, besuchen Unterhaltungsprogramme und fahren Skateboard oder mit dem Rennrad. Andere werden auch noch jenseits ihrer 65 Jahre in ihren Betrieben dringend gebraucht. Sie arbeiten gerne noch tage- oder stundenweise. Ihre Arbeitskompetenz ist unersetzlich. Und das zum Vorteil von beiden Seiten.

Da sind aber auch noch die anderen, die Hilfe brauchen, deren Wochen von Arztterminen, Apothekenbesuchen und Therapie-Anwendungen geprägt sind.

Diese Einsicht lässt aufhorchen: *Sicherlich wird das Bewusstsein der eigenen Begrenztheit und Endlichkeit in diesem Lebensabschnitt bestehen bleiben, doch die meisten suchen stärker als früher danach, wie sie die neuen Möglichkeiten sinnvoll nutzen und etwas Neues beginnen können. Sie möchten in ihren Potentialen – und nicht in ihren Grenzen – angesprochen werden und sich entsprechend engagieren.*<sup>31</sup>

Die Alten sind ein buntes und vielfältiges Völkchen. Keine andere Altersgruppe ist so bunt und vielfältig. Daher gilt es, die Älteren nicht über einen Kamm zu scheren, sondern sie in ihrer Vielfalt und Lebenswelt wahrzunehmen. Darauf weist der 6. Altenbericht der Bundesregierung hin.<sup>32</sup>

So spielt sich das ältere Leben in zwei Dimensionen ab: die quantitative (Anzahl der Jahre), darauf haben wir letztlich nicht allzu viel Einfluss - sowie die qualitative (Dichte und Ausschöpfung der Jahre). Darauf haben wir sicherlich vielfältig Einfluss. Es gilt, diese Möglichkeiten unbedingt sinnvoll zu nutzen und in Freude zu gestalten.

## **1.8. Verschiedene Faktoren spielen eine Rolle**

### **1.8.1. Finanzen**

Die Älteren sind derzeit so wohlhabend wie vor ihnen keine andere Generation. Auch den Zukünftigen werden voraussichtlich nicht mehr diese Summen und dieser Wohlstand zur Verfügung stehen. Oder doch? Es werden voraussichtlich in den Folgegenerationen an bestimmte Menschen Unsummen als Erbschaften weitergereicht werden.

Sicher sind nicht alle Ruheständler mit Wohlstand und Reichtum gesegnet. Manche leben an oder unter der Armutsgrenze. Dabei müssen Frauen, die geringer bezahlt wurden und Kinder groß gezogen haben, in der Regel mit weniger Geld auskommen wie vergleichbare Männer.<sup>33</sup> Diesen Missstand gilt es zu beheben und auszugleichen.

### **1.8.2. Mobilität**

Viele Ältere sind erstaunlich mobil. Ein nachdenkenswerter Spruch auf einem Caravan drückt dies so aus: *Zu alt zum Arbeiten, zu jung zum Sterben, aber fit zum Reisen.*

Alte reisen in der Regel gern. Ein neues Auto wird noch mit 81 Jahren angeschafft. Durch erhöhte Mobilität bietet sich ein größerer Radius an. Ausgiebig wird eingekauft, fröhlich und ausgelassen gefeiert, Ausflüge wahrgenommen, die Familie besucht, Beziehungen gepflegt und an Kaffeefahrten teilgenommen. An sehenswerten Punkten, Heilbädern und Urlaubsorten boomt es von Reisebussen, die Rentnergruppen chauffieren.

Altern ist nicht nur ein biologischer Prozess. Vielmehr wird er von gesellschaftlichen und psychischen Faktoren beeinflusst. Beim Älterwerden nimmt zwar die Lebenserfahrung ständig zu, gleichzeitig aber nimmt auch, meist schleichend, die Kraft ab. Dies beginnt oft schon recht früh.

Rückläufige Mobilität wird Notvoll erlebt. Viele meiden sinnvollerweise Nachtfahrten und Schnellstraßen. Die nachlassende Seh- und Hörfähigkeit, mangelnde Reaktion sowie die übervollen Straßen legen es nahe, rechtzeitig den Führerschein abzugeben, ehe es zu einem Unfall kommt. Damit bricht ein Großteil der Mobilität weg, der oft schmerzhaft empfunden wird. Zu dieser Grenze gilt es auch bewusst und konsequent ja zu sagen, denn Schlimmeres soll ja gerade verhindert werden.

Durch die fahrbaren Gehhilfen haben viele Ältere eine eingeschränkte Mobilität erhalten können, die ihnen eine gewisse Sicherheit für einen begrenzten Radius ermöglicht, auf denen sie sich bei Bedarf setzen können oder Gegenstände im Netz ablegen und transportieren.

### **1.8.3. Bildung**

Viele Ältere bringen eine gute und solide Schul- und Berufsausbildung mit. Knapp 2 % von ihnen sind Sozialhilfeempfänger. Ältere sind vielseitig interessiert und wissbegierig, Kultur- und weltoffen. Der Altersforscher Prof. Andreas Kruse sagt: *Der Anteil jener Alten mit höherer Schulbildung und mehr beruflicher Fortbildung wird weiter zunehmen. Das schafft einen erheblichen Kompetenzzuwachs, der der Gesellschaft zugutekommen wird.*<sup>34</sup>

Etliche halten mit der technischen Entwicklung mit, sind interessiert an Neuheiten, sei es im Bereich Kultur, Wissenschaft, Computer, Handy oder Fernsehen. Kurse der Volkshochschulen werden gerne von Älteren belegt und wahrgenommen, Tendenz steigend.

Aber nicht alle sind bildungsinteressiert oder fähig, mit den neuen Medien umzugehen. Die Statistik lässt aufhorchen: *Rund 70 Prozent der über 70-jährigen Deutschen haben keinen Internetzugang. Sie sind die Leidtragenden, wenn Firmen sparen und Leistungen nur noch online anbieten. Erna Jokisch aus Berlin-Neukölln hat noch ein klassisches Girokonto bei ihrer Sparkasse. Geld am Automaten hat sie sich noch nie geholt, sagt die 94-Jährige, und der Begriff Online-Banking sagt ihr gar nichts. Zugangsalternativen gibt es kaum.*<sup>35</sup> Das gilt es zu bedenken und zu respektieren.

#### **1.8.4. Familie**

Dabei treten zunehmend große Differenzen bei den Einzelnen zu Tage. Manche leben in Partnerschaft, andere sind allein. Die Einsamkeit gestaltet sich ganz individuell. Manche haben Kinder und Enkelkinder. Andere sind kinderlos. Bei einigen ist der Kontakt zu den Angehörigen abgerissen. Familien wurden getrennt, Ehen gingen in die Brüche, Beziehungen haben gewechselt. Da kann es Stief-Kinder und Stief-Enkel geben.

Kinder und Enkel wachsen rasch heran, sie haben später andere Interessen. Enkel sind offen und neugierig, suchen in der Regel gerne den Kontakt zu den Großeltern. Daraus bietet sich eine gute Gelegenheit, ihnen aus Leben und Glauben zu erzählen. Oft haben die eigenen Eltern dazu keinen Draht, kaum Zeit, oder ihnen ist der Glaube abhanden gekommen.

Immer mehr Senioren haben noch hochbetagte Eltern, um die sie sich kümmern müssen. Auch wenn ein Partner stirbt, führt dies zu schmerzhaften Einschnitten im Alter. Der Freundes- und Bekanntenkreis reduziert sich mehr und mehr.

Wenn nicht jüngere Leute bei zurückgehender Mobilität auf Alte zugehen und umgekehrt, drohen sie schnell abzubauen und zu vereinsamen. Der Ton der Sorge und der Undankbarkeit wird lauter, wenn die erwachsenen Kinder weniger den Kontakt zu den Eltern suchen und pflegen.

#### **1.8.5. Engagement**

Ältere engagieren sich in der Regel gerne. Den größten Zuwachs bei den Ehrenamtlichen gab es bei den über 65-Jährigen. Die Gruppe der über 50-Jährigen stellt in naher Zukunft die Hälfte aller Wähler<sup>36</sup>. Senioren sind Zeitkapitalisten und darum wichtig für diejenigen, die keine oder wenig Zeit haben. Sie sind unverzichtbar, um für die anstehenden Probleme vorzudenken, Lösungen zu finden und ungewöhnliche Wege zu gehen.

Flexible Möglichkeiten und Formen der Mitarbeit sind gefragt. Dabei gilt es, entsprechende Aufgaben zu finden, Gespräche zu führen, zu ermutigen und zu begleiten.

Älteren muss der Blick für Alleinerziehende geöffnet werden, aber auch für die, die keine Großeltern (in der Nähe) haben.

Drei Damen aus einem Stuttgarter Altenheim gaben in der Zeitung eine mutige Anzeige auf, *Kinder zu beaufsichtigen, während die Mutti einen Stadtbummel macht*. Sie erhielten 130 Zuschriften. Schnell waren die älteren Damen in den Familien herzlich aufgenommen. Sie wurden nicht nur zu Sonntagsausflügen geholt, sondern auch zu Ausflügen ins Grüne usw. mitgenommen.<sup>37</sup>

Ein weites Feld, seine Gaben einzubringen, ist die Betreuung von Schülern bei den Hausaufgaben. Viele Menschen mit Migrationshintergrund sind unsagbar dankbar, wenn sie Ansprechpartner finden beim Erlernen der deutschen Sprache, jemand, der sie berät oder begleitet bei Behörden und Ämtern. Wie dankbar sind auch Großeltern, die mangels Mutti ihre Enkel erziehen müssen, für hilfreiche Zuwendung und Unterstützung.

### **1.9. Phasen des Älterwerdens**

Dies gilt es nüchtern festzustellen: *Der Ruhestand ist die letzte Phase in unserem Leben.* Sicher ist alt nicht gleich alt. Altwerden geht durch verschiedene Phasen, die unterschiedlich erlebt werden. Fachleute sprechen von drei Phasen des Älterwerdens.

- a) Die vitale Phase. Sie bezeichnet ältere Menschen, die ihren Alltag selbständig, aktiv und ohne größere Einschränkungen gestalten können.
- b) Die Übergangs-Phase. Da geht noch einiges, aber die Kräfte nehmen zusehends ab.
- c) Die betagte Phase. Die Menschen sind auf Hilfe und Unterstützung angewiesen.

Diese Phasen unterliegen nicht einer automatischen Kontinuität. Körperlich und seelisch unterschiedliche Voraussetzungen beeinflussen die Übergänge, die durch Abbruchsituationen entstehen können, durch schwerere körperliche und/oder seelische Einschnitte wie bspw. den Verlust des Partners.

Hildegard & Michiaki Horie teilen die Lebensphasen in vier Abschnitte.<sup>38</sup> a) Frühling, b) Sommer, c) Herbst und d) Winter. Dahinter steht der Gedanke: Der Mensch ist Teil der Natur und in sie eingebettet. Alles ist stets im Wandel, im Werden und Vergehen. Jede Jahreszeit hat ihr besonderes Gepräge und führt zu einem neuen Stand.

- a) In jungen Jahren bricht im Frühling alles auf, es wächst, grünt und blüht. Dann folgt
- b) der Sommer mit seinen wärmenden und leuchtenden Strahlen: Ehen und Familien werden gegründet. Früchte reifen zur Ernte heran. Die berufliche Entfaltung kommt auf ihren Höhepunkt. Der Sommer leitet dann über zum
- c) Herbst: Zeit der reifen und üppigen Ernte, der Farbenvielfalt, des Austeilens und des Feierns. Die Tage werden kürzer, die Schatten länger. Der Herbst geht über in den
- d) Winter: Zeit des Frostes, der Ruhe und des Friedens. Die Erde schläft – und sammelt Kraft für das Neue, das kommen wird. Der Winter wird zu einer Zeit immer größer werdender Erwartung auf das Neue und Bleibende, die Ewigkeit, nach der Weise: *O Ewigkeit, du Schöne, mein Herz an dich gewöhne, mein Heim ist nicht in dieser Zeit.*

Es ist ein Irrtum, das Älterwerden zu leugnen. Wir sind aber unterwegs zu einem höheren Ziel. Dieses Ziel liegt noch vor uns.<sup>39</sup> Wichtig ist, sich nicht an Vergangenes zu klammern, sondern auch Altes bewusst und mutig los zu lassen.

Wir wissen auch von dem *letzten Feind*, dem Tod, der noch vor uns steht und der vernichtet werden muss.<sup>40</sup> Und wenn sich in der letzten Phase eine Todeskrankheit ankündigt, dürfen wir in Gelassenheit und Würde sterben. Diese Phase schließt ein erfülltes Leben nicht aus. Das Ablegen unserer leiblichen Hülle ist die letzte Phase unseres Lebens. Sterben ist aber für Christen kein Verlust, sondern – Gott-sei-Dank! – Gewinn.<sup>41</sup>

Die letzten Jahre können der Phase der Geburt gleichen, die schmerzlich sein kann. Wer diese Phase als Durchgang erkennt, kann sie auch bejahen, da sich Neues ankündigt, das unvorstellbar größer sein wird, ja, vollkommen. So geht es von einer Stufe zur nächsten. Alles ist Durchgang, Unterwegssein zum großen Ziel, der Ewigkeit beim lebendigen Gott: *Wir haben hier keine bleibende Stadt, sondern sind unterwegs zur zukünftigen* (Hb. 13,14).

### **1.10. Milieus älterer Menschen**

Ältere finden sich in allen bekannten Milieus unserer Gesellschaft wieder. Eine Untersuchung der EKD von 2002 teilt die evangelischen Kirchenmitglieder in sechs Milieus ein: <sup>42</sup> *die Bodenständigen, die Hochkulturellen, die Mobilien, die Kritischen, die Geselligen und die Zurückgezogenen*. Die in unseren Kreisen älter Gewordenen sind in der Regel traditionell geprägt. Sie schätzen gute Nachbarschaft und lieben Ordnung sowie Sparsamkeit. Kritische Menschen mit hohem Bildungsabschluss sind in Gemeindegemeinschaften eher selten zu finden. Die Zahl der Kritischen in Kirche und Gesellschaft ist stark gewachsen.

Es fehlen in den kirchlichen Kreisen oft Menschen aus dem Milieu der Unterschicht, der Armen, der Einfachen, der Menschen mit Migrationshintergrund, aber auch der geistig- und körperlich Schwachen. Weiter muss gefragt werden: Wo sind die Menschen mit Suchtproblemen, wo die Behinderten? Hier werden dringend Brückenbauer gesucht.

Völlig unvorbereitet stolpern oftmals Kluge und Gebildete in den 3. Lebensabschnitt hinein. Es gibt kaum Schulen oder Seminare, die auf das Älterwerden bewusst und rechtzeitig vorbereiten. Aus den genannten Gründen müssen Menschen in ihren Milieus verstärkt entsprechend wahrgenommen, beachtet und gewonnen werden.

### **1.11. Männliche Identität im 3. Lebensabschnitt**

Die berufslose Phase ist beim Mann stark verbunden mit einer neuen Identitätsfindung. Oft wird der Ruhestand herbeigesehnt, doch kaum ist er da, zerrinnen die großen Erwartungen schnell. Die Falle der Langeweile und Sinnlosigkeit schnappt schneller zu als gedacht. Die ersten Wochen werden noch genossen wie ein lang ersehnter Urlaub, doch rasch treten Leere und Aktionismus ein.

Ein Berufsleben lang war der Mann durch den Beruf gefordert und anerkannt, nun aber ist er auf sich selbst geworfen. Eine tödlich lange Zeit, manchmal 20 bis 30 Jahre, kann zermürend lang (-weilig) werden. Hobbys und gute Vorsätze allein können das Vakuum nicht ausfüllen. Auch der Garten nicht. Auch diverse Reisen nicht.

Meist erlebt der Mann das Älterwerden nicht so tief wie die Frau. Er kann im Alter immer noch attraktiv und begehrenswert sein. Manch junge Frau sehnt sich nach einem ergrauten, reifen und älteren Herrn, der ihr Sicherheit und Geborgenheit bietet. Dieser Versuchung gilt es eindeutig zu widerstehen. Er bleibt immer noch in der Lage, Kinder zu zeugen und Vater zu werden. Neu müssen Fragen gestellt und geklärt werden: *Wer bin ich jetzt eigentlich? Wie werde ich wahrgenommen? Was macht mich einmalig? Wer möchte ich in Zukunft werden – oder sein? Zu welchen Gruppen möchte ich gehören? Wie sieht mein Bild von Gott aus? Wie gehe ich mit Sterben und Tod um?*

Wer keine Grundidentität hat oder findet, kann sich in seiner Haut nicht zu Hause fühlen. Jeder will alt werden, aber keiner will alt sein. Wir tun uns schwer, diesen Altersabschnitt anzunehmen. Damit haben wir uns früher viel zu wenig beschäftigt.

Während meines Studiums Anfang der 70-er Jahre ging es in der Entwicklungspsychologie ausschließlich um die Entwicklung des jungen Menschen. Wer aber lehrt heutzutage über das, was den älteren Menschen ausmacht, was ihn erfüllt, begrenzt und erfreut?

Nach den Aussagen der Bibel ist jede Altersstufe ein Geschenk aus der Hand unseres Gottes. Darum will unser Schöpfer auch bewusst den 3. Lebensabschnitt gestalten. Viele neue und interessante Perspektiven eröffnen sich. Es ist die Zeit der kräftigen Farben im Herbst des Lebens. Sicher zeichnen sich auch gelegentlich graue und schwarze Ränder ab. Der Religionsphilosoph Martin Buber schreibt: *Alt-sein ist eine herrliche Sache, wenn man nicht verlernt hat, was anfangen heißt.*<sup>43</sup>

Dieser neue Lebensabschnitt bringt diverse Verunsicherungen und Neuigkeiten mit sich. Steht doch unwiderruflich fest, dass es der letzte Lebensabschnitt sein wird. Dies wird gerne verdrängt und überspielt, als ginge es ewig so weiter. Aber halt: *Danach kommt nichts mehr - auf dieser Welt!*

Gedanken über den Tod lassen sich nicht abschütteln. Das macht unsicher und ängstlich: Kräfte lassen nach, das Bücken fällt schwer, die Sehkraft schwindet, etliches Gehörte kommt unklar oder gar nicht an, die Erinnerung an lang Vertrautes gerät ins Schwinden. Langvertraute Namen und Bezeichnungen sind wie in einer unaufgeräumten Kommode versteckt. Körperliche Einschränkungen nehmen unwiederbringbar zu. Man wird nur noch selten gebraucht. Einiges wurde einfach vergessen und versäumt. Arztbesuche gehören zum festen Monatsprogramm...

Früher stand man im Zentrum des Berufslebens, hatte seinen festen Platz, war anerkannt, gebraucht, angesehen und beliebt, heute ist das Vergangenheit: *Was wird jetzt mit mir? Wo führt das hin? Wohin fährt der Kahn? Wie wird das enden?*

Ein älterer Lehrer, der mir jeden Morgen im Schwimmbad begegnete, sagte: *Ich bete jeden Tag: Herr, lass mich gesund sterben!* Heute sitzt er im Rollstuhl. Abhängigkeit und Pflegebedürftigkeit sind Schreckgespenste, die uns lähmen können und die wir mit aller Macht vermeiden wollen.

Hinzu kommen kann eine Krise des Glaubens: *Trägt das alles? Bringt mir das noch etwas? War es doch nur Einbildung? Was ist aus den großen und vollmundig vorgetragenen Bibelworten, Predigten und Liedern geworden? Was/wer hält mich, wenn ich ins Bodenlose falle?* Zuerst wird über die berufslose Zeit gejubelt, sie wurde mit relativer Gesundheit und finanzieller Absicherung erreicht, dann aber folgen Fragen und Zweifel, Depressierung und Angst. Männer reden nicht gerne über ihr inneres Empfinden. Oft sind sie Meister im Verdrängen.

Frauen leiden darunter, da sie gerne drüber sprechen würden. Sinnvoll ist es, sich an Gott zu wenden, nach einer neuen Berufung zu fragen: *Herr, was willst du, dass ich in dieser neuen Lebenszeit tun soll?* Jetzt könnte die Ehefrau eine tragende Rolle einnehmen, sofern diese Beziehung in früheren Jahren eingeübt und gepflegt wurde.



Männer entdecken dann plötzlich die Familie, die sie jahrelang vernachlässigt hatten. Sie versuchen, in das Familienleben einzugreifen, und treten in Konkurrenz zur Ehefrau, die in diesen Dingen viel erfahrener und kompetenter ist. Spannungen sind vorprogrammiert. Behutsamkeit und Geduld sind angesagt.

So braucht auch der Glaube im Alter ein neues Fundament. Gott erinnert sein Volk (Dt8V2): *Gedenkt des ganzen Weges, den ich euch geführt habe...* So auch in Ps.71,17: *Du hast mich gelehrt von Jugend an...* Wir leben im Heute von dem, was Gott in der Vergangenheit getan, aufgetragen und zugesagt hat. Diese Erinnerung muss stets lebendig bleiben und wach gehalten werden. Sie verdeutlicht die lebenslange Führung durch Gottes Gnade. Daher sind wir erneut in die Entscheidung gerufen, auf Gott unser Vertrauen zu setzen, auch schmerzliche Veränderungen mit ihm zu durchstehen und zu gestalten.

So deutet auch das Gebet in Psalm 71,6-9 die Lage des Gealterten: *Auf dich habe ich mich verlassen von Mutterleib an; du hast mich aus meiner Mutter Leibe gezogen. Dich rühme ich immerdar. Ich bin für viele wie ein Zeichen; aber du bist meine starke Zuversicht. Lass meinen Mund deines Ruhmes und deines Preises voll sein täglich. Verwirf mich nicht in meinem Alter, verlass mich nicht, wenn ich schwach werde.*

Die starke Zuversicht liegt nicht in uns, sondern in Gott. Er bringt ans Ziel: *Was er angefangen hat, wird er auch vollenden.* Diese Gedanken helfen auch bei Verbitterung und Not. Dass Gott uns hält, ist unsere große Tragkraft und Zuversicht. Da kommt Freude auf. Darum gilt es, Beziehungen neu zu entwickeln, zu beleben, sich auf den Weg zu machen, Freunde zu gewinnen. Zum Beispiel im Sport, in Politik, in der Gemeinde, oder auch soziale Netzwerke aufzubauen in der Familie, mit Enkeln oder als Ersatz-Opa bei Alleinerziehenden. Wichtig ist es auch, tragfähige Männerfreundschaften zu knüpfen, aufrecht zu erhalten und zu gestalten. In einer Senioren-Skatrunde hatten wir immer viel Spaß und Freude miteinander. Da kommen nicht nur die Karten, sondern auch konkrete Lebensfragen auf den Tisch.

### **1.12. Weibliche Identität im 3. Lebensabschnitt**

Der Prozess des Älterwerdens verläuft bei Frauen völlig anders als bei Männern. Besorgt sagt die Frau zu ihrem Mann: *Ich wünschte mir manchmal, das Gesicht liften zu lassen. Manche Falte hat sich gebildet.* Darauf der Mann schmunzelnd: *Liebes, die billigste und dauerhafteste Gesichtsstraffung ist dein Lächeln. Es zieht deine Gesichtszüge nach oben – und die Menschen zu dir hin.*<sup>44</sup> Die Jahre des Wechsels bedeuten für die Frau einen tieferen Einschnitt als beim Mann. Das Ausbleiben der Menstruation zeigt an, dass die Jahre des Kindergebärens unwiederbringlich der Vergangenheit angehören. Für manche kann dieser Schlusstrich in eine tiefe Depression führen.

Auch die Unverheiratete spürt an dieser Schwelle, dass die Hoffnung, ein Kind zu gebären, Mutter zu werden, endgültig vorbei ist. Wer beruflich total eingespannt ist, wird dies mit Erleichterung zur Kenntnis nehmen.

Immer wieder suchen verheiratete Frauen an dieser Schwelle eine neue Beziehung zu einem andern Mann. Auch diesem Sinnen gilt es klar zu widerstehen und in der Ehe treu zu bleiben. Das Älterwerden soll mit Hilfsmitteln überlistet werden, aber die Realität holt immer wieder auf den Boden der Tatsachen zurück. Chaos an Leib und Seele stellt sich ein. Es geht darum, damit einverstanden zu sein, mit dem, *wer ich bin, was ich bin – und wie ich bin*. Dazu gehören die enger werdenden Grenzen, das Annehmen der verringerten Kraft, die schnellere Ermüdung sowie der wohlthuende Mittagsschlaf.

Die Frau ist viel tiefer mit ihrem Leiblichen verhaftet als der Mann. Daher fällt es ihr schwerer, mit ihrer abnehmenden äußeren Erscheinung klarzukommen, mit dem nicht mehr Begehrt-werden der jungen Jahre, mit zunehmenden Falten und Runzeln, mit dem Verlust der Jugendfrische. Schmerzhaft ist das Rückbesinnen an jugendliche Glanzzeiten. Wo aber Frauen dies bewusst hinter sich lassen, sind sie plötzlich wieder schön, interessant, sicher nicht nur innerlich. Sie gewinnen eine neue Ausstrahlung, von innen heraus, wenn sie ein Ja zu ihrer neuen Lage gefunden haben.

So sind die Jahre zwischen 60 und 70 oft stabile und gute Jahre der neuen Entfaltung. Schönheit und Attraktivität von innen erzeugen eine faszinierende Ausstrahlung und wohlthuende Schönheit. Der weibliche Herbst kann sich in den herrlichsten Farben zu einer atemberaubenden Schönheit entfalten. Die Voraussetzung dafür ist, die gesetzten Grenzen zu respektieren und dankbar zu sein für das, was einem gegeben ist.

Die Buchautorin Ingrid Trobisch schildert in ihrem Buch: *Du bist eine starke Frau*<sup>45</sup> einen Besuch bei ihrer fast 80-jährigen Mutter. Sie hatte ältere Nachbarinnen zum Kaffee eingeladen. Zu Beginn stellte sie die ungewöhnliche Frage in die Runde: *Was findet ihr an eurem Äußeren gut? – Einfacher wäre es, so sagte eine Teilnehmerin, wenn du uns nach unseren Mängel fragen würdest*. Nach einigen Momenten verlegener Stille sagte dann eine Frau zaghaft: *Mein Lächeln find ich gut*. Eine andere: *Meine naturgelockten Haare*. Die Nächste: *Ich kann essen, so viel ich möchte, ich muss nicht auf mein Gewicht achten*. Die Mutter brachte ein: *Ich mag meinen guten, kräftigen Körper. Er hat mir viele wertvolle Dienste getan*. Mit dieser Einstellung, bewusst das Gute in ihrem Leben zu entdecken, haben die Frauen einen Blickwechsel vorgenommen und unverhofft Frieden geschlossen mit sich selbst. Die Atmosphäre bei dieser Kaffeetafel nahm einen lockeren, frohen und entspannten Verlauf. Das sich orientieren an Gutem und Erhaltenem führte zu einem freudigen, wohlthuenden und ermutigenden Nachmittag und hat allen gut getan. So entsteht plötzlich Freude am Älterwerden. Auch für die Frau stellen sich neue Fragen:

- *Welche neuen Entwicklungschancen habe ich?*
- *Welches sind jetzt die wichtigsten Lebensaufgaben?*
- *Wie gestalte ich meine Beziehung neu zu meinem Mann, wie zur Familie, wie zur Gemeinde? Wie zu Gott?*
- *Worin liegt der Sinn dieses Lebensabschnitts?*
- *Habe ich Vergangenes bewältigt und losgelassen?*

- *Wo und wie kann ich mich kreativ entfalten?*
- *Welche Ziele setze ich mir für den Rest meines Lebens?*

Älterwerden ist aber auch eine Zeit der vermehrten Abschiede: Kinder haben die Familie verlassen. Manche Frau verlor ihren Partner. Veränderungen wollen neu angenommen werden, vielleicht auch ein Gemeinde-, Orts- oder Wohnungswechsel.

Dazu gehört: Abschied nehmen von vertrauten Freunden und Beziehungen. Sich mit Vergangenen aussöhnen, Vergebung gewähren und annehmen, sich Neuem zuwenden und sich öffnen, das kann der farbenfrohe Herbst des Lebens mit sich bringen.

Die Frau gewinnt mehr Mut, ihren Standpunkt zu beziehen, die zu werden, die sie im tiefsten ist, authentisch, im Reinen mit Gott und der Welt, aber auch mit sich selbst. Dazu gehört auch: Freundschaften pflegen mit anderen Frauen. Wir reifen stets im lebendigen Gegenüber, nicht vor dem Spiegel. Im Herbst des Lebens muss auch so manches winterfest gemacht werden.

### **1.13. Ehe-Identität im 3. Lebensabschnitt**

Paul Tournier, der Schweizer Psychotherapeut, erinnert an einen wesentlichen Planungsschritt und sagt: *Die nächste Lebensphase muss immer in der vorherigen vorbereitet werden.* Frühzeitiges gemeinsames Sich-damit-Befassen bewahrt vor Fehlentscheidungen und erspart viel Kummer und Angst in der letzten Lebensphase. Es kommt kein neuer Frühling mehr. Vor dem rauen Winter müssen gemeinsam notwendige Entscheidungen getroffen und anstehende Abschiede vorbereitet werden.

Auch die zukünftige Wohnungsfrage muss rechtzeitig bedacht und nüchtern entschieden werden. Es hat sich als weise herausgestellt, wenn sich schon junge Senioren in Richtung Betreutes Wohnen orientiert haben. Es soll nicht durch zu langes Zögern in dieser Frage zu Torschlusspanik, Unzufriedenheit, Verbitterung und Heimatlosigkeit führen.

Der mittelalterliche Theologe Franz von Sales betete: *Herr, lehre mich, nachdenklich und hilfreich, aber nicht beherrschend zu sein. Lehre mich die wunderbare Weisheit, dass ich mich irren kann. Erhalte mich so liebenswert wie möglich.*

Am wichtigsten ist, die Beziehung zu Gott in der ehelichen Gemeinschaft treu zu pflegen, phantasievoll zu gestalten und sie immerzu neu zu vertiefen. Wunderbar bewährt hat sich in unserer Ehe von Anfang an das tägliche gemeinsame Bibellesen und Gebet am frühen Morgen. Nicht einmal durch unsere damals kleinen Kinder wollten wir uns diesen wesentlichen Termin streitig machen lassen. Dazu ist und war uns die feste Verankerung in Gemeinde, Gottesdienst und Hauskreis unerlässlich. Paul Tournier schrieb: *Jesus Christus ist der unsichtbare Gefährte all meiner Tage geworden, der Zeuge meiner Erfolge und meiner Niederlagen, der Vertraute in Freud und Leid... Alles, was ich noch erhoffen kann, wenn die Zeit der Tat für mich beendet sein wird, ist, dass ich noch zunehme an Reichtum der Erkenntnis.* So darf das gemeinsame Altwerden zu den wunderbaren Segensspuren

unseres großen Gottes gehören. Viele großartige Gaben und Vorzüge meiner geliebten Ehefrau sind mir erst nach vielen Jahrzehnten des Zusammenseins bewusst geworden.

## **2. Richtige Bewegung und Ernährung**<sup>46</sup>

### **2.1. Der Körper, Ort der Entfaltung und Ort der Krise**

Der Tatendrang steckt tief im Menschen, auch im älteren: *Wer rastet, der rostet*. Nirgendwo anders als in unserem eigenen Körper erleben wir Identität so intensiv wie eben hier. Unser Leib gibt uns die Sicherheit, mit uns identisch zu sein oder auch nicht. Innen- und Außenwelt treffen in unserem Körper zusammen. Fühlen wir uns wohl in unserer Haut, geht es uns gut. Melden sich Signale des Unwohlseins an Seele oder Leib, sind wir gebremst. So spüren wir auch beim Älterwerden meist langsam, aber beständig, die Einschränkung unseres Radius.

Das Motto lautet, nicht nur für Ältere: *Nicht auf der Zuschauertribüne sitzen! Nicht sich am Tun Anderer amüsieren! Selbst im Stadion des Lebens mitlaufen!* Wir wollen uns körperlich und geistig weiterhin verausgaben, aber in einem angepassteren Tempo. Durch den technischen Fortschritt und durch die medizinischen Erfolge konnte die Lebenserwartung in den letzten hundert Jahren nahezu verdoppelt werden. Wir könnten aber noch länger leben, wenn wir uns mehr bewegen würden. Das Hauptproblem unserer durch das Auto bestimmten Zeit ist der Bewegungsmangel. Ohne die nötige Bewegung kommt der Stoffwechsel nicht im erforderlichen Maß zustande. Golfspielen, Fahrradfahren und Wandern zählen zu den mäßigen Sportarten. Dabei bewegen wir uns im Freien. Frische Luft wirkt aktiv gesundheitsfördernd: *Bereits 15 Minuten Bewegung am Tag verlängern das Leben um drei Jahre. Wissenschaftler wiesen nach, dass durch diese Viertelstunde am Tag diverse Krankheiten reduziert auftreten: Krebs (minus 19%), Herzleiden (minus 25%), Gefäßkrankungen (minus 12%) und Diabetes (minus 11%)... Nur 15 Minuten Zeitinvestition täglich und so einen Riesengewinn... Das sollten wir zur Ehre Gottes und zur Optimierung der eigenen Gesundheit tun.*<sup>47</sup>

### **2.2. Warum körperliche Ertüchtigung?**

Der eindeutig häufigste Wunsch für ältere Menschen ist die Gesundheit. Stereotyp wünschen die Gratulanten bei sämtlichen (Alten-) Geburtstagen sowie in allen Blättern, Karten und Zeitungen, nicht nur den Alten: *...und vor allem Gesundheit!* Dieser Wunsch kann bei entsprechenden unheilbaren Zuständen als makabere Floskel empfunden werden und ist sorgfältig zu gebrauchen. Für Christen kann daher nie die Hauptsache ausschließlich in der Gesundheit festgemacht werden. Treffender und sinnvoller wäre zu sagen: *Hauptsache gerettet! Hauptsache im Frieden Gottes leben! Hauptsache Kind Gottes sein! Hauptsache versöhnt leben! Hauptsache ewig bei Gott leben! Hauptsache Jesus!*

Die alles entscheidende Ursache für zurückgehende Kräfte im Alter ist immer wieder die sträfliche Vernachlässigung der körperlichen und seelischen Ertüchtigung. Der schlei-

chende Alterungsprozess hinterlässt seine Spuren an Leib und Seele. Es ist eben zuerst der Leib, der spürbar altert. Wir werden leise daran erinnert, dass wir sterben müssen.

Für Altersgenossen gibt es oftmals nur das eine Thema: Aufzählen von Einschränkungen, Krankheiten, Ärzten, Medikamenten und Therapien. Dabei sind Männer im Erzählen meist wehleidiger als Frauen.

Das natürliche Nachlassen der Kräfte können wir letztlich nicht aufhalten. Aber wir können und müssen etwas für die Gesundheit tun. Bekömmliche und gut verträgliche Nahrung im reduzierten Maß gehört dazu. Senioren-Portionen sind kleiner, bekömmlicher und preisgünstiger. Für das Erlernen und Einüben von Bewegung ist es nie zu spät. Regelmäßige und angemessene Bewegung sowie altersgemäßer Sport reduzieren die nachlassende Muskelkraft, fördern die Gesundheit und stabilisieren die Motorik. So kann aktiv etlichen Erkrankungen und Einschränkungen entgegen gewirkt werden. Zellen bilden sich neu, werden aufgebaut und gestärkt.

Dies gilt auch für die geistige Arbeit. Der Abbauprozess verlangsamt sich durch angemessene Herausforderung. Auch hier gilt es, nicht zu übertreiben und den Nachweis erbringen zu wollen, als wäre man noch 20 Jahre jung.

Wer sich im Heute keine Zeit für die notwendige Bewegung und Gesundheitspflege gönnt, wird in der Regel sich umso mehr Zeit im Alter für die Pflege seiner Erkrankungen nehmen müssen. Frühzeitiges sportliches Betätigen zwischen 50 und 80 Jahren entscheidet oft darüber, ob ich mit 70 Jahren selbständig bin oder krankheitsbedingt von anderen abhängig.

### **2.3. Hindernisse körperlicher Ertüchtigung und deren Überwindung**

Sicher lichtet sich im Alter der Kreis der Freunde und Bekannten, um mit ihnen etwas zu unternehmen, zu wandern oder Sport zu treiben. Den Mangel an Beziehungen kann man im Sessel sitzend beklagen und bejammern. Wichtig aber ist es, sich selbst auf den Weg zu machen, um Freundschaften zu finden, aufzubauen und zu pflegen. Vorurteile, sich auf den Weg zu machen, können sein: Bequemlichkeit; die Meinung: *Ich bin kein sportlicher Typ; warum soll ich noch im Alter damit anfangen...; ich will mich nicht vor anderen blamieren...; ich bin kein Beziehungstyp; ich habe zu viele Wehwehchen...*

Zu regelmäßiger Bewegung soll und muss ermutigt werden. Sie soll und sie wird zusehends Freude machen. Die Lebensqualität wird wesentlich gesteigert. Dazu ist man nie zu alt. Es gibt keinen Leistungsdruck. Man darf es gelassen angehen. Das Kind (und oft auch der Senior) lernt das Laufen mit kleinen Schritten: Sich nicht überfordern. Kleine Erfolge bringen spürbar Freude und Erleichterung wie etwa: *Wie schön, dass ich wie vor 30 Jahren (oder fast noch besser!) wieder Fahrradfahren kann, stundenlang, völlig ohne Kniescherzen (die mich jahrelang quälten), mit einer herrlichen Kondition (trotz chronisch-asthmatischer Bronchitis), das hätte ich nie gedacht. Obwohl der Schwung mit dem Bein über den Sattel jahrelang immer schwieriger wurde, gibt es derzeit überhaupt keine Prob-*

leme mehr. Ich kann mir wieder mühelos die Schuhe schnüren und die Fußnägel problemlos schneiden, der lästige „Schwimring“ meines Bauches ist durch vernünftige Ernährung und frohmachende Bewegung weg!<sup>48</sup> Dies fördert die so wichtige Selbständigkeit und steigert die Lebensfreude und macht froh, glücklich und dankbar.

Feste Regeln für die Bewegung sind wichtig. Dafür soll möglichst täglich und konsequent Zeit eingeplant werden wie Essen und Zähneputzen. Folgende Regel sollte bedacht und treu befolgt werden: *Ein Mal pro Woche reicht nicht. Zwei Mal pro Woche, dadurch hält man sich auf dem derzeitigen Stand. Drei Mal fördert den Aufbau. Aber am besten täglich.*

Die Bewegung sollte zur täglichen Lust und Routine werden durch ein gezieltes Minutentraining. In die Alltagsprozesse werden dabei einfache Bewegungsübungen eingebaut, die nur wenige Minuten in Anspruch nehmen, aber sehr effektiv sind. Die morgendliche Toilette ist dafür gut geeignet, z.B. auf einem Bein stehen, das Gleichgewicht halten, aber auch beim Arbeiten, auf Reisen, am Steuer oder einfach mal so: Einzelne Muskeln 10 – 30 Sekunden anspannen, strecken, dehnen; diese Übungen wiederholen. Weiter: Gelenke geschmeidig halten, die Muskulatur erwärmen und bewegen.

So wird auch Verletzungen vorgebeugt. Dazu auch geistig und seelisch entspannen. Die Stand- und Gleichgewichtsfähigkeit trainieren, sie beugt Schwindelanfällen vor. Auf jeweils einem Bein stehen und das andere anwinkeln; Balancieren, Radfahren, Hüftmuskeln stärken (beugt Oberschenkelhalsbruch vor); Wipp-Übungen, auf den Fußballen und Fersen abwechselnd gehen und wippen; Muskeln auf Zug und Druck an- und entspannen; Gesäßmuskeln anspannen und halten.

Hinzu kommen Dehn- und Streckübungen mit einem elastischen Band (tragbares Fitness-Studio, kann überall mitgeführt und eingesetzt werden). Ein alter Reha-Arzt zog bei jeder Gelegenheit sein „Fitness-Studio“ aus der Tasche, dieses elastische Band, mit der Bemerkung: *Das können sie immer und überall einsetzen, selbst bei Aldi an der Kasse, wenn sie warten müssen. Machen sie einfache mit dem Menschen hinter ihnen ein paar Partnerübungen, das hält gleich zwei Personen fit und sorgt für ein heiteres Klima!*<sup>49</sup>

Die Körperhaltung wird verbessert; der Stoffwechsel beschleunigt; Hals, Rücken und Hüften gefördert; Schwimmen lockert (am besten Rücken oder Kraul) und ist sehr wichtig und zu empfehlen, dabei auch Aquajogging, sinnvolle Nutzung der Massagedüsen usw. Richtiges Nordic-Walking trainiert 90 % unserer gesamten Muskeln und ist sehr zu empfehlen.

Allerdings muss auch gewarnt werden vor übertriebenem Fitness-Training: *Allen Völkern mit hohem Anteil an Alten ist gemein, dass sie keinen Spitzensport betreiben... Vor kurzem starb der älteste Mensch der Welt – Antonio Todde – mit 130 Jahren. Als Grund für seine Langlebigkeit nannte der Sardinier 1. Eine intakte Umwelt, 2. Ein stressarmes Leben, 3. Ein stabiler Familienverband, 4. Nur mäßige körperliche Aktivität...*

*Die ältesten Russen leben im kältesten Dorf, Oimajakon, wo die Temperatur im Januar durchschnittlich minus 50 Grad Celsius beträgt und das nächste Krankenhaus 800 Kilometer entfernt ist. Es gibt dort keinen Arzt... Wegen der nur zwei Monate langen Vegetationszeit gibt es kaum Gemüse. Sie ernähren sich vor allem von Pferdefleisch und sie werden selten krank. Sie tanzen. Sport ist ihnen unbekannt.<sup>50</sup>*

Nachweislich schränken Streit, Hass und Wut die Lebensfreude und Lebensenergie stark ein. Diese Dinge beschleunigen das Altern. Dagegen stabilisiert eine intakte Gottesbeziehung den Menschen. Wer sie hat, lebt laut einer Studie über 10 Jahre länger.<sup>51</sup> Welch tief sinnige Feststellung! Dies müsste zu vollen Kirchen und zu ermäßigten Gebühren für Christen bei den Krankenkassen führen...

Das Muskeltraining ist bis ins hohe Alter sehr wichtig, selbst in pflegerischem Zustand. Es stärkt den Körper und fördert das Zusammenspiel der Organe. Es gibt Bewegungssicherheit, fördert die Lebensfreude sowie Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Der Körper nimmt vermehrt Sauerstoff auf, Herz und Kreislauf werden aktiviert, die Atmung intensiviert, das Immunsystem stabilisiert sowie das Körpergewicht gehalten oder gar reduziert. So wird auch aktiv Herzinfarkt oder Schlaganfall vorgebeugt. Das fördert die Freude am Leben. Dies gilt nicht nur für älter werdende Menschen.

### **3. Biblisch theologischer Befund**

#### **3.1. Alter - Schmerz und Ehre**

Gott billigt nach dem Sündenfall jedem Menschen eine begrenzte Lebenszeit zu. Je mehr Jahre jemand hinter sich bringt, desto weniger hat er vor sich. Psalm 36,8-10: *Wie köstlich ist deine Güte, Gott, dass Menschenkinder unter dem Schatten deiner Flügel Zuflucht haben! Sie werden satt von den reichen Gütern deines Hauses, du tränkst sie mit Wonne wie mit einem Strom. Denn bei dir ist die Quelle des Lebens und in deinem Lichte sehen wir das Licht.* Aus dieser und vielen Aussagen der Heiligen Schrift ist erkennbar, dass Menschen eine Grundgeborgenheit bei Gott haben sollen. Der Vater im Himmel nimmt uns in bedingungsloser Liebe an. Diese Liebe ist unumstößlich da und kann nicht erworben werden. Erst durch sie sind wir befähigt, andere zu lieben. Bereits im Leib der Mutter war Gott bei uns am Werk.<sup>52</sup> Gott will uns an der Fülle seines Reichtums Anteil geben.

Viele gehen auf das Werben Gottes nicht ein. Das ist die Grund-Zielverfehlung, die die Bibel Sünde nennt. Alle Sünde dieser Welt aber hat Jesus, der Sohn Gottes, auf sich genommen am Kreuz. Alle, die dies im Glauben als Geschenk für sich gelten lassen und annehmen,<sup>53</sup> spricht Gott gerecht, die sind vor ihm recht, sind Kinder Gottes geworden, Erben des himmlischen Reichs. Jetzt sind wir als *königliche Priesterschaft* von Gott erwählt, um in Dankbarkeit vor ihm zu leben und für ihn Frucht zu bringen.<sup>54</sup>

Diese göttliche Berufung gibt dem Menschen seine eigentliche und einzigartige Würde sowie seinen unschätzbaren Wert. Diese Würde bleibt erhalten, auch bis ins hohe Alter.

Dies gilt unabhängig vom Zustand des Menschen. Diese Würde dürfen wir um Gottes Willen niemand absprechen, sie ist unantastbar.

Immer wieder wurde die Menschenwürde in Frage gestellt und angefochten. Im europäischen Kontext wird unsere Verfassung unter Druck gesetzt, gerade dies Grundgesetz, dass die Würde des Menschen unantastbar ist, zu relativieren. Nur wer sich selbst wahrnehmen kann, dessen Leben soll als lebenswert gewertet werden, sonst sei es kein Leben. Folglich könnte über Embryonen, Ungeborenen, Dementen, Alten oder Bewusstlosen entschieden werden, ihrem Leben durch Gift oder Nahrungsentzug das Ende herbeizuführen.

Immer öfter möchten Menschen selbst über den Zeitpunkt ihres Todes bestimmen. Darum müssen wir in diesen Fragen klar Stellung beziehen, die Würde des Menschen durch die bedingungslose Wertschätzung Gottes bezeugen und für sie eintreten.

Jede Phase im Leben hat ihren besonderen Sinn und Reiz. Wo aber beginnt das Altern? Genau genommen gleich nach der Geburt. Und es setzt sich fort bis zum Tod. Der Mensch ist in die Vergänglichkeit hineingeboren: *Wie das Gras blüht er auf und verwelkt* (Ps.90). Diese begrenzte Zeitspanne ist ihm von Gott anvertraut. Wie aber soll sie nach Gottes Plan gesehen, gefüllt und gestaltet werden?

Gerade der ältere Mensch erfährt in der Bibel eine hohe Wertschätzung. Alt zu sein war ein Vorrecht. Es war eine Ehrenstellung. In einer Zeit geringer Lebenserwartung galt ein langes Leben als Zeichen der besonderen Güte und Freundlichkeit Gottes.

Es soll nicht unerwähnt bleiben, dass das Abnehmen der Mobilität auch mit Not und Resignation verbunden sein kann, wenn die Kräfte schwinden und die Tage dahinfliegen. Prediger 12,1 lehrt uns: *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«.*

Dennoch gilt ein hohes Alter als Geschenk des Schöpfers. Auch wird das Alter wertschätzend gewürdigt. So mahnt Paulus seinen Mitarbeiter Timotheus (1. Tim. 5,1): *Einen Älteren fahre nicht an, sondern ermahne ihn wie einen Vater, die jüngeren Männer wie Brüder, die älteren Frauen wie Mütter, die jüngeren wie Schwestern, mit allem Anstand.*

Das Alter gilt als eine Zeit des Ausreifens und als Höhepunkt der Lebenserfahrung. Was er gesät hat, wird nun geerntet. Wer im Vertrauen auf Gott gesät hat, kann nun Gutes sehen an Kindern und Kindeskindern. Bei Hiob (5,24-26) hören wir: *...und du wirst erfahren, dass deine Hütte Frieden hat, und wirst deine Stätte überschauen und nichts vermissen, und du wirst erfahren, dass deine Kinder sich mehren und deine Nachkommen wie das Gras auf Erden sind, du wirst im Alter zu Grabe kommen, wie Garben eingebracht werden zur rechten Zeit.* Als Krone des Alters werden hier die Enkel aufgeführt.<sup>55</sup> So wird auch das Ergrauen der Haare positiv und würdevoll gedeutet und wertgeschätzt.<sup>56</sup>

Es gibt in der Bibel auch etliche Texte, und das spricht für ihre Ehrlichkeit und Lebensnähe, die von Mühsal und Beschweris des Alters berichten.<sup>57</sup>



Solange das Leben ausschließlich im Diesseits wahrgenommen wird, wird das Altern zu einer unvermeidbaren Tragödie, im Gegensatz zu einer Marktwerbung: *Jeden Tag ein bisschen besser...: Jeden Tag ein bisschen weniger.* Andererseits kann das Alter angefochten sein, wenn es im Unglück endet, oder wenn der Ungerechte ein hohes Alter erreicht, der Fromme aber unsäglich leidet und früh stirbt. Jedoch durch den Bezug zur Ewigkeit erscheint das Alter in einem ganz neuen und verheißungsvollen Licht. Als Zeichen der Heimsuchung Gottes kann auch mangelnde Barmherzigkeit gegenüber den Alten benannt werden.<sup>58</sup>

Sicher gilt es sich auch einzugestehen, was man loslassen muss und was nicht mehr (so gut) geht. Wie Begabungen und Aufträge auch im Alter zusammen hängen, kann so beschrieben werden:<sup>59</sup> *1. Gott erwartet in der Regel nichts von uns, wozu er uns nicht auch gleichzeitig begabt. 2. Gott mutet uns manchmal Aufgaben zu, an denen unsere Gaben wachsen. 3. Entsprechen Gaben und Aufgaben auf Dauer nicht, schaden wir uns selbst und der Gemeinde.* In der Verkündigung sollte immer wieder die Kostbarkeit und Würde von Älteren angesprochen, wertgeschätzt und bezeugt werden.

Manfred Hausmann sagte bei einer Feierstunde anlässlich seines 85. Geburtstags folgende tiefsinnigen Dinge: *...dadurch wird eigentlich jeder Geburtstag zu einem Trauertag. Warum eigentlich dann Feier und Ehre? Eine Beileidsbekundung wäre angebrachter. Denn je weniger Jahre dahinfliegen, umso häufiger muss er auf Dinge und Fähigkeiten verzichten, die ihm lieb und wert waren...*

*Nein, es ist nichts mit der Köstlichkeit des Alters. Altwerden bedeutet: Entsagung, Mangel, Krankheit, Quälerei und Preisgegebenheit...*

*Mag auch der Alte vieles nicht mehr können, einiges kann er doch noch..., manches sogar besser als zuvor... Keine ausgedehnten Wanderungen..., aber auf dem kleinen Weg durch den Garten... erblickt er den Glanz der Blüten, hört die Laute der Vögel, schmeckt er die Saftigkeit der Früchte, fühlt das Wehen des Windes, riecht die Regennässe des Laubes... An der Stelle von Fülle tritt die Intensität... Selbst das morgendliche Aufwachen kann zum Erlebnis werden: Ich bin noch da, ich darf das gute Gefühl des Am-Leben-Seins noch eine Weile auskosten! ...*

*Der alte Mensch wird, wenn er nicht von allen guten Geistern verlassen ist, fast zwangsläufig zu einem dankbaren Menschen.<sup>60</sup> Da kommt trotz allen Einschränkungen immer noch Freude auf!*

Weiter gilt es vorausschauend zu entdecken und in alle Lebensphasen einzubeziehen: *Jesus ging hin, uns eine Stätte zu bereiten* (Johannes 14,2). Noch sind wir, auch im zunehmenden Alter, nicht am Ziel, können uns aber schon an den beleuchteten Fenstern der Ewigkeit freuen. Dort wartet der himmlische Vater auf mich. Dort ist mein Zuhause. Da werden alle Rätsel gelöst sein. Da gibt es keine Krankenhäuser mehr, keine Friedhöfe, kein Leid. Da wird für immer Freude sein. Darauf freue ich mich schon heute.

### **3.2. Wozu wir nach biblischer Sicht im Alter berufen sind**

Wer alt geworden ist, wird bei Gott nicht ausgemustert. Die Bibel hilft uns, das Alter so zu sehen wie Gott es angelegt hat. Da durch die Pension/Rente der Lebensunterhalt derzeit meist gesichert ist, folgt die Zeit der ehrenamtlichen und unentgeltlichen Mitarbeit in Kirche und Ortsgemeinde. Der Dienst in der Kirchengemeinde hat Vorrang vor Vereinen und der Ortsgemeinde.<sup>61</sup>

Wie die Christen in den ersten Gemeinden sollen wir, auch im vorgerückten Alter, die Liebe Gottes zu den Schwachen und Kranken bringen. Auch alte und schwache Menschen sind von Gott gleichermaßen geliebt und wertvoll. In der Bibel wurden Alten hohe Aufgaben und Würden übertragen. Gott kann demnach sehr gut mit ihnen.

Gottes Geschichte mit dem Volk Israel begann mit zwei Senioren, Abram (75 Jahre alt) und Sarai, die im Namen Gottes den Aufbruch wagten (Gn12,1+4), die auf Gottes Ruf hin alle Beziehungen und Sicherungen ihrer Tradition zurückließen, die kinderlos aufbrachen ins unbekannte, aber von Gott verheißene Land. Erst im hohen Alter werden sie Träger des Segens, den Gott angesagt hatte. Das „verheißene Land“ ging erst mit ihrem Tod in Erfüllung. Die Grabstätten waren der erste Landbesitz, den sie sich erworben hatten. Sie sind also in die Verheißung Gottes hinein gestorben. Welch tiefsinnige Erkenntnis.

Beispiele für Neustarts im Alter sind auch Hanna, Simeon und Mose. Mit 80 Jahren führte er das Volk Israel ins verheißene Land. Moses Leben kommt im Alter zur großartigen Entfaltung. Die langen und wirren Jahre davor dienten der Reife und Zubereitung für das Lebensfinale dieses Gottesmanns.

Vom alten Josua erfahren wir (Josua 14,10f): *Nun siehe, der HERR hat mich am Leben gelassen, wie er mir zugesagt hat... Ich bin heute fünfundachtzig Jahre alt und bin noch heute so stark, wie ich war an dem Tage, da mich Mose aussandte. Wie meine Kraft damals war, so ist sie noch jetzt, zu kämpfen und aus- und einzuziehen.*

Auch die Alten, Hanna (Lk.2,36ff) und Simeon (Lk.2,29ff), finden ihr größtes Ziel in hochbetagten Jahren. Diese Beiden trugen bis ins hohe Alter größte Erwartungen und lebendigste Hoffnungen, die sich im Jesuskind erfüllten. Alt-sein muss nicht heißen, dass alle Züge bereits abgefahren sind. Hanna und Simeon ermutigen zu lebenslangem Hoffen, Warten und Erfahren. Ihr Glaube erlebte auf der letzten Strecke größte Freude und tiefste Erfüllung, führte zum erleuchteten Staunen über Gottes Güte und Treue.

Von diesen und anderen schreibt Ps.92,15: *Und wenn sie auch alt werden, werden sie dennoch blühen, fruchtbar und frisch sein...*

Gott ändert sich nicht in unserer Beziehung, ob wir jung oder alt und grau sind. Er trägt uns (Jes.46,4).<sup>62</sup> Dagegen gilt als Fluch, wenn Alte keine Fürsorge erleben.<sup>63</sup>

Die *neue Zeit* wird beim Propheten Joel durch die Ausgießung des Heiligen Geistes von *Träumen der Alten* begleitet sein.<sup>64</sup> Auch wird praktizierte Gastfreundschaft des alten Mnason bei der Ankunft des Paulus in Jerusalem dankbar bezeugt.<sup>65</sup> Paulus gibt seinem Mitarbeiter Titus hilfreiche Anweisungen für die Alten, die es zu tun und zu bedenken

gilt.<sup>66</sup> Auch bei Sirach sind viele wertschätzende und mahnende Aussagen zu finden in Bezug auf die Alten, um von ihnen zu lernen.<sup>67</sup>

Für die Zeit in Gottes Zukunft werden bei Jesaja die Jahre des Alters weit nach hinten verschoben. Sie haben wieder einen anerkannten Platz in Gottes Volk.<sup>68</sup> Vom Gericht Gottes werden bei Jeremia auch die Alten nicht ausgenommen.<sup>69</sup> Für das geistliche Leben waren ältere Menschen oft von großer Bedeutung. Die „Ältesten“ bildeten den hauptverantwortlichen Gemeinderat. Sie sorgten für Recht und Ordnung.

In der Bibel werden die üblichen Erwartungen an bestimmte Lebensalter immer wieder aufgebrochen: *Sage nicht, ich bin zu jung...* antwortet Gott auf den Einwand des Jesaja bei seiner Berufung (Jes.1). Damit ist auch beim Älterwerden zu rechnen: *Sage nicht, ich bin zu alt!*

Welche Aufgaben wurden den Alten in der Bibel zuerkannt? Nicht nur Hüter der Tradition sollten sie sein, sondern Wächter, die das Volk an die Verbindung zu Gott erinnerten und mahnten, dass die Werke des Herrn nicht in Vergessenheit geraten (Jos.24,31): *Die Ältesten, die noch lange Zeit nach Josua lebten und alle Werke des Herrn kannten, die der HERR an Israel getan hat...* Dieses Wächteramt wurde immer wieder vergessen.

Das ist an Eli schmerzlich zu sehen (1.Sam.2,29ff). Aus den Geschichten ist zu erkennen: *Er schwieg resigniert zum Unrecht seiner Söhne und griff nicht ein. Er hatte ein passives Amtsverständnis* (alle mussten zu ihm kommen); *passiv war seine Motorik* (er saß oder lag, Hinweise für Übergewicht, Muskelabbau, Gangunsicherheit, tödlicher Sturz). Auch war er wohl *passiv in der Erziehung seiner Söhne, dann wohl auch passiv in seiner Gottesbeziehung: Er verliert schließlich Priesteramt und Verheißung.*<sup>70</sup> Eli hatte wohl mehr Respekt vor seinen Söhnen als vor Gott.

David erging es im Alter nicht viel besser. Aus Altersgründen hörte er auf zu kämpfen und sich körperlich fit zu halten. Er verfiel in *Müßiggang, die aller Laster Anfang* ist. Dies führte lawinenartig unaufhaltsam zu Ehebruch und Mord. Die Rentnerfalle der Passivität wurde ihm zum Absturz, sowohl ethisch als auch geistlich und moralisch. Außerdem fällt auf: er war nicht informiert, als sein Sohn Adonia das Königsamt an sich riss.

Auch Salomo wurde im Alter ein Tor. Durch die Vielzahl seiner Frauen verehrte er im Alter deren Götter und wurde so am lebendigen Gott maßlos schuldig. Dadurch war sein Herz nicht ungeteilt bei Gott.<sup>71</sup>

Ein erfülltes Alter wird mit „alt und lebenssatt“ beschreiben (Gn.25,8//), zwar oft mit schweren Lebensschicksalen verbunden, aber doch als erfülltes Leben.

Vor allem sind die Alten neben dem Vorbildsein Hüter der Tradition: Sie lehren Kinder und Kindeskinde, tragen die Stafette der Glaubenstradition und des Segens in die nachkommenden Generationen. Außerdem sind Ältere geachtete Ratgeber und Schlichter bei Streitigkeiten: *Klug ist, wer auf sie hört.*

Nicht zu vergessen ist die Praktizierung des Krankengebets einschließlich der Krankensalbung nach Jakobus 5,13-18.<sup>72</sup> Im Leben Jesu nahm das Heilen einen großen Raum ein.

Genesung im Alter darf niemals ausgeschlossen werden, sondern gilt gerade erst recht. Als König Hiskia todkrank war, betete er eben nicht ergeben und resigniert (Jesaja 38): *Dein Wille geschehe!* sondern der Prophet Jesaja begann, mit Gott zu verhandeln. Daraufhin schenkte Gott für Hiskia weitere 15 Jahre Lebensverlängerung. An manchen Kranken- und Sterbebetten haben auch wir das erleben dürfen.

In der Bibel ist der Rat, eine Krankheit zu akzeptieren, die große Ausnahme. Gottes Geist treibt dazu, gegen das Elend aufzustehen, zu seufzen und um Veränderung, Genesung und Erlösung zu flehen (Römer 8,19-26).<sup>73</sup> So wie wir wiederholt zum Arzt gehen, wenn die Krankheit nicht besser geworden ist, so liegen wir auch Gott wiederholt in den Ohren und an seinem Herzen, wenn es um Gesundung und Genesung geht, gerade auch bei Älteren. Vielen ist somit Hilfe und Erleichterung zuteil geworden.

Die Bibel beschreibt das Alter nicht als Sackgasse, sondern als Chance für neue Erfahrungen und Aufträge mit dem lebendigen Gott. Psalm 103.5 (Schlachter 2000) weist darauf hin, dass Gott es schenkt; *der dein Alter mit Gutem sättigt, dass du wieder jung wirst wie ein Adler*. Der Wert der Alten liegt nicht in ihrer Leistung, sondern darin, dass sie Kinder Gottes sind und bleiben. Im 2. Petrusbrief heißt es: *Wachset aber in der Gnade und in der Erkenntnis (Christi); nicht: wachset in der Kraft oder im Gemüt*.

Nicht der Mensch soll immer stärker werden, sondern die Wahrheit des Evangeliums in mir und in der Welt. Der Glaube gründet sich immer tiefer, und das macht ein Leben, auch im Alter, reich und wird somit immer wieder auch schön erlebt.

Paulus weist darauf hin, dass auch Alte und Schwache im Leib Christi wie in einem Netz ihren Halt haben sollen.<sup>74</sup> In Römer 6 betont Paulus, dass wir *in den Tod Jesu hinein getauft* worden sind. Darum liegt der entscheidende Tod (angekettet an die Person Jesus, mit ihm verbunden in seinem Tod und in seiner Auferstehung) bereits hinter uns. Denn wir sind durch die Taufe mit Christus nicht nur *mit-gestorben*, sondern auch *mit-begraben* und *mit-auferstanden*, und haben Teil an seinem ewigen Leben, wenn dies im Glauben angenommen wurde.

Es ist aber auch das Gebet des Psalmisten angesagt und erlaubt, das die Angst des Alters spiegelt (71,9): *Verwirf mich nicht im Alter, verlass mich nicht, wenn ich schwach werde*. Nimmt auch der äußere Mensch an Kräften ab (2.Kor.4,16), so *wird doch der innere von Tag zu Tag erneuert*. Wir müssen uns nicht selbst in den Himmel bringen, denn *das in uns begonnene Werk wird Jesus selbst vollenden*. Diese Zusage steht fest und ist gewiss.<sup>75</sup> Der Tod ist zwar stets unser unsichtbarer Begleiter. Wir sollten ihn nie verdrängen, sondern uns mit dem Sterben bewusst beschäftigen, die Zeit bis dahin zielstrebig auskaufen, denn sie ist kurz. Denn die ungleich längere und ungetrübte Zeit in der Ewigkeit bei Gott wird die Zeit nach diesem Leben sein, nicht die davor.<sup>76</sup>

Das Sterben und den Tod dürfen wir nicht glorifizieren. Wir wissen, es kann ein sehr einsamer und schwerer Weg werden. Dies bezeugen viele Begegnungen an Kranken- und Sterbebetten. Aber wir müssen nicht tragisch enden, sondern von Gottes Güte umschlos-

sen dürfen wir heimkommen ins himmlische Vaterhaus. Die trostreiche Zusage Jesu steht felsenfest (Mt.28): *Ich bin bei euch alle Tage, bis an das Ende (Ziel) der Welt*, also auch bis ans Ende des Lebens.

Ein wertvoller Hinweis mit dem Altern zeigt der letzte Weg Moses: Gott sandte ihn am Ende seines langen Laufs allein auf einen sehr hohen Berg. Von da oben konnte er weite Strecken seines zurückliegenden Weges erkennen. Aber noch viel mehr wird ihn der Blick hinüber in das verheißene Land berührt haben, in das Land, das Gott seinem Volk zugedacht hatte, das verheißene Land der Zukunft, *ein Land, in dem Milch und Honig fließen* sollen. Wie gut, dass wir solche Lieder haben wie: *Jesu, geh voran, auf der Lebensbahn. Und wir wollen nicht verweilen, dir getreulich nachzueilen. Fähr uns an der Hand, bis ins Vaterland*. Mit diesem Blick ins zukünftige Land wurde Moses Leben vollendet.

### **3.3. Brücken bauen zwischen den Generationen**

Die Aufschrift auf einem Wohnmobil war vielleicht ein wenig scherzhaft gemeint, jedoch auch von beißender Ironie: *Wir verprassen das Erbe unserer Kinder und Enkel*.<sup>77</sup> Diese Einstellung dient nicht dem Verbindenden der Generationen, sondern einer schäbigen und egoistischen Verachtung und Spaltung derselben. Der Generationenkonflikt ist ohne Zweifel vorgezeichnet.

In einer in Berlin vorgestellten Studie rechnet die Hälfte der Befragten mit einem zukünftigen Generationenkonflikt. Über 40% sind der Ansicht, dass die Älteren auf Kosten der Jüngeren leben.<sup>78</sup> Die immer weniger werdende Bevölkerung, die im Erwerbsleben steht, hat eine immer größer werdende Menschenschar von Rentnern zu versorgen. Eine andere Postkarte der EKD trifft den Sachverhalt genauer: *In der Kirche hat jedes Alter seine Zukunft*.<sup>79</sup>

Da wir in einer Zeit der Traditionsabbrüche stehen, fehlt seit ca. zwei Generationen (im Westen) die häusliche Vermittlung des christlichen Glaubens in den Familien. In der ehemaligen DDR sind es bereits drei Generationen. Der über viele Generationen vorhandene geistliche Grundwasserspiegel ist zu einem ausgetrockneten Flussbett geworden. Die Alten haben es den Jungen nicht mehr gesagt. Dies aber ist und bleibt Gottes Auftrag an uns alle.<sup>80</sup> Großeltern sind Eltern, die eine 2. Chance bekommen haben. Werden wir sie nutzen?

Durch wechselnde Arbeitsstellen sowie Arbeitsorte und immer kleiner werdende Familien entfremden sich die Menschen immer mehr. Dennoch tragen wir als Familien auch geistliche Verantwortung füreinander. Gott hat ja bekanntlich keine Enkel. Der Glaube lässt sich nicht vererben. Wir können und müssen aber Grundlagen legen bei unserem Nachwuchs.

Wenn die Jungen an ihren Alten sehen, dass Gott sie bis in diese betagten Jahre getragen und gesegnet hat, so können auch sie in diesem Vertrauen den Weg des Glaubens leichter, hoffnungsvoller und zuversichtlicher gehen.<sup>81</sup>

Die Bibel lehrt, auf die Bedürfnisse der älteren Menschen besonders zu achten: *Die Alten ehren* bedeutet auch, sich um eine menschenwürdige Lebenswelt für sie kümmern. In der Urgemeinde wurden *Witwen und Waisen* unter den besonderen Schutz gestellt.

In biblischen Zeiten gab es noch keine Versicherungen. Für ein funktionierendes Sozialsystem sorgte selbstverständlich die Familie. So war man gerade auch im Alter abgesichert. Ob dies in Zukunft wieder Vorbildcharakter bekommen wird?

Die Pflege Älterer führt immer wieder an die Grenze der Belastbarkeit. Pflegedienste und Pflegeheime sind hilfreiche Einrichtungen, die wir in Anspruch nehmen können.

Dass es um ein segensreiches Miteinander der Generationen geht, beschreibt Psalm 148.<sup>82</sup> Das geschieht nicht in Konkurrenz, sondern in gegenseitiger wertschätzender Ergänzung, Achtung und dankbarer Freude.

Dass es zwischen den Generationen Probleme gab, lesen wir auch in der Bibel: Isaak wurde von seiner Ehefrau hintergangen. Das Spiel machte der Sohn Jakob mit und belog seinen Vater.

## **4. Persönliche Erfahrungen**

### **4.1. Großeltern**

Mit meinen Großeltern hatte ich nicht viel erleben können. Bis zu meinem 5. Lebensjahr waren drei verstorben, die letzte Oma starb, als ich zehn Jahre alt war. Ich kenne sie nur gebrechlich im Oma-Sessel, versorgt von den beiden ledigen Tanten, die unter einem Dach wohnten. Nie hatte ich einen Spaziergang, Gespräche oder Spiele mit ihnen erleben können. Die drei Erstgenannten wirkten auf mich mit Ende 60 *alt und lebenssatt*. Sie wurden versorgt und gepflegt von ihren Kindern. Ihren Tod und ihre Bestattungen konnten wir Kinder intensiv miterleben. Die Eltern meines Vaters wurden im offenen schwarzen Sarg zu Hause aufgebahrt. Wir Kinder schlichen immer wieder ins Sterbezimmer und schauten in den Sarg. Dann wurden sie, begleitet von einem großen Leichenzug, mit einem schwarzen Pferdegespann durch den ganzen Ort geführt, zum Friedhof, wo dann die Beisetzung stattfand. Die Mutter meiner Mutter erreichte das hohe Alter von 80 Jahren, als sie starb. Von ihr bekamen alle zehn Enkel zu Weihnachten je zwei 5-Mark-Stücke, die damals noch versilbert waren. Das war für uns Kinder ein Riesengeschenk.

**4.2. Vater**, Jahrgang Januar 1912, da gab es noch einen Kaiser, lernte seinen eigenen Vater erst mit sechs Jahren kennen, als dieser aus dem 1. Weltkrieg zurückkam. Als Großvater 1918 als geschundener Krieger das Haus betrat, fragte mein damals 6-jähriger Vater: *Was will denn dieser Fremde bei uns?* Der 1. Krieg brachte viel Jammer und Armut mit sich. Das Volk geschunden, viele Tode gab es zu beklagen, die Siegermächte nahmen viel Land und Material in ihren Besitz, die Wirtschaft lag am Boden. Aufträge im elterlichen Handwerksbetrieb waren spärlich. Material zum Verarbeiten gab es fast nicht. Aus Konservendosen wurden im Flaschnereibetrieb des Großvaters einfache Küchengeräte her-

gestellt. Die Großmutter unterhielt einen Haushaltswarenladen, den später unsere Mutter übernahm.

Vater Fritz, er war bereits 30 Jahre alt, heiratete 1942 meine Mutter Anne inmitten des Krieges. Als dann wir vier Kinder zur Familie hinzukamen, wurde der Platz im Haus eng. Die Großeltern bezogen schlichte und beengte Randräume im Handwerkshaus. Während mein sechs Jahre älterer Bruder noch einige Erinnerungen an Oma und Opa hatte, gab es auch schon mal eine handfeste erzieherische Maßnahme von Großvaters Seite. Wir jüngeren Geschwister aber bekamen nur noch Linde und Gebrechlichkeit mit.

**Mutter** stammte ebenfalls aus einer Handwerksfamilie. Mitten im 1. Weltkrieg kam sie zur Welt, 1916. Viele alltägliche Entbehrungen mussten ertragen werden.

Mit Hitler und dem Dritten Reich schien die Depression des Weltkrieges zu weichen. Ein Aufbruch sondergleichen vollzog sich. Die Arbeitslosigkeit wurde beseitigt, Sitte und Ordnung kehrten angeblich ein, das zerschlagene Selbstbewusstsein des Deutschen Volkes wurde neu aufgebaut. Die militärische Aufrüstung versprach Stärke und Selbstvertrauen. Dem „Führer“ wurde fast göttlich gehuldigt. Wer nicht linientreu war, musste u.U. Nachteile in Kauf nehmen. Die Deutsche Rasse sollte die Welt edel regieren und verwalten. Andere hatten darin keinen Platz, sie mussten weichen. Der Vater meiner Mutter musste nicht in den Krieg ziehen. Von ihm habe ich die geringste Erinnerung, da er als erster starb.

Mutter betrieb bis zu ihrem 70. Geburtstag unser Haushaltswarengeschäft. Danach stand sie treu an der Seite meines Vaters. In ihrem Haushaltswarenladen kamen manchmal mehr Menschen, um sich bei ihr auszusprechen als solche, die einkaufen wollten. Wo sie konnte, nahm sie sich Zeit, um Kindern und Enkeln zu helfen. Ihre geistlichen Stützen waren ihr tägliches Bibellesen, das Gebet sowie der wöchentliche Bibelkreis der Apis (Altpietistischer Gemeinschaftsverband). Als Vater 2003 verstarb, hatte Mutter zusehends Probleme mit dem großen Haus, dem Laden sowie mit der Werkstatt. Nach einem schweren Sturz und mehreren gebrochen Rippen lag sie längere Zeit im Krankenhaus. Danach fand sie eine neue Bleibe für die letzten fünf Jahre in einem guten Altenheim. Sie konnte sich aber nie mehr ganz erholen, sondern war sehr gebrechlich und schwach geworden. Mit 94 Jahren verstarb sie. Erstaunlich war, Mutter behielt immerzu einen herzlichen Humor. Ihr größter Schatz war ihr Heiland Jesus Christus, dessen Worte durch Bibelverse und Liedstrophen immer präsent geblieben sind.

Unsere **Eltern** lebten in schweren Zeiten. Sie waren mittendrin in diesem Räderwerk der Geschichte mit zwei Weltkriegen und zwei Geldentwertungen. Mehrmals mussten sie bei null beginnen. Da waren Aufbruch, Bescheidenheit, Sparsamkeit, Fleiß, Verzicht und ein Übermaß an Arbeit und Geschick nötig. Etwa vier Mal im Jahr gingen wir in meiner Kindheit als sechsköpfige Familie sonntags in eine der örtlichen Wirtschaften zum Abendes-

sen. Vaters Begründung: *Wir haben hier einen Auftrag ausgeführt, folglich gehen wir auch hier Essen.* Vater bestellte für die ganze Familie für alle das gleiche Essen, meistens Saatenwürstchen mit Brot oder Kartoffelsalat. Dazu gab es eine Flasche Zitronensprudel, auf mehrere Gläser verteilt. Für uns Kinder war das stets ein großes Fest. Genau so wurde beim Einkaufen systematisch abgewechselt, bei den Bäckern und Metzgern.

Vater war so gut wie nie krank. Plagte ihn eine Erkältung, hinderte ihn das nicht, seiner Arbeit nachzugehen. Zwei Wesensarten haben sich bei mir eingepägt: Güte und Strenge. War er auch die Woche über von früh bis spät ständig am arbeiten, so konnten wir doch fast alle Mahlzeiten gemeinsam erleben. Sonntags war der Kirchgang ein selbstverständlicher Termin, der durch nichts in Frage gestellt wurde. Dies galt unausgesprochen für die ganze Familie.

Mit der damals abgeschlossenen Volksschule nach 8 Schuljahren begann mit 14 Jahren meine Handwerkslehre als Sanitär-Installateur und Flaschner im Betrieb des Vaters. Wir taten uns sehr schwer miteinander. Vater konnte nicht loben, sondern nur tadeln. Erst nach zweieinhalb Jahren gab er mich frei, um die Lehre beim Innungsoberrmeister zu beenden. Einmal im Jahr wurde der Betrieb für zwei Wochen wegen Urlaub geschlossen. Vater liebte Camping und Besichtigungen von Städten, Kirchen und sonstigen Sehenswürdigkeiten. Soweit es ging war die Familie komplett dabei. Geschlafen wurde anfangs mit allen sechs Personen im Goliath, einer Art VW-Bus. Nachts kamen die Koffer unter das Auto. Gegessen wurde auf einem Feldbett sitzend oder daneben stehend, gekocht auf einem Spirituskocher. Anfangs campten wir einfach auf einer passenden Wiese an einem Bach, später dann auch auf Campingplätzen.

Als es darum ging, dass wir Kinder in unseren weiteren Ausbildungen BAFÖG beantragen wollten, lehnte Vater strickt ab mit der Begründung: *Der Staat ist so hoch verschuldet, da wollen wir nicht zu einer noch höheren Verschuldung beitragen.* Unser Vater machte nicht viele Worte. Er lebte nach dem schwäbischen Grundsatz: *Ed gschempft isch globd gnuag* (nicht geschimpft ist gelobt genug). Er war ohne großes Selbstvertrauen und oft pessimistisch. Einer seiner Sätze im Straßenverkehr konnte lauten: *Es gibt nichts Schlimmeres als eine grüne Ampel, sie könnte ja jeden Moment auf gelb umschalten.*

Unser Vater taute auf und erschien uns etwas gelöster und freier, als die erste Freundin seiner Söhne, dann die Schwiegertöchter, nach und nach ins Haus kamen. Eine besondere Liebe und Geduld hatte er zu seinen Enkeln. Stundenlang spielte er, bereits im Ruhestand, mit ihnen *Würfeln* oder *Mensch-ärgere-dich-nicht*. Gerne ging er mit ihnen spazieren. Der Höhepunkt war dann meist ein einfaches Eis für jeden, das er spendierte. Fast immer, wenn Vater zu Gast bei Kindern und Enkeln war, ging es am letzten Tag vor seiner Abfahrt mit allen in die Pizzeria. Jeder durfte essen, was er wollte, Vater hat alles bezahlt. Dazu gab er überreichlich Trinkgeld.

Mit 65 Jahren ging Vater in Rente. Wenn er dann um kleinere Arbeiten in seinem Fach gebeten wurde, verrichtete er sie oft ohne Entgelt, andernfalls nahm er 5 DM pro Ar-



beitsstunde mit dem Nebensatz: *Mehr bin ich nicht wert, das ist viel genug*. Gerne bastelte er in seinem Ruhestand in seiner Werkstatt. Auch alten Kupferbadeöfen fanden bei ihm noch Verwendung. Es entstanden wunderschöne Gießkannen und Blumenübertöpfe. Fast alles wurde großzügig verschenkt oder sehr preisgünstig abgegeben. Wurde im Dorf ein Haus abgebrochen oder ein Baum gefällt, war Vater als Helfer zur Stelle und zersägte Balken und Äste, alles von Hand, fuhr sie mit seinem Leiterwagen nach Hause, um diese zum Heizen zu sammeln und zu verwerten. Die örtlichen Vereinsfeiern, er war fast in jedem Verein Mitglied, genügten ihm an kulturellen Veranstaltungen.

Mit 85 Jahren gab er seinen Führerschein ab, das Auto bekam eine Enkelin. Ein ganzes Leben lang fuhr er unfallfrei. Über Jahre fuhr er dann mit der Bahn. Geehrt wurde er für *70 Jahre aktiver Sänger* im Kirchenchor. Fast 27 Jahre konnte Vater als Ruheständler erleben, immer auf der Suche, etwas Vernünftiges mit seinen Händen zu schaffen. War er bei uns zu Besuch, musste immer eine Arbeit für ihn da sein. Gab es keine Arbeit mehr, drängte er zur Heimfahrt. Zuhause mussten alle alten Zeitungen nachgelesen werden, denn die waren ja schließlich bezahlt. Außerdem musste er jederzeit über die Vorgänge in Politik, Stadt und Land Bescheid wissen. Die Ärzte mied so gut er konnte. Seine größte Sorge war: *Die Krankenkassen machen so viel Minus, da helfen wir mit sparen*. Da nahm er auch Zahnlücken und Wehwehchen in Kauf, und bläute der Mutter ein, die Ärzte zu meiden. Die Medizin bezahlte er meist aus eigener Tasche. Sowohl die große Werkstatt mit allem Mobiliar als auch das Wohnhaus mit Haushaltwarengeschäft wurden im Ruhestand Stück für Stück abgebaut, entsorgt und entledigt, mit dem Kommentar: *Wenn ich gestorben bin, sollt ihr Kinder keine Arbeit mit unseren Sachen haben*. Mit 90 Jahren konnte er nüchtern, nicht klagend, sagen: *Es gibt keine 10 Zentimeter an mir, an denen ich keine Schmerzen habe*. Er arbeitete fast täglich in seiner Werkstatt bis etwa drei Tage vor seinem Tod im 92. Lebensjahr. In seiner Verlässlichkeit, Sparsamkeit, und Bescheidenheit, aber auch in seiner Altersweisheit, war mir mein Vater ein großes Vorbild.

#### **4.3. Vorbilder** (beispielhaft für viele andere werden drei Personen beschreiben)

Als junger Seelsorger besuchte ich einen alten Christen an seinem 90. Geburtstag. Freudestrahlend sagte er über die vorbildliche Versorgung durch eine seiner Töchter: *Kleine Kinder, kleine Freuden; große Kinder, große Freuden!* (statt: *Kleine Kinder, kleine Sorgen; große Kinder, große Sorgen*). So habe ich das noch nie gehört. Das hat mich tief beeindruckt. So möchte ich es auch einmal sagen können. Nun folgen drei weitere Vorbilder:

##### **4.3.1. Beispiel 1: Dr. Karl Otto Horch**

Die Jungschararbeit im Faurndauer CVJM und ihr Leiter, Dr. Karl Otto Horch, waren fast im ganzen Land bekannt. Auch als Ruheständler lag ihm dieser Dienst auf dem Herzen. Damit prägte er fast eine gesamte Dorfjugend, aus der auch Theologen hervorgingen. Jungscharler durfte man werden, sobald man in die 3. Klasse ging. Ich konnte es kaum erwarten, da einige Ältere von den Jungscharstunden von Dr. Horch schwärmten. Auch

mein großer Bruder gehörte zu den Jungscharlern. Da gab es abenteuerliche 10-Tagesfahrten, von Ehepaar Horch geleitet. Mit der Bahn ging es durchs Land. Es wurde viel gewandert, Abenteuer erlebt und flott gesungen. Die Quartiere wurden in Kirchengemeinden und bei Freunden von Horchs bezogen. Dann gab es bewegt- lustige Elternabende, die den vollen Saal zum Staunen und Lachen brachten.

Dr. Horch hatte ein großes Herz für die Jungs. Als ich dazu kam, mussten wir Neuen in dem großen Halbkreis, der sich um den Leiter scharte, ganz hinten sitzen. Ganz vorne saßen die Ältesten, die 7.-Klässler. Diejenigen, die als nächste die Jungschar verlassen mussten, lagen Dr. Horch am meisten am Herzen. Denen musste er besonders in die Augen schauen. Aus der Erinnerung meine ich, dass da ca. 50 bis 60 Jungen zusammenkamen. Dr. Horch kam stets mit dem Auto, das Bekannte fuhren. Sofort strömte eine Traube von Jungscharlern auf ihn zu. Wohl dem, der ganz vorne bei ihm sein konnte. Er kam stets mit Schlips und Kragen, dazu roch er nach Schnupftabak, hatte aber immer ein strahlendes Wesen, das die Jungs mochten. Sofort stellte er dem ersten eine Frage: *Wie heißt der Vers, den wir das letzte Mal gelernt haben?* Meistens hatte ich ihn mir behalten können. Wurde er richtig vorgetragen, gab Dr. Horch einen Gutschein aus. Diese selbstgemachten Gutscheine, mit seinem Stempel bedruckt, trug er ständig in seiner Hosentasche mit sich. Bei fünf gesammelten Gutscheinen gab es ein spannendes Jumbo-Heft, das er selbst verfasst hatte. Bei 20 Gutscheinen gab es ein Jugendbuch. Sammeln lohnte sich also. Aufpassen war angesagt. Die Jungscharstunden hatten immer drei Teile: Erzählen, Witze und Andacht. Dr. Horch konnte überaus spannend erzählen. Dazu dienten ihm selbst erlebte Geschichten, aber auch selbst ausgedachte Kinder- und Jugendgeschichten. Diese wurden so intensiv vorgetragen, dass man darin mitlebte, mitzitterte und mitlachte. Bei einer Geschichte erinnere ich mich noch fast an jedes Detail, obwohl schon vor über 50 Jahren gehört.

Dann folgte der Witze-Teil. Die Spannung stieg. Dr. Horch führte ein selbst geschriebenes kleines Notizbuch, in dem er seine Witze aufgeschrieben hatte, die meisten selbst erfunden. Alle waren nummeriert von null bis über 150. Nun durften einzelne Jungscharler sich eine Zahl wünschen, zum Beispiel 68. Dr. Horch schlug sein Büchlein auf, warf einen verschmitzten Blick darauf, lächelte kurz, dann erzählte er frei diesen Witz. Alles lachte. Gewiefte Jungs merkten sich die besten Witze, so dass dann bereits bekannt war, welcher Witz auf die vorgeschlagene Nummer folgte. Das spielte aber keine Rolle. Stets gab es was zum Schmunzeln und viel zum Lachen.

Da Dr. Horch zu meiner Jungscharzeit bereits gebrechlich war, wurde nicht gespielt. Das war ihm wohl auch zu albern. Den Abschluss bildete eine einprägsame Geschichte, die zu einem Bibelwort führte oder von diesem ausging. Im Bewusstsein ist mir ein Wort Jesu aus der Bergpredigt geblieben: *Bittet, so wird euch gegeben, sucht, so werdet ihr finden, klopft an, so wird euch aufgetan.* Dies wurde tiefsinnig vermittelt und gemeinsam laut gesprochen. Dann schwärmten wir wieder nach Hause, gut gelaunt und fröhlich moti-

viert, auf das nächste Mal in gespannter Vorfreude – und mit der Frage: *Wen könnte ich aus meiner Klasse zum nächsten Mal einladen und mitbringen?*

Dazu gab es Ausflüge. Ein großer Bus voller Jungen zwischen 9 und 13 Jahren fuhr durchs Land. Leider konnte ich nur den letzten Ausflug miterleben, damals ein Super Tag. Als noch relativ wenige Autos auf den Straßen waren, fuhr wir nach Kochendorf ins Salzbergwerk. Es folgte die Altweibermühle in Trippsdrill mit ihrer legendären Rutschbahn. Auch stand eine Schlangenfarm auf dem Programm, wobei ich mich noch gut daran erinnere, dass ein Mann jede Menge Kreuzottern vorführte, wobei ihm eine ausgebüxt war und diese auf dem Fußboden wieder eingefangen wurde. Immer wieder wurden Lieder geschmettert, christliche- und Fahrtenlieder, dann folgte die Geschichte.

Dann gab es noch den Orts-Lauf. Drei Vereine maßen sich im Rennen in verschiedenen Altersklassen, der Fußballverein, der Turnverein und der CVJM. Gut kann ich mich noch daran erinnern, dass dabei oft der CVJM die begehrten Pokale holte.

Als Dr. Horch bereits jenseits von 70 Jahren war, zeichnete ihn mehr und mehr seine körperliche Schwäche, so dass er nur noch mit dem Taxi gefahren werden konnte. Da Ehepaar Horch kinderlos war, zählten wir Jungscharler zum erweiterten Kreis ihrer Kinder. Bei der meist wöchentlichen Taxi-Spazierfahrt, die er sich leistete, nahm er jeweils zwei aus der Jungschar auf der Rückbank mit. Taxifahren war damals etwas ganz Außergewöhnliches. Und dann noch unterwegs zu größeren Ausflügen, über die Schwäbische Alb, und sogar nach Ulm an der Donau. Wir fühlten uns wie Fürsten. Dr. Horch nutzte auch hier während der Spazierfahrt den Kontakt zu „seinen Jungscharlern“, um seine Freude, sein Wissen, seinen Humor und seinen Glauben zu teilen. Ich bin mir sicher, er und seine Frau sind mit Freude älter geworden. Und wir Jungs waren stolz und dankbar für den Segen ihres Alters. Sicher hat mich Dr. Horchs Art (Begeisterung an Gottes Wort, verbunden mit Humor) für mein Leben, besonders auch für den Umgang mit jungen Menschen, geprägt und für den Gemeindedienst befähigt und ermutigt.

#### **4.3.2. Beispiel 2: Karl Ramsayer**

Als Jugendlicher spielte ich im Posaunenchor des CVJM. Dabei mussten wir auch immer mal wieder bei kirchlichen Veranstaltungen musizieren. So lernte ich mit 18 Jahren Karl Ramsayer kennen, der zu einer Verkündigungswoche in unser Vereinshaus als Referent eingeladen war. Dieser Art von Veranstaltung stand ich damals sehr kritisch gegenüber. Besonders vertrat ich die Auffassung, dass allen, die sich Pfarrer oder Prediger nannten, mit großem Misstrauen zu begegnen sei. Denn was sie da so sagten, dafür würden sie ja auch bezahlt. Darum staunte ich, als der Referent zwei Laien mitbrachte, einen Schmiedemeister und einen Medizinstudent. Als diese über ihren Glauben erzählten, hörte ich interessiert zu. Das hat mich beeindruckt. Daraufhin sprach ich im Anschluss mit dem Redner, der mich liebevoll zu einer Jungmännerfreizeit über die Ostertage nach Erkenbrechtsweiler einlud. Sehr skeptisch kam ich dann da hin und war nicht wenig erstaunt, dass ca. 60 junge Männer in meinem Alter anwesend waren. Sehr schnell wurde mir klar,

dass das nicht mein Ding war. Die waren wohl alle superfromm, ich aber eher ein Rebell, der keine unscharfen Sachen glaubte oder gar vertrat. Je länger ich dort war, desto mehr wurde mir die Luft zum Atmen immer dünner. Ich bekam seelische Beklemmungen. Aufklären wollte ich, richtig stellen, den Schwachsinn mit dem Glauben konnte ich so nicht stehen lassen. War ich doch sachlich nüchtern und wissenschaftsgläubig, während die andern naiv erschienen, eigentlich ein bisschen dumm und unterbelichtet.

Der Tropfen, der bei mir das Fass zum Überlaufen brachte, war aber das Abendmahl, welches in der Nacht zum Osterfest in der Dorfkirche gefeiert wurde. Vorsichtshalber setzte ich mich ganz hinten in die Nähe der Tür, so dass ich bei Bedarf lautlos den Raum verlassen konnte. Mein Groll hatte seinen Höhepunkt erreicht, als der Leiter das Abendmahl hielt: *Christi Leib sollte das Brot sein?!? Dieses Mini-Stückchen Brot? Und Christi Blut wäre dann das, was in dem Kelch drin sein sollte?!?* Das ging mir zu weit. Ich plante die Flucht nach vorne und wollte zuerst beim Leiter, dann bei allen anderen, aufklären, welcher Schwachsinn hier zelebriert wurde. Man kann doch die Leute nicht so verdummen. Ich kramte aus meinem Gedächtnis sämtliche Argumente hervor, die ich noch in derselben Nacht Karl Ramsayer um die Ohren schlagen wollte: das mit dem komischen Abendmahl, dann die Auferstehung; ich hab noch nie einen vom Tod auferstehen gesehen. Dann das mit dem Glauben, wenn wir doch wissen, wie die Dinge funktionieren...

Jedoch standen an jenem Abend noch ca. acht andere junge Männer vor der Tür von Karl Ramsayer, und ich war der Letzte. Das konnte ja heiter werden, dachte ich, wenn die alle heute Abend ihre Kritik anbringen. Aber es blieb friedlich, ja, geradezu feierlich, während ich innerlich kochte und brodelte. Und dann ging es nicht vorwärts. Es dauerte eine Ewigkeit, bis die Schlange kleiner wurde. Endlich, bereits gegen Mitternacht, kam ich an die Reihe. In der kleinen Stube standen neben dem Bett ein kleiner Tisch, eine schwache Lampe sowie zwei Stühle. Mit einer überwältigenden Liebe wurde ich empfangen: *So Gerhard, was hindert dich, an Jesus zu glauben?* Nach einer kurzen Zeit der Stille verlor ich, wie wenn die Luft aus einem Ballon herausströmt, alle meine Aggressions- und Kritikpunkte. Plötzlich konnte ich spüren, dass nicht die anderen, sondern dass ich das Problem war. In einem schlichten Gespräch und Gebet legte ich daraufhin gelöst mein armes Leben in Jesu Hand. Zentnerlasten fielen von meiner jungen Seele. Als neuer Mensch ging ich in die nebelverhangene Osternacht hinaus. Unter einem Apfelbaum kniete ich, ergriffen von übergroßer Freude, vor meinem Jesus nieder in jener eiskalten Nacht, und dankte für das Unbegreifliche, das mit mir soeben geschehen war.

Am nächsten Tag sollten alle jungen Männer, die in dieser Nacht ihr Leben in Jesu Hand übergeben hatten, vor den anderen ein Zeugnis vom Geschehen geben. Zitternd tat ich es auch. Und genau mein Erzählen hat wiederum einigen anderen viel zu bedeuten gehabt. Das hat mich sehr ermutigt. So ging ich als bekehrter Christ von der Freizeit nach Hause. Auf dem Rückweg entdeckte ich, dass die Bäume und Sträucher mit Macht am

Aufbrechen waren. Sprießende Knospen zeugten von neuem Leben, das jetzt begann. So empfand auch ich meinen persönlichen Zustand.

Am folgenden Oster-Dienstag lag im Briefkasten der Stellungsbefehl zur Bundeswehr. Ich sollte nach Ingolstadt zu den Pionieren eingezogen werden. Mutig sprach ich am Telefon mit Karl Ramsayer, der, entgegen meiner Vermutung, mir Mut machte, den Dienst beim Militär anzunehmen. Nach wenigen Tagen kam dann das Signal, dass ich nicht nach Ingolstadt gehen sollte, sondern in das vom Evangelischen Jugendwerk christlich geführte Soldatenheim nach Großengstingen auf der Schwäbischen Alb. Dort sollte ich als Werklehrer eingesetzt werden. Karl Ramsayer und Rolf Scheffbuch hatten sich für mich eingesetzt, so dass ich in einer christlichen Lebensgemeinschaft meinen jungen Glauben einüben und bewähren konnte, auch in sehr kritischen Situationen.

Karl Ramsayer nahm mich dann die folgenden drei Sommer auf seine Jungmännerfreizeiten nach Hallig Hooge mit, im letzten Jahr sogar als sein Mitarbeiter. Erstaunt ließ ich mich darauf ein, noch vor dem Einschlafen mit Karl auf die Knie zu gehen und kurz im Gebet vor dem lebendigen Gott inne zu halten. Es gab vieles zu danken und vieles zu bitten für die jungen Menschen: Dank für Bewahrung bspw. und die Bitte, dass diese Tage für sie zu einem wesentlichen Ereignis werden sollen, zu einer persönlichen Gottesbegegnung.

Viele Jahre danach war unser Kontakt dann lose, da ich zehn Jahre in der Stadtmission Berlin arbeitete, während Karl zeitgleich 1973 die Pfarrstelle in Rötenberg antrat. Als dann für mich der Wechsel nach Darmstadt folgte, fanden wir wieder zueinander. Er lud unsere Familie zu einer Wochenend-Familienfreizeit nach Waldorfhäblach ein. Die alte Liebe von früher fand wieder ihre ganze Entfaltung. Wir hielten von nun an Kontakt durch Briefe und durch das Telefon. Karl wurde für mich mehr und mehr zu einem meiner geistlichen Väter. Besonders legte er mir die Missionsarbeit von *Kinderheim Nethanja, christliche Mission Indien* ans Herz, wodurch ich bereits vier Mal den geistlichen Aufbruch vor Ort begleiten und erleben konnte. Inzwischen ist Karl 93 Jahre alt, gebrechlich und körperlich schwach, auch seine liebe Frau Irmgard, aber immer noch mit großer geistlicher Liebe und Vollmacht ausgestattet. Als wir Mitte November 2013 beide besuchten, wurden wir wieder überreich beschenkt durch ihre Glaubens- und Menschenliebe sowie ihre Hingabe an Jesus. In allen Altersgebrechen triumphierte die Liebe zu Jesus, eine hingeebene Bescheidenheit, treue Fürsorge, ausgerichtet mit den Augen der Liebe Jesu auf die Schwächsten, hingeeben an ihren Herrn und Heiland Jesus, dem sie alles verdankten. Beim Verabschieden war es ihm noch wichtig, uns dies mit auf den Weg zu geben: *Nun aufwärts froh den Blick gewandt, und vorwärts fest den Schritt. Wir gehen an unseres Meisters Hand, und unser Herr geht mit! Und denk dran, Gerhard, du stehst ganz oben auf meiner täglichen Gebetsliste! Welch ein Segen!*

Nun ist er während des Schreibens dieser Arbeit am 2. Weihnachtstag im Frieden heimgegangen. Die Trauerfeier am 30.12.2013 wurde zu einer großen Lob- und Dankfeier in

der Gemeinde Röttenberg, in der er acht Jahre als Pfarrer gedient und zu der er sich auch noch nach 32 Jahre seines aktiven Ruhestandes zugehörig gefühlt hatte.

Genau an Weihnachten vor 50 Jahren begann durch ihn der erste Kontakt zu Jawa Komanapalli, dem damals jungen Inder, den Ramsayers über Weihnachten 1963 zu sich eingeladen hatten, woraus die große Indien-Mission hervorging, zu der heute ca. 200.000 Getaufte gehören. Welch ein Segen! Welch eine Freude, auch im hohen Alter, bei vielen körperlichen Gebrechen, dennoch voller Zuversicht und Dankbarkeit zu sein und im Segen heim zu gehen zu seinem Heiland. Welch ein Vorbild!

**4.3.3. Beispiel 3: Der altgewordene Onkel** meiner Ehefrau, ein Pfarrer i.R., schrieb in seinem Weihnachtsbrief 2013 von sich und von seiner Frau folgende nachdenkenswertes Zeilen unter der Überschrift: *Wir sind alt geworden:*

*Zweifelsohne, die Leute lächeln, wenn sie uns Arm in Arm sehen – beim Spaziergang oder Einkauf... Manchmal und immer mehr finden und denken wir auch, dass es schön ist, alt geworden zu sein. Wenn wir schon früher, in jüngeren Jahren gestorben wären, hätten wir jedenfalls etwas sehr Wichtiges nie gelernt, nämlich damit aufzuhören, die Jungen für klug zu halten. Wir hätten auch nie gelernt, ganz ohne Neid das Bessere anzuerkennen – und dabei schweigen zu können.*

*Nun ja, wir bringen das immer noch nicht ganz fertig. Besser gelingt es schon, damit wir aufhören, den anderen dauernd belehren zu wollen, unsere persönliche Lebenserfahrung künftig bei uns zu halten, bis man sie ehrlich hören will! Wir wissen, dass wir nun wirklich alt sind, gebrechlich manchmal, jedenfalls ziemlich gebeugt und wackelig. Die Glieder schmerzen; der Alltag ist mühsam. Das Sehen fällt schwer, auch das Hören und Verstehen. Aber unsere Zukunft bedeutet doch nicht, nur Betreuungsobjekt zu sein, schließlich im Pflegeheim lediglich noch dahin dämmern zu müssen. Wir sind immer noch wir selbst. Und wir wollen uns nicht nur auf unsere Mängel und Defizite konzentrieren. Unser Leben ist begrenzt, gewiss; aber das war es doch immer schon- solange wir als Kinder, Jugendliche und Erwachsene lebten. Nur waren wir damals nicht auf unsere Begrenztheit fixiert. Und wo wir dann doch darauf stießen, da wollten wir immer darüber hinaus. Wir wollen diesen Menschen in uns heute wieder entdecken, der die Abenteuer suchte, der auf Entdeckungen aus war – mit Flügeln an den Füßen, der sich selbstbewusst und stark im Beruf umsah, der eine Familie um sich sah – verliebt und glücklich, der schwere Zeiten überstand, der das Weinen wieder lernte...*

*Wir denken an die Freude, an den Schmerz. Und wir denken an die wenigen Jahre, die viel zu schnell vergangen sind. Doch wir wollen und können das Rad nicht zurückdrehen. Wir haben nicht den dummen Ehrgeiz, „jung sein“ zu wollen; so zu tun, als könnten wir immer und überall mitreden. Wir vergessen vieles, gestehen es uns auch ein.*

*Andere jedoch mit unseren Gebrechen und Beschwerden nicht zu langweilen – das müssen wir uns immer wieder mal sagen. Aber wir wollen kreativ und neugierig bleiben, am Leben teilnehmen, uns nicht klein machen, an den Rand drängen lassen. Die gute alte Zeit wol-*

len wir vergessen; denn es hat sie eigentlich ja nie gegeben. Wir leben jetzt – immer noch. Und das ist gut so. Über den Verlust von Kreativität und Spannkraft müssen wir nicht klagen. Jedenfalls wollen wir nicht weinerlich darüber reden.

Von jeher ist der Begriff des Alters ja mit dem der Reife verbunden. Haben wir das noch vor uns – fragen wir uns? Jedenfalls geht es dabei immer um Loslassen, das Gewohnte hinter sich lassen. Der Sinn dabei ist, sich dem Jenseitigen, dem Unendlichen, dem Metaphysischen (oder wie sollen wir es nennen) zu nähern. Das Zeitliche hat uns ein Leben lang beschäftigt, dass wir oft keinen Platz mehr bekamen für das andere. Unsere Gesellschaft, die Zivilisation, versperrt uns oft den Blick und das Gefühl für das Wichtige. Aber vielleicht gehört beides ganz eng zusammen: das Zeitliche und das Ewige. Das eine kann man wohl ohne das andere nicht haben. Im Alter verschieben sich die Gewichte. Ja, sie haben sich für uns verschoben. Aber wie soll ein Mensch, der nie richtig erwachsen wird, jemals für das Leben und für das Tiefere und Weitere, wofür er gedacht ist, reif werden?

Hier sperren wir uns: Müssen wir denn überhaupt richtig reif werden: „alt und weise?“ So fragen wir. Müssen wir „richtig erwachsen“ sein – wie die Klugen es sich vorstellen? Dürfen wir nicht irgendwo und irgendwie immer auch ein Stück Kind bleiben, überhaupt nicht perfekt, abhängig von Gott, von ihm aber auch oftmals fern? Sicher! Dazu gehört dann allerdings auch die Frage: Und wie lernen wir das, den ganzen Krempel unseres Lebens, der uns so oft seelisch verbiegt, so einfach von uns zu werfen? Wie kann denn einer, der bisher falsch gelebt hat, auf einmal oder langsam harmonisch werden: mehr er selbst sein, mehr mit dem Unendlichen verbunden werden: mehr in der Mitte des Lebens sein?

Das ist ja auch die Frage des reichen jungen Mannes an Jesus: „Was soll ich(denn) tun?“ – Und Jesus antwortete: „Geh, gib alles auf, was du bisher hattest, verkaufe alles und folge mir nach.“

Wir hören die Antwort: Umdenken und aufhören, sich selbst für den Mittelpunkt der Welt zu halten! Wie schnell sind wir doch alt geworden, mussten von einem Tag auf den anderen Beruf, Verantwortung und Würden aufgeben. Und wie wenig war das alles im Grunde, um das man vorher doch so erbittert gekämpft hatte. – Die nach uns kommen, stellen es in Frage, beurteilen es kritisch (wenn es gut kommt).

Aber noch einmal: Loslassen tut gut; rückschauend erkennen wir auch, dass wir das Wichtigere hätten in den Blick nehmen müssen. Doch was ist das? Das Leben an sich. Uns interessiert doch eigentlich mehr, wie die Zukunft für unsere Kinder auf unserer Erde aussehen wird (und wie sie miteinander umgehen werden). Und wir möchten wohl auch noch das Leben in allen Dingen spüren – ohne den Drang, ehrgeizig mithalten zu müssen...

Was sind wir? Verwelkte Blumen, Trockenblumen? Egal. Lebendiges Leben! Aber eben auch endliches Leben; Leben, das hier ausläuft. Welche Chance, alt zu werden und alt zu sein! Wenn wir dabei nicht verlernen, gerade im Alter immer wieder neu zu beginnen. Das ist schwer. Doch so ist das Leben! Martin Buber sagte das einmal: „Alter ist wunderbar, wenn wir nicht verlernt haben, immer wieder anzufangen.“ Dieser Brief spricht für sich.

#### **4.4 Zwischen Berufsausübung und Ruhestand**

Schon lange vor Beendigung des aktiven Berufslebens ist sehr zu empfehlen und frühzeitig zu planen, zuerst eine Sabbatzeit einzulegen.

Für mich folgten drei Monate, die meine Landeskirche freundlicherweise genehmigte, in der ich das Thema dieser Arbeit vertiefen konnte. Diese Auszeit soll auch der Bilanzierung des bisherigen Lebens und Arbeitens dienen. Manches aus der Vergangenheit muss aufgearbeitet werden: Enttäuschungen, Verletzungen, Misserfolge, unvergebene Schuld, Missliches zwischen Kollegen und Freunden, zwischen Eltern und Kindern usw. Wo Verbitterung das Herz quält, bilden sich Geschwüre an Leib und Seele. Der Baugrund des neuen Hauses muss von Altlasten befreit werden.

Manche Alte reden viel über Verletzungen aus früheren Jahren. Das kann und muss bereinigt werden, wenn der nächste Lebensabschnitt ohne Altlasten gelingen soll. Zukunftsperspektiven wollen entwickelt und geplant werden. Es empfiehlt sich, auch in dieser Zeit einen geistlichen Berater an der Seite zu haben, um neue Schritte der Heilung und Neuorientierung zu begleiten und zu fördern.

Auch die persönlichen Angelegenheiten sollen sortiert und geordnet werden: Testament, Generalvollmacht, Patientenverfügung, Ort und Art der Bestattung. Vieles, was sich im Laufe der Jahre angesammelt hat, kann und muss weg. Was andere gebrauchen können, darf getrost und ohne Weh abgegeben werden. Jahrgangweise wurden Arbeitspapiere aus Reli-Unterricht, Konfi, Gemeinde und Studium sowie mindestens 66% der Bücher und Sammelunterlagen abgegeben oder entsorgt, auch die meisten gesammelten Predigten. Christen wandern mit leichtem Gepäck. Auch gilt es zu beachten: *Unser Körper ist das Gepäck, das wir durchs Leben schleppen. Je mehr Gepäck, desto kürzer die Reise.*<sup>83</sup>

Nun ist es an der Zeit, unsere Lebensgeschichte aufzuschreiben, für uns selbst und für andere das Wesentliche festzuhalten, Schwächen und Versagen, aber auch Gottes gute Führungen und Segnungen zu benennen: *Welche Menschen und Ereignisse haben an meiner Lebensgeschichte mitgeschrieben? Wer hat Weichenstellungen eingeleitet? Welche Ziele wurden erreicht, welche nicht?* Solche Fragestellungen und Informationen können für uns selbst, aber auch für unsere Nachkommen, von großer Bedeutung sein.

#### **4.5. Persönliche Erfahrung der Übergangszeit**

Schneller als gedacht ist es so weit, der Umzug steht bevor: Die nicht mehr benötigten Möbel sind verschenkt, vieles landete auf dem Sperrmüll, die Zimmer (im großen Pfarrhaus) sind geleert, die Reise in den „Ruhestand“ kann beginnen, für die meisten Pfarrerrinnen und Pfarrer mit einem erneuten Gemeinde- und Ortswechsel verbunden. Und das ist gut so. Am altvertrauten Ort der bekannten Gemeinde kann vieles schiefgehen. Kompetenzen zwischen dem Inhaber einer Stelle und dem Ruheständler müssen nicht sein, sie reiben sich meist. Für Seelsorger gilt dies ganz besonders: *Das Alte ist vergangen, Neues ist geworden!*<sup>84</sup>



Mit dem neuen Lebensabschnitt recht umzugehen ist zunächst nicht einfach: keine festen Termine mehr, keine regelmäßigen Amtsgeschäfte, keine vertrauten Kontakte, keine Hausbesuche. Vertraute Freunde und Nachbarn wurden zurückgelassen. Am neuen Wohnort müssen die Augen offen gehalten werden für neue Beziehungen. Es wird im Alter schwerer, neue Beziehungen aufzubauen. Wir müssen aktiv werden, auf andere zugehen. Dabei kann es zu Enttäuschungen kommen.

Da ist es eine ganz große Hilfe, um die lebendige Ortsgemeinde als neue geistliche Heimat zu wissen und ihren Reichtum zu entdecken. Hier wird Leben geteilt, Liebe geübt, Gemeinschaft erlebt, Evangelium gepredigt und erfahren, Not und Schmerzen aufgearbeitet, Trost und Zuspruch empfangen. Was ich ein Leben lang mit Herzblut gewollt, getan, geglaubt und gelehrt habe, darf ich nun am eigenen Leib wohltuend erfahren, welche Freude.

Bereits 1997, damals war ich 48 Jahre alt, machte mich mein Pfarrkollege freundlich und bestimmt darauf aufmerksam, dass ich mir ein Haus kaufen solle, denn nach dem Gemeinde-Pfarrdienst säßen wir sonst auf der Straße und hätten nichts. Jetzt, wo noch für etliche unserer Kinder das Bau-Kindergeld gezahlt würde, sollte ich die Lage der Stunde nutzen. Nach gründlicher Finanzberatung wagten wir den Schritt und kauften ein wunderschönes Holzblockhaus im hohen Odenwald, 15 km entfernt von der Gemeinde. Voraussichtlich wären die aufgenommenen Schulden bis kurz vor Beginn der Pension abbezahlt. Wir genossen das Haus als Ferienhaus und freuten uns an der abgeschiedenen Lage. In Ruhe konnte ich dort Predigten vorbereiten, abschalten in Haus und Garten, auch gab es ständig handwerkliche Verbesserungen und Verschönerungen. Ja, hier konnten wir uns sehr gut vorstellen, unseren Lebensabend zu verbringen, so haben wir gedacht.

Doch dann folgte mit 55 Jahren noch einmal eine neue Berufung vom Odenwald in den Westerwald, fast 200 km vom Haus entfernt. Gottes Ruf war uns wichtiger als die Versorgung des Hauses. Teilweise konnten wir die Untergeschoss-Wohnung vermieten, es gab aber mehr Probleme als Freude. Als feststand, dass ich im Jahr meines 65. Geburtstags aus dem aktiven Gemeindepfarrdienst ausscheiden konnte, konzentrierten wir uns ganz und gar darauf, in das Holzblockhaus einzuziehen. Die Zimmer wurden vorgeplant, ein Wintergarten, ein Carport u.v.a.m.

Völlig unerwartet und aus heiterem Himmel kam aber dann alles ganz anders. Ein Lösungswort, das ich am 18.01.2013 anlässlich eines Geburtstagsbesuchs bei einem Mitarbeiter abends las und auslegte, sprang mich persönlich an (Jesaja 48,6): *Gott spricht: Von nun an lasse ich dich Neues hören und Verborgenes, das du nicht weißt.* Schon die Jahreslosung für 2013 ließ mich aufhorchen (Hebr. 13,14): *Denn wir haben hier keine bleibende Stadt, sondern die zukünftige suchen wir.* Dann brachte mir zufällig jemand eine Ausgabe von IDEA-Spektrum vorbei. Im Bett habe ich das Magazin quer gelesen. Fast auf der letzten Seite traf mich unerwartet eine unglaubliche Anzeige: *Welcher Pfr. i.R. fühlt sich noch zu jung, um den Rest seines Lebens im Schaukelstuhl zu verbringen, und ist bereit, ehren-*

*amtlich in einer missionarischen Gemeinde mitzuarbeiten? (an einer der schönsten Stellen Deutschlands, Bodensee) Chiffre. Das fand ich gewagt und mutig, sowas zu inserieren. Wer mag sich hier seine Not von der Seele geschrieben haben? Für meine Frau und mich stand ja fest, wo unser Platz für die kommenden Jahre sein sollte, in der Nähe der vorletzten Gemeinde, wo wir hofften, gute Freunde in der Nachbarschaft zu haben. Diese freuten sich auch schon, dass wir wieder kommen würden. Dann vollzog sich eine fast unglaubliche Geschichte: Der Weg an den Bodensee ebnete sich unverhofft Stück für Stück. Wir verkauften unser tolles Holzblockhaus, und leben nun an einer der schönsten Stellen des Landes zur Miete. Die Gemeinde nahm uns mit großer und herzlicher Freude auf, die Entlastung des Pfarr-Kollegen wird von ihm als sehr wohltuend empfunden, und ich freue mich, gelegentlich Dienste zu übernehmen, die jetzt völlig losgelöst vom Druck des Pfarramts große Freude und Erfüllung bereiten.*

*Als ich Ende September 2013 aus dem Gemeindepfarrdienst verabschiedet wurde, dachte ich, jetzt hab ich ein Problem. Zunächst das Positive: *Ich habe keine Verantwortung mehr für eine ganze Gemeinde mit all ihren tausend kleinen und großen Aufgaben und Herausforderungen.* Dann aber, wie schrecklich: *Nun habe ich tatsächlich keine Verantwortung mehr für eine ganze Gemeinde mit all ihren tausend kleinen und großen Aufgaben und Herausforderungen.* Dann das zusätzlich Erfreuliche: *Ich bin ja in eine neue Gemeinde als ehrenamtlicher Pfarrer berufen, vom lebendigen Gott geführt und bestätigt, in vertretbarem Maß den aktiven Kollegen zu begleiten, zu beraten und begrenzt zu vertreten. Ich darf begrenzt weitermachen in einer Gemeinde, die intensiv um „Arbeiter in Gottes Ernte“ gebetet hat, die uns mit großer Liebe an- und aufgenommen hat, die tief dankbar ist für unser Hiersein. Schon in der ersten Woche am neuen Ort wurden wir überaus herzlich in einem Hauskreis aufgenommen. Auch machten die Gottesdienste, an denen wir in einer großen Gemeinde regelmäßig teilnehmen, aber auch, die ich bisher halten konnte, große Freude. Der Gebetskreis vor den Gottesdiensten ist eine segensreiche Einrichtung, die uns stärkt. Wir genießen es, spontan am Sonntagnachmittag zu Spaziergang und Kaffeetrinken eingeladen zu werden (warum gab es das im aktiven Pfarrdienst fast nie?). Eine Jugendliche bat mich, in ihren Bibelkreis zu kommen und ein Thema zu gestalten. Aus der großen Freude am Singen treffen wir uns seit Kurzem montags zum fröhlichen Loben unseres Gottes im Gemeindehaus. Eine viel zu kurz gekommene und verschütete Gabe in mir erwacht zu neuem Leben, die Musik. Im Kreis Bibel-für-alle staunen wir über die Abschnitte in der Apostelgeschichte. Wie gut, dass der Kollege durch mich auch hier immer wieder Entlastung erfährt und dadurch sich seinen vielen anderen Herausforderungen zuwenden kann. Während der Allianz-Gebetswoche ergaben sich herrliche Verbindungen zu mancherlei Christen und Gemeinden im Raum Friedrichshafen, wo meine Mitarbeit gewünscht und erwartet wird, ich freue mich drauf! Wie gut, dass ich jahrelang die Allianz Arbeit in Darmstadt als Vorsitzender geleitet habe. Die wöchentliche abendliche Gemeinschaft mit dem Ortspfarrer und seiner lieben Ehefrau erleben beide Seiten als starke Bereicherung**

und Segen. Aus dem Schatz jahrzehntelanger Erfahrung kommt so manches dem Gemeindepfarrdienst hier zugute. In erster Linie dürfen meine Frau und ich Ermutiger sein, Geschwister im Herrn, Klagemauer, Tröster, Hörende, Segnende und Entlastende. Auch hat die Pfarrfrau endlich jemand, mit der sie auf Augenhöhe austauschen kann, jemand, der die Freuden und Herausforderungen eines Pfarrhauses kennt aus eigenem Erleben. All das und vieles andere ist wiederum eine wunderbare Erfahrung, ein Grund zu besonderer Freude beim Älterwerden im Pfarrdienst.

Wenn ich gefragt werde, ob ich gerne alt werden will, sage ich: *Ja, in der Hoffnung, dass ich geistig und körperlich fit bin.* Gerne möchte ich gemeinsam mit meiner lieben Ehefrau, mit Freunden und mit der Gemeinde, aber auch mit unseren Kindern und Enkeln und vielleicht Urenkeln den Lebensabend erreichen, genießen und gestalten. Ich möchte gerne liebenswerte Menschen um mich haben, die mich im Falle der Hilfsbedürftigkeit auffangen und für mich sorgen. Gute Lebensbegleiter sind ein Geschenk, um das wir beten sollen. Und *Gott erhört Gebet* (Psalm 65,3).

## **5. Herausforderungen für Kirchen und Gemeinden**

### **5.1. Alte, eine weithin gering geachtete Gruppe**

Der *Ageismus* macht auch vor den christlichen Gemeinden nicht Halt. Man hätte erwarten können, dass wenigstens hier die Alten geachtet und würdig anerkannt werden. Häufig genügt es den kirchlichen Mitarbeitenden, wenn die Älteren präsent sind. Sie werden als Zahl(-en)Faktor wahrgenommen: *Wie viele waren heute da? Je mehr, desto besser, (aber bitte nicht zu viele...).* Nach einer Untersuchung der EKD fühlen sich Pfarrfrauen und Pfarrer nicht so recht für die Älteren zuständig.<sup>85</sup> Der Altersdurchschnitt der Gottesdienstbesucher wird weiter steigen, auch wenn die Zahl der Kirchenmitglieder schrumpft. Nüchtern muss gesagt werden: Ein Großteil der Alten hat sich innerlich und äußerlich von den Kirchen und Gemeinden verabschiedet.

Werden die Potentiale der Älteren unterschätzt oder nicht wahrgenommen, verkommen wir zu einer „Rentnerkirche.“ Im sinnerfüllten Nichtstun (unterhaltsame Seniorenkreise ohne geistlichen Tiefgang) werden wir an Jesu Auftrag und an dieser Generation maßlos schuldig. Mit den neuen Alten stellt sich auch die Frage: *Wie benennen wir eigentlich unseren Seniorenkreis?* Der Begriff wirkt muffig und schreckt viele ab. Andere nannten sich: *55-Plus, Feierabendkreis, Spätlese, Alten-Club, Senioren-Treff u.v.a.m.* Viele fühlen sich dabei nicht angesprochen.

Außerdem muss zur Kenntnis genommen werden: Gemeinden haben es in Zukunft mit immer mehr Älteren zu tun, die Großteils keine Gemeinde-, Gottes- und Glaubenserfahrung haben. Deshalb sollte nicht nur jemand für die Jugend eingestellt werden, sondern erst recht für die Senioren. Diese sind heute viel fitter und mobiler als noch vor 20 Jahren. Das äußere Erscheinungsalter liegt manchmal bei 10 bis 15 Jahren unterhalb des tatsächlich geschätzten.

Seniorenarbeit findet darum unter dem weiten Spannungsbogen von A bis Z statt, etwa zwischen *Alzheimer* und *Zypern*. Die einen jetten durch die Welt, die anderen finden nicht einmal den Weg vom Badezimmer in die Küche. Diesen Spannungsbogen gilt es wahrzunehmen, auszuhalten und auszufüllen, da sich kirchliche Seniorenarbeit an alle Milieus richten sollte. Wenn auch viele Unkundige und Ungeübte zu uns kommen, die Gemeinde kann (fast) jeden und jede für irgendwelche Aufgaben gebrauchen. Aus der Betreuungskirche muss eine Beteiligungskirche werden, eine Mitmachkirche. Manches Einfache aus der Kinderkirche lässt sich wieder anwenden: Triangel, Tamburin, Lieder mit Bewegung, Bildergeschichten usw. Hauptsache, es gibt etwas Aktives zum Mitmachen.

Fürbitten bei Gemeindeveranstaltungen lassen bei genauem Hinhören tief blicken. In einem Atemzug beten wir: *Herr, segne die Alten und die Kranken*. Unsere Gebete bedürfen einer genaueren Definition: *Herr, gib den Alten eine neue Berufung, lass sie die Erfüllung ihres Lebens finden. Vollende ihren Lauf im Segen.*

Auch haben manche mit zunehmendem Alter mit Minderwertigkeitsgefühlen zu kämpfen. Viele sind mit Minderwertigkeitskomplexen groß geworden, weil sie zu hören bekamen: *Du kannst nichts, du bist nichts, aus dir wird nichts*. Dies steckt immer noch in so manchem Ältergewordenen drin. Aber da geht noch was: auch im Alter darf dies Vorurteil überwunden werden. Wir vermitteln aufgrund des Evangeliums als Ermutiger: *Du kannst was, du bist was, du wirst gebraucht!*

Andere dagegen sind selbstbewusst und lebenslustig, so dass eine rüstige 80-jährige sagt: *Für den Seniorenkreis fühle ich mich noch nicht alt genug*. Besonders jüngere Ältere wollen in einer Kultur der Anerkennung, der Dankbarkeit und Wertschätzung mittun. Auch sind bei der Mitarbeit von Älteren bestimmte Versicherungsfragen zu klären.

Bei Geburtstagskontakten ist das nötige Feingefühl zu beachten. Ein Akademiker fühlt sich vielleicht mit einem gängigen Seniorengruß-Heftchen nicht standesgemäß angesprochen und gewürdigt. Der persönliche Besuch, verbunden mit Zeit für ein Gespräch, ist das eigentliche und unersetzbare Geschenk. Hinzu kommen kann eine Blume oder eine gute Flasche Wein oder Saft. Zum Abschluss wird meist ein Gotteswort sowie ein Gebet erwartet und hochgeschätzt. Da sind wir als Christen fantasievoll gefordert, gerade bei Besuchen von Senioren.

Erstaunlicherweise wurde die Leitung des Volkes Gottes und der christlichen Gemeinde den „Ältesten“ (πρεσβυτεροι – Presbytern) anbefohlen. Ihre Lebenserfahrung und ihre Reife wurden hoch geschätzt. Welche Sorge mag einen Dekan dazu bewogen haben, einem kompetenten Referenten und geschätzten Seelsorger und Prediger nach seinem 70. Geburtstag die Prädikantenerlaubnis zu entziehen?<sup>86</sup> Wenn die hohe Kompetenz der reifen Generation übersehen oder gering geachtet wird, entziehen wir uns wesentlicher Gaben und Dienste, die Gott zum Bau seiner Gemeinde vorbereitet hat. Seniorenarbeit muss zu den vorrangigsten Arbeitsfeldern der Gemeinden werden.

**5.2. Ältere Gemeindeglieder sind durch Betreuungsmentalität passiv geworden**

Die meisten Angebote der Gemeinden für Ältere sind angelegt auf Betreuung, Versorgung, Unterhaltung, passives Über-sich-Ergehen-lassen. Viele in dieser Altersgruppe finden sich unterfordert, sie kommen erst gar nicht. Potentiale, Gaben und Erfahrungen bleiben brach und ungenutzt liegen. Wertvolle Impulse kommen nicht an. Nötig ist es, die Möglichkeiten alter Menschen zu entdecken, ohne ihre Einschränkungen aus dem Blick zu verlieren. Sie wollen am Leben (auch in der Gemeinde) teilhaben, einbezogen werden, dazugehören, gefragt und vor allem gebraucht werden. Sie bereichern das Gemeindeleben enorm. Wenn wir sie zur ehrenamtlichen Mitarbeit gewinnen können, empfinden sie in der Regel eine große Zufriedenheit. Sie haben genügend Zeit und Wissen, sind in der Regel gründlich und gut vorbereitet, sie erweitern ihr Wissen und ihre Kompetenz und stellen sich den Herausforderungen gegen den Trend der Isolation sowie des körperlichen und sozialen Abbaus.

**5.3. Gemeinden sind auf diese Veränderungen ungenügend vorbereitet**

Die Senioren müssen gewonnen werden, von selbst kommen sie (in der Regel) nicht. Folgendes Gespräch ist typisch. Ein älterer Mensch antwortet auf die Einladung, zur Gemeinde zu kommen, folgendermaßen: *Nein, ich komme ohne Kirche gut zurecht. Wissen Sie, ich habe meinen Glauben. Ich gehe immer Weihnachten zur Kirche. Das reicht. Ich habe meine Überzeugung. Ein älterer Mensch kann sich nicht mehr ändern, bei den Jungen ist das anders.*

Oder: Herr Müller ist seit drei Monaten im Ruhestand. In der Gemeinde wird jemand gesucht, der die Grünanlagen versorgt. Die Pfarrerin fragt ihn: *Herr Müller, sie haben doch jetzt Zeit, können sie diese Pflege der Anlagen übernehmen?* Herr Müller war lange Zeit als Lehrer tätig. Mit dieser Anfrage fühlt er sich nicht in seinem Erfahrungsbereich ernst genommen. Er sagt *Nein!* – und denkt: *Das war `s, hier werde ich wohl mit meinen Gaben und Kenntnissen nicht gebraucht.*

Nun könnte es ja auch sein, dass Herr Müller eine heimliche Liebe zur Gartenarbeit hat, und sagt: *Ja, das kann ich mir gut vorstellen.* Nun kommt es darauf an, das Angebot würdigend und mutig in andere Hände zu geben, ohne gleich zu denken: *Was wird, wenn der alles nach seinem Geschmack macht...?* Ein Wagnis mit offenem Ausgang steht im Raum. Entweder hat die Gemeinde einen engagierten Mitarbeiter für ihre Grünanlagen gefunden, oder... Da ist kompetente Begleitung durch jemand aus der Gemeindeleitung nötig, der einfühlsam mitgeht. Es ist darauf zu achten, dass solche Einsätze befristet vergeben und bei Bedarf verlängert werden können. Senioren möchten sich selbstbestimmt engagieren, keine Lückenbüßer sein. Sie wollen sich mit ihren Fähigkeiten und Kenntnissen einbringen. Daher sind für ihr Engagement nicht die „offenen Stellen“ in der Gemeinde ausschlaggebend, sondern ihre besonderen Gaben und Grenzen.<sup>87</sup>

Neue Wege in der Arbeit mit Älteren sind nicht dazu da, um die Kirche am Laufen zu halten. Auch muss dadurch nicht das Erscheinungsbild der Gemeinde aufgefrischt werden. Wir gehen neue Wege, weil wir neue und andere Senioren haben. Die Ältesten kommen aus den schweren Jahren nach dem 1. Weltkrieg, die Jüngsten aus den anfänglichen 50-er Jahren. Dazwischen liegen ca. 40 wechselvolle Jahre. Die Welt im Dritten Reich war eine völlig andere als die davor oder danach. Die Jüngeren sind ohne Kriegserfahrung in einem relativ behüteten (und verwöhnten) Wohlstand aufgewachsen. Dieser Trend wird sich verstärken, wenn die 60-er Jahrgänge in Rente gehen. Keine andere Gemeindegruppe ist so unterschiedlich geprägt wie die der Senioren.

Es fehlt meist an sinnvollen Angeboten und Aufgaben für die Älteren: Fahrdienste, Handwerkliches, Reisen organisieren und durchführen, technische Anlagen bedienen, Computerarbeiten, Grill- und Gemeindefeste, Stellen von Gruppenräumen, Pflege der Außenanlagen, Männervesper, Frauenfrühstückstreffen, Altarschmuck, Hauskreisleitung uvm. sind Betätigungsfelder für (nicht nur fitte) Senioren. Kränkliche Ältere können ganz wichtige und unersetzliche Gebets- und Seelsorge Arbeiter sein. Durch Telefon und E-Mail sind leicht zugängliche und schnell zu nutzende Brücken und Kontakte möglich und gegeben, die genutzt werden wollen und müssen. Es muss nichts gemacht werden, wofür keine Kräfte da sind: *Was nicht geht, geht nicht. Aber vieles geht!*

Die Wertschätzung Älterer gegenüber soll sich darin ausdrücken, dass sie es klar und deutlich hören und verstehen: *Ja, es ist gut, dass du da bist. In der Gemeinde darf ich auch alt sein; ja, auch gebrechlich und pflegebedürftig; ja, auch vergesslich und nicht topp gepflegt.* Das ist nicht immer nur angenehm in der Mitarbeit, bei der Begegnung und Betreuung von älteren Menschen. Aber auch der gebrechliche Mensch soll spüren: *In der Gemeinde muss ich mich mit mir nicht schämen. Ich darf auch eine Zumutung für andere sein.* Der Spätherbst des Lebens lässt eben nur noch vereinzelt Früchte reifen.

Der Zweifel an Gottes Treue nagt gelegentlich schwer am älteren Menschen und damit auch am schwächer werdenden Glauben. Dennoch gilt: Alte Menschen sind wertvolle Geschenke, die es stets aufs Neue zu entdecken und zu pflegen gilt.

#### **5.4. Ältere neu mit dem Evangelium erreichen**

Wie kann das geschehen? Wir bleiben einer ganzen Generation das Wesentlichste schuldig, wenn wir sie nur betreuen und unterhalten. Sie werden ihrer einzigartigen Würde beraubt, wenn wir sie nicht in die Fülle des Evangeliums einführen, die Gott für jeden Menschen bereithält. Dabei geht es um ein Dreifaches: 1. *Einfachheit des Glaubens*; 2. *Wachheit des Geistes* sowie 3. *Liebe zu Gott und den Menschen.*

Viele Ältere haben Gott noch nie nach ihrer Lebensberufung gefragt. Darum bleiben Gaben und Aufgaben brach und ungenutzt. Ihre Pfunde liegen vergraben. Um die Berufung zu erkennen, braucht es geistliche Menschen, die dazu einladen, diese wecken und darin begleiten und fördern. Gott erwartet unseren Gehorsam, damit er zum Zuge kommt.

Wo Gott beruft, schenkt er auch die Gaben dazu, da entdecken wir uns selbst auch als Gabe Gottes. Meist aber wird von den Älteren gar keine Mitarbeit mehr in der Gemeinde erwartet. Für alle möglichen Schwellen im Leben gibt es Rituale im kirchlichen Leben, nicht aber für den wesentlichen Übergang vom Ende der Berufstätigkeit zum Übergang in den „Ruhestand.“ Hier muss die Gemeinde neue Wege gehen. Ein würdevoller Dank- mit Segnungs- und Sendungsgottesdienst wäre das Mindeste an dieser Schwelle, mit der gesamten Gemeinde festlich und würdevoll gefeiert, ein Signal für die Jüngeren gesetzt: Dank für die Arbeitszeit in Beruf, Familie und Gesellschaft. Dank für die Lebensleistung. Dann aber auch Sendung und Segnung für den neuen Lebensabschnitt; es geht weiter!

So können auch Jüngere in Freude hoffnungsvolle Perspektiven gewinnen für ihre nicht immer einfachen Zukunftserwartungen und feststellen: *Die Freude und Ausstrahlung dieser älteren Glaubensgeschwister motivieren und begeistern mich! So möchte auch ich einmal im Alter dastehen, dabei sein, Perspektiven gewinnen!*

Dazu gehört auch unverzichtbar die geistliche Vorbereitung auf das bevorstehende Sterben und den Tod sowie auf das ewige Leben. Kirchliche Altenarbeit begleitet die Älteren beim Verlust ihrer Berufsrolle, aber auch, wenn sie sich von ihren Lieben verabschieden müssen. Die Grenzen der Geschöpflichkeit werden bewusster wahrgenommen. Einschränkungen mehren sich, wie es der Prediger Salomos beschreibt.<sup>88</sup> Es macht sich immer wieder Angst breit, das schnelle Lebensende könnte unmittelbar hereinbrechen.

Zur Phase des Älterwerdens gehören sicher auch Vergesslichkeit, Leid und Krankheit. Davor Angst zu haben wäre nicht die richtige Einstellung. Das Alter hat eben nicht in erster Linie nur dunkle Seiten, sondern oft auch viele helle. Diese gilt es freizulegen.

Erstaunlich ist die Erfahrung: Im Zusammensein mit Heimbewohnern wird immer wieder festgestellt, dass manche Bewohner so gut wie alles vergessen haben, selbst den Vertrautesten an ihrer Seite nicht erkennen, der daneben sitzt. Werden aber Lieder angestimmt und altvertraute Bibelworte oder Gebete gesprochen, macht sich eine erstaunliche Wachheit und Kenntnis breit. Da wird plötzlich aus der Tiefe mitgesungen und mit gebetet, als gäbe es keinerlei Gedächtnisverlust. Dies konnten wir auch bei unserer Mutter so miterleben. Darum müssen wir unserer Jugend diesen Schatz vermitteln.

Gottes Wort gibt Zuversicht darin, dass auch der hilfällige Mensch nicht seine Gottesebenbildlichkeit verliert. Er behält sein volles „Von-Gott-Geliebt-sein“ sowie seine Würde, Gottes Kind zu sein, bis zum Tod. Darum liegt das Ende allein in Gottes Hand und ist nicht in die Verfügbarkeit des Menschen gestellt.

Durch die Hospizarbeit sowie die Palliativmedizin kann dem schmerzvollen Sterben entgegengewirkt und Erleichterung geschaffen werden. Diesen Hilfen wollen wir uns nicht entziehen, sondern bei Bedarf dankbar in Anspruch nehmen.

Daher ist es geboten, mit viel Liebe, Gebet, Hoffnung, Erwartung, Glauben und Zuversicht das Alter und die Alten anzunehmen. Diese Sicht sind wir dieser Generation schuldig. Das heißt, Brücken anzubieten und zu bauen, auf denen Ältere zu einem lebendigen

Glauben an Jesus finden können. Wo Gott eine Berufung ausspricht, da zählt das Alter nicht. Weiter muss dieses Anliegen in den christlichen Gremien und Gemeinden eingeführt und bearbeitet werden. Gott hat für jeden Menschen einen wunderbaren Plan und beruft gerade auch Alte zu ganz neuer Hingabe und zum Dienst in Gemeinde und Welt. Das Zeugnis von der Auferstehung Jesu gibt Hoffnung, dem lebendigen Gott getrost entgegenzugehen.

Nüchtern gilt es zu akzeptieren: Der Ruhestand ist der letzte Abschnitt in unserem Leben. Es geht für Christen nach Hause, zum großen Fest. Das Eigentliche liegt stets noch vor uns, das Größte kommt noch (der Größte!). Wir sollen neben vielem anderen die kurze Zeit nutzen, um uns auf die Begegnung mit dem lebendigen Gott vorzubereiten. Das Evangelische Seniorenwerk (ESW) erklärte als Ziel für seine Arbeit, dem es voll und ganz zustimmen gilt: *...den Glauben an Jesus Christus unter Frauen und Männern im Ruhestand zu bezeugen und ihn verantwortlich leben.*<sup>89</sup>

Ein wunderschönes Bild für das Altern ist die Nachtkerze. Mit dem Restlicht des vergehenden Tages blüht sie mächtig auf und strahlt duftend in die Nacht hinein. Sie blüht nur an einem Tag. Jeden Abend bildet sich eine neue Blüte mit unvorstellbarer Kraft und verschwenderischer Fülle. Die Pflanze wächst immer höher, über sich hinaus.

Die Nachtkerze ist ein herrliches Bild und Gleichnis für das Alter geworden. Von der Fülle des Lebens bleibt nur noch ein geringer Rest. Das Restlicht darf noch einmal im Alter in seiner ganzen Pracht erstrahlen.<sup>90</sup>

Es gilt, die *Zeit recht auszukaufen*,<sup>91</sup> sie nicht mit Nichtigkeiten, sondern mit Wesentlichem zu füllen. Je älter man wird, desto rascher verrinnt die Zeit. Dabei hat die christliche Verkündigung eine letzte große Chance, aus Unkenntnis, Ungewissheit und Zweifel herauszuhelfen zur Gewissheit und Freude des Heils. Es geht um die klare Bezeugung des Evangeliums, das der Heilige Geist, oft durch das bezeugte Wort der Heiligen Schrift - schenkt, dass der Sünder (von *αμαρτια* - der in der Verfehlung seines Zieles Lebende) umkehrt (*μετανοια* - Buße tun, umdenken, neu denken, umkehren) und gerecht wird (der vor Gott gerecht ist, der den Sünder gratis gerecht spricht), *allein durch den Glauben an Jesus*, den Gekreuzigten und Auferstandenen.

Es muss in der Kraft des Heiligen Geistes darum gehen, Sünde aufzudecken, die Sündenvergebung zu bezeugen und anzubieten, zur Lebensübergabe an Jesus einladen, diese zu ermöglichen, die Kindschaft Gottes zu vergewissern, dass dies mit Paulus aus Römer 8 bezeugt werden kann: *Ich bin gewiss, dass mich nichts mehr von Gott scheiden kann.*<sup>92</sup>

So wächst eine tiefe Geborgenheit in Jesus Christus, der *Friede mit Gott*<sup>93</sup>, der *höher als Menschenvernunft* ist,<sup>94</sup> wo sich ein Mensch vertrauensvoll in Gottes Hände begibt und seiner Fürsorge und Vollendung gewiss geworden ist.<sup>95</sup> Da kommt Freude auf.

Unsere Gesellschaft braucht Menschen, die ruhiger und gelassener werden in mancher Aufgeregtheit, die zuversichtlich sagen können: *Gott ist immer noch größer! Regt euch*



*bloß nicht so auf, die Welt geht nicht unter, weil ihr große Probleme habt. Gott hält mit seiner Treue nicht zurück, bloß, weil wir in Verlegenheit geraten sind.*

Dem älteren Menschen kann nichts Besseres passieren, als dass er sein Leben an jedem Tag im Licht der Ewigkeit zu gestalten vermag, gerade mit dem Liedvers: *Ewigkeit, in der Zeit - leuchte hell hinein, dass uns werde klein das Kleine - und das Große groß erscheine, sel`ge Ewigkeit.* Das Sterben ist der letzte Schritt auf dem Weg der irdischen Jesunachfolge. Aber Jesus ist uns vorangegangen, wir werden ihm folgen. Er erwartet uns in großer Freude am anderen Ufer.

## **6. Auswertung und Deutung**

### **6.1. Herausforderung einer alternden Gesellschaft**

Erstaunlich ist: *Die Herausforderungen einer alternden Gesellschaft nehmen im politischen Raum inzwischen einen Spitzenplatz ein.*<sup>96</sup> Die Überschrift in Focus-Online zur Beurteilung unserer älter werdenden Gesellschaft vom 01.01.2014 lässt aufhorchen: <sup>97</sup> *Alt gegen jung - Senioren bestimmen die Themen der Politik.* Dazu heißt es: *Ein Drittel der Wähler ist über 60. Deshalb gehen Politiker besonders auf die Bedürfnisse der Senioren ein. Die junge Generation hat kein Gewicht. Reformen zu ihren Gunsten bekommen keine Mehrheit. Alter wird zunehmend zum Machtfaktor.*

*In Deutschland, der zweitältesten Gesellschaft der Welt und der ältesten Europas, bestimmen vermehrt die Interessen älterer Wählerinnen und Wähler die politische Agenda... An und für sich ist das kein Problem, es wird aber zur Belastung, wenn die Politik die demografische Entwicklung für machtpolitische Überlegungen missbraucht. Das kommt der jungen Generation immer teurer zu stehen.*

Erstaunt habe ich zur Kenntnis genommen, dass meine Landeskirche (EKHN) mir für die Zeit nach meinem aktiven Dienst im Gemeindepfarramt in Zukunft ein „Ruhegehalt“ ankündigt. Das klingt ein wenig ironisch wie „Gehalt“ = „geh hald“ und „halte dich in Ruhe“ oder auch wie ein „Gnadenbrot“ für den alten Gaul, der ausgedient hat, der aus lauter Nachsicht noch bis zu seinem Tod durchgefüttert werden muss.

Sicher sollen wir nicht ruhig gestellt werden, nichts mehr tun, uns auf den Tod einstellen, oder die anderen in Ruhe lassen. Dieser Begriff ist missverständlich und sollte neu definiert werden.

Viel zu viele Potentiale liegen heute brach und werden (noch) nicht eingesetzt. Ein immer größer werdender Pool von meist rüstigen Pfarrerinnen und Pfarrern gehen demnächst in den Ruhestand; ebenso Lehrer, Ärzte, Richter, Handwerker usw. Andererseits werden die Noch-Hauptamtlichen immer mehr belastet und sind überfordert. Immer mehr Pfarrhäuser bleiben leer und ungenutzt. Könnten sie nicht Ruheständlern zur Verfügung gestellt werden für einen überschaubaren ehrenamtlichen Seelsorgedienst?

Warum lernen Hauptamtliche jahrelang nur, wie sie in den Dienst hineinkommen, und nicht, wie sie da wieder „heil“ herauskommen?

## **6.2. Die Einschränkungen der Alten werden oft verkannt**

Derzeit gibt es (noch) relativ viele wohlbetuchte Ältere, die in der Gemeinde einen Geld-Beitrag zum Kaffeetrinken leisten oder einen Ausflug locker bezahlen können. Diejenigen aber, die am Limit leben, schämen sich, dies zuzugeben und bleiben dann lieber zu Hause. Hier müssen schonend Brücken gebaut werden, ohne zu demütigen. Andere müssen mit Schwerhörigkeit leben oder mit Sehbehinderung: *Gehen wir in unseren Gemeinden gebührend mit diesen Nöten der Menschen um? Wo besteht Handlungsbedarf? Wer fühlt sich ausgeschlossen, weil nichts verstanden oder gesehen werden kann? Welche kreativen Wege können wir gehen, um hier Brücken zu bauen, ohne zu kränken?*

In immer mehr Landeskirchen fehlen Kandidaten für die Gemeindeleitung. Altkanzler Helmut Schmidt schrieb dazu in „Die Zeit“: *Beendet die Diskriminierung der Alten! Dies könnte man rasch ändern...* Der Herausgeber der größten deutschen Wochenzeitung Helmut Schmidt, ist nicht nur Deutschlands angesehenster Gast in Fernsehrunden, sondern auch inzwischen 95 Jahre alt.<sup>98</sup>

## **6.3. Miteinander von Jung und Alt stärken**

Immer wieder stellen wir in unserer Gesellschaft fest, dass das Miteinander von Jung und Alt zu Schwierigkeiten führt. In einer Zeit, in der Junge gegen Alte in Konkurrenz gestellt sind, ist generationsübergreifende Arbeit unerlässlich. Vorurteile, falsche Erwartungen sowie mangelnde Kommunikation sind die Ursachen. In unserer Gesellschaft haben sich in den vergangenen Jahrzehnten Jung und Alt immer mehr voneinander entfernt. Wir müssen und können etwas dagegen tun, denn wir brauchen einander und haben füreinander eine hohe Verantwortung und viel zu bieten.

An Altersgemischten Gruppen ist unsere Gesellschaft verarmt. Zwar sind die Mehrgenerationenhäuser neu ins Blickfeld gerückt, aber in kirchlichen Kreisen der Gemeinde gibt es wenig Gemeinsames. Die einzelnen Altersgruppen bleiben weitgehend unter sich.

Der Jugend mangelt es an Beziehungen zu ihren Großeltern. Auch die Gemeinde trennt zwischen Krabbel-, Kinder- Jugend- und Gemeindegottesdienst. Das für alle Gemeinsame bleibt oft ein unerfüllter Wunsch.

Jedoch bietet sich durch die neue Wahrnehmung der Älteren eine neue Sicht für die Gemeinden: Senioren geben Nachhilfe in Mathe und Englisch. Sie helfen als Ersatz-Oma bei einer alleinerziehenden Familie. Sie begleiten den Konfi-Unterricht und werden, ohne dies vorher recht zu glauben, von den Konfis mit Freude und Gewinn wertgeschätzt und sind bewusst in ihrer Mitte gewollt. Dies konnten wir mehrfach so erleben.

Auch können Jugendliche den Senioren Nachhilfe geben in Computer- und Handy-Fragen. Beide Seiten erfahren Wertschätzung und Glück, da sie erkennen, etwas Sinnstiftendes miteinander zu tun.

Am besten finden Jung und Alt zusammen, wenn sie an einem gemeinsamen Projekt Hand in Hand arbeiten. Ältere können eine Brückenfunktion übernehmen, der nachrü-

ckenden Generation ihre Erfahrungen und Bewahrungen weiter geben. Unsere Gesellschaft lebt leider Geschichtsvergessen. Daher wird es in Zukunft darauf ankommen, Jung und Alt mehr zu vernetzen, sich wahrzunehmen und in Anspruch zu nehmen mit den Gaben, Grenzen und Hilfen der anderen.

Ältere können Pizza backen für das Wochenende der Jugend. Eine Seniorin kümmert sich um das Kind, damit die Mutter im Chor mitsingen kann. Der junge Autofahrer nimmt die Frau aus dem Heim mit seinem Auto zum Gottesdienst mit. Die Jungschargruppe singt ein paar Lieder im Seniorenheim. Der pensionierte Lehrer gibt Nachhilfe für Kinder aus dem Asylantenheim. Eine Seniorengruppe wollte sich nur locker zum Kochen treffen. Nun ist daraus ein Mittagstisch für Bedürftige entstanden.<sup>99</sup>

Zum wöchentlichen Schülermittagessen, das von Müttern und Älteren ehrenamtlich vorbereitet und durchgeführt wird, kommen pro Woche in zwei Schichten über 500 Schüler ins Gemeindehaus. Der Essens-Überschuss wird unter den Obdachlosen am nahegelegenen Bahnhof verteilt. Immer wieder kommen aus beiden Gruppen Menschen (Kinder, Jugendliche und deren Eltern, Alkohol- und Drogenabhängige sowie Nichtsesshafte) neu zu den Gottesdiensten und Gemeindeveranstaltungen, bereichern Kindergruppen und den Gottesdienst, Bedürftige werden begleitet in der Reha usw.<sup>100</sup>

Die Berliner Stadtmission macht gute Erfahrungen in der Betreuung Obdachloser, indem bewusst lebenserfahrene ehrenamtliche Rentner bei der 24-Stunden-Betreuung in aufopferungsvollem Einsatz mitarbeiten. Verstärkt müssen wir zu fruchtbaren Dialogen zwischen Jung und Alt motivieren und einladen. Für alle Betroffenen überwiegt dabei der Grundton unerwarteter und großer Freude.

#### **6.4. Fragen und Impulse für den Ruhestand**

- *Kann ich im vorgerückten Alter denken, dass die wesentlichen Jahre meines Lebens noch vor mir liegen?*
- *Welche Kraft- und Zeitfresser muss ich weglassen, um Kraft und Zeit für Wesentliches zu haben?*
- *Welchen Herausforderungen will ich mich in den folgenden Jahren stellen?*
- *Habe ich in meiner Gemeinde, in meiner Wohnung, offene Türen für Ratsuchende und Gestrauchelte, um ihnen mit Hilfe und Rat zur Verfügung stehen zu können?*
- *Wie ist mein Netzwerk beschaffen, das mich (er-)trägt und in das ich mit meinen Gaben und Grenzen eingeflochten bin?*
- *Lebe ich in geistiger, körperlicher, geistlicher und sittlicher Disziplin?*
- *Habe ich völlige Gewissheit meines ewigen Heils?*
- *Pflege ich eine fromme Gottesbeziehung in der Gemeinde, in der Welt sowie persönlich durch Bibellesen, Stille Zeit und Gebet?*
- *Mache ich mir immer wieder bewusst, dass das große Fest an Gottes Tisch letztlich im Himmel gefeiert wird, und dass alle unsere Feste nur ein Vorschatten sein können?*

- *Lebe ich in großer Erwartung, dass sich die Zusagen und Versprechen der Bibel erfüllen?*
- *Kann ich in froher Zuversicht, Freude, Liebe und mit Humor meine Straße fröhlich ziehen?*

### **6.5. Wie pflege ich eine Kultur der Dankbarkeit?**

Manche Menschen sind von Natur zuversichtlich und positiv eingestellt. Schon für die kleinsten Dinge können sie danken. Andere dagegen müssen das Danken erst mühsam lernen. Sie neigen eher zur Klage und zu Pessimismus. Das Negative aber wirkt auf Dauer wie ein Grauschleier für die Seele. Dies kann dann auch zu einer unterschweligen düsteren Lebenseinstellung führen. Manchmal ist diese Neigung, ständig ein Klagelied anzustimmen, Teil der Veranlagung. Solche Menschen machen es einem mitunter schwer, gerne mit ihnen Gemeinschaft zu haben.

Mit dankbaren Menschen ist man gerne zusammen. Der Grundtenor ist festgelegt: *Alles wird von der dankbaren Seite her wahrgenommen und gesehen.* Das Glas ist eben leider nicht nur halb leer, sondern es ist Gott-sei-Dank schon oder noch halb voll.

So kann auch eine Enttäuschung ihren Biss verlieren, denn nach Paulus werden wir ermutigt, *alles vor Gott mit Danksagung* anzunehmen.<sup>101</sup> Sicher hatte Paulus auch sehr schwere Schicksale erlitten. Jedoch gerade aus der Tiefe wurde seine Dankbarkeit geboren. Er hatte gelernt und sich fest darauf verlassen: *Gott ist immer noch größer als meine Nöte. Ich habe gelernt, mir an allem genügen zu lassen.*<sup>102</sup> Selbst in seiner großen Schwachheit konnte Gottes Souveränität und Größe erstrahlen. Er konnte so erfahren, dass seine Niederlagen kein Hindernis waren für Gottes Siegesmacht.<sup>103</sup>

Das Gebet eines Seniors darf auch bei uns Schule machen:<sup>104</sup> *Herr, du weißt es besser als ich, dass ich von Tag zu Tag älter - und eines Tages alt sein werde. Bewahre mich vor der großen Leidenschaft, die Angelegenheiten anderer ordnen zu wollen. Lehre mich, nachdenklich, aber nicht grüblerisch, hilfreich, aber nicht diktatorisch zu sein. Bei meiner ungeheuren Ansammlung an Weisheit tut es mir leid, sie nicht weiterzugeben. Aber du verstehst, Herr, dass ich mir ein paar Freunde erhalten möchte. Lehre mich Schweigen über meine Krankheiten und Beschwerden. Sie nehmen zu, und die Lust, sie zu beschreiben, wächst von Jahr zu Jahr. Ich wage nicht, die Gabe zu erleben, mir Krankheitsschilderungen anderer mit Freude anzuhören, aber lehre mich, sie geduldig zu ertragen. Ich wage nicht, um ein besseres Gedächtnis zu bitten – nur um etwas mehr Bescheidenheit und etwas weniger Bestimmtheit, wenn mein Gedächtnis nicht mit dem der anderen übereinstimmt. Lehre mich die wunderbare Weisheit, dass ich mich irren kann. Erhalte mich so liebenswert wie möglich. Ich weiß, dass ich nicht unbedingt ein Heiliger bin, aber ein alter Griesgram ist das Krönungswerk des Teufels. Lehre mich, an anderen Menschen unerwartete Talente zu entdecken, und verleihe mir, Herr, die schöne Gabe, sie auch zu erwähnen.* Dies Gebet ist ernsthaft und vergnüglich zugleich und zur Nachahmung empfohlen. Ein Mensch kann über sich selbst vor Gott fröhlich schmunzeln, Schwächen und Nöte offen ansprechen und zugeben.

## **6.6 Wie ich persönlich das nächste Jahr gestalten will**

Eine gute Vorbereitung dazu sind folgende Fragen: *Was erfahre ich im Alter als Verlust? Nachlassende körperliche Spannkraft; Sehen und Hören sind eingeschränkt; Körper und Seele machen Probleme; Hilfe von anderen Menschen nimmt zu...*

*Was erfahre ich im Alter als Gewinn? Schön, dass ich so viel Zeit habe! Welch ein Segen, die Rente ist ausreichend! Wie gut, dass ich keine Kinder mehr aufziehen brauche! Wie wunderbar entdecke ich Gottes herrliche Schöpfung! Welch Wunder, dass mich der Herr so viele Jahrzehnte im Glauben getragen und geleitet hat! *Durch Danken kommt Neues ins Leben hinein!**

Wir wissen inzwischen besser als in früheren Jahren, dass all unser Planen und Tun unter dem Motto steht: *So Gott will, werden wir leben und dies und das tun.*<sup>105</sup> Dies darf aber nicht dazu führen, nun überhaupt nichts mehr in Angriff zu nehmen. Im Gegenteil! Nehmen wir uns ein Beispiel an Martin Luther, der auf die Frage, was er denn tun würde, wenn er wüsste, dass am morgigen Tag Jesus wiederkäme, folgende Antwort gab: *Dann würde ich heute noch mein Apfelbäumchen pflanzen.* In diesem Sinn pflanzen wir fleißig und üppig unsere Apfelbäumchen, ja, ganze Apfelplantagen, möglichst weltweit.

Gerne würden noch ein paar Reisen geplant und durchgeführt werden, einige Hauptstädte dieser schönen Welt entdeckt. Sicher brauchen auch unsere Kinder und Enkel die nötigen Zuwendungen. Dann gibt es in der Gemeinde spezielle Aufgaben, die für uns zugeschnitten sind und auf uns warten. Ein Prioritätenplan ist dabei unerlässlich: *Was ist wichtig? Was ist nötig? Was ist unerlässlich? Was können andere besser als ich? Wo will und kann ich noch lernen? Wo kann ich getrost wegbleiben? In welcher Weise pflege ich meinen Körper und die Gesundheit?* Demnächst sind wir an der Feinabstimmung.

## **6.7. Dazu beitragen, dass Ältere ein erfülltes Leben führen können**

Jede Vision braucht auch eine Institution, um in die Breite von Kirche und Gesellschaft hinein zu wirken. Daher ist es begrüßenswert, dass die Thematik der Arbeit mit Älteren aufgegriffen und multipliziert wird. Die Angst vor dem Älterwerden darf und muss abgebaut werden. Wir müssen uns lösen von dem negativen Bild, das oft über die Alten vorhanden ist.

Mit zunehmendem Alter nimmt die Wahrscheinlichkeit zu, dass man der Nächste sein könnte, der gehen muss. Dieser Gedanke kann sich lähmend auf das Gemüt legen. Dabei ist unser Leben ständig bedroht, übrigens schon von Geburt an. Endgültige Sicherheit gibt es nicht. Das ständige Gefangensein in diesen Gedanken wirkt lähmend auf den Menschen. Die Suche nach Beispielen, wie Ältere ihr Älterwerden positiv gemeistert haben, ist unausweichlich und enorm hilfreich.

Manche Pastorinnen und Pastoren lassen sich gerne für zeitlich begrenzte Einsätze gewinnen und sind dankbar und stolz, gebraucht zu werden, als Kur-oder Urlaubs-Pastor, als Aushilfe in der Gemeinde, als Seelsorger in ihrem Umfeld, als Vertreter im Kranken-

haus oder im Bibelkreis. Warum nicht als kompetenter ehrenamtlicher Copilot an der Seite des Ortspfarrers, um diesen zu entlasten, zu ermutigen und zu bereichern?

Aktiv mitarbeiten in der Gemeinde, dies ist für Frauen noch wichtiger als für Männer. Sie leiden noch mehr, wenn sie nicht mehr sinnvoll gebraucht und eingesetzt werden.

Von unserem früheren Ortsbaumeister habe ich gehört,<sup>106</sup> dass er mit seiner Frau die wertvollsten, sinnvollsten und schönsten Jahre jenseits der Pensionsgrenze erleben konnte. Er wurde gebeten, ein Bauprojekt in Afrika für ein paar Wochen ehrenamtlich zu begleiten. Aus diesen Wochen sind reichlich elf Jahre geworden. Zwar wurde er mehrfach überfallen und seine Wohnung ausgeraubt, dies tat aber keinen Abbruch daran, dass es die großartigsten Jahre seines Lebens geworden sind.

In dieser Offenheit für Gottes Wege möchte auch ich mit Freude älter werden. So wurde Adenauer noch mit 73 Jahren Deutscher Bundeskanzler. Goethe brachte mit 83 den „Faust“ zu Ende. Die Päpste waren oft weit über 70, als sie an die Spitze der Katholischen Kirche gewählt wurden. Billy Graham reiste noch im hohen Alter über die Kontinente, um Gottes Einladung unter die Menschen zu bringen. Diese Menschen ließen sich nicht von den Jahren ihres Alters abhalten, sondern erlebten sie als Krönung und Gipfel ihres Lebens. Die geistigen Fähigkeiten reichen oft weit über das 80. Lebensjahr hinaus. Ex-bundeskanzler Helmut Schmidt hielt in diesen Tagen Angesichtes seines 95. Geburtstages eine ergreifende Rede. Menschen, die schon in jungen Jahren lernwillig, kreativ und engagiert waren, konnten dies oft bis ins hohe Alter fortführen, ausbauen und einbringen. Wenn *Christus mein Leben* ist, so ist Paulus überzeugt, dann ist *Sterben auch mein Gewinn* (Phil.1,21). Wenn ich gewiss bin, dass das Zukünftige unüberbietbar großartig und atemberaubend schön ist, werden viele irdische Nöte und Schmerzen klein.

Gottes Wort gibt klare Auskünfte, die uns Mut und Freude für die Zukunft eröffnen. Jedes Menschenleben ist deshalb eine von Gott geschenkte Entdeckungsreise zu sich selbst, zum lebendigen Gott, und zu den vielen anderen Menschen und Plätzen dieser Welt. Sie führt uns letzten Endes zur Anbetung des Schöpfers. Und das ist immer wieder mit einer ganz tiefen Freude verknüpft.

## **6.8. Zusammenfassung**

Von ganzem Herzen bin ich dankbar für die Feststellung, die bis zum heutigen Tag gilt: *Bis hierher hat uns der HERR geholfen!*<sup>107</sup> Von ganzem Herzen bin ich dankbar für den goldenen Herbst, der zu Beginn meiner Ruhestandphase im zu Ende gehenden Jahr 2013 besonders herrlich, sonnenverwöhnt und warm war. So wünsche ich mir auch den Herbst meines Lebens. Ob dies ein freundlicher Wink unseres Schöpfers war für das, was er auch weiterhin mit mir/uns vor hat?

Sicher gilt: *Älterwerden ist nicht ganz lustig*. Das erkennt, wer nüchtern die Fakten des Lebens und unserer Zeit wahrnimmt. Sicher, man könnte jetzt länger schlafen. Aber dafür ist mir die kostbare und begrenzt zur Verfügung stehende Zeit zu schade.

Ich erlebe auch, dass die Wachphasen bei Nacht häufiger auftreten, Zeiten, in denen sich Ängste breit machen wollen. Aber auch ungeahnte Möglichkeiten des intensiven Gebets, des Bewusstmachens so unzähliger Schätze aus Reisen, Urlauben, Begegnungen mit Menschen, Schätze aus Bibel und aus dem Gesangbuch.

Favorit ist immer noch der 23. Psalm, den ich an unzähligen Kranken- und Sterbebetten gebetet habe, aber auch an Hochzeiten und Geburtstagen. Welch eine Kostbarkeit, solch einen Schatz stets verfügbar und abrufbar zu haben. Darum gilt für uns alle: Diese Schätze weiterhin multiplizieren, studieren, aktivieren, rezitieren, sie nie verlieren!

Dann aber machen gelegentlich Nackenschmerzen auf die Verspannung am Hals auf sich aufmerksam. Sie erinnern mich, dass ich wieder gezielt Gymnastik machen muss und darf und will. Und wenn die Magenverstimmung sich meldet, bin ich daran erinnert, dass ich ein wenig zu viel, und das, was ich nicht vertrage, gegessen oder getrunken habe. Da muss und will ich bewusst und zu meinem eigenen Vorteil und Wohlergehen achtgeben und konsequent gegensteuern.

Die Probleme und Nöte der Menschen, die mir nahe sind, kann ich nicht immer locker abschütteln. Sie rumoren manchmal nachts in meiner Seele. Aber ich übe mich im Abwerfen der Sorgen auf den, von dem gesagt wird, Jesus: *Alle eure Sorge werft auf ihn, denn er sorgt für euch.*<sup>108</sup> Dann kommt meist wieder Frieden ins Herz, Ruhe zieht ein, die Schlaflosigkeit nimmt ein Ende. Das tut gut! Das baut auf!

Aber auch die Sorgen um meine Kirche und um unsere Welt drehen sich manchmal nachts im Kreis. Dazu kommen notvolle Gedanken um die vielen gehetzten und hoffnungslosen Menschen. Wohin führen Raffgier, Maßlosigkeit, Gesetzlosigkeit, Egoismus, Sittenlosigkeit, Umweltzerstörung, Kriege und Aufstände? Wohin führt der Konkurrenzkampf der Religionen und der Weltanschauungen?

Aber auch Angst und Sorge melden sich über Krankheit und Trauer, wie wir es Tag für Tag erleben. Warum sind wir Christen so wenig zuversichtlich? Warum macht Glaube manchmal depressiv, verbittert und undankbar?

Dann meldet sich auch der Gedanke: Ich möchte unter keinen Umständen anderen Menschen zur Last fallen, besonders nicht unseren Kindern und Enkeln. Dieses Denken bedarf sicher einer Neuorientierung: Ich darf auch Last sein. Warum eigentlich nicht? Diese falsche Scham darf weichen. Immer bin ich Gottes Lieblingskind und durch ihn getragen, manchmal auch von und durch Menschen.

Da spüre ich die besondere Kraft der frohen Botschaft von Jesus, bei dem ich Tag für Tag in seinem Wort und in seiner Gemeinde entdecke, wie viel Gutes er ohne Ende an uns tut. Nun wird es viel verständlicher: *Ich lebe nicht mehr aufgrund meiner Leistung* (dieser falsche Eindruck prägte mich leider immer wieder in meiner Vergangenheit), *sondern ganz und gar aus seiner Gnade.* Allein seine Gnade ist es, die mich speist und am Leben erhält. Sei es in den schlaflosen Nachtstunden, sei es in einem Gottesdienst, den ich halten und gestalten darf, oder wenn ich ihn einfach als Gemeindeglied erlebe.

Jesus rechtfertigt mich ganz und gar, das wird immer mehr erkennbar: *Nichts hab ich zu bringen, alles Herr bist du.*<sup>109</sup> Gottes Zusagen und seine Treue tragen mich, auch wenn die Kräfte schwinden, wenn sich der Radius von Etappe zu Etappe verringern sollte. Es ist die herrliche Gemeinschaft in seiner Gemeinde, in der ich mich geborgen weiß und die mich (er-)trägt, in der ich gesegnet bin, und in der ich auch ein Segen sein darf. Ich bin gespannt auf das persönliche: *Mit-Freude-älter-werden.*

Der Friedrichshafener Prodekan berichtete folgende Geschichte am Ende der Allianzgebetswoche 2014, die ich ans Ende stelle: Ein Pfarrer besuchte eine Sterbende. Diese erzählte dem Geistlichen, dass sie, wenn ihr Herz aufgehört hat zu schlagen, sie in der einen Hand eine Bibel halten wolle, in der anderen einen kleinen Löffel.

Die Bibel konnte der Zuhörer ja noch verstehen: *Was aber soll der kleine Löffel?* Antwort: *Immer, wenn die Pflegerin das Geschirr vom Mittagessen abholt, sagt sie: Behalten sie den kleinen Löffel, das Beste kommt noch.* In dieser Haltung möchte auch ich mit Freude älter werden in der frohen Gewissheit: *Das Beste kommt noch!*

Die trostvollen und tiefbewegenden Zeilen von Peter Strauch wollen den Abschluss dieser Arbeit bilden:

*Ref.: Meine Zeit steht in deinen Händen.  
Nun kann ich ruhig sein, ruhig sein in dir.  
Du gibst Geborgenheit, du kannst alles wenden.  
Gib mir ein festes Herz, mach es fest in dir.*

*1. Sorgen quälen und werden mir zu groß.  
Mutlos frag ich: Was wird Morgen sein?  
Doch du liebst mich, du lässt mich nicht los.  
Vater, du wirst bei mir sein.*

*2. Hast und Eile, Zeitnot und Betrieb  
nehmen mich gefangen, jagen mich.  
Herr ich rufe: Komm und mach mich frei!  
Führe du mich Schritt für Schritt.*

*3. Es gibt Tage die bleiben ohne Sinn.  
hilflos seh ich wie die Zeit verrinnt.  
Stunden, Tage, Jahre gehen hin,  
und ich frag, wo sie geblieben sind.*

*Ref.: Meine Zeit steht in deinen Händen.  
Nun kann ich ruhig sein, ruhig sein in dir.  
Du gibst Geborgenheit, du kannst alles wenden.  
Gib mir ein festes Herz, mach es fest in dir.*



## I. Verwendete Literatur

- Aufbruch im dritten Lebensalter**, *Gottes Berufung für die Generation plus*, von Heiko Hörnicke, Neufeldverlag
- Im Alter neu werden können**, Evangelische Perspektiven für Individuum, Gesellschaft und Kirche, eine Orientierungshilfe des Rates der EKD in Deutschland, Gütersloher Verlagshaus 2009
- Von der Kunst zu reifen**, Hänssler-Verlag 2003, von Hildegard & Michiaki Horie
- Senioreninitiative** (herausgegeben als Arbeitshilfe von Missionarische Diensten der Württembergischen Landeskirche); Thema: Attraktives Christsein im neuen Alter, Kompetenzen erkennen, entwickeln und einsetzen
- Leben gestalten, Reflektion**, Impulse und juristischer Rat, SCM Hänssler, 206, v. Christina Scheffbuch-Schwalfenberg & Armin Schwalfenberg
- Grau sind nur die Haare**, Handbuch für die neue Seniorenarbeit, Susanne Fetzer, Aussaat 2010
- Ein Anstoß zur Generationengerechtigkeit**, Grundlegende Gedanken zum Aufbruch ab dem 65. Lebensjahr, Evangelisches Seniorenwerk Bayern, vorgetragen auf der Tagung der Landessynode am 24.11.2013 in Rosenheim von Fritz Schroth, Bischofsheim
- Seminar-Mitschriften** jeweils im Herbst 2011 und 2013 in den Christlichen Gästehäusern Hohe Rhön unter den Referenten Ehepaaren Fritz und Krimhild Schroth, Dennis und Bärbel Clackworthy sowie Karin und Rolf Brune zum Thema: Mit Freude älter werden...
- www.evangelisches-seniorenwerk-bayern.de**
- Herausgefordert für das Alter**, Broschüre zu den Themen: *Biblische und gesellschaftliche Aspekte einer ganzheitlichen Seniorenarbeit; Nicht Fülle, sondern Intensität; Duft und Blüte am Abend: Die Nachtkerze*; Christliche Tagesstätte Hohe Rhön e.V. (ohne Jahresangabe)
- Jahresbericht bei der Mitgliederversammlung** des Evang. Seniorenwerkes Bayern e.V. am 08.10.2013, Arvenapark Hotel Nürnberg, Thema: Altern macht Sinn
- SCHRITTE**, Magazin für Christen, Herausgeber: Ulrich Parzany; Unser Leben währet siebzig Jahre..., Älterwerden
- Brennpunkt Gemeinde**, Impulse für missionarische Verkündigung und Gemeindeaufbau, Alt werden – schon daran gedacht? 11/12-2002
- Dynamik im Alter, Beratung & Seelsorge bei alten Menschen**, Hochschulschriften aus dem Institut für Psychologie und Seelsorge, v. Dorothee Hoffmann, Band 18
- Guten Lebensabend**, *Wie Christen im Alter ihr Leben meistern können*, Sankt Ulrich Verlag life, v. Alfred Läßle
- Dankbar älter werden, Mit Anstand alt werden**, Herausgeber: Ev. Volks- und Schriftenmission 32657 Lemgo, Bestell-Nr. 186, v. Pastor Johannes Hansen
- Lutherbibel** nach der Übersetzung von 1984

## II. Anmerkungen, Fußnoten

- <sup>1</sup> *Grau sind nur die Haare*, Handbuch für die neue Seniorenarbeit, Susanne Fetzer, Aussaat 2010, S. 8 v. Konrad Eißler
- <sup>2</sup> *Aufbruch im dritten Lebensalter, Gottes Berufung für die Generation plus*, von Heiko Hörnicke, Neufeldverlag, S. 65 v. Martin Buber
- <sup>3</sup> *Grau sind nur die Haare*, Handbuch für die neue Seniorenarbeit, Susanne Fetzer, Aussaat 2010, S. 12
- <sup>4</sup> *Aufbruch im dritten Lebensalter, Gottes Berufung für die Generation plus*, von Heiko Hörnicke, Neufeldverlag, S. 101f v. Hermann Betzel
- <sup>5</sup> *Von der Kunst zu reifen*, Hänssler-Verlag 2003, von Hildegard & Michiaki Horie, S. 12
- <sup>6</sup> Von Max Frisch (aus seinem Tagebuch und brillanten Alterswerk, 1982 begonnen) von Fritz Schroth (Fortbildung Rhön)
- <sup>7</sup> *SCHRITTE, Magazin für Christen*, Jan/Febr-1999, Hrgb. Ulrich Parzany, S. 1
- <sup>8</sup> *IDEA-Spektrum 44/2004*, S. 16ff; *Christ & Leben: Wer tüchtig bleiben will, darf nicht ruhen*; Evang. Seniorenwerk in Deutschland: *Passivität im Alter kann sehr schädlich sein*, von Prof. Heiko Hörnicke
- <sup>9</sup> *Ein Anstoß zur Generationengerechtigkeit, Grundlegende Gedanken zum Aufbruch ab dem 65. Lebensjahr*, Evangelisches Seniorenwerk Bayern, vorgetragen auf der Tagung der Landessynode am 24.11.201 in Rosenheim von Fritz Schroth, Bischofsheim ; S. 3
- <sup>10</sup> *Ein Anstoß zur Generationengerechtigkeit, Grundlegende Gedanken zum Aufbruch ab dem 65. Lebensjahr*, Evangelisches Seniorenwerk Bayern, vorgetragen auf der Tagung der Landessynode am 24.11.201 in Rosenheim von Fritz Schroth, Bischofsheim ; S. 6
- <sup>11</sup> <http://de.statista.com/statistik/daten/studie/1376/umfrage/anzahl-der-erwerbstaetigen-mit-wohnort-in-deutschland/>
- <sup>12</sup> <http://www.tagesschau.de/inland/faqrente102.html>
- <sup>13</sup> *Ein Anstoß zur Generationengerechtigkeit, Grundlegende Gedanken zum Aufbruch ab dem 65. Lebensjahr*, Evangelisches Seniorenwerk Bayern, vorgetragen auf der Tagung der Landessynode am 24.11.201 in Rosenheim von Fritz Schroth, Bischofsheim ; S. 9

- <sup>14</sup> *Ein Anstoß zur Generationengerechtigkeit, Grundlegende Gedanken zum Aufbruch ab dem 65. Lebensjahr*, Evangelisches Seniorenwerk Bayern, vorgetragen auf der Tagung der Landessynode am 24.11.201 in Rosenheim von Fritz Schroth, Bischofsheim ; S. 9
- <sup>15</sup> Statistisches Bundesamt, koord. Bevölkerungsberechnung, Modellrechnung „Wanderungssaldo Null“
- <sup>16</sup> *Süddeutsche Zeitung* v. 10.01.2014, Meinung & Dialog, Leserbrief v. Bärbel Fischer, Leutkirch
- <sup>17</sup> *World Population Aging*, United Nations, New York 2002
- <sup>18</sup> <http://www.familie.de/schwangerschaft/geburt/artikel/geburten-in-deutschland/>
- <sup>19</sup> <http://www.familie.de/schwangerschaft/geburt/artikel/geburten-in-deutschland/>
- <sup>20</sup> *Ein Anstoß zur Generationengerechtigkeit, Grundlegende Gedanken zum Aufbruch ab dem 65. Lebensjahr*, Evangelisches Seniorenwerk Bayern, vorgetragen auf der Tagung der Landessynode am 24.11.201 in Rosenheim von Fritz Schroth, Bischofsheim ; S. 4
- <sup>21</sup> Aus Internet-Info: *MEDRUM-C* vom 06.11.2011, Prof. Dr. phil. Dr. theol. DD Thomas Schirmmacher
- <sup>22</sup> Gn. 1,22+28; 9,1+7: *Seid fruchtbar und mehret euch...*
- <sup>23</sup> Präsentationsfolie, Prof. Kruse, Heidelberg, Seminar Mit Freude älter werden, Hohe Rhön, Fritz Schroth 2011
- <sup>24</sup> *Theologische Orientierung*, Mitteilung des Albrecht-Bengel-Hauses, Nr. 136; Okt-Dez. 2004, S. 12ff, v. Volker Gäckle
- <sup>25</sup> <http://neuneinhalb.wdr.de/lexikon/R/rente.php5>
- <sup>26</sup> [http://www.focus.de/finanzen/altersvorsorge/steigende-lebenserwartung-wirtschafts-boss-fordert-rente-mit-70\\_id\\_3515481.html](http://www.focus.de/finanzen/altersvorsorge/steigende-lebenserwartung-wirtschafts-boss-fordert-rente-mit-70_id_3515481.html), Exporteursverband-Chef Börner in Focus Online v. 03.01.2013
- <sup>27</sup> Präsentationsfolie, Seminar Mit Freude älter werden, Hohe Rhön, Fritz Schroth 2011
- <sup>28</sup> <http://de.wikipedia.org/wiki/Generationenvertrag>
- <sup>29</sup> *Herausgefordert für das Alter*, Broschüre zu den Themen: *Biblische und gesellschaftliche Aspekte einer ganzheitlichen Seniorenarbeit; Nicht Fülle, sondern Intensität; Duft und Blüte am Abend: Die Nachtkerze*; Christliche Tagesstätte Hohe Rhön e.V. (ohne Jahresangabe)
- <sup>30</sup> *Von der Kunst zu reifen*, Hänssler-Verlag 2003, von Hildegard & Michiaki Horie, S. 20ff
- <sup>31</sup> *Im Alter neu werden können*, Evangelische Perspektiven für Individuum, Gesellschaft und Kirche, eine Orientierungshilfe des Rates der EKD in Deutschland, Gütersloher Verlagshaus 2009, S. 28
- <sup>32</sup> Statistisches Bundesamt, [www.destatis.de](http://www.destatis.de), 6. Altenbericht der Bundesregierung
- <sup>33</sup> Statistisches Bundesamt, [www.destatis.de](http://www.destatis.de), 6. Altenbericht der Bundesregierung
- <sup>34</sup> *Aufbruch im dritten Lebensalter, Gottes Berufung für die Generation plus*, von Heiko Hörnicke, Neufeldverlag, S. 11
- <sup>35</sup> Spiegel-Online-Dienste, 08.08.2013, Wie die moderne Welt alte Menschen diskriminiert
- <sup>36</sup> *Aufbruch im dritten Lebensalter, Gottes Berufung für die Generation plus*, von Heiko Hörnicke, Neufeldverlag, S. 20
- <sup>37</sup> *Aufbruch im dritten Lebensalter, Gottes Berufung für die Generation plus*, von Heiko Hörnicke, Neufeldverlag, S. 106
- <sup>38</sup> *Von der Kunst zu reifen*, Hänssler-Verlag 2003, von Hildegard & Michiaki Horie, S. 12
- <sup>39</sup> Philipper 3,13b+14: *Ich vergesse, was dahinten ist, und strecke mich aus nach dem, was da vorne ist, jage nach dem vorgesteckten Ziel, dem Siegespreis der himmlischen Berufung Gottes in Christus Jesus.*
- <sup>40</sup> 1. Korinther 15,26: *Der letzte Feind, der vernichtet wird, ist der Tod.*
- <sup>41</sup> Philipper 1,21: *Denn Christus ist mein Leben, und Sterben ist mein Gewinn.*
- <sup>42</sup> *Deutsches Pfarrerberblatt* 9/2012, S.506ff v. Heiderose Gärtner-Schultz: Gläubige gehen nicht in Rente
- <sup>43</sup> *Aufbruch im dritten Lebensalter, Gottes Berufung für die Generation plus*, von Heiko Hörnicke, Neufeldverlag, S. 65 v. Martin Buber
- <sup>44</sup> *IDEA-SPEKTRUM* 33.2012 S. 16 v. Auszug aus Buch: *Vom Segen der späten Jahre* (über Dr. Billy Graham), Gerth Medien
- <sup>45</sup> Ingrid Trobisch: *Du bist eine starke Frau*, S. 23; SMC R. Brockhaus ( Taschenbuch - Februar 2005); Erzählung von Karin Bruhne, Seminar: *Mit Freude älter werden*, Tagungsstätte Hohe Rhön, Okt. 2013
- <sup>46</sup> *Seminar-Mitschriften* jeweils im Herbst 2010 und 2013 in den Christlichen Gästehäusern Hohe Rhön mit dem Referenten Ehepaar Karin und Rolf Brune, Möhringen; sowie; [www.sportunterricht.de/lksport/stretch.html](http://www.sportunterricht.de/lksport/stretch.html)
- <sup>47</sup> *IDEA-Spektrum* 12/2012, S. 21, v. Marlen & Gerd Kunhardt, Zitat von Prof. Peter Axt, Fulda: Wollen Sie so alt wie Johannes Heesters werden?
- <sup>48</sup> Selbsterfahrung des Verfassers
- <sup>49</sup> Dr. Schmiedeberg, Nordsee-Reha-Klinik, Westerland, 2000, 2004, 2008, 2012
- <sup>50</sup> *IDEA-Spektrum* 12/2012, S. 20, v. Marlen & Gerd Kunhardt, Zitat von Prof. Peter Axt, Fulda: Wollen Sie so alt wie Johannes Heesters werden?
- <sup>51</sup> *IDEA-Spektrum* 12/2012, S. 20, v. Marlen & Gerd Kunhardt, Zitat von Prof. Peter Axt, Fulda: Wollen Sie so alt wie Johannes Heesters werden?
- <sup>52</sup> Psalm 22,11: *Auf dich bin ich geworfen von Mutterleib an, du bist mein Gott von meiner Mutter Schoß an.* Psalm 139,13 *Denn du hast meine Nieren bereitet und hast mich gebildet im Mutterleibe.*
- <sup>53</sup> Johannes 3,16 (eigene Übersetzung): *So sehr hat Gott die Welt geliebt, dass er seinen einzigen Sohn gab, dass nun alle, die an ihn glauben, nicht verloren werden, sondern das ewige Leben haben.*
- <sup>54</sup> 1. Petrus 2,9: *Ihr aber seid das auserwählte Geschlecht, die königliche Priesterschaft, das heilige Volk, das Volk des Eigentums, dass ihr verkündigen sollt die Wohltaten dessen, der euch berufen hat, von der Finsternis zu seinem wunderbaren Licht.*

<sup>55</sup> Sprüche 17,6: *Der Alten Krone sind Kindeskinde...*

<sup>56</sup> Sprüche 20,29 *...graues Haar ist der Alten Schmuck...*

<sup>57</sup> Prediger 12,1: *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«...*

<sup>58</sup> Klagelieder 4,16: *Des HERRN Zorn hat sie zerstreut; er will sie nicht mehr ansehen. Die Priester ehrte man nicht, und an den Alten übte man keine Barmherzigkeit. 5,12: Fürsten wurden von ihnen gehenkt, und die Alten hat man nicht geehrt.*

<sup>59</sup> *Auszug aus dem Schneckenhaus*, von Burghard Krause, Aussaat-Verlag 1996

<sup>60</sup> *Herausgefordert für das Alter*, Broschüre zu den Themen: *Biblische und gesellschaftliche Aspekte einer ganzheitlichen Seniorenarbeit; Nicht Fülle, sondern Intensität; Duft und Blüte am Abend: Die Nachtkerze*; Christliche Tagesstätte Hohe Rhön e.V. (ohne Jahresangabe)

<sup>61</sup> Galater 6,10: *Darum, solange wir noch Zeit haben, lasst uns Gutes tun an jedermann, allermeist aber an des Glaubens Genossen.*

<sup>62</sup> 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 tragen und erretten.*

<sup>63</sup> Dt. 28,49f: *Der HERR wird ein Volk über dich schicken von ferne, vom Ende der Erde, wie ein Adler fliegt, ein Volk, dessen Sprache du nicht verstehst, ein freches Volk, das nicht Rücksicht nimmt auf die Alten und die Jungen nicht schont.*

1. Samuel 2,31: *Siehe, es wird die Zeit kommen, dass ich deinen Arm und den Arm des Hauses deines Vaters abhauen will, dass es keinen Alten geben wird in deinem Hause...*

<sup>64</sup> Joel 3,1: *Und nach diesem will ich meinen Geist ausgießen über alles Fleisch, und eure Söhne und Töchter sollen weis-sagen, eure Alten sollen Träume haben... Auch als Zitat in Apg. 2,17 bei der Pfingstpredigt des Petrus.*

<sup>65</sup> Apg. 21,15-17: *Und nach diesen Tagen machten wir uns fertig und zogen hinauf nach Jerusalem. Es kamen aber mit uns auch einige Jünger aus Cäsarea und führten uns zu einem alten Jünger mit Namen Mnason aus Zypern, bei dem wir zu Gast sein sollten. Als wir nun nach Jerusalem kamen, nahmen uns die Brüder gerne auf.*

<sup>66</sup> Titus 2,2-5: *Den alten Männern sage, dass sie nüchtern seien, ehrbar, besonnen, gesund im Glauben, in der Liebe, in der Geduld; desgleichen den alten Frauen, dass sie sich verhalten, wie es sich für Heilige ziemt, nicht verleumderisch, nicht dem Trunk ergeben. Sie sollen aber Gutes lehren und die jungen Frauen anhalten, dass sie ihre Männer lieben, ihre Kinder lieben, besonnen seien, keusch, häuslich, gütig, und sich ihren Männern unterordnen, damit nicht das Wort Gottes verläs-tert werde.*

<sup>67</sup> Sirach 6,35: *Lerne gern von den Alten, und wo ein weiser Mann ist, schließ dich ihm an. Lass dir gern von Gottes Taten erzählen, und lass dir keinen Weisheitsspruch entgehen. 7,15: Sei nicht schwatzhaft im Kreis der Alten... 8,11f: Sag dich nicht los von der Unterweisung der Alten, denn auch sie haben von ihren Vätern gelernt; denn von ihnen kannst du lernen, wie du verständig antworten sollst, wenn es notwendig ist. 9,14: Gib einen alten Freund nicht auf; denn du weißt nicht, was du am neuen hast. 25,6-8: Wie schön ist's, wenn die grauen Häupter urteilen können und die Alten Rat wissen. Wie schön ist bei Greisen Weisheit und bei Angesehenen Überlegung und Rat. Das ist die Krone der Alten, wenn sie viel erfah-ren haben; und ihre Ehre ist's, wenn sie Gott fürchten. 39,1: Wer sich aber vorgenommen hat, über das Gesetz des Höchs-ten nachzusinnen, der muss die Weisheit aller Alten erforschen und in den Propheten studieren. 32,13: Stell dich nicht den Vornehmen gleich, und wo Alte sind, schwatz nicht viel.*

<sup>68</sup> Jesaja 65,20: *Es sollen keine Kinder mehr da sein, die nur einige Tage leben, oder Alte, die ihre Jahre nicht erfüllen, sondern als Knabe gilt, wer hundert Jahre alt stirbt, und wer die hundert Jahre nicht erreicht, gilt als verflucht.*

Sacharja 8,4: *So spricht der HERR Zebaoth: Es sollen hinfort wieder sitzen auf den Plätzen Jerusalems alte Männer und Frauen, jeder mit seinem Stock in der Hand vor hohem Alter...*

<sup>69</sup> Jeremia 6,11: *Darum bin ich von des HERRN Zorn so voll, dass ich ihn nicht zurückhalten kann.« So schütte ihn aus über die Kinder auf der Gasse und über die Schar der jungen Männer! Denn es sollen alle, Mann und Frau, Alte und Hochbetagte, gefangen weggeführt werden.*

<sup>70</sup> *Herausgefordert für das Alter*, Broschüre zu den Themen: *Biblische und gesellschaftliche Aspekte einer ganzheitlichen Seniorenarbeit; Nicht Fülle, sondern Intensität; Duft und Blüte am Abend: Die Nachtkerze*; Christliche Tagesstätte Hohe Rhön e.V. (ohne Jahresangabe)

<sup>71</sup> 1. Könige 11,3f

<sup>72</sup> 5,13: *Leidet jemand unter euch, der bete; ist jemand guten Mutes, der singe Psalmen. 14 Ist jemand unter euch krank, der rufe zum sich die Ältesten der Gemeinde, dass sie über ihm beten und ihn salben mit Öl in dem Namen des Herrn.15 Und das Gebet des Glaubens wird dem Kranken helfen, und der Herr wird ihn aufrichten; und wenn er Sünden getan hat, wird ihm vergeben werden. 16 Bekennt also einander eure Sünden und betet füreinander, dass ihr gesund werdet. Des Gerechten Gebet vermag viel, wenn es ernstlich ist. 17 Elia war ein schwacher Mensch wie wir; und er betete ein Gebet, dass es nicht regnen sollte, und es regnete nicht auf Erden drei Jahre und sechs Monate. 18 Und er betete abermals, und der Himmel gab den Regen, und die Erde brachte ihre Frucht.*

<sup>73</sup> Römer 8,19: *Denn das ängstliche Harren der Kreatur wartet darauf, dass die Kinder Gottes offenbar werden. 20 Die Schöpfung ist ja unterworfen der Vergänglichkeit - ohne ihren Willen, sondern durch den, der sie unterworfen hat -, doch auf Hoffnung; 21 denn auch die Schöpfung wird frei werden von der Knechtschaft der Vergänglichkeit zu der herrlichen Freiheit der Kinder Gottes. 22 Denn wir wissen, dass die ganze Schöpfung bis zu diesem Augenblick mit uns seufzt und sich ängstet. 23 Nicht allein aber sie, sondern auch wir selbst, die wir den Geist als Erstlingsgabe haben, seufzen in uns selbst und sehnen uns nach der Kindschaft, der Erlösung unseres Leibes. 24 Denn wir sind zwar gerettet, doch auf Hoffnung. Die Hoffnung aber, die man sieht, ist nicht Hoffnung; denn wie kann man auf das hoffen, was man sieht? 25 Wenn wir aber auf*

das hoffen, was wir nicht sehen, so warten wir darauf in Geduld. 26 Desgleichen hilft auch der Geist unsrer Schwachheit auf. Denn wir wissen nicht, was wir beten sollen, wie sich's gebührt; sondern der Geist selbst vertritt uns mit unaussprechlichem Seufzen.

<sup>74</sup> 12,22-25: Vielmehr sind die Glieder des Leibes, die uns die schwächsten zu sein scheinen, die nötigsten; und die uns am wenigsten ehrbar zu sein scheinen, die umkleiden wir mit besonderer Ehre; und bei den unanständigen achten wir besonders auf Anstand; denn die anständigen brauchen's nicht. Aber Gott hat den Leib zusammengefügt und dem geringeren Glied höhere Ehre gegeben, damit im Leib keine Spaltung sei, sondern die Glieder in gleicher Weise füreinander sorgen. 26 Und wenn ein Glied leidet, so leiden alle Glieder mit, und wenn ein Glied geehrt wird, so freuen sich alle Glieder mit.

<sup>75</sup> Philipper 1,6 ...ich bin darin guter Zuversicht, dass der in euch angefangen hat das gute Werk, der wird's auch vollenden bis an den Tag Christi Jesu.

<sup>76</sup> 2. Korinther 4,16: Darum werden wir nicht müde; sondern wenn auch unser äußerer Mensch verfällt, so wird doch der innere von Tag zu Tag erneuert. 17 Denn unsre Trübsal, die zeitlich und leicht ist, schafft eine ewige und über alle Maßen gewichtige Herrlichkeit, 18 uns, die wir nicht sehen auf das Sichtbare, sondern auf das Unsichtbare. Denn was sichtbar ist, das ist zeitlich; was aber unsichtbar ist, das ist ewig.

<sup>77</sup> Ein Anstoß zur Generationengerechtigkeit, Grundlegende Gedanken zum Aufbruch ab dem 65. Lebensjahr, Evangelisches Seniorenwerk Bayern, vorgetragen auf der Tagung der Landessynode am 24.11.201 in Rosenheim von Fritz Schroth, Bischofsheim ; S. 10f

<sup>78</sup> Ein Anstoß zur Generationengerechtigkeit, Grundlegende Gedanken zum Aufbruch ab dem 65. Lebensjahr, Evangelisches Seniorenwerk Bayern, vorgetragen auf der Tagung der Landessynode am 24.11.201 in Rosenheim von Fritz Schroth, Bischofsheim ; S. 10

<sup>79</sup> Ein Anstoß zur Generationengerechtigkeit, Grundlegende Gedanken zum Aufbruch ab dem 65. Lebensjahr, Evangelisches Seniorenwerk Bayern, vorgetragen auf der Tagung der Landessynode am 24.11.201 in Rosenheim von Fritz Schroth, Bischofsheim ; S. 10

<sup>80</sup> Psalm 78,3f: Was wir gehört haben und wissen und unsre Väter uns erzählt haben, das wollen wir nicht verschweigen ihren Kindern; wir verkündigen dem kommenden Geschlecht den Ruhm des HERRN und seine Macht und seine Wunder, die er getan hat.

<sup>81</sup> 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 tragen und erretten. ...

<sup>82</sup> Psalm 148,12f: Jünglinge und Jungfrauen, Alte mit den Jungen! Die sollen loben den Namen des HERRN...

<sup>83</sup> Arnold H. Glasgow, amerikanischer Psychologe (aus einer E-Mail von Judith Lang, 13.01.2014)

<sup>84</sup> 2. Korinther 5,17: Ist jemand in Christus, so ist er eine neue Kreatur; das Alte ist vergangen, siehe, Neues ist geworden.

<sup>85</sup> Jahresbericht bei der Mitgliederversammlung des Evang. Seniorenwerkes Bayern e.V. am 08.10.2013, Arvena-Park Hotel Nürnberg, Thema: Altern macht Sinn, S. 1.4

<sup>86</sup> So vor Kurzem geschehen durch den zuständigen Dekan bei Rolf Brune, Möhringen

<sup>87</sup> 1.Petrus4,10: Dient einander, ein jeder mit der Gabe, die er empfangen hat, ...

<sup>88</sup> Prediger Salomos, 12,3-5 ...zur Zeit, wenn die Hüter des Hauses zittern und die Starken sich krümmen und müßig stehen die Müllerinnen, weil es so wenige geworden sind, und wenn finster werden, die durch die Fenster sehen, 4 und wenn die Türen an der Gasse sich schließen, dass die Stimme der Mühle leiser wird, und wenn sie sich hebt, wie wenn ein Vogel singt, und alle Töchter des Gesanges sich neigen; 5 wenn man vor Höhen sich fürchtet und sich ängstigt auf dem Wege...

<sup>89</sup> IDEA-Spektrum 43/1997 S. 21 von Horst Marquardt: Es sind viele, die helfen wollen; Die wachsende Gruppe der jungen Alten hat Kirche und Gesellschaft viel zu geben

<sup>90</sup> Rhönbrief Nr. 1/März 2005: Neue Horizonte für Großväter & Enkel, S. 6f, v. Fritz Schroth

<sup>91</sup> Epheser 5,16

<sup>92</sup> Rö.8,28ff: Wir wissen aber, dass denen, die Gott lieben, alle Dinge zum Besten dienen...; 31-35: Was wollen wir nun hierzu sagen? Ist Gott für uns, wer kann wider uns sein? Der auch seinen eigenen Sohn nicht verschont hat, sondern hat ihn für uns alle dahingegeben - wie sollte er uns mit ihm nicht alles schenken? Wer will die Auserwählten Gottes beschuldigen? Gott ist hier, der gerecht macht. Wer will verdammen? Christus Jesus ist hier, der gestorben ist, ja vielmehr, der auch auferweckt ist, der zur Rechten Gottes ist und uns vertritt. Wer will uns scheiden von der Liebe Christi? 8,38f: Denn ich bin gewiss, dass weder Tod noch Leben, weder Engel noch Mächte noch Gewalten, weder Gegenwärtiges noch Zukünftiges, weder Hohes noch Tiefes noch eine andere Kreatur uns scheiden kann von der Liebe Gottes, die in Christus Jesus ist, unserm Herrn.

<sup>93</sup> Rö.5,1: Da wir nun gerecht geworden sind durch den Glauben, haben wir Frieden mit Gott durch unsern Herrn Jesus Christus.

<sup>94</sup> Philipper 4,7: Und der Friede Gottes, der höher ist als alle Vernunft, bewahre eure Herzen und Sinne in Christus Jesus.

<sup>95</sup> Rö.8,1: So gibt es nun keine Verdammnis für die, die in Christus Jesus sind.

<sup>96</sup> Ein Anstoß zur Generationengerechtigkeit, Grundlegende Gedanken zum Aufbruch ab dem 65. Lebensjahr, Evangelisches Seniorenwerk Bayern, vorgetragen auf der Tagung der Landessynode am 24.11.201 in Rosenheim von Fritz Schroth, Bischofsheim

<sup>97</sup> [www.Seniorenbestimmen.dieThemen.der.Politik.focus-online.de](http://www.Seniorenbestimmen.dieThemen.der.Politik.focus-online.de)

<sup>98</sup> IDEA-Spektrum Nr. 7/2012 S. 3, Gastkommentar von Pastor Jens Motschmann (69), Bremen

<sup>99</sup> In Uhingener Kreis Göppingen, Landeskirchliche (Süddeutsche) Gemeinschaft in Herrnberg

---

<sup>100</sup> Landeskirchliche Gemeinschaft Herrenberg

<sup>101</sup> Philipper 4,6: *Sorgt euch um nichts, sondern in allen Dingen lasst eure Bitten in Gebet und Flehen mit Danksagung vor Gott kundwerden!*

<sup>102</sup> Philipper 4,11: *...ich habe gelernt, mir genügen zu lassen, wie's mir auch geht. 12 Ich kann niedrig sein und kann hoch sein; mir ist alles und jedes vertraut: beides, satt sein und hungern, beides, Überfluss haben und Mangel leiden; 13 ich vermag alles durch den, der mich mächtig macht (Christus).*

<sup>103</sup> 2.Kor.12,9f: *...er hat zu mir gesagt: Lass dir an meiner Gnade genügen; denn meine Kraft ist in den Schwachen mächtig. Darum will ich mich am allerliebsten rühmen meiner Schwachheit, damit die Kraft Christi bei mir wohne. Darum bin ich guten Mutes in Schwachheit, in Misshandlungen, in Nöten, in Verfolgungen und Ängsten, um Christi willen; denn wenn ich schwach bin, so bin ich stark.*

<sup>104</sup> *Dankbar älter werden, Mit Anstand alt werden*, Herausgeber: Ev. Volks- und Schriftenmission 32657 Lemgo, Bestell-Nr. 186, v. Pastor Johannes Hansen

<sup>105</sup> Jakobus 4,15: *Dagegen solltet ihr sagen: Wenn der Herr will, werden wir leben und dies oder das tun.*

<sup>106</sup> Ortsbaumeister in Faurndau, heute Göppingen, Hohnecker

<sup>107</sup> 2. Samuel 7,12

<sup>108</sup> 1. Petrus 5,7

<sup>109</sup> *Evangelisches Gesangbuch*, Stern, auf den ich schaue; Nr. 407