

blick magazin

in die kirche

Zukunft Alter

Foto: Paavo Bläfield

blick magazin | Persönlich

Alt sein – alt werden
Vier Ansichten 4

blick magazin | Besinnung

Wohin führt unser Weg?
Ermutigungen für die Reise in ein
neues Land 6

blick magazin | Reportage

Dream-Team Ü50
Die etwas andere Wohngemeinschaft 8

Napoleon und die Erinnerungen
ans Einwecken 10

blick magazin | Interview

Muss man sich aufs Alter
vorbereiten? 9

blick magazin | Spektrum

Gesund altern – eine Kunst? 12

Ohne Angst hinein in die Computerwelt 12

Die Chance: Bemühen um Weisheit 13

Jeder Mensch ist ein Geschenk Gottes 13

blick magazin | Rätsel + Ratgeber

Hochbetagt und wohl temperiert
Das blick-Rätsel 14

Schwungvoll in die zweite Lebenshälfte 14

Noch einmal durchstarten 15

blick magazin | Portrait

Sinnvoll – und für andere
Im Ruhestand aktiv 16

blick magazin | Ansichten

Wie möchten Sie leben wenn Sie alt sind?

Umfrage/Fotos: Sascha Pfannstiel

Richtig vorstellen kann ich mir das nicht. Ich will aber nicht allein sein und noch so fit, dass ich alles selbst erledigen kann.

Kevin Jürges (14), Schüler



Im Alter würde ich gern im Süden leben, irgendwo auf den Kanaren. Natürlich im Kreise meiner Familie. Das Wichtigste ist mir die Familie – denn das sehe ich jetzt bei meiner kranken Mutter.

Tanja Beisenherz (34), Pflegefachkraft, mit Tochter Lilli



Finanziell und gesundheitlich möchte ich im Alter unbekümmert leben. Einen Teil meines Einkommens verwerde ich dafür, Lücken zu schließen. Um gesund zu bleiben, ernähre ich mich ausgewogen und trinke wenig Alkohol.

Thomas Schöttner (46), kaufmännischer Angestellter



Darüber mache ich mir jetzt noch keine konkreten Gedanken. Wir haben gerade erst geheiratet, haben zwei kleine Kinder. Da steht die junge Familie für mich im Mittelpunkt.

Christina Münnich (28), Arbeitsvermittlerin



Über das Thema mache ich mir eine Menge Gedanken. Man sollte im Kopf beweglich und am Puls der Zeit bleiben. Ich werde mir im Alter ein Programm machen und nicht mit Eintritt in die Rente alle Aktivitäten einstellen.

Bernd Neumeyer (47) selbstständiger Handwerker



Dr. Martin Hein, Bischof der Evangelischen Kirche von Kurhessen-Waldeck

Für ein Alter, das Zukunft hat

„Zukunft Alter“ – dieser Titel lässt sich ganz einfach auf unser aller Leben beziehen: Es ist, sofern wir nicht vorher sterben, unsere Zukunft, alt zu werden. Das gilt auch für unsere Gesellschaft: Sie wird älter, die Zahl der älteren Menschen wächst. Entsprechend wird es in der Kirche sein.

Gerade heute wird über das Älterwerden geklagt. Das ist insofern verständlich, weil Älterwerden ohne Zweifel Lasten mit sich bringt. Es ist auch richtig, dass eine älter werdende Gesellschaft uns vor neue Herausforderungen stellt. Aber ist das ein Grund, in Pessimismus oder gar Panik zu verfallen? Sollte Alter etwa ein Makel sein?

In der Perspektive des christlichen Glaubens hat das Alter Zukunft: nicht aus sich selbst heraus, sondern im Vertrauen auf Gott. Gott hat den Menschen ins Leben gerufen und wird ihn auf dem gesamten Lebensweg begleiten – bis ins Alter, bis zum Tod, ja über den Tod hinaus.

Aus der Zuversicht heraus, dass Gott in jedem Lebensalter bei uns ist, engagiert sich unsere Kirche für ältere Menschen. Sie freut sich, dass sie (neben allen anderen Haut- und Haarfarben) auch als „Silberne Kirche“ zu erkennen ist. Ältere Menschen haben in unseren Kirchengemeinden und ihren Veranstaltungen ihren Platz. Sollten sie hilfsbedürftig werden, sind mobile Dienste und Einrichtungen für sie da. Und auch das Thema Bildung spielt im Alter eine große Rolle; denn Lernen ist ein lebenslanger Prozess. Unsere Landeskirche hat deshalb das Evangelische Bildungszentrum für die zweite Lebenshälfte in Bad Orb geschaffen, das gleichermaßen zum Lernen wie zur Freizeit einlädt.

„Bis in euer Alter bin ich derselbe und will euch tragen, bis ihr grau werdet“, verspricht uns Gott. Aus dieser Perspektive lässt sich Hoffnung schöpfen – für ein Alter, das Zukunft hat.

Herzlichst
Ihr

Dr. Martin Hein

blick magazin | Impressum

Herausgeber:
Landeskirchenamt der
Evangelischen Kirche von Kurhessen-Waldeck
Wilhelmshöher Allee 330, 34131 Kassel

Beirat:
Reiner Degenhardt, Christian Fischer, Ralf Gebauer,
Carmen Jelinek, Karl Waldeck (Herausgeber),
Detlev Wolf

Herstellung:
Dierichs Druck + Media GmbH, Kassel

Vertrieb:
HNA, Kassel

Wollen Sie mehr über die vielfältigen Angebote der Evangelischen Kirche von Kurhessen-Waldeck wissen? Suchen Sie Kontakt zur Kirchengemeinde in Ihrer Nähe (im Telefonbuch unter „Kirchen“). Oder schauen Sie im Internet nach: www.ekkw.de

Redaktion:
Cornelia Barth, Lothar Simmank
Heinrich-Wimmer-Straße 4, 34131 Kassel
T (05 61) 93 07-1 52
Fax (05 61) 93 07-1 55
E-Mail: blick@ekkw.de

Layout-Konzept:
Liebchen+Liebchen
Visuelle Unternehmenskommunikation GmbH,
Frankfurt



Siegfried Dembowski, Dekan im Ruhestand, ist 1927 geboren und lebt in Bad Hersfeld

■ Zum ersten Mal habe ich etwas von einer Altersschwelle gespürt als ich 40 Jahre wurde. Unsere Söhne waren aus dem Kleinkindalter heraus, das kleine Auto reichte nicht mehr aus, wenn die ganze Familie einstieg, und ich dachte: Noch mal so lang, und dann

■ Mit vierzig fühlt man sich jung gegenüber „wirklich alten“ Frauen. Jetzt bin ich selbst auf dem Weg dorthin, und ich finde es nicht mehr schlimm. Nur möchte ich nicht krank, nicht hilflos sein. Aber das kann man nicht selbst bestimmen. Die ersten grauen Haare habe ich mir auch ausgezupft, die passten nicht zu meiner Vorstellung von mir.

Regina Häfner, geboren 1955, u. a. engagiert in der ev. Bücherei, lebt in Meerholz-Hailer. Neben ihr: Elvis.



bist du 80. Unvorstellbar damals, inzwischen stehe ich davor.

Im Alter sind Rückblicke erlaubt. Das Erlebte ist ein großer Schatz, sowohl das Schöne und Gelungene als auch das Hässliche und Mislungene. Beides haben wir in unserem Lebensrucksack gesammelt – und es ist gut, sich daran zu erinnern.

Von den 50er Jahren bis zur Wende 1989 und danach! Die Arbeit am Anfang in aller Unerfahrenheit, in zwei großen, traditionell geprägten Gemeinden. Danach die 60er in einer wachsenden städtischen Neubaugemeinde. Da war anfangs keine Kirche, kein Gemeinde- und kein Pfarrhaus. Einheimische, Vertriebene, Ausländer: verschiedenste Traditionen kamen zusammen. Für meine Frau war klar und unabänderlich: „Unser Haus ist offen! Den ganzen Tag. Wir wollen mit den Menschen leben.“

Dann gingen die Zwillinge kurz nacheinander aus dem Haus, und wir saßen allein am Frühstückstisch und fragten: War's das denn?

Mehr Freiheit

So wird man alt und älter und reif für den Ruhestand. Der ist ein Abschied, bringt aber zugleich mehr Freiheit für Persönliches. „Bei Kirchens“ ist man nicht abgeschrieben – wenn man will. Da werden Gottesdienste angefragt, dann und wann kann man ein kleines Seminar oder einen Vortrag halten. Wichtig ist, dass man auch mal nur an sich denken kann: Lesen, Gespräche, Besuche, Reisen, Enkel – und bei allem immer etwas weiterstudieren. Was tut sich in Gesellschaft, Kirche und Theologie?

So sind meine Frau und ich alt geworden. Gebrechen stellen sich ein. Die Fragen nach dem Sinn des Ganzen und nach dem Ende sind unüberhörbar. Gut ist es, das Evangelium zu haben. Das wird nicht alt. Und das Gesangbuch, dieses Kompendium des durch Jahrhunderte gelebten Glaubens. Und andere Menschen zum Gespräch. Manchmal aber kommt der Wunsch, den Fontane in seinem Gedicht ausspricht: „Ja, das möchte ich noch erleben.“

Aufgezeichnet von Cornelia Barth

Neues Selbstbewusstsein

Mit dem Altwerden habe ich ein neues Selbstbewusstsein entwickelt. Vieles, was früher wichtig war, zum Beispiel was „die Leute“ von mir denken, zählt heute nicht mehr. Ich bin ich, und wer mit mir zu-rechtkommt – okay, ansonsten kann man sich ja aus dem Weg gehen. Ich mache jetzt das, was ich immer schon mal tun wollte. So habe ich vor fünf Jahren mit dem Geigespielen begonnen. Gut, meine Finger sind nicht mehr so gelenkig, ich mache zu viel über den Kopf, aber es macht Spaß.

Was mir früher uralt vorkam, empfinde ich jetzt nicht mehr als alt. Damals war das aber auch eine andere Generation: Witwen kleiden sich nur noch schwarz, trugen das Haar zum Knoten geschlungen und meist auch noch Kopftuch. Ich fühle mich nicht wie fünfzig – würde mich eher zwischen Drei-

ßig- bis Vierzig-Jährigen „ein-sortieren“. Bis vor kurzem hatte ich viel Freiheit, keine Eltern zu versorgen, keine Kinder mehr zu betreuen. Jetzt habe ich zwei Hunde, und die engen meinen Spielraum wieder ein. Ich gehe gern mit den Hunden spazieren, oft zwei Stunden. Das tut der Seele gut, da brauche ich keine großen Events, das ist wie ein kleiner Gottesdienst.

Ich werde gern alt. Nicht zu alt! In Ehren und klar im Kopf achtzig, das wäre gut. Leben ist für mich wie eine Reise, einige Stationen sind weniger schön, an anderen möchte man länger verweilen; irgendwann freut man sich vielleicht auf das Ende der Reise, weil man sagt: So war es gut.

Aufgezeichnet von Petra Griebel

Alt sein

Alt werden

■ Alt sein heißt: siebzig und aufwärts, denke ich. Einige alte Menschen kenne ich ja, meine Großeltern oder ein paar aus der Nachbarschaft. Der Unterschied zu jungen Leuten ist, dass alte mehr Erfahrung haben. Und wenn sie nett sind, dann mag ich sie gern. Ich finde es gut, dass sie einem Geschichten erzählen können von früher. Manche haben Vorurteile über die Jugend von heute. Aber wenn *einer* unfreundlich ist, dann heißt das doch noch lang nicht, dass *die* Jugend so ist.

Dass ich selbst Oma bin, das kann ich mir nicht vorstellen. Aber ich denke manchmal daran, wie ich als Mutter bin. Früher fand ich elf oder zwölf Jahre ganz alt. Und heute, also ich bin gerade elf gewor-

Erst null, dann 20

den, da komme ich mir gegenüber Jüngeren selbst alt vor. Am Älterwerden finde ich gut, dass man da mehr darf, es wird einem mehr zugetraut.

Ich will am liebsten so alt werden wie es geht. Na ja, im Rollstuhl möchte ich aber nicht sein. Ich will später nicht so gern in ein Altersheim, denn manchmal hört man so Sachen – also, dass Leute da nicht so gut behandelt werden. Am liebsten wäre ich wohlhabend. Und wäre fit und hätte gut vorgesorgt ...

Dann ginge ich mit meinen Freunden spazieren. Ich glaube, ich würde auch in die Kirche gehen, weil man ja im Alter sonst nichts zu tun hat. Aber so genau weiß ich nicht, was man dann macht, weil ich es ja noch nicht erlebt habe. Mit den Hobbys müsste ich wahrscheinlich aufhören, wenn es körperlich nicht mehr geht.

Ob man im Alter bereut, etwas verpasst zu haben? Kann sein. Zurückspulen geht ja nicht! Also, ich finde, man soll so leben: Wenn man Snowboarden mag, dann sollte man snowboarden. Und wenn man Actionfilme mag, dann sollte man keinen Film verpassen.

Ich merke, dass irgendwie die Zeit immer schneller vergeht. Seit zwei Jahren ist das so. Auf einmal geht es total schnell. Ich glaube, wenn man alt ist, dann ist die Zeit nichts Besonderes mehr. Ich meine, erst ist man null, und dann ist man zwanzig. Und dazwischen ist

■ Ich will das Leben leben. Auf welche Weise man älter wird, hat meiner Meinung nach viel damit zu tun, wie man gelebt hat. Sein Leben zu planen und zu wissen, was man tut, sind wichtige Voraussetzungen, um möglichst nah an Glück heranzukommen – obwohl mir das Wort Glück nicht gefällt. Es ist zu abgedroschen. Ich würde den Zustand, den ich anstrebe, eher als Grundzufriedenheit bezeichnen. Für mich ist es wesentlich, dass es da neben Beruf und Karriere auch noch etwas anderes in meinem Leben gibt. Gute Freunde sind sehr wertvoll, Partnerschaft natürlich auch. Ich habe keine großen materiellen Wünsche, aber ich möchte im Alter nicht völlig verarmen.

Angst habe ich vor dem Älterwerden nicht. Dafür ist es zu abstrakt. Man weiß ja nicht, was

da auf einen zukommt. Ich bin 27 Jahre und fühle mich gut. Ich unterstelle jedoch, dass das mit Ende 30 nicht mehr unbedingt so sein wird. Aber ich denke, man kann etwas tun, um den Alterungsprozess zu verlangsamen. Und das möchte ich tun. Ich will mich fit halten. Man sieht es ja an älteren Menschen, die sich viel bewegt haben, zum Beispiel viel gewandert sind, die haben es körperlich leichter. Es ist aber auch sehr wichtig, im Kopf beweglich zu bleiben, vor allem offen zu bleiben für Neues.

Alter und Älterwerden wird meiner Ansicht nach zurzeit eindeutig zu negativ gesehen. Gerade im Berufsleben ist es auffällig. Wenn jemand nicht mehr 30 ist und dem Stress vielleicht nicht mehr so standhalten kann, hat er dafür andere Qualitäten durch sein Alter hinzugewonnen – Berufserfahrung, Firmenkennntnis und so weiter. Das wird aber zu wenig geschätzt.

Ich glaube, dass sich im Alter die Wahrnehmung verändert. Die Aufregtheit nimmt ab, man wird gelassener. Als alter Mann werde ich wahrscheinlich über viele Fehler in meinem Leben schmunzeln.

Aufgezeichnet von Marja-Katharina Hose



Franziska Wessel, geboren 1995, besucht die Waldorfschule und lebt in Kassel

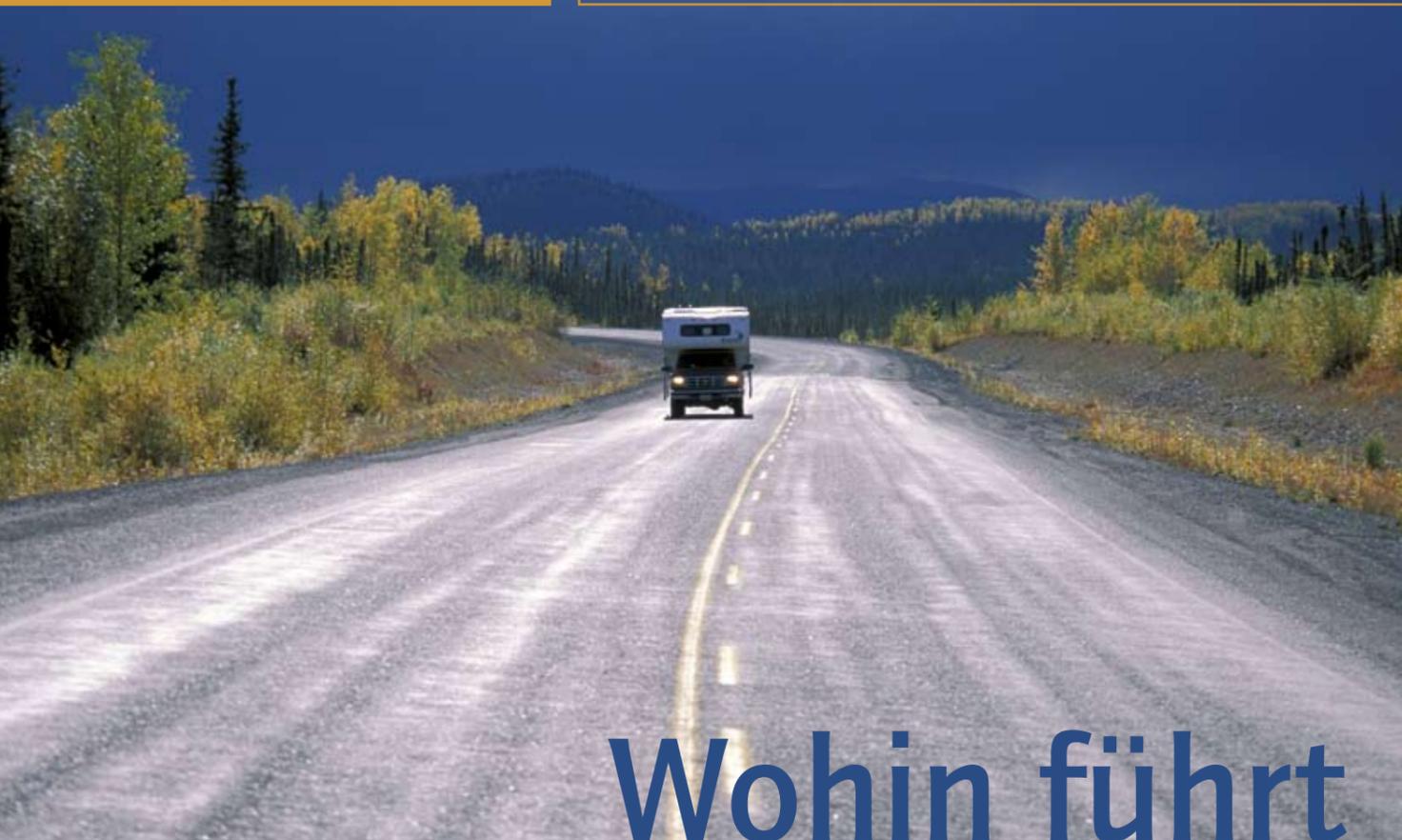
ein großer Unterschied! Aber zwischen, sagen wir, 60 und 80, da ist man dann die ganze Zeit über alt, da ist kein großer Unterschied mehr dazwischen.

Aufgezeichnet von Anne-Kathrin Stöber

Möglichst nah ans Glück

Till Schwarze, geboren 1979, ist Tageszeitungs-Volontär in Hann. Münden





Wohin führt mein Weg?

Ermutigungen für die Reise in das neue Land einer älter werdenden Gesellschaft

Die beiden sind schon ziemlich alt, als sie noch einmal völlig von vorn beginnen müssen – Befehl von ganz oben. Sie waren vermögend, hatten eine weitläufige Verwandtschaft und einen großen Freundeskreis. Aber nun müssen sie ihre Koffer packen, sich aufs Nötigste beschränken und vieles hinter sich lassen, was ihnen lieb geworden ist.

■ Früher war es einfach, vom Altern zu sprechen. Ruhestand. Ein Wort, das uns noch kein Unbehagen bereitete. Auf ein arbeitsreiches Leben folgte die verdiente Erholung. Jetzt konnte man sich noch ein paar schöne Jahre gönnen.

Dann begannen Männer und Frauen vom „Un-Ruhestand“ zu sprechen. Die Rentnerinnen und Pensionäre hatten plötzlich viel zu tun und keine Zeit mehr. Heute spricht man von der dritten Lebensphase. Die kann unter Umständen noch einmal so lange dauern wie das Berufsleben. Und mit ihr kommen neue Fragen: Wer bin ich? Eine Seniorin, ein junger Alter, eine neue Alte, ein Best Ager, eine der Silbernen Generation?

Im Gegensatz zu früher ist das Älterwerden heute nahezu vorbildlos. Die Medien setzen zwei Pole: das weißblonde, sportlich gekleidete Ehepaar, das Arm in Arm bei Sonnenuntergang am Strand spazieren geht. Die alte, runzelige, bettlägerige, schlecht versorgte Frau mit schütterem Haar. Doch zwischen diesen Polen liegt eine – erlauben Sie das Wortspiel – Grauzone der Wirklichkeit. Ältere fragen sich mit Recht: Wo finde ich hier meinen Platz? Wie will ich sein, wie mich kleiden, mit wem mich umgeben? Was will ich mit meiner Zeit anfangen? Wohin soll mein Weg gehen?

Eine nicht zu unterschätzende Zahl derer, die heute in ihren späten Fünfzigern und Sech-

zigern sind, sehen in diesen Fragen eine große Chance, ja eine Freiheit, die ihnen Lust macht, sich selbst und ihr Leben neu zu gestalten. Hier herrscht eine ansteckende Aufbruchstimmung! Die sollten wir nutzen. Drei Leitgedanken tauchen immer wieder auf, wenn Ältere ihren neuen Lebensabschnitt beginnen:

Ich möchte erst einmal etwas für mich tun. Endlich kann ich die Bücher lesen, auf die ich schon lange Lust habe. Ich kann meine Bildungslücken füllen, ich kann sogar studieren. Früher war das nicht möglich. Ich gehe auf Reisen, ich lerne ein Instrument, ich kann mich in ein Thema nach Herzenslust und mit Zeit vertiefen. Die Interessen sind hier so vielfältig wie die Menschen.

Dann der Gedanke, der Wunsch: Ich möchte etwas gemeinsam mit anderen unternehmen. Ich möchte interessante Menschen kennen lernen, mich mit ihnen über meine Vorlieben unterhalten, gemeinsam Unbekanntes entdecken, vielleicht auch etwas Neues gestalten.

Bei vielen kommt eine dritte Überlegung als Antrieb hinzu: Ich möchte mit anderen etwas für andere tun. Das Interesse an bürger-schaftlichem, ehrenamtlichem Engagement wächst. Derzeit entstehen aus diesem Wunsch heraus viele neue Projekte, die sich zum Beispiel der Begleitung pflegender Angehöriger oder der Betreuung von demenziell erkrankten Menschen widmen. Auch die Hospizbewegung erfährt viel Zuspruch. Und wir brauchen diese neuen Wege, wenn wir als Einzelne und als Gesellschaft auf die vierte Lebensphase, das hohe Alter und den Tod zugehen.

Im Alten Testament findet sich dazu der folgende erstaunliche Satz: „Ich will meinen Geist ausgießen über alles Fleisch, und eure Söhne und Töchter sollen weissagen, eure Alten sollen Träume haben...“ (Joel 3,1) Da wird also die Weisheit den Jungen und das Träumen den Alten zugesprochen. Das ist doch sonst immer andersherum! Gott traut uns zu, dass wir im Älterwerden Kräfte entfalten, mit denen wir unsere eigene Welt und die Welt um uns herum fantasievoll gestalten. Wir tun dies mit Gottes Unterstützung: Gottes Geist – Kraft, die schon über den Wassern der Schöpfung schwebte,

beflügelt und trägt uns in unseren Träumen. Doch mit dem Älterwerden kommen auch Alp-träume. Je älter wir werden, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit und damit die Angst, an Demenz zu erkranken, sich in fremde Hände begeben und allein sterben zu müssen. Aus meiner Erfahrung mit Träumen und Alp-träumen weiß ich, dass sie einen wahren Kern enthalten und

**Abraham (75) und Sara (60)
folgen dem Ruf in
das Land der Verheißung.
Aber sie wissen nicht,
was sie dort erwartet.**

immer auch einen neuen Weg aufzeigen. Gerade die Alp-träume stoßen uns auf die Themen, die in unserem Leben am wichtigsten sind.

Ich nenne die Begegnung mit den schwierigen Seiten des Alterns neuerdings „die letzten Strophen singen“. In Volksliedern und den alten Kirchenliedern ist in den letzten Strophen sehr oft vom Lebensende, dem Altwerden, dem Tod und auch der Ewigkeit die Rede. „Hoch auf dem gelben Wagen“ sitzt beim Schwager vorn ein Gerippe und schwenkt statt der Peitsche die Hippe. „Im schönsten Wiesengrunde“ – da will ich auch begraben sein. Und während wir singen „Nun danket all und bringet Ehr“, verschweigen wir nicht diese Hoffnung: „Er drücke, wenn das Herze bricht, uns unsre Augen zu und zeig uns drauf sein Angesicht dort in der ewgen Ruh.“ (EG 322, 9) In Kirche und Gesellschaft werden diese Strophen gerne ausgelassen. Ich glaube, es würde sich etwas Wesentliches verändern, wenn wir auch in unserem Alltag und Glauben von Krankheit, Leid, Angst und Tod singen, sprechen und einander mitteilen. Dies entschlossen und mutig zu tun, uns dafür Zeit und Raum zu nehmen, ist eine Aufgabe, die den Alten und den Jungen gemeinsam aufgegeben ist. Mit Träumen und Weisheit.

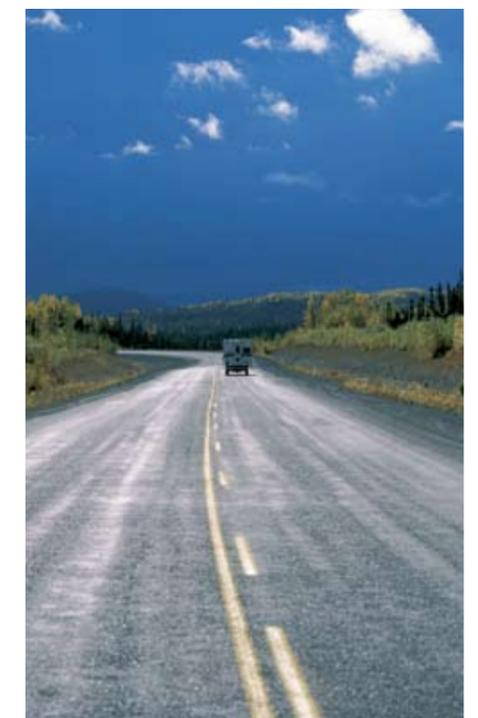
Beim Propheten Jesaja findet sich noch eine weitere Ermutigung: „Bis in euer Alter bin ich derselbe, und ich will euch tragen, bis ihr grau werdet.“ (Jes 46, 4) Dieser Gott tröstet uns, schleppt uns, begleitet uns wie eine Mut-

ter ihr Kind. Was für ein Bild. Ein Gott, der uns bis zuletzt nicht von der Seite weicht.

Das alte Ehepaar, von dem eingangs die Rede war, sind Abraham und Sara aus dem ersten Buch Mose (1. Mose 12). Abraham ist 75 Jahre alt, Sara 60, als sie ein Nomadenleben aufnehmen. Sie werden von Gott aufgefordert, alles hinter sich zu lassen und in ein neues Land, das spätere Israel zu gehen. Sie folgen diesem Ruf in das Land der Verheißung, in dem die Nachkommen zahlreich und zufrieden leben sollen. Sie begeben sich auf unbekanntes Terrain. Dabei wird ihnen noch das Glück später Elternschaft zuteil.

Das bedeutet: Gott hat diesen Menschen Zukunft und ein erfülltes Leben verheißen, für sie persönlich und für die Generationen, die nach ihnen kommen. Im Alter ist das Leben nicht zu Ende. Mit ihrer Lebenserfahrung brechen sie auf zu ungeahnten Möglichkeiten. Sie sind uns Vor-Gänger und Vorbild, wenn wir in das neue Land einer älter werdenden Gesellschaft aufbrechen.

*Pfarrerin Annegret Zander leitet
das Evangelische Bildungszentrum
für die zweite Lebenshälfte, Bad Orb*



Dream-Team Ü50

Die etwas andere Wohngemeinschaft in Bad Orb

„Eva, komm doch mal rüber! Bin grad online. Da gibt's 'ne tolle Seite im Internet: Kunst, Kultur und Kulinarisches hier in Bad Orb – jede Menge Interessantes, und alles um die Ecke.“ „Hört sich gut an; ich komme auf einen Sprung zu dir.“ „Kannst ruhig etwas länger bleiben, ich mache heute Reibekuchen.“ „Ach, toll! Das trifft sich gut: Ich hab mich für halb zwei verabredet und eigentlich gar keine Zeit zu kochen.“ „Na, das passt doch! Bringst du den Kaffee mit?“ ...

Es ist Spätsommer. Ein Vormittag in Bad Orb. Blauer Himmel, Sonnenschein. Ein kurzer Dialog zwischen zwei Mitbewohnerinnen, aufgeschnappt in der Wohngemeinschaft im Bennweg Nummer zwei.

Es sind die WG-typischen Themen, die Eva und Christel bewegen: die freie Zeit gemeinsam gestalten, sich gegenseitig unterstützen, Kommunikation auf kurzen Wegen, aufeinander achten, miteinander leben, füreinander da sein, sich einbringen in eine praktische Form des Miteinanders unter einem Dach. WG halt. Waschecht, alltagstauglich.

Und doch unterscheidet sich das Leben im Bennweg in einer Sache grundlegend von den üblichen Wohn- und Lebensgemeinschaften. Es ist das Durchschnittsalter. Unter diesem Dach haben sich agile und lebensbejahende, so genannte „Ü50er“ zusammengetan: Die Jüngste ist unter 60, die Älteste über 70 Jahre. Die „Herbstzeitlosen“, zurzeit ein Mann und

elf Frauen, beweisen, dass selbstbestimmtes Leben und gemeinschaftliches Wohnen auch im Alter problemlos funktionieren kann. Mit beträchtlichem Erfolg: mittlerweile ist die fröhliche Clique weit über die Grenzen des Main-Kinzig-Kreises hinaus bekannt.

Initiiert und gefördert wurde das Projekt „Wohngemeinschaft 50 plus e. V.“, wie sich das unter-



nehmungslustige Trüppchen heute nennt, vor etwa sechs Jahren durch die Diakonin Ingeborg Selgert und Pfarrer Jochen Löber. Der Diplom-Pädagoge und Theologe, der 1997 als Gemeindepfarrer nach Bad Orb kam, hatte sich dieses Stück Diakonie gemeinsam mit der Diakonin zur Aufgabe gemacht: „Alte Menschen, gerade, wenn sie ihren Lebenspartner verloren haben, geraten sehr häufig in eine Situation ohne tragendes soziales Umfeld.

Diese Schicksale sind auch in unserer Kirchengemeinde keine Seltenheit. Ich bin in meiner Gemeinde Menschen begegnet, die ihr Leben im Alter neu gestalten wollten.“

Ein Umbruch sollte es sein, auch eine Art Zäsur, aber alles andere als ein Schritt hin zu einer „letzten Station“. Die Leute vom Gründungsteam wussten genau, was sie wollten: Eine Gemeinschaft finden, die auf Geborgenheit setzt. Menschen, die zusammenpassen, einfach harmonieren, können es schaffen, durch Unterstützung und Selbsthilfe im Alltag weitestgehend und möglichst lange unabhängig zu bleiben von Pflege- und Betreuungsbedarf.



Diakonin, Pfarrer und eine Handvoll WG-Aktivistinnen „50 plus“ entwickelten gemeinsam ein tragfähiges Grundkonzept, führten Gespräche mit kommunalen Vertretern, verhandelten mit Wohnungsbaugesellschaften. Erst der Kontakt zu einer Bad Orber Familie brachte den Stein ins Rollen: Die Kesselmanns erklärten sich bereit, ihr Hotel im Bennweg auf Mietbasis Stück für Stück an die „Herbstzeitlosen“ abzugeben. Zügig ging es weiter: Der Verein wurde gegründet, die Werbetrommel gerührt. Mit der Dynamik von Jungunternehmern und der Treffsicherheit von Marketingprofis gingen die Wohngemeinschaftler in spe in die Offensive. „Wir ließen keine Gelegenheit und keinen öffentlichen Event aus, um für unsere Sache zu werben“, sagt Eva Arnrich stolz.

Mit der Wohn- und Hausgemeinschaft für Menschen ab 50 Jahren stehen für Interessierte heute 25 separat zugängliche Wohneinheiten zur Verfügung, die dem gegenwärtigen Zeitplan zufolge im Jahr 2009 komplett vermietet sein werden. Die Mietwohnungen sind überwiegend barrierefrei, das Haus ist mit einem Lift ausgestattet, und es gibt einen Gemeinschaftsraum mit Küche für Aktivitäten, Feiern und für die Versammlungen des Vereins. Im Gespräch ist ein Gästezimmer für Besuche aus dem Freundeskreis oder aus der Familie. In den bereits belegten Wohnungen haben sich glückliche Singles eingefunden sowie ein Ehepaar. Strenge Aufnahmekriterien



für gern gesehene Interessenten gibt es nicht: „Es muss einfach passen; die Chemie muss stimmen, damit wir so ein harmonisches Trüppchen bleiben, wie wir es jetzt bereits sind“, sagt Paul Heinz Bremm. Das sei aber auch schon alles. Wer mit einer Mitbewohnerschaft im Bennweg liebäugelt, sollte sich möglichst ein bis zwei Tage, ein Wochenende etwa, unter die Bewohner mischen, denn nur bei gemeinsamen Unternehmungen können die „Herbstzeitlosen“ ein Gefühl dafür bekommen, wie potenzielle Mit-WGLer so sind. In einer Vereinssitzung im Gemeinschaftsraum wird dann entschieden, ob der oder die Neue in die Runde passt oder nicht.

Ein Verfahren übrigens, das auch Paul Heinz und Resi Bremm als sehr positive Erfahrung in Erinnerung behalten haben. Das Paar hatte den Weg nach Bad Orb von der Mosel gefunden und war ebenso wenig an einer Katze im Sack interessiert wie die „Herbstzeitlosen“. Aber alle konnten vom gemeinsamen Kennenlernen-Wochenende profitieren. Pfarrer Löber, Vorstandsmitglied im Verein „WG 50 plus“ und nach wie vor mit planerischen Aufgaben betraut, sieht in dieser Lebensgestaltung im Alter vor allem eines: „Ältere und alte Menschen haben das Recht, dass das Leben noch mal schön werden kann. Und wenn sie sich für gemeinschaftliches Wohnen entscheiden, schlagen sie einen guten Weg ein: Sie können mit anderen aktiv sein, neu oder wieder gewonnene Freiheiten genießen, Aufgaben übernehmen, Gestaltungsspielräume wahrnehmen, und sie werden gebraucht.“

Und selbst wenn später einmal die Kräfte und die Beweglichkeit nachlassen: Gemeinsam ist man stark in der junggebliebenen, fröhlichen WG der „Herbstzeitlosen“.

Matthias Siegl

> **Auskünfte über das Projekt erteilt Eva Arnrich, T (0 60 52) 38 57. – Bundesweite Anlaufstelle für Interessierte: Forum Gemeinschaftliches Wohnen e. V., www.fgwa.de**



Muss man sich aufs Alter vorbereiten?

Ja, unbedingt, findet Mario Wiegel vom Seniorenreferat der Evangelischen Kirche in Kassel. Drei Fragen an den Diakon und Sozial-Gerontologen:



Foto: L. Simmank

Bedeutet Altsein heute etwas anderes als früher?

Wiegel: Ja, in mehrfacher Hinsicht. Die Lebensphase, die wir Alter nennen, hat sich während der letzten Jahrzehnte nach hinten verlängert durch die ständig steigende individuelle Lebenszeit. Der Beginn des Alters wurde ideologisch (durch Wirtschaft, Werbung, Lifestyle etc.) ebenfalls nach hinten verschoben, faktisch hingegen – durch die frühzeitige Ausgliederung der Menschen aus dem Erwerbsleben – nach vorn.

Bereits zwei Drittel der 55- bis 65-Jährigen sind nicht (mehr) erwerbstätig. Das hat eine längere Altersphase zur Folge, die bei den meisten Menschen im Gegensatz zu früher gekennzeichnet ist von besserer Gesundheit, höherer Mobilität, umfassenderer Bildung und – derzeit noch – von materieller Absicherung bis hin zum Wohlstand. Problematisch ist, dass sich die Familienverbände im Alltag auflösen, die Familienmitglieder über das gesamte Bundesgebiet und darüber hinaus verstreut leben. Altsein heute bedeutet für viele Menschen ein großer räumlicher Abstand zu Kindern und Enkelkindern, gleichzeitig viele Möglichkeiten und Chancen, die eigenen Ressourcen und Kompetenzen in die Gesellschaft einzubringen.

Muss man vorm Alter Angst haben?

Wiegel: Nein, ich glaube nicht. Für die Phase des Alters gilt, was für das gesamte Leben gilt: Es ist lebensgefährlich. Es beinhaltet Schwierigkeiten und Herausforderungen eigener Art, aber auch ein Höchstmaß an Lebenserfahrung und Wissen, um ihnen zu begegnen.

Soll man sich auf den Ruhestand vorbereiten?

Ja, unbedingt. Wir gewinnen unsere Identität weitestgehend aus unserer beruflichen Tätigkeit, wobei ich hier den Beruf der „Geschäftsführung der Familie“ bewusst mit einbeziehe. Beim Ausstieg aus dem Erwerbsleben, am Ende der Familiengeschäftsführung (wenn die Kinder endgültig aus dem Haus sind) müssen neue Aufgaben, Ziele – sprich Lebensinhalte – da sein. Es müssen neue, tragfähige Beziehungen, Netzwerke, vorhanden sein, die die alten, beruflich und familiär geprägten ersetzen. Vor den meisten Menschen liegen dann noch gut zwei Jahrzehnte und mehr, die gefüllt sein wollen.

Vorbereitung konkret bedeutet die rechtzeitige Auseinandersetzung mit einer Reihe von Fragen. Die drei wichtigsten sind für mich: Wo will ich alt werden? Wie will ich alt werden? Mit wem will ich alt werden?

> **Seniorenreferat der Ev. Kirche in Kassel: T (05 61) 2 87 60-11; im Internet: www.ekkw.de/kassel/senioren und www.mariowiegel.info**

Vergessen zu essen

Ein Ehemann erzählt aus dem Leben mit seiner dementen Frau

■ „Was muss ich denn jetzt machen?“ Ilse Hohmann* hat den Löffel sinken lassen und schaut irgendwo in die Ferne. „Essen“, antwortet Ehemann Günther* ruhig, und seine Frau probiert von der Geflügelroulade. Der Duft der leckeren Mittagsmahlzeit zieht durch die Wohnküche des Wohnbereichs für Demenzerkrankte im Else-Steinbrecher-Haus in Hofgeismar. Zehn der 28 Bewohner haben sich zum Essen um den großen Tisch versammelt.

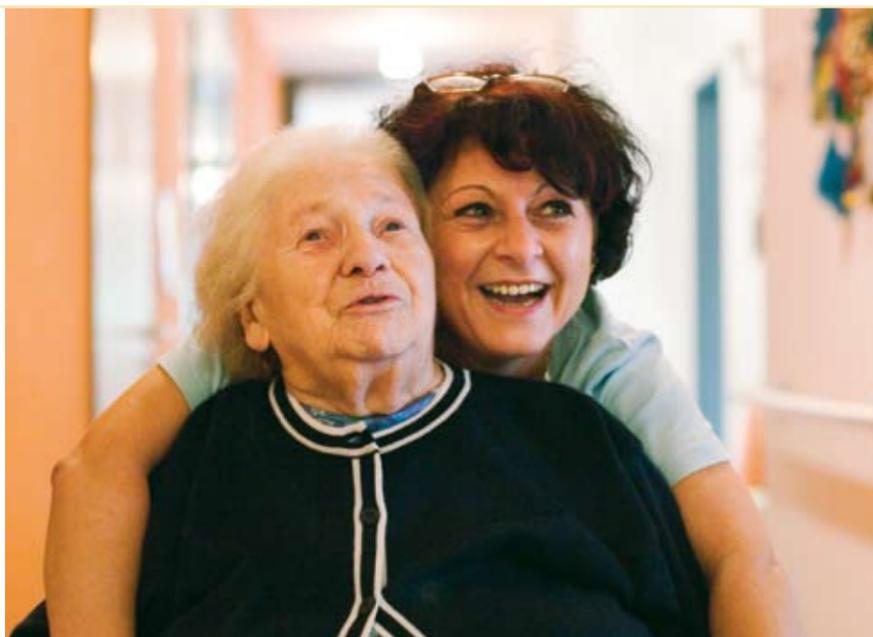
So oft wie möglich setzt Günther Hohmann sich ins Auto und fährt zu seiner nun 50 Kilometer entfernt wohnenden Frau. Seit Anfang des Jahres lebt sie in der Einrichtung der Evangelischen Altenhilfe Gesundbrunnen, während der Mittsiebziger daheim weiter den Haushalt versorgt. Die Entscheidung, sich nach 43 Jahren Ehe sozusagen zu trennen, fiel ihm nicht leicht. Doch noch schwerer wiegt, dass ein gedanklicher Austausch mit seiner Frau schon lange nicht mehr möglich ist. „Die Kommunikation ist einseitig geworden“, sagt er gefasst.

Er denkt an das letzte gemeinsame halbe Jahr zu Hause zurück und erzählt: „Es war schlimm. Ich kam gar nicht mehr raus trotz Essen auf Rädern und Putzhilfe.“ Nach einer Knieoperation war Ilse Hohmann körperlich so geschwächt, dass ihr Mann die Pflege nicht mehr bewältigte. „Dass sie nicht mehr zu Hause lebt, hat sie gar nicht realisiert“, vermutet er. Auf seine Erzählungen von Nachbars Hund reagiert sie mit mechanischer Stimme: „Das hat er gemacht?“ – und vergisst erneut weiterzuessen.

Günther Hohmann hält seine Gefühle zurück und betrachtet die Situation rational: „Jetzt kann ich wieder regelmäßig wandern gehen und etwas für mich tun.“ Der Kontakt und die Gespräche mit den Freunden und Verwandten tun ihm gut. Umso besser kann er sich bei seinen Besuchen der „Chefin“ widmen, wie Ehefrau Ilse auf einer Bildercollage mit Kindern und Enkeln an der Wand ihres Zimmers genannt wird. Sie ist von einem Pflegehelfer zur Mittagsruhe in ihr Zimmer begleitet worden. Draußen zupft Günther Hohmann Hemd und Kragen zurecht. „Wissen Sie, was auch fehlt?“ Er gibt die Antwort selbst: „Früher sagte sie mir, was ich anziehen kann. Ich bin nämlich farbenblind.“

Irene Graefe

* Namen geändert



Fotos: Paavo Bläfield



Keine Einschränkungen und eine familiäre Atmosphäre: Filomena Cioffreda und Heike Wieland mit Bewohnerinnen im Haus am Holzmarkt in Kassel

■ „Keine Einschränkungen und eine familiäre Atmosphäre“, so beschreibt Beate Pletsch, Heim- und Pflegedienstleiterin der Diakonischen Hausgemeinschaften in Kassel, die obersten Prinzipien der Wohngemeinschaft für demenzerkrankte Menschen. Alltagsnormalität so weit wie möglich zu gewährleisten, heißt es auch im gerontopsychiatrischen Wohnbereich des Else-Steinbrecher-Hauses in Hofgeismar. Herzstück beider Einrichtungen ist die zentrale Wohnküche – Gemeinschafts- und Therapieraum zugleich. „Hier ist Leben pur“, lacht Liesel Baldus, Stationsleiterin im Alten- und Pflegeheim der Evangelischen Altenhilfe Gesundbrunnen. Jeder wird einbezogen, jeder ist anerkannt, so wie er ist.

In Kassel hat Heike Wieland Weckgläser, einen Brombeerzweig und Eingemachtes mitgebracht. „Wussten Sie, dass Napoleon dahintersteckt, dass Lebensmittel haltbar gemacht werden können?“ „Klar“, kommt es von der weißhaarigen Dame am Kopfende des großen Tisches zurück, „seine Soldaten brauchten doch was zu essen.“ Und der Herr im Polohemd, der sich hinten in einen Sessel zurückgezogen hat, ergänzt, „Napoleon kam bis Russland.“ In der großen Runde der Wohngemeinschaft für Demenzerkrankte hat so jeder seine Erinnerungen an Napoleon, das Einmacherezept für Gurken oder gar leckeren Marillenlikör. Präsenzkraft Heike Wieland versteht es, diese wieder hervorzuholen. Denn während das Kurzzeitgedächtnis mehr und mehr den Dienst versagt, ist aus dem Langzeitgedächtnis noch vieles abrufbar.

In der Wohnküche in Hofgeismar ist ein Gast eingetroffen. Jeder wird ihm mit Namen und einem Detail aus seinem Leben vorgestellt. „Wir arbeiten biografisch“, erklärt Leiterin Baldus. Für jeden der 28 Frauen und Männer wurde – mit Hilfe der Angehörigen – ein Bogen angelegt, der über biografische Details und Lebensgewohnheiten Auskunft gibt. Das betreuende Personal, das sich als Alltagsbegleiter begreift, kann sich mit dieser Hilfe besser in die dementen Menschen hineinversetzen. Beate Pletsch in Kassel gibt ein Beispiel: „Wenn mir eine 92-jährige Bewohnerin berichtet, ihr Vater gehe diese Woche in den Ruhestand, dann weiß ich: Sie ist in Gedanken gerade im Lebensabschnitt, in dem sie um die 40 war.“

Kontakte:
Diakonische
Hausgemein-
schaften Kassel
T (05 61)
8 20 30 10

Evangelische
Altenhilfe Ge-
sundbrunnen,
Geronto-
psychiatrischer
Wohnbereich
Hofgeismar
T (0 56 71)
8 82-3 58

Napoleon und die Erinnerungen ans Einwecken

In speziellen Wohnbereichen für Demenzerkrankte ist die Vergangenheit ständig präsent

Die Gedankenwelt der Bewohner hat Vorrang. Wer früh aufstehen möchte, drei Mal frühstückt oder gerne strickt, kann dies tun – allen Bedürfnissen wird Rechnung getragen. Dennoch ist der Tagesablauf durch die Mahlzeiten und Aktivitäten wie die „Geschichtsstunde“ über Napoleon strukturiert. Erinnerungsarbeit, Beschäftigungstherapie, Musik und Alltagsarbeit wie Kochen gehören mit zum Programm. So steht die 90-jährige Anni-Carola Vockenroth in der Küche und bäckt sorgfältig Kartoffelpuffer aus. „Ich glaub, ich bin die älteste Köchin Kassels“, sagt sie verschmitzt und strahlt ihren Helfer, Altenpfleger Thorsten Schüssler, an.

Rund um die Uhr werden die Menschen versorgt. In Kassel wie in Hofgeismar erlebt das Personal, dass die betreuten Frauen und Männer in der auf sie abgestimmten Umgebung ruhiger und zufriedener werden. Das von Außenstehenden als Weglaufreflex interpretierte Verhalten ist hier längst nicht so ausgeprägt. Zum einen „ist das kein Weglaufen, sondern derjenige hat eben jetzt ein ganz bestimmtes Vorhaben im Kopf“, erklärt Beate Pletsch. Zum anderen sind die Wohnbereiche in beiden Einrichtungen so angelegt, dass die Bewohner sich darin frei bewegen können und sollen. Jeder geht in sein Zimmer, wenn ihm danach zumute ist. Dort stehen eigene Möbel, Bücher, Erinnerungsstücke.

Auch die Angehörigen werden nicht vergessen. „Wir beziehen sie mit ein. Sie sind jederzeit willkommen, am Leben hier teilzunehmen“, berichtet Liesel Baldus in Hofgeismar. Am Angehörigenstammtisch in Kassel

wird regelmäßig über das gesprochen, was die Verwandten bewegt. „Gerade Ehepartner fühlen sich sehr schuldbeladen, wenn Frau oder Mann zu uns kommen“, weiß Beate Pletsch. Da ist ein Austausch unter gleichermaßen Betroffenen eine große Hilfe.

Unterstützung erhalten auch die Mitarbeiter der Institutionen: Teamgespräche und Fortbildungen sorgen dafür, dass ihnen die Energie für ihre Arbeit erhalten bleibt. Stetige Überprüfung der eigenen Arbeit soll sicherstellen, dass die Qualität der aktivierenden und personenbezogenen Pflege gleicht bleibt. Die Pflegeprozesse werden ständig angepasst, Team- und Fallsbesprechungen bieten Raum für den nötigen Austausch. Neben Fort- und Weiterbildungen werden die Mitarbeiter in Kassel spezifisch zum kreativen Leibtherapeuten oder im sozial begleitenden Dienst ausgebildet. „Dazu gehört zum Beispiel die 10-Minuten-Aktivierung, in der mit Hilfe gezielter Erinnerungsarbeit, Lethargien zumindest zeitweise aufgehoben und Lebensfreude geweckt werden“, so Pletsch, „das ist auch für die Mitarbeiter sehr motivierend, da sie die dementen Bewohner hier ganz anders erleben können.“

Wenn dann die Dame mit dem sympathischen Mädchenkichern fröhlich den beiden Kasseler Hauskaninchen Pünktchen und Anton übers Fell streicht, wissen die Mitarbeiter, wofür sich ihre Arbeit lohnt. Genau so wie ihre Kollegen in Hofgeismar, wo aus der Küche vielstimmig das Lied von der grünen Heide klingt.

Irene Graefe



Hier klicken: Kursleiterin Karin-Charlotte Matthes und „Schüler“ Bernd Bauer im Computerkurs in Kassel-Harleshausen

Ohne Angst hinein in die Welt der Computer

■ „Ich will, dass die älteren Menschen ihre Berührungängste vor dem Computer verlieren. Ich möchte ihnen die Befürchtung



Bärbel Bartsch

nehmen, ein Haus fliegt in die Luft, wenn sie drei Knöpfe gleichzeitig drücken“, formuliert Bärbel Bartsch schmunzelnd ihr Hauptanliegen. Die 58-jährige Pfarrersfrau organisiert und koordiniert in Zusammenarbeit mit dem Stadtteilbüro „Älter werden“ in Kassel-Harleshausen Computerschulungen für ältere Menschen. Als eine von sieben ehrenamtlichen Dozentinnen und Dozenten leitet sie auch selbst Schulungskurse, die seit Januar 2004 im Gemeindehaus der Erlöserkirche stattfinden.

„Heute trifft man überall auf Computer, ob beim Geldabheben bei der Bank oder

am Fahrkartenschalter der Bahn. Ich will ältere Menschen mit hineinnehmen in eine Welt, mit der sie im Alltag ständig konfrontiert werden“, sagt Bärbel Bartsch. Diese Welt der Computer, vor allem des Internets, kennen zu lernen, war ein häufig geäußertes Wunsch älterer Mitbürger bei einer Umfrage des Stadtteilbüros.

„Wir sind optimistisch an die Sache herangegangen, aber wir sind überwältigt von dem Erfolg“, fasst sie die gute Annahme des Angebots zusammen. Die Schulungen sind in der Regel voll belegt. Sie beginnen drei Mal im Jahr und laufen über zwölf Wochen mit einer Zeitstunde wöchentlich. Die Kursgebühr beträgt 20 Euro.

Eine neue Form der Seniorenarbeit in Gemeinden hält Bartsch vor dem Hintergrund einer sich wandelnden Gesellschaft für notwendig: „Ältere Menschen sind nicht mehr so alt wie früher. Wir möchten ihnen anspruchsvolle Seniorenarbeit bieten.“ Das befruchtet auch andere Bereiche der Gemeindearbeit. Unter anderem trifft sich jetzt regelmäßig eine Gruppe älterer Menschen, um mit Hilfe des Layout-Programms Publisher den Gemeindebrief zu erstellen.

Marja-Katharina Hose

Gesund altern – eine Kunst?

■ Die meisten Menschen wollen alt werden, aber nicht alt sein. Denn Alter wird fast immer mit Abbau, Krankheit, Leid und Abhängigkeit gleichgesetzt. Dies ist völlig falsch, denn die Mehrheit der Menschen erreicht heute ein zunehmend hohes Alter.

Natürlich sind die Pflegebedürftigkeit und die steigenden Kosten der medizinischen Behandlung bedeutsam. Sie betreffen aber immer nur eine Minderheit der Menschen, auch im Alter. Wenn wir nun durch gezielte Vorbeugungsmaßnahmen Krankheiten vermeiden oder lange hinauszögern können, steigern wir unsere Lebensqualität und sparen gleichzeitig viel Geld: Es erhebt sich daher die Frage: Wie können wir gesund altern? Noch einfacher: Wie können wir gesund leben? Denn das Altern ist als unabänderlicher Teil des Lebens biologisch vorprogrammiert.

Das Leben ist durch positive wie negative Erfahrungen gekennzeichnet, zum Beispiel: Bewegung – Behinderung, Ernährung – Verzicht, Beziehung – Distanz, Wachstum – Begrenzung, Lernen – Vergessen. Geburt – Tod.

Alles hat „seine Zeit“ – in beständigem Wechsel. Die Kunst des Alterns besteht (für Gesunde wie für Kranke) darin, erworbene Fähigkeiten möglichst zu erhalten. Das heißt – lebenslang – sich bewegen, sich gesund ernähren, Neues lernen, Beziehungen pflegen. Aber auch das Negative integrieren: Beschränkungen akzeptieren, Verzicht üben, „gesunde“ Distanz halten, schlimme Erfahrungen verarbeiten, um sie „vergesen“ zu können, Verlust und Tod annehmen.

Wer maßlos „des Guten zu viel“ will, der treibt mit Essucht, Trunksucht, Feindseligkeit, Über- oder Unterforderung Raubbau an seiner Gesundheit. Dem kann auch die enorm leistungsfähige moderne Medizin kaum helfen. Es sei denn, er/sie „kehrt um“ und sucht Hilfe auf dem Weg in ein neues Gleichgewicht.

Prof. Dr. med. Werner Vogel, Chefarzt am Ev. Krankenhaus Gesundbrunnen, Hofgeismar



Prof. Werner Vogel

blick magazin | Info

Ev. Krankenhaus Gesundbrunnen, Zentrum für Geriatrie und Neurologische Frührehabilitation: www.ekh-gesundbrunnen.de, T (0 56 71) 50 72-0

Die große Chance der älteren Generation: mehr Zeit für die wichtigen Fragen

■ Nicht weil das Altern den Menschen zunehmend in Not bringt und die Not das Beten lehrt – im Gegenteil: Das Altern bringt einen Zugewinn mit sich, den Zugewinn an verfügbarer selbstbestimmter Zeit. Das Thema Karriereplanung ist erledigt, die Doppelbelastung durch Familie und Beruf nimmt ab, die Hektik der mittleren Jahre weicht. Die oft fremdbestimmte Zielerfüllung verliert an Bedeutung.

Wenn nicht jetzt, wann dann ist die Frage nach dem Sinn des Lebens zu stellen? Wie empfinden wir das Leben als richtig und gut, wenn wir plötzlich die Freiheit haben, es weitgehend selbst zu gestalten? So verstanden, steht die ältere Generation vor einer großen Aufgabe.

Woher kommen wir? Wohin gehen wir? Wozu lebt der Mensch? Was ist ein gutes Leben? Das sind gleichermaßen philosophische wie religiöse Fragen. Sie werden vom Einzelnen gestellt und brauchen den Dialog. Das hat Tradition: Schon der gelehrte Nikodemus

sucht das Gespräch mit Jesus. Er forscht nach höherem Wissen, einer Lehre von Gott. Die christliche Identität entstand und entsteht im Austausch. Da werden biblische Texte gelesen und die eigenen Fragen ins Spiel gebracht, da wird ausgelegt und diskutiert. Gesucht sind die Deutung und das Verständnis des Lebens. Es geht um die Fähigkeit, zurückliegende und auch aktuelle Erlebnisse und Erfahrungen einzuordnen und neu zu bewerten.

Spätestens hier wird deutlich, dass diese Fähigkeit für alle Generationen von Interesse

ist, nicht nur für die ältere. Es ist die besondere Chance des Alterns, sich um den Erwerb von Weisheit zu bemühen. Und die Jüngeren können davon profitieren.



Barbara Heller

Barbara Heller, leitende Pfarrerin Evangelische Altenhilfe Gesundbrunnen

blick magazin | Info

Endlich mehr Zeit zum Lesen! Barbara Hellers Buchtipps zum Thema:

Jörg Zink: Die Urkraft des Heiligen. Christlicher Glaube im 21. Jahrhundert Kreuz Verlag, Stuttgart 2003

Herrad Schenk: Der Altersangst-Komplex. Auf dem Weg zu einem neuen Selbstbewusstsein. C.H. Beck, München 2005

Und mehr Zeit zum Surfen im Internet: www.ekkw.de/glaube

Alte Menschen als Partner sehen, nicht als Hilfsbedürftige

■ „So viel Selbstständigkeit wie möglich, so viel Betreuung wie nötig“ – das Leitwort der Martin-Luther-Stiftung (MLS) Hanau zeigt auf den ersten Blick einen überzeugenden Grundsatz: Die Möglichkeiten nutzen, die ein alter Mensch hat.

Dabei ist uns bewusst, dass eine Zeit kommen kann, in der die Unterscheidung zwischen „möglich“ und „nötig“ nicht (mehr) allein zu treffen ist. Wir begleiten die Menschen auf ihrem letzten Lebensabschnitt so, dass „möglich“ und „nötig“ für sie erkennbar werden kann. Dabei ist es unser Bestreben, „nötig“ nicht mit „bequemer“ zu verwechseln! Denn Altenhilfe darf nicht Altenaufbewahrung sein.

Nach dieser festen Überzeugung ist dies weniger eine Frage an unsere Professionalität, sondern an unsere Persönlichkeit. Wir Mitarbeitenden wollen in jedem der Altgewordenen ein Bild des Menschen erkennen, der wir selbst einmal sein könnten. Es fordert viel menschliche Kraft und ökonomische Ressourcen,

um unsere Bewohner so weit wie möglich als Partner, nicht als Hilfsbedürftige zu sehen und sie damit nicht zum Objekt unserer Dienstleistungen werden zu lassen.

Menschen kommen zu uns, weil es ihnen leichter scheint, hier in Gemeinschaft zu leben. An uns ist es, diese Hoffnung wahr werden zu lassen. Dabei hilft uns unsere unbeirrbar wertgeschätzte eines jeden Menschen. Es ist das christliche Menschenbild, aufgrund dessen wir jeden Menschen als ein Geschenk Gottes ansehen und als solches ehren und schätzen. Wir bringen Mut auf zu risikobeladenen Entscheidungen um der Menschen willen – beider,



Imme Lanz

der Bewohner und der Mitarbeitenden. Wir sind bereit, Wege zu gehen, deren richtige Richtung sich erst erweisen muss. Dann wird es für alle, den Altgewordenen selbst, seine Angehörigen und Freunde, die Pflegenden und Begleitenden, nicht so schwierig, unser Motto „So viel Selbstständigkeit wie möglich, so viel Betreuung wie nötig“ umzusetzen.

Imme Lanz, Referentin der Geschäftsführung, Martin-Luther-Stiftung Hanau

blick magazin | Info

Die MLS ist eine selbstständige, gemeinnützige Stiftung innerhalb des Diakonischen Werkes, T (0 61 81) 29 02-0, www.mls-hanau.de

Hochbetagt und wohl temperiert

X *Biblische Senioren im blick-Rätsel*

1 Ein wirklich Hochbetagter – an Jahren wohl der Rekordhalter der Bibel. Im 1. Buch Mose Kapitel 5, Vers 27, heißt es von ihm: „Sein ganzes Alter ward 969 Jahre“. Wer war dieser sprichwörtlich gewordene Alte?

- Noah
- Abraham
- Methusalem

2 Ein bedeutender Ahnherr. Zu seinen Nachkommen zählen König David und (mittelbar) Jesus. In einem Weihnachtslied wird er so vorgestellt: „Von Jesse kam die Art“. Wie aber lautet der Name des so Genannten in der Bibel – zu finden im Prophetenbuch Jesaja, Kapitel 11, Vers 1, oder zu Beginn des Matthäus-Evangeliums, Kapitel 1, Vers 6?

- Hiob
- Isai
- Moses

3 „Herr, nun lässt du deinen Diener in Frieden fahren, wie du gesagt hast; denn meine Augen haben deinen Heiland gesehen.“ So spricht der fromme Simeon, als er im Tempel zu Jerusalem das Jesuskind mit seinen Eltern sieht. Welcher Evangelist berichtet hiervon?

- Matthäus
- Lukas
- Johannes

4 Alt ist er, der Herrscher Israels, und fröstelt, so warm man ihn auch ankleiden mag. Wer oder was kann da helfen? Die Lösung: Eine Jungfrau soll gefunden werden, die den alten Mann wärmt. (Ein Schelm, der Böses dabei denkt – wie der Fortgang der Erzählung lehrt.) Nachzulesen ist die Geschichte im 1. Buch der Könige, Kapitel 1. Wer war der so temperierte Regent?

- David
- Salomon
- Hiskia

5 Ein starker Abgang: Auf einem „feurigen Wagen“ mit „feurigen Rossen“ wird dieser seinerseits „feurige“ Streiter Gottes gen Himmel entrückt (2. Buch der Könige, 2. Kapitel). Wie hieß er?

- Jesaja
- Amos
- Elia

Die Lösung ergibt sich aus den jeweils ersten fett gedruckten Buchstaben der richtigen Antwort. Der gesuchte Begriff bezeichnet einen Wesenszug, von dem man sagt, man entwickle ihn mit zunehmendem Alter.

Schicken Sie das Lösungswort bis zum 22. Oktober 2006 (Einsendeschluss) auf einer frankierten Postkarte an: Redaktion blick in die kirche, Heinrich-Wimmer-Straße 4, 34131 Kassel, oder per E-Mail an blick-raetsel@ekkw.de



Schwungvoll in die zweite Lebenshälfte

Das Evangelische Bildungszentrum in Bad Orb begleitet die Ü50er

■ „Die Stadt im Park“ liegt mitten im Spessart. Vielen ist die Fachwerkstadt Bad Orb mit Solebad, Kneippanlagen, Saline und schönen Wanderwegen als Kur- und Erholungsort bekannt.

Neu ist jedoch, dass dort ein seit langem ansässiges Tagungshaus der Evangelischen Kirche von Kurhessen-Waldeck sich seit einem Jahr intensiv dem Thema Älterwerden widmet: Das Evangelische Bildungszentrum für die zweite Lebenshälfte (ebz) bietet ein sowohl vielfältiges als auch außergewöhnliches Programm:

Da gibt es eine Wechseljahresberaterin, in Holland bereits ein weit verbreiteter Service, in Deutschland nur selten zu finden; sie begleitet Frauen in den „Wechseljahren – Wandeljahren“. Männer bereiten sich wandernd auf den Ruhestand vor. Ehepaare nehmen sich Zeit, um die neue Lebensphase zu pla-

Foto: ebz

nen. In den „vorletzten Dingen“ gibt es kompetente Beratung: Was ist wichtig, wenn ich mein Testament, eine Betreuungs- und Patientenverfügung verfatte? Dies sind nur einige Themen, die das Jahresprogramm 2007 des ebz aufnimmt.

Darüber hinaus gibt es Seminare, in deren Mittelpunkt Tanz und Bewegung stehen, aber auch Einkehrwochen und Freizeiten gehören dazu. Und das ebz will helfen, Berührungsängste zu überwinden. So lautet der Titel eines Seminars, das sich an Angehörige von demenziell Erkrankten wendet: „Ich muss jetzt heim zu meiner Mutter – Was Demenzkranke wirklich meinen“. Trauernde sind eingeladen zum Seminar „Trauerwege – Lebenswege“; sie können hier Gemeinschaft erleben und Verständnis finden. Geistliche und spirituelle Fragen nehmen sämtliche Angebote auf.

Eine Vision des ebz-Teams ist, dass gerade die, die am Anfang der zweiten Lebenshälfte stehen, hier einen Ort finden, an dem sie ihren Interessen folgend den neuen Lebensabschnitt in den Blick nehmen können.

Das ebz steht Gruppen für Tagungen und Freizeiten offen. Es ist behindertenfreundlich und seniorengerecht ausgestattet, verfügt über 46 Zimmer mit Dusche und WC.

> Erhältlich ist das Jahresprogramm unter:

T (0 60 52) 91 57-0

E-Mail: ebz.badorb@ekkw.de

Im Internet: www.ebz-bad-orb.de



Pfarrer Rüdiger Haar, Pastoralpsychologe und analytischer Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut, leitet die Psychologische Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen des Diakonischen Werks in Kassel, T (05 61) 7 09 74-2 50

blick magazin | Ratgeber

Noch einmal durchstarten

■ Als die über 70-jährigen Eheleute damals streitend in meinem Beratungszimmer saßen, fühlte ich selbst mich von diesem Alter noch so weit weg, dass ich ihr Problem nur mit einem inneren Kopfschütteln aufnehmen konnte. Ein Eifersuchtsdrama aus uralten Zeiten, nämlich aus der Zeit als sie in den Zwanzigern waren, wurde wieder aufgewärmt, und die Erinnerung machte beide leidenschaftlich wütend.

Selbst in die Jahre gekommen, habe ich inzwischen erkannt, dass wir im Alter immer mehr an die emotionalen Hochzeiten des Lebens zurückdenken und dabei auch die entsprechenden Gefühle wieder beleben. Das kann die Erinnerung an berührende Momente sein, auch an Krisen und Verluste. Das kann auch der Versuch sein, noch einmal durchzustarten und das Leben neu zu wagen. „Angstblüte“ nennt Martin Walser das in seinem gleichnamigen Roman und beschreibt, wie ein Mann in den Siebzigern noch einmal aufblüht in der Liebe zu einer jüngeren Frau, um dann zu merken, dass sie ihn für ihre eigenen Zwecke einspannt, so wie er sie zum Aufblühen seiner letzten Lebensträume und zur Vertreibung seiner Angst vor dem Ende benutzt. Die Erotik nimmt im Kopf dieses Mannes eine beherrschende Rolle ein: Alt und kein bisschen weise ist er, so wie Curd Jürgens das einmal über sich gesagt hat.

Das Alter bringt also eine geschärfte Erinnerung an die jungen wilden Jahre mit sich und damit auch entsprechende Konflikte und Verlusterfahrungen in das Bewusstsein. Manche Psychotherapeuten behaupten, dass man im Alter keine Therapie mehr zu machen braucht, weil sich im emotionalen Bereich sowieso nicht mehr viel tut. Welch ein Irrtum! In keinem Lebensalter bleibt die Entwicklung stehen – auch nicht im Seniorenalter. Das wissen wir jetzt auch von den Hirnforschern. Es bleibt nur der stehen, der emotional starr geworden ist und sich weigert, weiter an sich zu arbeiten. Martin Buber hat einmal gesagt: „Altsein ist ein herrlich Ding, wenn man nicht verlernt hat, was Anfangen heißt.“

Die Eheleute haben damals begriffen, dass ihre Erinnerung ein Schatz ist – wenn sie nicht darauf aus sind, sie mit angstvollen Vorwürfen und Eifersuchtszenen zu zerstören, sondern diese reiche Gefühlswelt dankbar wieder aufschließen: So leidenschaftlich haben wir geliebt und können immer noch leidenschaftlich sein! Lass uns mit dieser Erinnerung einen neuen Grund für unser Zusammenleben legen – auch wenn unser Ende absehbar ist. Die Erinnerung kann ein Schatz für immer sein.

Zu dieser Erinnerungsarbeit gehört die Besinnung auf das, was uns in unserem Leben getragen hat. Jesaja lässt Gottes Wort hören: „Auch in eurem Alter bin ich derselbe, denn ich will euch tragen, bis ihr grau werdet.“ Mit dieser Gewissheit muss ich keine Angst mehr vor der Aufarbeitung meines Lebens haben – und auch nicht vor der Zukunft.

Sinnvoll – und für andere

Als „harten Schnitt“ erlebte Gunther Döring den Übergang in den Ruhestand. Aber Müßiggang: Nein danke. Seine Erfahrungen und Fähigkeiten wollte Döring auch in der nachberuflichen Phase nicht brachliegen lassen. Er empfindet sein mitmenschliches Engagement als Bereicherung.

■ „Beatus ille qui procul negotiis“ – der berühmte Vers, in dem Horaz die Muße eines Lebens fern der geschäftigen Stadt preist, kommt dem 70-jährigen Gunther Döring flüssig über die Lippen. Dabei ist der pensionierte Lehrer für Latein und Geschichte überhaupt nur zwei Mal in seiner Schullaufbahn mit einer Klasse bis zu Horaz gekommen. Und Müßiggang liegt dem Vater von drei erwachsenen Töchtern gewiss nicht. Den Übergang in den Ruhestand empfand er „als harten Schnitt“.

„Schon bei der Pensionierung im Jahr 1999 stand für mich fest, dass ich danach weiter tätig sein wollte“, berichtet Döring. Auch der Rahmen war klar: „Ich wollte mich in sinnvoller Weise für andere Menschen einsetzen“, sagt er. Nach einer dreijährigen „Findungszeit“ wandte Döring sich an die Diakonie in Marburg und fragte geradeheraus, wo die Kirche einen ehrenamtlichen Helfer gebrauchen könnte.

„Ich wollte für die Kirche tätig werden, weil dort ein Blick auf Mensch und Welt herrscht, der nicht von ökonomischen Gesichtspunkten geleitet ist“, betont Döring. Der Lehrer, der jahrzehntelang Zensuren hatte verteilen müssen, suchte eine Arbeit jenseits von Leistungsdenken und Profitstreben. Dass die Kirche unter dem Druck leerer Kassen heute von sich selbst manchmal auch als „Unternehmen“ spricht, missfällt ihm sehr.

Denn Mitmenschlichkeit und Nächstenliebe können nicht nach ökonomischen Kriterien bewertet werden: Darauf besteht Gunther Döring. Und die Geschichte einer Pflegehelferin, die sich geweigert



Foto: Rolf Wegst

Auch im Ruhestand noch Lehrer – aber von Latein hat Gunther Döring auf Deutsch umgesattelt

haben soll, den Müll einer hochbetagten Dame zur Mülltonne zu tragen, weil sie dafür nicht bezahlt werde, erbost ihn regelrecht. Döring: „Es ist mir sehr wichtig, dass die Kirche ein rein funktionales Verhältnis der Menschen zueinander ablehnt.“

Mittlerweile unterrichtet Gunther Döring seit vier Jahren ehrenamtlich für die Diakonie Deutsch für Ausländer. Dienstags und donnerstags trifft er sich von 10 bis 11.30 Uhr mit seinen Schülerinnen im Marburger Philipps-Haus. Nicht alle erscheinen regelmäßig, mal sind nur fünf da, dann wächst die Gruppe unerwartet auf zehn an. Zumeist arbeiten Gunther Dörings Schülerinnen wie er selbst für die Diakonie. Als Pflegehelferinnen und Haushaltshilfen, die an Privathaushalte vermittelt werden. Sie kommen aus dem Iran, dem Irak,

Afghanistan und Indien. Und sie haben Gunther Dörings Blick auf die Welt verändert. „Erst jetzt fällt mir auf, wie viele Ausländer bei uns leben“, sagt er, „Es ist wirklich erstaunlich, wie lange geleugnet wurde, dass Deutschland ein Einwanderungsland ist.“ Vor den Frauen in seinem Kurs hat er großen Respekt, oft sind sie Überlebenskünstlerinnen. Ihre Schicksale, geprägt zumeist von Einsamkeit, Verfolgung und Fremdheit, berühren ihn sehr.

Eine Schülerin kämpft seit Jahren um ein Wiedersehen mit ihrer Tochter. Eine andere muss zu Hause den fernsehenden Ehemann bedienen wie einen Herrscher. „Der Unterricht ist aber auch eine Bereicherung für mich“, sagt Gunther Döring: Manchmal zieht er nach einer Deutschstunde den Atlas aus dem Regal, um sich in geographische Karten und fremde orientalische Welten zu versenken.

Sieben Jahre nach der Pensionierung vermisst Gunther Döring weder Latein noch Geschichte. Und wenn er nicht gerade Deutsch unterrichtet, übt er Klarinette, singt als Bass in der Kurhessischen Kantorei, pflegt seinen Garten oder freut sich über Besuch von seinen Töchtern.

Yasmin Bohrmann