HOHES ALTER – CHRISTLICHE GEMEINDE – VIELE FRAGEN



Ist Ihnen auch schon aufgefallen, dass wir in Kirche und Gesellschaft ziemlich viel Bücher und Beiträge in Zeitschriften zur Frage finden, wie man sich gut auf die Rente vorbereitet, wie man die laut Statistik „glücklichsten Jahre" zwischen 65 und 75 optimiert, und wie sich eine von Verletzlichkeiten, Begrenzung und Krankheiten gekennzeichnete „letzte" Lebensphase möglichst weit nach hinten schieben lässt? Demgegenüber findet man nur selten Stichhaltiges und Hilfreiches zum Thema, wie man sich gut auf die Lebensphase vorbereitet, die üblicherweise „Hochaltrigkeit" genannt wird (grob: das Alter ab 80/85).

Mir persönlich fielen im Laufe der vergangenen rund 15 Jahre, in denen ich in einem Alters- und Pflegezentrum arbeiten und leben durfte, einige Dinge auf. Drei dieser Beobachtungen nenne ich:

1. Es gibt Menschen, die mir in ihrem Älterwerden zum Vorbild geworden sind, und andere eher weniger. Das Entscheidende dabei sind allerdings nicht die Anzahl der Schmerzen oder die Schwere von Krankheiten, Gebrechen und dergleichen, sondern die Art, wie einzelne Menschen damit umgehen.

2. Die spannende Frage dabei: Wann haben die Menschen Weichen gestellt, damit sie so, eben vorbildhaft, älter werden? Klar war dabei immer: Ein 90-Jähriger stellt die Weichen, ob er dankbar oder undankbar, versöhnt oder unversöhnt, mürrisch oder im Frieden lebt, nicht erst als 88-Jähriger. Die Weichen, wie ich alt werde, werden sehr viel früher gestellt, spätestens ab Beginn der 2. Lebenshälfte, beginnend im Durchschnitt zwischen 40 und 44.

3. Wir haben, wenn wir über das Alter und Älterwerden reden, einen recht guten Wortschatz bzw. viel Routine darin, Probleme zu benennen, uns über Probleme auszutauschen und sie – wenn möglich – schnell zu bewältigen. Wir haben aber sehr viel weniger Übung darin, uns über das Gute, die Chancen, den Gewinn und den Schatz des Älterwerdens, inkl. Hochaltrigkeit, Gedanken und Worte zu machen.

Die Frage liegt auf der Hand, wie wir uns gut auf die Lebensphase vorbereiten, die anfällig für das ist, was oft mit den Begriffen Multimorbidität, Pflegebedürftigkeit, Demenz, Altersdepression, aber auch „Sinnfinsternis", Identitätsverlust, Einsamkeit, Sterbewunsch und viel anderem beschrieben wird.

Im Folgenden beschreibe ich acht Übungsfelder, die mir in einer zukunftsträchtigen Gemeinde (konkret: Hauskreise, Initiativen im Altersbereich 45-65, Seniorengruppen, Besuchsdienste, Ausländerprojekte, auch Seelsorge, Gebetsgruppen, Gemeindeleitungen) unverzichtbar erscheinen – nicht zuletzt aus demographischen Gründen (immer mehr Alte, immer weniger Junge).

DIESEN BEITRAG
KÖNNEN SIE AUCH ANHÖREN

ÜBUNGSFELD 1:

Alter generell, aber speziell auch Hochaltrigkeit, ist zunächst nicht Problem, sondern Normalität und Selbstverständlichkeit. Wir üben einen angstfreien Umgang mit dem Alter und helfen uns gegenseitig, Alter, auch Hochaltrigkeit, von der Chance und nicht vom Problem her zu sehen.

KONKRET:

Achte darauf, wie oft Du oder Deine Nächsten bloss vom Problem statt der Chance des Alters reden. Versuche selber, in jedem Gespräch, in dem Alter das Thema ist, das Verhältnis Problem: Chance in ein Verhältnis von 1:2 zugunsten der Chancen zu bringen.

ÜBUNGSFELD 2:

Wir lernen, auch hohes Alter von der Verheißung von Gott her zu denken. Wir haben zuerst die Verheißungen vor Augen und nicht die Bedrohungen. Beispiele: Psalm 92,15 / Jes. 46,3-4 / 2. Kor. 4,16 / Off. 21,4 und viele andere.

KONKRET:

Lerne die Verheissungen und Zusagen Gottes im Zusammenhang mit dem Alter auswendig! Es hilft Dir und den Menschen, die Du begleiten darfst.

ÜBUNGSFELD 3:

Wir üben, nicht verkürzten Denkweisen aufzusitzen, etwa: Alter ist Schicksal oder Privatsache, oder Sache des Arztes. Wir halten uns vor Augen, dass rund 70% unseres Älterwerdens von bewussten Entscheidungen abhängig sind. Gemeinde ist der Ort, an dem das Fällen existenzieller Entscheidungen geübt wird (etwa, wie ich gerne sterben möchte).

KONKRET:

Wage es, Menschen darauf anzusprechen, wie sie gerne älter werden möchten – wenn Du besonders mutig bist: … wie sie denn eigentlich sterben möchten und was sie im Hinblick auf ein gutes Sterben heute tun könnten / sollten.

ÜBUNGSFELD 4:

Wir reden, wenn wir an das Alter und hohe Alter denken, über Schlüsselfaktoren eines innerlich gesunden, mündigen Älterwerdens. Dazu gehören mit Sicherheit u.a. Dankbarkeit, Versöhnung (mit sich und seiner Geschichte, mit Gott, mit dem Umfeld), Reflexion der eigenen Biographie (beispielsweise im Umgang mit Verletzlichkeit, Schwäche, Begrenzung) oder der Zukunft mehr Gewicht geben als der Vergangenheit und der Gegenwart.

KONKRET:

Schliesse Dich mit Menschen Deines Umfeldes zusammen und rede darüber, wie Ihr oben genannte Lebensdimensionen eintrainieren könnt (von Dankbarkeit über Versöhnung bis zur Zukunftszuversicht).

ÜBUNGSFELD 5:

Wir trainieren das JA-Sagen. Jemand nannte dieses Übungsfeld schlicht „Einverstanden leben“. Eine Grundhaltung der Kritik, der Rebellion, der Ablehnung, der Haltung des „Anti(Agings)“ erfordert wesentlich mehr Kraft, als JA zu dem zu sagen, was sich nicht verändern lässt.

KONKRET:

Sprich mit einem Freund / einer Freundin darüber, wo es Dir in Deinem Leben am schwersten fällt, JA-Mensch zu sein. Wagt die Frage, wie Ihr vom NEIN zum JA finden könntet!

ÜBUNGSFELD 6:

Wir verlieren nie den Humor, im Gegenteil: Wir sind besonders aufmerksam für Lustiges auch im Hohen Alter. So sagte beispielsweise eine 95-Jährige auf die Frage, wie alt sie werden möchte, dass sie bestimmt über 100 werde, da sie die „Handbremse nicht mehr anziehen könne“, oder eine rund 90-jährige Frau, dass sie ganz stolz sei, Urgrossmutter zu sein, aber einfach nicht verstehen könne, dass ihr Sohn schon Grossvater sei.

KONKRET:

Sammle für Dich Aussagen alter Menschen, über die Du und Deine Freunde schmunzeln.

ÜBUNGSFELD 7:

Wir trainieren sehr früh den Austausch darüber, nicht nur wie wir glauben, sondern wie wir leben. Wir lernen, einander zu erlauben, uns auf die eigene Lebensweise anzusprechen. Beispiele: Wie wir über eigene Schwächen und Schwächen des Ehepartners / der Ehepartnerin reden. Oder: Wie wir uns über das Gesundheitswesen inkl. Heimwesen, über demenzielle Entwicklungen, über Krisen, über Hör-, Seh- und Gehbeeinträchtigungen … äussern.

KONKRET:

Prüfe, ob Du nicht jemandem (oder zwei oder drei Personen) erlauben solltest, Dich auf Deine Art zu leben anzusprechen, beispielsweise Deinen Umgang mit Konflikten oder Schwächen oder Scheitern.

ÜBUNGSFELD 8:

Wir üben den Austausch unter Generationen und legen den Schwerpunkt auf die Stärken und die Schätze einer jeden Generation. Wir fragen und verzichten auf Behauptungen.

KONKRET:

Versuche, jede Woche einen Menschen, zu dem ein Altersunterschied von mindestens 50 Jahren vorliegt, zu fragen, wie er die Zukunft sieht, was ihm Hoffnung macht, worunter er besonders leidet, was er von anderen Generationen erwarten würde, …

DIE ERFAHRUNG:

Je mehr wir uns solchen und vergleichbaren Herausforderungen stellen, desto leichter fällt uns der Umgang mit Menschen unserer Umfelder. Seien Sie mutig. Leben ist nicht Schicksal. Es will gestaltet sein.

In allem weiß ich, dass jemand, wenn er in diesen Übungsfeldern Erfahrung hat, sich selber gerade in der Hochaltrigkeit sehr viel leichter tut. Für mich war der Umgang mit alten, sehr alten und sterbenden Menschen so etwas wie die Hochschule des Lebens. Nicht ich war und bin primär der Gebende und Lehrende. Vielmehr war ich der Empfangende und Lernende. Ich wünsche vielen Menschen in unseren Gemeinden, dass sie solche „Hochschulluft" zumindest andeutungsweise schnuppern. Möglicherweise verstehen wir uns dann nicht nur als Beratende, Seelsorgende, „Wissende", sondern als Schatzsucher im Umgang mit Menschen, die sich vor oder in der Lebensphase der Hochaltrigkeit befinden. Älterwerden ist nicht Abstieg, Verlust, ein „Nicht-mehr", sondern – ob wir es denken können? – ein Aufstieg, ein Gewinn, ein „Noch-Nicht". Lernen in Seelsorge, Gebet, Besuchsdienst, Hauskreis, Gemeindeleitung und vielem anderem ist nicht Pflicht, sondern Geschenk, Chance und eine einzigartige Möglichkeit, das eigene Älterwerden bis zum letzten Atemzug innerlich gesund, mündig und hoffentlich glaubensstark vorzubereiten und zu gestalten. Ich wünsche Ihnen in alledem viel Neugier, Mut und Zuversicht – Ihnen selber, aber auch Ihrer Kirche, unserer Gesellschaft und der kommenden Generation zuliebe!

HINWEISE ZUR VERTIEFUNG:

- **Initiative PRO AGING**
  Hier finden sich eine Reihe von Zeitschriftartikel, u.a. auch zu den besonders herausfordernden Themen wie Demenz und Sterbehilfe.

- **„Wenn der Glaube älter wird".** Dreiteilige Artikelserie in Lebenslauf 6/2023 und 1+2/2024.

- **Markus Müller: „Ein JA-Mensch werden. Lebensverändernder Aufbruch in einer unperfekten Welt".** Verlag mosaicstones. 2. Auflage 2025. 348 S.

- **Markus Müller: „Alter neu denken – wie dein Denken dein Älterwerden bestimmt.** Ein Hoffnungsmacherbuch". Verlag mosaicstones. 2026. 271 S.

Dr. Markus Müller,
promovierter Heilpädagoge, bis zu seiner Pensionierung Heimpfarrer in einem Alterszentrum, Winterthur, www.initiative-pro-aging.ch



Anzeige



WEITERE INFOS