



# DER ALTERSAUFBAU DER BEVÖLKERUNG IN DEUTSCHLAND

Diesen Artikel haben wir aus dem Buch „Seniorenarbeit – aber wie? Alles für den schnellen Start“ von Eberhard Platte und Erhardt Riedesel (Hrsg.) entnommen. Wir drucken S. 13-23 mit freundlicher Genehmigung der CV Dillenburg ab. Die Redaktion

## **Siegfried Lambeck, Wermelskirchen**

Horst war geschäftlich als Prokurist sehr gefordert. Dennoch brannte sein Herz für Jesus. Aber die Zeit für das Sinnen und Handeln in Gottes Werk war sehr knapp bemessen. Wie froh war er, als er schließlich in den sogenannten Ruhestand trat. Nun hatte er mehr Zeit, den Menschen seiner Generation zu dienen. So ging er in den Park, wo seine Altersgenossen saßen, und sprach mit ihnen über Gott und die Welt. Innerhalb eines Jahres hatte er sieben Menschen zum lebendigen Glauben an Gott geführt. „Welch ein Glück, ein Rentner zu sein!“, sagte er.

Dann war da Dr. Müller, eine Schlüsselfigur in einem Konzern. Er hatte mit großem Engagement die Pionierarbeit zur Einführung des Computer-Systems geleitet und mit Erfolg geführt. Pünktlich zum 65. Geburtstag war sein Job erledigt. Mit einem herzlichen Dankeschön und einer großzügigen Altersversorgung sprach man ihm den wohl verdienten Ruhestand zu. Nun war er Privatmann, zu Hause am Herd seiner Frau, im Supermarkt ... mit einer neuen Beschäftigung, wo er sich oft wie ein Lehrling vorkam. So begann er sein Haus zu renovieren und suchte wie nach einer Stecknadel nach Erfolgserlebnissen, die er ja in seinem Betrieb mit hoher Anerkennung und viel Lob bekom-

men hatte. Diesen Verlust konnte er nicht verkraften und schnitt sich beim Tapezieren kurzer Hand die Kehle durch.

Tom (73 Jahre), ein weitgereister Exportkaufmann, saß mit uns am Kaffeetisch. Dann erzählte er von seiner Krankheit. Wie er tagelang im Koma lag und schlimme Alpträume hatte, von Finsternis, Kälte, Einsamkeit und Aussichtslosigkeit schockiert. „Das möchte ich nicht noch einmal erleben“, sagte er. Wir konnten ihm mit Psalm 23 den vorstellen, der in solchen Phasen bei uns sein will: von unserem Herrn Jesus. Er fragte spontan: „Wie kann ich die Gewissheit bekommen, dass dieser Herr auch bei mir ist?“ Wir boten ihm an, in

einem Gebet den Namen des Herrn Jesus anzurufen. „Gerne!“, sagte er und wir beteten. Ich war erstaunt, wie das neue Leben aus Gott nun einen alten Menschen zu einem brennenden Zeugen der Liebe Gottes machte. Ob sein Krankenpfleger, seine Nachbarn, sein Verwandten in Schottland ... Wo es nur ging, bezeugte er voller Freude sein neues Leben. Er genoss die Gemeinschaft in der Gemeinde. „Ich weiß, wo es nun hin geht, wenn ich die OP nicht überlebe. Ich freue mich auf den Himmel. Aber ich wäre gerne noch hiergeblieben, um anderen den Weg zu Jesus zu zeigen.“ Das waren seine letzten Worte. Zehn Monate nach seiner Bekehrung war er bereits durch das Todestal hindurch mit Jesus in die Herrlichkeit des Vaterhauses eingezogen.

#### **DIE NEUE SICHT FÜR DEN DRITTEN LEBENSABSCHNITT**

Wir wissen, dass viele froh sind, wenn sie die Midlife-Crisis überwunden haben. Das Vakuum, das sich nach vielem Stress in den besten Jahren einstellt. Schon auf der Höhe der Karriereleiter verlieren manche den Blick für den Sinn und das Ziel des Lebens. Sie suchen seelsorgerliche Hilfe.

Doch dann kommt für viele die Rentner-Krise. Die innere Leere, nachdem alles getan ist. Wenn man feststellt: „Es geht ja auch ohne mich weiter. Ich werde nicht gebraucht und nur noch selten gefragt. Wofür habe ich eigentlich studiert und mir so viel Erfahrung angeeignet? Welche Perspektive habe ich noch für mein Leben? Soll ich jetzt in eine Art Torschlusspanik verfallen und Weltreisen unternehmen, um noch das Letzte herauszuholen, was das Leben bietet? Sind jetzt die Fragen nach der Gesundheit mein Hauptthema und die Arztbesuche meine neue Beschäftigung geworden? Mit dem bangen Erwarten: Das Ableben rückt immer näher? Die Lebensspanne ist nur noch kurz. Dabei werden viele Senioren alters-depressiv und lebensmüde, ohne Mut für den neuen Tag.

Hier brauchen wir Hilfen und eine neue Sicht. Wir wollen versuchen, dies mit unserem Handbuch zu vermitteln.

#### **SENIOREN SIND EINE HERAUSFORDERUNG FÜR DIE GEMEINDE JESU**

Wir Christen wollen diese große Gruppe unserer Gesellschaft bewusst

wahrnehmen. Wir möchten erkennen, dass wir einen Auftrag an und mit unseren wertvollen Senioren haben. Auf die demoskopischen Veränderungen werden wir später eingehen. Gerne haben wir unsere gemeindlichen Aktivitäten vorzugsweise auf die Jugendlichen ausgerichtet, weil sie ja die größte Strecke des Lebens noch vor sich haben. Verständlich. Aber wir müssen erkennen, dass der dritte Lebensabschnitt keine schätzbare Restzeit sein muss, sondern die Krönung eines segensreichen Lebens mit vielen Freuden an den Früchten sein kann.

Christen sollten der Diskriminierung von Alten entgegenzutreten. Wir wollen unsere Senioren herausfordern, sie ermutigen und noch viel von ihnen erwarten.

Selbst wenn die körperlichen und geistigen Kräfte schwinden, ist uns ihr ganzes Leben wertvoll. Diese Werte gilt es zu entdecken und zu fördern.

#### **DIE SCHWERPUNKTE UNSERER HERAUSFORDERUNG WOLLEN WIR RICHTEN AUF:**

##### **1. DIE AKTIVEN UND FITTEN SENIOREN**

Sie gilt es zu motivieren, zu ermuntern, Aufgaben und Dienste wahrzunehmen, die gerade jetzt vorzugsweise von ihnen übernommen werden können. Darauf werden wir noch ausführlich in diesem Buch eingehen. Ihre Fähigkeiten und ihre Reife sind heute sehr und überall gefragt.

##### **2. DIE GEMEINDEFREMDE UND UNGLÄUBIGEN SENIOREN**

Wir wollen sie für Christus gewinnen. Ihnen wollen und müssen wir das Heil anbieten. Sie stehen ja kurz vor der Ewigkeit, wie wir oben bei Tom sahen. Vielleicht haben sie noch nie davon gehört, dass der Tod keine Erlösung ist, sondern danach das ewige Gericht folgt, wenn wir nicht durch den Tod unseres Herrn und Retters Jesus Christus gerettet sind. Welch ein wichtiger Auftrag, ihnen Wegweiser zum Himmel zu sein! Nehmen wir ihn wahr?

##### **3. DIE BETREUUNG UND HILFE AN SENIOREN**

Viele sind Witwen/Witwer, haben keine Kinder, Verwandte und Freunde in ihrer Nähe. Sie leiden unter Einsamkeit und sehnen sich nach Gemeinschaft. Hier haben wir

als Christen eine besondere Chance, sie mit hinein zu nehmen in unsere Seniorenkreise und gemeindlichen Aktivitäten. Dort können sie erfahren, wie fein und lieblich das Miteinander von Alt und Jung ist. Unser Augenmerk werden wir auch auf die seelischen und körperlichen Schwächen unserer Hilfsbedürftigen richten. Welch ein Angebot könnten wir wahrnehmen, ihnen z.B. in Heimen mit Andachten und Handreichungen zu dienen! Sie sind dankbar für unsere Zuwendungen und warten auf uns.

#### **FRAGEN, DIE UNS BEWEGEN**

##### **1. WO SIND DIE ARBEITSFELDER?**

Das haben wir oben schon zum Teil angesprochen. Unser Handbuch möchte uns allen dienen und unseren Blick weiten für ein großes Aufgabenfeld. Im persönlichen Umfeld und in unseren Gemeinden.

##### **2. WIE KANN EINE WIRKUNGSVOLLE SENIOREN- ARBEIT GESCHEHEN?**

Hierbei geht es um Vorgehensweisen, Methoden, Abläufe, Programme, Veranstaltungen, Seminare, Freizeiten usw. Worauf warten unsere alt gewordenen Freunde? Wie begegnen wir ihnen? Darüber werden wir berichten.

##### **3. WOMIT KÖNNEN WIR DIESE ARBEIT GESTALTEN UND AUSRICHTEN?**

Welche Hilfsmittel, welches Material steht uns zur Verfügung? Gibt es Stunden-Entwürfe, Vorlagen? Wie gestalten wir ein Seniorenfrühstück? Welche Themen interessieren auch Nichtchristen?

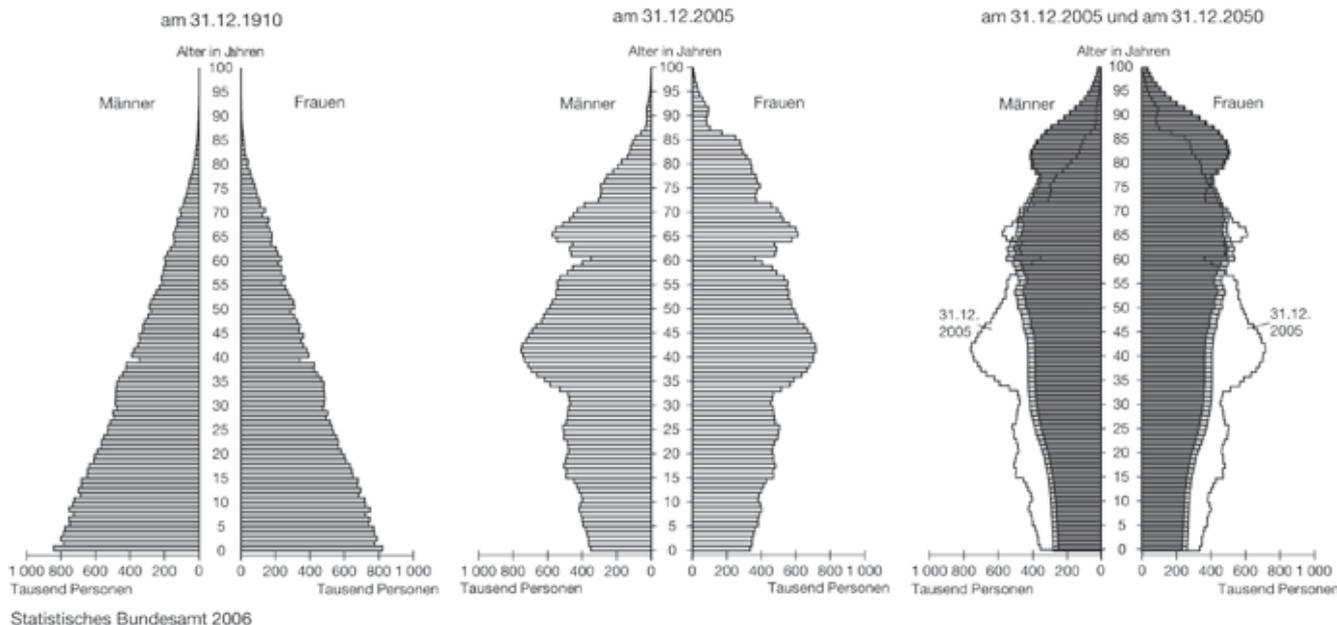
#### **DAS VERÄNDERTE ALTERSBILD**

##### **1. EINE DEMOSKOPISCHE BETRACHTUNG**

Die demoskopischen Alterspyramiden machen uns deutlich, dass vor ca. 100 Jahren die durchschnittliche Lebenserwartung bei 35 Jahren lag und nur wenige die Pensionierungsgrenze erreichten.

Gesundheit, Bildung und Lebensstandard haben sich in den letzten 50 Jahren wesentlich verbessert. Ein 70-Jähriger ist heute gesünder als damals ein 50-Jähriger. Die Alten sind besser ausgebildet und kompetenter. Sie sind vielfach finanziell gut abgesichert und bleiben lange

## Altersaufbau der Bevölkerung in Deutschland



selbstständig. Andererseits bekommt heute ein 50-Jähriger kaum noch eine Arbeitsstelle. Er gehört also schon früh und lange zum „alten Eisen“.

Wenn heute schon mit 60 manch einer in Rente geht, bleibt bei einer Lebenserwartung von 80 Jahren eine lange „Restzeit“ von vielen Jahren. Man könnte auch sagen: 1/3 der aktiven Lebenszeit als Erwachsener. Die Tendenz ist steigend. Die Lebenserwartung verlängert sich pro Jahr um 20 Monate. Welch eine Chance, lange aktiv zu sein!

### 2. DAS ALTERSBILD UNSERER GESELLSCHAFT

Dennoch werden die Alten vielfach negativ wahrgenommen. „Alt sein ist zwar erlaubt, aber es wird nicht gern gesehen. Pest und Hunger sind glücklicherweise überwunden, aber nun sind noch die Alten da.“ So einige Zitate unserer Tage. Der Zenit ist überschritten. Bei denen ist nichts mehr zu erwarten. Es geht nur noch abwärts. Wie man es auch deutet: Sie werden als abgelebt, verbraucht und angegraut ausgegrenzt. Viele leiden unter Mangel an Liebe, Respekt und Wertschätzung. Die Folge sind oft der Rückzug in die Resignation, ein Ruhestandsschock bis hin zum Selbstmord. Hässliche Worte wie „Gruftis, Tattergreise, alte Säcke ...“ schlagen ihnen manchmal hart entgegen. Das muss verkraftet werden.

### 3. DIE DREI VITALITÄTS-PHASEN UNSERER SENIOREN

3.1. Die vitale Phase (die GO-GOs)  
Man könnte sie auch die Jungsenio-

ren nennen. Sie besitzen noch volle fachliche Kompetenz wie Profis. Ihre berufliche Erfahrung ist in den Gemeinden und in öffentlichen Ehrenämtern sehr gefragt. Sie haben noch Beziehungen zu wertvollen aktiven Multiplikatoren und bringen diese Leistungen gerne ein.

### 3.2. Die eingeschränkte vitale Phase (die SLOW-GOs)

Bei diesen Senioren werden altersbedingte Grenzen sichtbar. Ihr fachliches Wissen ist nicht mehr aktuell bzw. sehr reduziert. Dennoch sind sie reich an Erfahrung, geistlicher Reife und Lebensweisheit. Diese Eigenschaften werden gerade im Dienst der Lehre und Seelsorge in unseren Gemeinden auch von Jüngeren sehr geschätzt. Sie sind unsere Väter und Mütter in Christus.

### 3.3. Die unterstützungsbedürftige Phase (die NO-GOs)

Diese Senioren brauchen Zuwendung und Hilfe. Sie sind sehr abhängig von anderen. Wirkungskreis und Bewegungsraum sind meist sehr eingeschränkt. Ihnen wird bewusst, dass sie vor den Toren der Ewigkeit stehen. Deshalb sind sie für den liebevollen Dienst ihrer Therapeuten empfänglich und für jeden Besuch sehr dankbar.

## DAS ALTERSBILD GOTTES

### 1. GOTT BERUFT IN EINEN NEUEN STAND

Wie gut ist es, dass Menschen der Bibel und des Glaubens wissen, wie

wertvoll sie auch im Alter für Gott sind. Gott hat für jeden einen sinnvollen Plan. So, wie er junge Menschen für große Aufgaben beruft, beruft er auch die Senioren in einen neuen Stand, den aktiven „Ruhestand“. Wir sind überrascht, wie große Männer und Frauen Gottes gerade in ihrem Alter Erstaunliches gewirkt haben. Mose wurde im Alter von 80 Jahren für seinen großen Auftrag an Gottes Volk berufen. Chagall war 98 Jahre alt, als er das Chorfenster in der St. Stefanskirche in Mainz vollendete. Menge begann mit 60 seine bekannte Übersetzung der kompletten Bibel. Adenauer wurde noch mit 73 Bundeskanzler und blieb es bis zum 87 Lebensjahr.

### 2. GOTT WIRKT GEISTLICHES REIFEN UND WACHSEN

Wen Gott beruft, dem gibt er auch seine geistlichen Voraussetzungen und Gaben, um aus dieser Gnade wirken zu können. Haben wir uns voller Erwartung darauf eingestellt?

Stehen wir IHM zur Verfügung? Oder lassen wir uns ablenken und durch weltliche Angebote verführen? Durch Trägheit und Passivität, bis hin zum Müßiggang werden auch Senioren angefochten. Der Auftrag bleibt: Wir sind gesetzt, um Frucht zu wirken. Vielleicht jetzt mehr Qualität als Quantität, mehr das Heilige als das Eilige. Aus der Ruhe heraus können gereifte Christen mit größerer Gelassenheit ohne Menschenfurcht dienen. In bewusster Abhängigkeit geben sie damit Gott die Ehre. Über

allem wissen sie, wenn auch der äußere Mensch abbaut, so wird doch der innere aufgebaut, weil sie Gottes Tempel sind. Sie bleiben Jünger und Lernende.

In dieser Demut können sie Jüngeren ihr Interesse zeigen und sie als Vorbilder anleiten und begleiten. Sie haben gelernt, sich zu entschuldigen und flexibel zu sein, wenn auch der Körper steifer wird. Sie treten nicht als Perfektionisten und Oberlehrer auf. Sie sind herzlich und haben Umsicht und Mitgefühl. Sie rechnen mit der Kraft des Gebets in Fürbitte und Dank. Das imponiert den Jüngeren und macht sie liebenswert. Auch wenn die körperlichen Kräfte nachlassen, so wissen sie, dass die letzten Lebensjahre die wertvollsten sein können. Das gibt ihnen Würde und Gelassenheit bis sie am Ziel sind.

### 3. GOTT SETZT NEUE SCHWERPUNKTE

#### 3.1. Er lehrt uns Loslassen und neues Aufnehmen

Loslassen und Abgeben fällt uns schwer: Traditionen ohne Sinn. Gewohnheiten, die hindern. Besitz, der nur noch belastet. Auch Schuld, die nicht vergeben ist. Da sind vielleicht noch Dinge aufzuarbeiten: Altlasten, Bitterkeit und kaputte Beziehungen. Alles dürfen wir unserem Gott anvertrauen. Er will uns von Ballast befreien, den wir nicht mit ins Grab nehmen wollen. Das mag schmerzhaft und langwierig sein, ist aber befreiend und beglückend.

„Neues wächst auf!“, sagt uns die Bibel in Jesaja 43,19. Wir wollen offen sein für neue Aufgaben. Wir sollten unser Haus bestellen und einiges regeln: Testament, Vollmachten, Patientenverfügung, Beerdigung. Vielleicht eine Familien-Chronik oder Lebensgeschichte schreiben. Ja! Es muss nicht langweilig sein. Unsere neu gewonnene Freiheit gibt Raum, uns weiterzubilden, den Geist fit zu halten.

Geistige Fitness-Übungen sollen eine mögliche Demenz auf fünf Jahre hinauschieben. Henry Ford sagte einmal: „Wer aufgehört hat zu lernen, ist alt.“

Auch wollen wir für unsere körperliche Fitness sorgen, damit unsere Muskeln nicht geschwächt werden und die Gelenke einrostet, weil sonst das Unfallrisiko ansteigt. Die Bibel zeigt uns traurige Beispiele, dass Alter nicht vor Torheit schützt, siehe Eli und Salomo.

Also packen wir es an! Aber übermäßige Aktivitäten und Hektik sollten wir auf jeden Fall vermeiden und nicht in Torschluss-Panik verfallen. Da wirken wir nur lächerlich. Und es schadet uns obendrein.

#### 3.2. Er zeigt uns den Wert der Gemeinschaft

Wir sagten schon, dass Ältere gefährdet sind, einsam zu werden. Der Freundeskreis wird kleiner. Die Beweglichkeit nimmt ab. Hier sind wir in der Familie der Kinder Gottes reich beschenkt. Aber wir müssen etwas dafür tun und nicht warten, bis andere auf uns zu kommen. Deshalb werden wir schon früh Beziehungen und Freundschaften aufbauen und uns verbindlich in der Gemeinde einbringen. Das Geheimnis liegt im ausgewogenen Geben und Nehmen. Auch den Reichtum des gemeinsamen Gebetes gilt es vielleicht neu zu entdecken. Wir werden später noch viele praktische Tipps für Aufgaben im Seniorenkreis der Gemeinde geben.

#### 3.3. Er wirkt durch uns Frucht für die Ewigkeit

Wie gut, dass uns unser Herr nicht unter Leistungsdruck stellt. Er sagt uns, dass wir Frucht wirken werden, wenn wir eng und intensiv mit ihm verbunden sind (Joh 15).

Ja, wir dürfen wirken, bis unser Herr wiederkommt oder uns heimholt. Welch eine herrliche Perspektive. Wir wollen nicht den drei Versuchungen des sog. Ruhestandes erliegen, die jemand so formulierte:

1. to whine           jammern
2. to reline           sich zurücklehnen
3. to decline       sich zurückziehen  
Sondern vielmehr:
4. to shine           leuchten & strahlen

Wie viele Gelegenheiten und offene Türen gibt unser Herr gerade den Senioren, am Evangelium aktiv teilzunehmen. In Verteildiensten, Andachten, Mittags-Tafeln, Bücherläden, durch praktische Dienste in der Nachbarschaft usw.

Senioren können im Rückblick auf ihr langes Leben beweisen, dass es sich lohnt, mit Jesus zu gehen.

#### 3.4. Er rüstet uns zu für die letzte Strecke

Auch Leid und Krankheit gehören zum Altwerden. Davor haben wir alle Angst. Der Tod ist tatsächlich der

letzte Feind. Da bäumt sich alles in uns auf. Wir sehen es in zunehmendem Maße bei unseren Freunden und Angehörigen. Wir leiden mit und versuchen, ihnen beizustehen. Dann trifft es auch uns. Das wollen wir nicht verdrängen. Wie gehen wir damit um? Gott gab uns Zeit zu reifen und eine enge Beziehung mit ihm zu pflegen. Wir wissen um seine Verheißungen, kennen manche trostreichen Bibelworte, die es nun gilt, neu zu buchstabieren. Dann ist es möglich, dass uns Verluste zu Gewinn werden. Wir wissen ja, dass unser Leben nicht nur aus guten Tagen seinen Tiefgang und seine Qualität bekommt.

Wir dürfen mit Paulus in Römer 5,3-5 sagen: „Wir rühmen uns auch in den Bedrängnissen, da wir wissen, dass die Bedrängnis Ausharren bewirkt, das Ausharren aber Bewährung, die Bewährung aber Hoffnung; die Hoffnung aber lässt nicht zuschanden werden.“

Oder mit dem alten Mose in Psalm 90,12: „So lehre uns denn zählen unsere Tage, damit wir ein weises Herz erlangen!“

#### 3.5. Er weckt in uns die Vorfreude auf den Himmel

Die meisten Menschen verdrängen den Gedanken an die „Zeit“ nach dieser Zeit, an die Ewigkeit. Das müsste sie eigentlich in die Verzweiflung treiben – oder aber in die rettenden Arme unseres Retters Jesus Christus. Sie wissen wenig oder gar nichts von dem, was kommt. Sie leben diesseitsbezogen und können ihrer Lebenslänge nicht eine Elle hinzufügen. Welch eine Herausforderung ist es für uns, ihnen die Tür zum Himmel zu zeigen, das Kreuz von Golgatha.

Wir sind vom Tode zum Leben hinübergewechselt und dürfen uns auf die ewige Herrlichkeit mit unserem geliebten Herrn Jesus und das Wiedersehen mit unseren lieben vorangegangenen Geschwistern freuen. Dann ist für uns „das Sterben nur Gewinn“ (Phil 1,21).

Wir leben in der Vorfreude auf die himmlischen Wohnungen, das große „Hochzeitsmahl“, auf eine Zeit ohne Leid, Tränen und Trauer, auf das Siegeslied des Lammes, unseres geliebten Herrn. Auch dürfen wir uns auf den Lohn freuen, den er denen austeilen wird, die ihm hier gedient haben und die ihm treu waren bis zuletzt. ☛