

Bibeltreff

Das Alter – die besten Jahre

Markus Burkhardt | 14. Juni 2023

**«Man bleibt jung,
solange man noch lernen,
neue Gewohnheiten annehmen
und Widerspruch ertragen kann.»**

Marie von Ebner-Eschenbach



Fragen

- Was dünkt Euch positiv am Älterwerden?
- Was hilft Euch, das Älterwerden positiv zu sehen?
- Welchen Stellenwert hat dabei der Glaube und den Ausblick auf die Ewigkeit?

Gedanken aus dem Buch von J. Oswald Sanders: Das Alter, die besten Jahre

- J. Oswald Sanders schrieb dieses Buch mit fast 80 Jahren.
- Ich habe das Thema positiv angepackt. Die Realität des Altwerdens will ich nicht übersehen, ich meine aber doch, dass die optimistische und fröhliche Betrachtungsweise des Altwerdens zu wenig betont wird. Realismus und Optimismus können, wenn es ums Altwerden geht, gute Freunde sein. Seite 7/8
- Das Alter ist ganz und gar keine peinliche Störung, nein, es ist eine goldene Möglichkeit zu reifen und glücklich zu sein. Seite 11
- Paulus, Philipper 4,11: Ich habe gelernt, mit dem zufrieden zu sein, was ich vorfinde.
- 2. Korinther 12,9: Meine Kraft ist in den Schwachen mächtig,

Gott will sein Reich auf menschliche Schwäche und Niedrigkeit bauen, nicht auf Stärke und Selbstvertrauen. Und Gott kann uns nicht trotz unserer Gewöhnlichkeit und Hilflosigkeit und Schwächlichkeit, sondern genau deswegen gebrauchen. Seite 14

- Wann ist man alt? Als Bernard Baruch schon über 80 war, wurde er gefragt, wann man alt sei. Er antwortete: „Alt ist 15 Jahre älter als ich.“
- Viele alte Menschen sind geistig jung geblieben, und es gibt auch junge Menschen, die mit 25 schon alt sind.
- Eine hundertjährige alte Dame wurde gefragt, was sie aus ihrem Leben gemacht habe. Ihre Antwort: „Das kann ich noch nicht sagen, ich arbeite immer noch dran.“
S.22

Gebet einer Nonne aus dem 17. Jahrhundert

- Herr, du weisst besser als ich selbst es weiss,
dass ich älter werde, und eines Tages werde ich alt sein.
- Bewahre mich vor der schlimmen Gewohnheit,
zu jedem Thema und bei jedem Anlass etwas sagen zu müssen.
- Befreie mich von dem Verlangen
für jeden alles regeln zu wollen.
- Mach mich nachdenklich, aber nicht trübsinnig,
hilfsbereit, aber nicht herrschsüchtig.
- Bei meiner grossen Sammlung an Weisheit scheint es schade, sie nicht anzuwenden,
aber du weisst, dass ich noch Freunde haben möchte, wenn mein Ende kommt.
- Bewahre mich vor der endlosen Wiederholung unwichtiger Einzelheiten;
gib mir Flügel, zur Sache zu kommen.
- Versiegle meine Lippen, so dass sie schweigen von Beschwerden und Schmerzen.
Sie werden mehr, und täglich wird es schöner, von ihnen zu erzählen.
- Ich wage es nicht, um so viel Gnade zu bitten, dass ich glücklich bin,
wenn andere von ihren Schmerzen erzählen.
Aber hilf mir, das mit Geduld zu ertragen.
- Ich bitte nicht um ein besseres Gedächtnis, aber um wachsende Demut
und um abnehmende Selbstsicherheit, wenn mein Gedächtnis und das anderer
sich unterschiedlich erinnern.
- Lehre mich die herrliche Lektion,
dass auch ich mich gelegentlich irren kann.
- Lass mich nett bleiben. Ich will keine Heilige sein – mit denen ist oft so schwer
zu leben – ; aber als saure alte Frau wäre ich die Krönung der Werke Satans.
- Lass es mir gelingen, das Gute zu sehen, wo ich es nicht erwarte,
und lass mich die Fähigkeiten bei Menschen erkennen, denen ich keine zutraue.
- Und gib mir, o Herr, auch die Gnade,
ihnen zu sagen, was ich entdeckt habe.
Amen.

Weitere Hinweise über die positiven Seiten des Älterwerdens

Ermutigende Aussagen in Gottes Wort

- **Richter 5,31:** Die ihn (Gott) lieben, werden sein, wie die Sonne aufgeht in ihrer Kraft!
- **Sprüche 4,18:** Der Pfad der Gerechten ist wie das glänzende Morgenlicht, heller und heller erstrahlt es bis zur Tageshöhe.
- **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.
- **Sprüche 16,31:** Graue Haare sind eine Krone der Ehre. Auf dem Weg der Gerechtigkeit wird sie gefunden.

Das Alter als Segen

Stichworte auf Flip-Chart, zusammengetragen beim Bibeltreff vom 15. Juni 23

Mehr Freiheit und mehr freie Zeit

- Freie Zeitplanung.
- Mehr Freiheiten geniessen.
- Weniger Verpflichtungen.
- Weniger ist oft viel, viel mehr.
- Man kann das tun, was bereichernd ist.
- Mehr Zeit allgemein – auch für sich selbst.
- Man hat mehr Zeit mit dem Ehepartner – und mit den Kindern und Grosskindern.
- Mehr Zeit für Gott und die Fürbitte.
- Die Gottesbeziehung wird immer tiefer.

Gewachsene Reife

- Man ist zufriedener und hat weniger Ansprüche.
- Man ist gelassener.
- Weiterer Horizont.
- Innere Weite.
- Man erkennt vieles im Gesamtzusammenhang.
- Wachsende Tiefe.
- Man DARF loslassen.
- Aufgeräumtes Leben (geht nicht automatisch...)
- «Wem viel vergeben ist, der liebt grosszügiger.»
- Glauben vorleben.
- Grosser Erfahrungs-Schatz auf den man zurückgreifen kann.
- Die nächste Generation kann profitieren – wenn sie das möchte.

Über das Alter

Markus Burkhart / FMG Biel, Senioren-Nachmittag, 06. November 2012 / Bibeltreff Liestal, 15. und 29. Juni 2023
CiB, September 2007 / Referat von Susanna Oppliger am Diakonietag in Weinfelden, 20. Mai 1995

**Der Pfad der Gerechten ist wie das glänzende Morgenlicht,
heller und heller erstrahlt es bis zur Tageshöhe.** Sprüche 4,18

Zahlen zum Alter

Lebenseinteilung

- 1. Lebenshälfte / 2. Lebenshälfte (ab ca. 46 Jahren)
- Berufsleben: Normalerweise bis 65 / Pensionierung, Ruhestand Alter.
- Das Alter können wir dreifach einteilen: 1. go-go 2. slow-go 3. no-go

Altersrekorde um 2012

- Älteste lebende Frau: Besse Cooper, USA, geboren am 26. August 1896, Alter: 116 Jahre und 72 Tage
- Ältester lebender Mann: Jiroemon Kimura, Japan, geboren am 19. April 1897, Alter: 115 Jahre und 201 Tage
- Unter den 10 ältesten Menschen der Welt sind 9 Frauen.
- Längste Ehe: Der US-Amerikaner Herbert Fisher (10. Juni 1905–27. Februar 2011) und seine Frau Zelmyra Fisher (* 10. Dezember 1907) wurden am 13. Mai 1924 getraut. Sie waren 86 Jahre und 290 Tage verheiratet und sind damit Inhaber des Rekords für die längste Ehe.

Durchschnittliche Lebenserwartung

- Zur Zeit Martin Luthers: 27 Jahre
- Um 1900: Frauen: 48,9 Jahre. Männer: 46,2 Jahre.
- 2011: Frauen: 84,7 Jahre. Männer: 80,3 Jahre.
2021: Frauen: 85,7 Jahre. Männer: 81,6 Jahre.
- Wenn man 80 Jahre alt ist (2021): Frauen: 90,6 Jahre. Männer: 89 Jahre.
www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/bevoelkerung/geburten-todesfaelle/lebenserwartung.html

Wie sieht die Bibel das Alter?

Altern, Krankheit und Tod: Folgen des Sündenfalls

- Wie würde die Welt ohne Sündenfall (1. Mose 3,1-19) aussehen? Paradiesisch! Wir können uns jedoch eine Welt ohne Alterungsprozess und Krankheit und Tod gar nicht vorstellen. Für uns ist es selbstverständlich, dass wir altern und sterben. Krankheiten zeigen uns auf, dass unser Körper dem Tod entgegenlebt.

- Der Mensch versucht, das Altern zu verhindern oder wenigstens zu verlangsamen. Doch trotz den Bemühungen der Kosmetikindustrie und der Anti-Aging-Forschung ist es nicht gelungen, den Alterungsprozess des Menschen zu stoppen. Und das wird sich auch nicht grundlegend ändern.
- Obwohl Gott da und dort Krankheiten heilt, sind die Folgen des Sündenfalls noch nicht grundsätzlich aufgehoben! Erst dann, wenn wir nicht mehr altern und sterben, sind die Folgen des Sündenfalls beseitigt. Das wird geschehen, wenn Jesus Christus wiedergekommen ist und einen neuen Himmel und eine neue Erde geschaffen hat. Dann wird es kein Leiden und keinen Tod mehr geben (Offenbarung 21,1-5)!
- Bis dahin werden wir altern und sterben – oder entrückt werden!

Ein langes Leben ist ein Geschenk Gottes

- Das Leben selber und ein langes Leben sind ein Geschenk Gottes (Psalm 21,5). Die Chance für ein langes Leben steigt, wenn wir nach Gottes Willen leben (Sprüche 3,1.2). Gottes Verheissung, lange zu leben, wird verknüpft mit dem Halten seiner Gebote (2. Mose 20,12 und 1. Könige 3,14). Gottes Gericht hingegen bewirkt, dass kein Greis mehr im Haus ist (1. Samuel 2,31.32). Daher kann es für den Gläubigen zur Anfechtung werden, wenn die Gottlosen alt werden und es ihnen dabei noch gut geht (Psalm 73).

Exkurs: Wurde Noah wirklich 950 Jahre alt?

- Im Geschlechtsregister in 1. Mose 5,1-32 lesen wir, dass Methusalah – der älteste Mensch in der Bibel – 969 Jahre alt wurde. Noah selber wurde 950 Jahre alt (1. Mose 9,28.29). Lebten damals die Menschen wirklich so lange?
- Bemerkenswert ist, dass das erreichbare Alter der Menschen nach der Sintflut kontinuierlich sinkt. Im Geschlechtsregister von 1. Mose 5,1-32 reicht das Alter von 365 Jahren (Henoch) bis zu 969 Jahren (Methusalah). Nach der Sintflut gehen die Lebensjahre bis auf 148 zurück (1. Mose 11,10-32). Von Abraham bis Josua umfasst die Lebensdauer zwischen 180 und 110 Jahren. Aber auch viel später noch erreicht Jojada ein Alter von 130 Jahren (2. Chronik 24,15). Die allgemeine Lebenserwartung setzt Psalm 90,10 mit 70-80 Jahren an. Mit mindestens 100 Jahren rechnet die Weissagung des Jesaja für die kommende Heilszeit (Jesaja 65,20.22).
- **Erklärungsversuch:** Forscher, die der Bibel vertrauen und sich mit der Schöpfung befassen, gehen davon aus, dass vor der Sintflut ein Wasserdampfgürtel die Erde umspannte (1. Mose 1,6-8). Dadurch wurde für das Leben auf der Erde ein optimales Klima erreicht. Zusätzlich wurden Menschen, Tiere und Pflanzen vor Strahlungen aus dem All geschützt. Bei der Sintflut regnete dieser Wasserdampfgürtel ab (1. Mose 7,11). Das Klima änderte sich schlagartig. Sofort begannen das neue Klima und die Strahlungen aus dem All sich auszuwirken. Das erreichbare Alter nahm drastisch ab. Zudem sinkt im Verlauf der Generationen die Qualität des Genpools der Menschheit, was ebenfalls dazu führt, dass das erreichbare Alter zurückgeht. Mit unseren heutigen medizinischen Möglichkeiten, können wir dem etwas entgegenwirken. Ich selber wäre ohne medizinische Hilfe nur 17 Jahre alt geworden... Das heisst: Ich gehe davon aus, dass Noah 950 Jahre alt wurde. Wir erhalten in der Bibel keine Hinweise, dass sich die Dauer eines Jahres verändert hätte. Noch etwas: Da die Geschlechtsregister der Bibel nicht alle Generationen lückenlos anführen, können wir nicht einfach Jahreszahlen zusammenzählen um das Jahr der Erschaffung Adams auszurechnen.

Alter und Reife

- Ältere werden durch die Jahre reicher an Erfahrungen, reifen im Charakter und nähern sich dem Ziel. In Epheser 4,13 ist mit dem vollkommenen Alter die volle Reife des einzelnen Gläubigen und der Gemeinde Jesu insgesamt gemeint. Diese volle Reife zeigt sich in der Einheit des Glaubens und in der Erkenntnis von Jesus Christus. Die »Vollendung der Heiligen«, das »Erwachsensein« des Einzelnen und der Gemeinde ist das Ziel, dem der Dienst der Apostel, Propheten, Evangelisten, Hirten und Lehrer gilt.
- Das Älterwerden allein schafft nicht von selbst charakterliche Reife. Wenn es um die Wahl von Ältesten in einer Gemeinde geht, zählt nicht das Alter, sondern die gereifte, geistliche Persönlichkeit, die sich im Dienst bewährt hat (1. Timotheus 3,1-13). Dabei wird deutlich, dass es ein gewisses Alter und ein bestimmtes Mass an Lebenserfahrung braucht, um die Voraussetzungen für einen Ältestendienst erfüllen zu können.
- Die Frucht des Lebens zeigt sich in der erfahrungsreichen Weisheit der Alten (Psalm 37,25). Wer ihren Rat ohne weiteres verwirft wie Rehabeam, handelt dumm und schadet sich und anderen (1. Könige 12,6-8). Joas und Usia gehen nach dem Tod ihrer alten Ratgeber eigene Wege (2. Chronik 24,17; 26,5). Daneben stehen jedoch auch die Warnungen vor Überschätzung der blossen Erfahrung. Gott kann den Verstand der Alten fortnehmen (Hiob 12,12.20). Denn allein Gottes Geist macht verständig (Hiob 32,6-9), und wer seine Befehle schon in der Jugend hält, ist klüger als die an sich kundigeren Alten (Psalm 119,100).

Reife Menschen sind gefragt

- Reif werden braucht Zeit
- Überblick gewinnen
- Bewältigung von Krisen
- Erfahrungen mit Gott
- Das Gottesbild hat sich gewandelt
- Wachsende Selbsterkenntnis

Kennzeichen reifer Menschen

- Vertieftes Vertrauen zu Gott
- Gelassenheit, Geduld, Beständigkeit
- Ewigkeitsperspektive
- Ruhestand – neuer Freiraum, neue Möglichkeiten

5 Thesen zur Reife

1. Reife lernen wir nicht in 5 Minuten und nicht in 14 Tagen sondern durch ein jahrelanges Leben in der Nähe Jesu.
2. Leiden und Krisen sind für Gott nicht Probleme, die möglichst schnell beseitigt werden müssen, sondern werden von Gott bewusst dazu verwendet, um uns geistlich reifen zu lassen.
3. Wir wünschen uns geistlich reife Vorbilder. Doch nur wenige begeben sich auf den Weg, auf dem sie zu einem geistlich gereiften Vorbild heranwachsen.
4. Reife und Charakter sind wichtiger als Gaben. Mit Reife und Demut eingesetzt, sind Gaben zum Segen. Auf unreife und egoistische Weise gelebt, verletzen Gaben Menschen und zerstören Gemeinden.

5. Der gereifte Nachfolger Jesu lebt nicht in einer abgehobenen rosa Gefühls-Wolke, sondern hat offene Augen für die irdische Realität, ein Herz für Menschen und lebt im Bewusstsein, dass er als Himmelsbürger ein Botschafter im Ausland ist.

Kraft und Stärke im Alter

- Für uns verbindet sich mit dem Alter fast immer die Vorstellung von abnehmender Kraft und Altersbeschwerden. Die Bibel sieht das differenzierter. Wo der Herr Gehorsam findet wie bei Mose und Kaleb, kann sich auch in hohem Alter eine ungebrochene Kraft zeigen (5. Mose 34,7 und Josua 14,10.11). Moses geistliches Segenswirken begann erst im letzten Drittel seines Lebens (im 81. Lebensjahr!) mit der Berufung von Gott (2. Mose 3 und 4). Auch bei Kaleb hatte im Alter von 85 Jahren die Kraft nicht nachgelassen.
- Gehen wir zum NT: Paulus, den wir als kraftvoll und dynamisch kennen, war bei seiner Aussendung zur ersten Missionsreise um die 50 (Apostelgeschichte 13,2.3)! An Timotheus schreibt Paulus (1. Timotheus 4,12): "Niemand verachte Deine Jugend!" Zu diesem Zeitpunkt war Timotheus ca. 35-40!
- Der Jünger Johannes schrieb das Evangelium, die Briefe und die Offenbarung im hohen Alter von gut 90 Jahren.

Die Schwächen und Leiden des Alters

- Doch längst nicht alle biblischen Personen erleben im Alter einen kräftemässigen Höhenflug. Die Bibel nennt auch deutlich die schmerzhafteste Seite des Älterwerdens. Schon des Lebens satt sein (1. Chronik 23,1) schliesst die Last des Alters mit ein, und oft werden graue Haare mit Kummer und Jammer ins Grab gebracht (1. Mose 42,38; 44,29). Verständlich ist die Bitte zu Gott: Verwirf mich nicht, verlass mich nicht im Alter (Psalm 71,9.18). Gottes antwortet: „Ich will euch tragen bis ins Alter, und bis ihr grau werdet“ (Jesaja 46,4).
- Der alte Mensch kann die Fähigkeit zur Entscheidung und zum Handeln verlieren. So war es mit Eli seinen Söhnen gegenüber (1. Samuel 2,22-25). David verhielt sich ziemlich hilflos bei Adonias Versuch, sich zum König zu machen (1. Könige 1). Und Salomo gab im Alter seinen heidnischen Frauen nach (1. Könige 11,4). Ein alter König kann auch zum Narren werden (Prediger 4,13).
- Die letzte Zeit der Altersschwäche wird ohne Beschönigung geschildert (2. Samuel 19, 36 und Prediger 12,1-5): Missmut und Unzufriedenheit quälen den Greis oft (Altersdepression?). Er weiss nicht mehr klar, was gut und böse ist. Die Glieder werden zittrig und krumm, Steigen und sogar Gehen wird schwer, selbst mit Hilfe des Stocks (Sacharja 8,4). Die Zähne fallen aus, die Augen werden trüb oder erblinden gar (Prediger 12,3 und 1. Samuel 3,2). Das Gehör lässt nach, die Stimme wird schwach, Essen und Trinken schmecken nicht mehr, und der Schlaf wird zum Problem. Der Körper wird nicht mehr richtig warm und die Zeit des Liebens und des Zeugens von Kindern ist vorbei, obwohl Gott auch noch im Alter Kinder schenken kann (1. Mose 21,2.7 und 37,3). Dann ist es Zeit zum Sterben, zur Rückkehr zu Gott, der das Leben geschenkt hat (Prediger 12,6.7).
- Der Psychoanalytiker Erik H. Erikson hat in seinem Stufenmodell der psychosozialen Entwicklung das Alter als einen Lebensabschnitt beschrieben, in dem das Seelenleben sich im Spannungsfeld zwischen den beiden Polen „Integrität“ und „Verzweiflung“

vollziehe. **Der Grundkonflikt des Alters bestehe in der Herausforderung, sowohl das Leben, auf das man zurückblickt, als auch den Tod, dem man entgegensieht, anzunehmen.** <https://de.wikipedia.org/wiki/Alter>

Achtung vor dem Alter

- Das Alter und mit ihm der alte Mensch wird heute oft abgewertet, weil man nur die Seite des körperlichen Zerfalls sieht. In unserer Leistungsgesellschaft ist es nicht leicht, schwach zu sein. Die negativen Seiten des Alters werden oft verglichen mit den positiven Seiten der Jugend. Das kann nicht gut gehen. Die Bibel hingegen anerkennt den Wert eines älteren, gereiften Menschen und fordert uns auf, Ältere zu achten und ihre geistliche Reife und Erfahrung zu schätzen.
- An erster Stelle steht das Gebot des Herrn, die Eltern (2. Mose 20,12) und die Betagten zu ehren, insbesondere die altgewordene Mutter nicht zu missachten (Sprüche 23,22) und vor einem grauen Haupt aufzustehen (3. Mose 19,32). Das graue Haar ist ein natürlicher Schmuck, eine Art Krone (Sprüche 20,29 und 16,31). In der Achtung wie gegenüber Vater und Mutter soll Timotheus den Alten begegnen (1. Timotheus 5,1.2). Die Älteren werden zugleich aufgefordert (den Jüngeren) ein Vorbild zu sein (Titus 2,2-5). Sie haben den Auftrag, Kindern und Kindeskindern mit ihrem Verhalten die Kraft Gottes zu verkündigen (Psalm 71,18).

Altersvorsorge und Sterben

- Da es zur Zeit des AT und NT noch keine AHV gab, wird eine zahlreiche Nachkommenschaft bis in die 3. und 4. Generation als Segen des Alters gepriesen (Sprüche 17,6). Von ihnen erwartet man Freude und Fürsorge im Alter (Ruth 4,15 und 1. Timotheus 5,4.8.16). Wer solch ein Alter erlebt, der sinkt ins Grab wie Garben, die nach voller Reife eingebracht werden (Hiob 5,26). Er stirbt „in gutem Alter“ (1. Mose 15,15), alt und lebenssatt (1. Mose 25,8) und „fährt in Frieden dahin“ (Lukas 2,29).
- Bei Paulus ist das neue Leben in Christus so stark, dass die Sehnsucht, zu sterben und beim Herrn zu sein (Philipper 1,23), den Wunsch nach langem Erdenleben ablöst. Und Henochs Leben, das er in besonderer Gemeinschaft mit Gott führte, dauerte nur etwa halb so lange wie das seiner Vorfahren und Nachkommen, weil „Gott ihn hinwegnahm“ (1. Mose 5,23).

Betätigungsfelder

- Begleitung, Mentoring, Seelsorge / Kinderarbeit, Sonntagschule, Gebet für Kinder
- Besuchsdienst / Diakonischer Einsatz
- Verkündigung / Fürbitte

Dank

- Wir können von Herzen dankbar sein für unsere alten Geschwister! Viele unter unseren Senioren suchen wie Hanna die Gemeinschaft mit Gott im Gebet (Lukas 2,36.37). Erst wenn wir zusammen mit all denen, die uns vorangegangen sind, in Gottes Ewigkeit leben, werden wir erkennen, wie sehr Gott die Gebete, die Bitten und das Flehen der älteren Menschen erhört und gesegnet hat.

1. Das Alter - meine persönliche Zukunft

- Der Weg ins Alter beginnt in der Lebensmitte. Auf der Höhe des Lebens, in voller Entfaltung und Kraft, "wird der Abend geboren". Eine Umkehrung der Werte vom Morgen sollte beginnen, oder es beginnt bereits die Flucht vor dem Alter, die oftmals bis ans Lebensende dauert. Altwerden und Altsein ist kein Gefühl, sondern eine Tatsache. Aus der Kenntnis der betrüblichen Situation vieler alter Menschen erwächst Angst vor dem Alter und Ablehnung des Alters. Sehr schnell kann die Einstellung kommen: Altwerden heisst, zu einem Problem für die andern werden.
- Simone de Beauvoir schreibt in einer Studie über das Altern: "Die grosse Mehrheit der Menschen betrachtet das Näherrücken des Alters mit mehr Abscheu als den Tod selbst."

2. Die Alten als "Lehrer des Lebens"

- Sie sind bereits auf dem Weg, den wir alle gehen. Sie können uns aufklären über die Gefahren, aber auch über die Möglichkeiten des Altwerdens.
- Jede Begegnung mit ihnen stellt uns ungeschminkt unsere eigene menschliche Zukunft vor Augen. Wir sind in Gefahr, dieser Mahnung an Vergänglichkeit und Sterblichkeit auszuweichen.
- Wir sollten ein neues Mitgehen lernen. Eine Solidarität in dieser menschlichsten Erfahrung des Älterwerdens. Der alte Mensch soll spüren: da ist einer mit mir.

3. Die gesellschaftliche Situation der Alten

3.1. Überalterung der Gesellschaft

- Immer mehr alte Menschen leben bei uns, neben uns, mit uns - immer grösser wird die Herausforderung für alle.

Tabelle ergänzt von MB	Personen unter 19 Jahren	Personen zw. 20 und 65 Jahren	Personen über 65 Jahre
1900	1'343'000		193'000
1990	1'579'000	4'187'000	983'000
2020	1'726'000	5'314'000	1'629'000

- Auch in Zukunft wird der Anteil der über 65jährigen überdurchschnittlich wachsen. Für das Jahr 2025 rechnet man mit 1'466'000 Senioren. Dann wäre die Schweiz das älteste Volk der Welt. Immer weniger Erwerbstätige müssen für immer mehr AHV-Bezugsberechtigte aufkommen. Rund die Hälfte der Hochbetagten braucht überdies nicht nur finanzielle, sondern auch tägliche menschliche Hilfe und Pflege. Diese

Tatsachen sind die besten Voraussetzungen dafür, das Alter als etwas sehr problematisches zu sehen.

- Von vielen wird Älterwerden dann auch als ein Weg in die Dunkelheit, ins Abseits, in die Vergessenheit empfunden. In **Psalm 31,10-13** steht die Klage eines alten Mannes, die heute von vielen nachgesprochen werden könnte:
- Herr, sei mir gnädig, denn mir ist angst. Vor Gram zerfallen mir Auge, Seele und Leib. In Kummer schwindet mein Leben dahin, meine Jahre verrinnen im Seufzen. Meine Kraft ist ermattet im Elend, meine Glieder sind zerfallen.
Zum Spott bin ich geworden allen meinen Feinden,
Ein Hohn den Nachbarn, ein Schrecken den Freunden;
Ich bin dem Gedächtnis entschwunden wie ein Toter,
Bin geworden wie ein zerbrochenes Gefäss.
- Oder wie die Gute Nachricht übersetzt (V13):
Vergessen hat man mich wie einen, der schon lange tot ist,
wie weggeworfenes, zerbrochenes Geschirr.

3.2. Geopfert oder verbannt

- Reiner Gronemeyer schreibt im Buch "Die Entfernung vom Wolfsrudel": "Vor allem bei Nomaden war die Ermordung alter Menschen keine Seltenheit. Wenn sie nicht mehr mitkommen oder zur Nahrungsbeschaffung nicht mehr beitragen konnten, wurden sie getötet oder zurückgelassen. Bei den Eskimos wurden sie ins kalte Wasser geworfen, bei sibirischen Völkern hinterrücks mit einem Seehundknochen erwürgt."
- Simone de Beauvoir berichtet, dass in Bali die Alten geopfert und gegessen wurden. In Sparta gingen die Alten zum Sterben in die Berge.

3.3. Ausgeschlossen

- In gewisser Weise geht das Opfern und Verbannen bis heute weiter. Wir sondern die Alten ab und schliessen sie aus der Gemeinschaft der Lebenden aus. Es beginnt mit der Pensionierung, dem abrupten Wechsel ins Jenseits der Produktivität. Und das in einer Gesellschaft, in der man das ist, was man produzieren, leisten und behalten kann. Die Wertvorstellungen unserer Gesellschaft sind geprägt von Leistungsfähigkeit, Gesundheit, Schönheit, Besitz, Erfolg, Selbständigkeit, Unabhängigkeit. Alle diese Werte nehmen im Alter ab. Somit verliert der alte Mensch konstant an Wert in unserer Gesellschaft. Man sorgt für ihn, man versorgt ihn mit dem Nötigsten. Man toleriert ihn, aber man nimmt ihn nicht mehr ernst. Das Sagen hat der Leistende, der Produktive.

3.4. Verlassen

- Die 82-jährige Florida Scott-Maxwell schreibt: "Wir leben in einer Art eigenem Abstellraum. Unsere Welt verengt sich, verengt sich ständig in steter Pein. Freunde sterben, andere ziehen weg, einige werden zu schwach, uns zu empfangen, und ich werde zu schwach, sie aufzusuchen... Briefe können selten werden, und so neigen wir dazu, in einer selbstgeschaffenen Welt zu leben, Bürger des Alters, sonst aber staatenlos."
- Das Gefühl der Verlassenheit kann übermässig stark werden. Es ist ein Unterschied, ob wir einsam oder verlassen sind. Einsamkeit heisst, weniger gesellschaftliche

Kontakte zu haben im Vergleich zu anderen. Damit kann ein Mensch, je nach Typ, ganz gut leben. Im Alter kommt die Verlassenheit, das bedeutet, dass man weniger soziale Kontakte hat als vorher im Leben. Das führt zur besonderen Einsamkeit im Alter.

3.5. Abgelehnt vom eigenen Ich

- Diese gesellschaftliche Ächtung des Alters hat bei vielen alten Menschen die Ablehnung des eigenen Ichs zur Folge. Ihr Wertgefühl sinkt. Das Gefühl "ich bin, der ich war" macht gegenwartsfremd und verliert sich in der Vergangenheit. Die Angst vor dem, was aus mir noch werden wird in steter Abnahme meiner Kräfte, wird zu einem Weg in die Dunkelheit.

4. Reaktionen des alten Menschen

4.1. Der Weg in die Dunkelheit

- Die häufigste Reaktion in unserer Gesellschaft ist wohl die Verleugnung des Alters. "Man ist so alt, wie man sich fühlt". Mit grosser Anstrengung versucht der Mensch so lange wie möglich Schritt zu halten. Er lebt nicht in Beziehung zu seinem Älterwerden, sondern in Beziehung zur Leistung, zur Gesundheit, zum Ansehen bei den anderen.
- Einflussreiche, mächtige Leute in Wirtschaft, Staat oder Kirche, klammern sich verzweifelt an ihren Besitz, ihre Macht, ihren Einfluss, ihre Unersetzbarkeit. Sie werden zu jenen Alten, die wir als stur, eigenwillig, unterdrückend erleben. Sie hindern Wachstum und Entwicklung. Diese Haltung bewahrt sie vor der Absonderung und Ausgrenzung. Sie sind so auf eine andere Art Opfer des Alters geworden.
- Der Weg ins Alter ist gefährdet, ein Weg in die Dunkelheit zu werden. Resignation, Bitterkeit, Groll, Auflehnung und Unzufriedenheit können Wurzeln fassen. Die Weichenstellung erfolgt lange bevor wir alt sind. Wer sich in seinen mittleren Jahren in einem eindeutigen Denk- und Verhaltensmuster festsetzt, ist in Gefahr, sich vor neuen Möglichkeiten von Lebensweisen, Wagnissen und Veränderungen zu verschliessen. Damit verschliesst er sich auch dem Alter. Denn das Alter ist eine Lebenszeit, die Veränderungen der Lebensweise fordert!

4.2. Der Weg der Hoffnung

- Es gibt auch den Weg der Hoffnung. Sie gründet in den Werten, die Gott für uns hat, in seinem Heil. **Psalm 92,13-16** birgt Verheissungen für das Alter. Da gibt es Wachstum und Früchte, die sich nicht am Leistungsmassstab unserer Gesellschaft messen.
- Wer Gott die Treue hält wächst auf wie die immergrüne Palme und wird gross wie eine starke Libanonzedern.
Wie ein Baum, der im Vorhof des Tempels steht,
wächst er in der Nähe unseres Gottes.
Noch im hohen Alter trägt er Frucht, immer bleibt er voll Saft und Kraft.
Sein Leben bezeugt: Der Herr tut das Rechte,
auf ihn ist Verlass, bei ihm gibt's kein Unrecht!

- Sollte es nicht gerade unter den Christen wirkliche "Lehrer des Lebens" geben, Väter und Mütter in Christus? Menschen, die Hoffnung ausstrahlen, die zwar ihr Leben verlieren, aber Einsicht gewinnen, die ihren Wert im "Sein" gefunden haben. Menschen mit einer Portion Humor, lächelnd Wissende, mit tiefem Verständnis für die Anstrengungen der Jungen. In der christlichen Gemeinde, als Prediger und Mitverantwortliche, sind wir herausgefordert, diese Sicht des Alters zu vermitteln.

5. Persönlichkeit und Bedürfnisse des alten Menschen

- Die Bibel kennt eine sehr reale Beschreibung des Alters. Wir finden sie in Prediger 12,1-7: Denk an deinen Schöpfer, solange du noch jung bist, ehe die schlechten Tage kommen und die Jahre, die dir nicht gefallen werden. Dann verdunkeln sich dir die Sonne, Mond und Sterne, und nach jedem Regen kommen wieder neue Wolken. Dann werden deine Arme, die dich beschützt haben, zittern, und deine Beine, die dich getragen haben, werden schwach. Die Zähne fallen dir aus, einer nach dem anderen; deine Augen werden trüb und deine Ohren taub. Deine Stimme wird dünn und zittrig. Das Steigen fällt dir schwer, und bei jedem Schritt bist du in Gefahr zu stürzen.
- Draussen blüht der Mandelbaum, die Heuschrecke frisst sich voll und die Kapernfrucht bricht auf; aber dich trägt man zu deiner letzten Wohnung. Auf der Strasse stimmt man die Totenklage für dich an.
- Geniesse dein Leben, bevor es zu Ende geht, wie eine silberne Schnur zerreisst oder eine goldene Schale zerbricht, wie ein Krug an der Quelle in Scherben geht oder das Schöpfrad zerbrochen in den Brunnen stürzt. Dann kehrt der Leib zur Erde zurück, aus der er entstanden ist, und der Lebensgeist geht zu Gott der ihn gegeben hat.

5.1. Das Alter ist keine Krankheit, sondern eine Lebenszeit

- "Gesund ist, wer über seine geistigen, körperlichen und seelischen Funktionen so verfügt, dass er seine persönlichen Lebensumstände eigenverantwortlich bewältigen kann." Rainer Haun
- Jeder Mensch möchte als Persönlichkeit ernstgenommen werden, unabhängig von seinem Alter! Als erwachsener Mensch will er seine Eigenverantwortlichkeit so lange als möglich erhalten. Darin sollten wir den alten Menschen unterstützen! Zunehmende Altersbeschwerden müssen nicht gleich in Krankheit münden, sondern sollen durch veränderte Lebensweise bewältigt werden können. 1980 lebten in der Schweiz von Senioren im AHV-Alter:
 - 84% im eigenen Haushalt
 - 6,5% bei Verwandten
 - 7,2% in Kollektivhaushalten
- Der alte Mensch ist aufgefordert, sich nicht am Leistungsideal der jungen und mittleren Jahre zu orientieren, sondern den Alterungsprozess als etwas Normales zu akzeptieren. Mit dem Eintritt ins AHV-Alter gehört bei uns ein Mensch plötzlich zu den Senioren. Für den Umgang mit alten Menschen ist es wichtig, sich den Alterungsprozess mehrstufig vorzustellen.

- Nach der Pensionierung kann man von den "jungen Alten" oder den "Aktiven Jungsenioren" sprechen. Bei guter Gesundheit und angepasster Lebensführung kann diese Stufe einige Jahre anhalten. Leise, aber bald nicht mehr übersehbar, beginnt die zweite Stufe, in der die Kräfte weniger werden und neue Erfahrungen mit der Gesundheit gemacht werden müssen. Sie geht in die dritte Stufe über, wo der alte Mensch mehr und mehr auf fremde Hilfe angewiesen ist.

5.2. Körperliche Veränderungen

- Mit 25 Jahren fängt die Lunge an, sich zurückzubilden. Mit 30 bis 40 Jahren verlieren Bindegewebe und Blutgefässe an Elastizität. Allmählich reduziert die Niere ihre Funktion auf die halbe Leistung. Der Stoffwechsel verlangsamt sich. Die Bauchspeicheldrüse produziert weniger Insulin. Der allmähliche Abbau von lebensnotwendiger Zellsubstanz (Eiweiss), die den Zellkern bei seiner Vermehrung durch Zellteilung steuert, führt schliesslich zu einem Absterben von Zellen und zu einem Schwinden von Organen. Sobald der Abbau von Eiweisstoffen gegenüber dem Aufbau überwiegt, sprechen wir von "Altern".

Auffallende Alterserscheinungen

- Abnahme der Sehnerven kann zur Altersweitsichtigkeit führen. 60-jährige brauchen 8x soviel Licht wie 20-jährige, um bei Dunkelheit richtig zu sehen. Achten wir auf gute Lichtquellen!
- Rückbildung der hochempfindlichen Nervenzellen im Innenohr führt dazu, dass die Frequenz höherer Töne nicht mehr wahrgenommen wird. 30% der 65-jährigen sind hörbehindert. Hörhilfen möglichst früh einsetzen!
- Die Zahl der Gehirnnervenzellen nimmt ab. Das Sprachverständnis leidet darunter. Der komplizierte Vorgang vom Hören zum Verstehen verlangsamt sich. Der Impuls in der "Schaltzentrale" des Menschen von der Wahrnehmung zu einer Bewegung ist gestört.
- Geruchs- und Geschmackssinne sind schwächer. Körperpflege und Sorgfalt mit Esswaren sind wichtig!
- Die Abnahme der Muskelspannkraft führt zu Problemen mit den Schliessmuskeln, Gefahr der Inkontinenz. Ein Training der Schliessmuskeln ist auch im Alter noch möglich (Beckenboden-Muskel bei den Frauen).

Schutzmassnahmen des alten Menschen gegen den Abbau der Kräfte:

- Zunehmende Ich-Bezogenheit lässt den Schwächerwerdenden verstärkt auf den verbliebenen Rest seiner Gesundheit achten.
- Ein Verhaften am Alten und früher Gewohnten schützt den Betagten gegen die Verunsicherung durch ungewohntes, unverständliches Neues.

5.3. Seelische Veränderung

- Körperliche Schwächen führen dazu, dass der alte Mensch leichter erregbar und stressanfälliger ist. Oftmals stellen sich Schlafprobleme ein. Wichtig: das Schlafbedürfnis liegt bei 5-6 Stunden, dafür sollte mehr Zeit für Ruhe. Stille und Erholung eingesetzt werden. Je nachdem ist es auch angebracht, sich vor zu vielen Reizen, Informationen und Stresssituationen zu schützen.

- Durch die Konzentration auf die eigenen verbleibenden Kräfte besteht die Gefahr, dass alte Menschen zunehmend gefühlskälter gegenüber andern Menschen und ihren Bedürfnissen werden.
- Die mittleren Jahre sollen der Reifung dienen, die zu einer Gelassenheit und Ausgeglichenheit führt. Im Alter kann die seelische Belastbarkeit kleiner werden durch den Abbau der körperlichen Kräfte.

5.4. Geistige Leistungsfähigkeit

- Sie lässt nicht einfach nach, sondern verlagert sich. Konzentrationsschwäche, verminderte Merkfähigkeit und verlangsamte Auffassungsgabe beobachten wir auch bei Jugendlichen. Das ist eine Folge der Reizüberflutung unserer Zeit.
- Im Alter nimmt das systematisch ordnende und begrifflich klare Denken zu. Zusammenhänge werden klar durchschaut, verbunden mit einem ruhigen, abwartenden, besonnenen Urteil. Dafür lässt das mechanische und flexible Denken nach. Die Reaktionsfähigkeit alter Menschen ist anders als bei jüngeren. Sie können es sich nicht erlauben, ein nicht kalkulierbares Risiko einzugehen. Sie setzen ihre Kräfte überlegt und gezielt ein. Sie warten mit einer Antwort und Entscheidung länger, weil sie aufgrund ihrer Erfahrung vieles zu bedenken und zu vergleichen haben.

5.5. Geistliches Wachstum

- Im Vertrauen auf Gott liegt die eigentliche Chance und Quelle zur Lebensgestaltung - auch im Alter! Durch die Kraft des Heiligen Geistes soll die "Frucht des Geistes" wachsen, die uns von unserer Ichhaftigkeit befreit und in eine geistliche Haltung führt. Im Glauben und Vertrauen zu Gott nimmt auch der alte Mensch seine Verantwortungsbereiche wahr:
 - Selbstverantwortung (Beziehung zu sich selber und Umgang mit sich selbst)
 - mitmenschliche Verantwortung (Beziehung zum Mitmenschen)
 - religiöse Verantwortung (Beziehung zu Gott)
- Die alternden Kräfte sollen gezielt und bewusst eingesetzt werden! Eine positive Lebenseinstellung und Aktivität verlangsamen den Abbau und Verschleiss.
"Alles, was zur Entfaltung des Menschen, zu seiner harmonischen Entwicklung während des ganzen Lebens beiträgt, erhält seinen Wert, insofern es der persönlichen Förderung dient." (Tournier)

6. Integration der Alten in der christlichen Gemeinde

- "Man fühlt sich an den Rand geschoben, auch in der Gemeinde", so die Feststellung einer rüstigen Seniorin.
- Wir sollten den Alten ermöglichen, uns vom Wunsch der Absonderung zu heilen und uns in näheren und engeren Kontakt mit unserem eigenen Älterwerden zu bringen. Das ist unsere wichtigste Aufgabe, denn so kann die abgebrochene Beziehung zwischen den Generationen wiederhergestellt werden.
- Dass die Alten von der Gesellschaft abgesondert werden, können wir nicht ändern. Aber wir können gegen diese Tatsache kämpfen, indem wir innerhalb der christlichen

Gemeinde ein neues Verhalten, eine neue Wertschätzung, ein neues Verständnis des Alters aufbauen.

- Es beginnt bei jedem von uns persönlich. Achten wir darauf, in welchem Zusammenhang wir von "alt" sprechen; und wieviel Diskriminierendes, Abwertendes damit verbunden ist!
- Die Altenarbeit in der Gemeinde soll in diesem Sinn kein Sonderzug sein, sondern ein integriertes Glied am Leib Christi. Wir strengen uns an, die Jungen in Verbindung mit der Gemeinde zu bringen. Genauso sollen wir uns anstrengen, zu verhindern, dass die Alten die Verbindung langsam verlieren. Ihre Teilnahme am Gottesdienst ist oft erschwert durch Hörbehinderung, Gehbehinderung oder allgemeine Schwäche.

7. Sinn und Wert des Alters ans biblischer Sicht

- Wer oder was bestimmt meinen Wert? Was gibt meinem Leben Sinn? Wenn Gesundheit, Leistung, Erfolg, Macht und Anerkennung den Sinn unseres Lebens ausmachen, dann verliert das Leben mit zunehmendem Alter seinen Sinn und Wert. Es ist überaus wichtig, dass wir begreifen lernen, dass wir in Gottes Augen wertgeachtet sind, und zwar unabhängig von jeder Leistung, sondern einfach, weil wir Menschen sind und weil er uns liebt.
- "Ich bin der Herr, dein Gott. Du bist in meinen Augen wertgeachtet und ich habe dich lieb. Fürchte dich nicht, denn ich bin bei dir." (Jes. 43,4)
- Gott verspricht: "Bis in euer Alter bin ich derselbe, und ich will euch tragen, bis ihr grau werdet. Ich habe es bisher getan, und ich werde es weiter tun; ich werde euch tragen und schleppen und retten." (Jes. 46,4)
- Die Lebenszeit des Alters ist besonders wichtig. Es geht schliesslich um die letzte Wegstrecke eines Lebens, das einmalig ist und in seiner Einmaligkeit abgeschlossen wird. Es geht auch darum, sich der Vergänglichkeit bewusst zu werden und sein Leben dem unvergänglichen Gott zu übergeben. Manche von uns kennen das Gefühl, nicht so zu sein, wie sie sein möchten. Jeder versucht auf seine Weise, das Leben so gut wie möglich zu gestalten. Aber mit zunehmendem Alter muss man feststellen, dass manches nicht so herausgekommen ist, wie man es gewünscht hat. Und wir müssen lernen, Unvollkommenes und Unfertiges anzunehmen.
- Auch unser eigenes Leben wird etwas Unfertiges bleiben. Gott allein hat die Fähigkeit, etwas Vollkommenes zu schaffen. Und ich bin froh, dass wir als schwache Menschen uns dem vollkommenen Gott anvertrauen dürfen. In unserem Unterwegssein bleiben wir Lernende und Versager bis zum Schluss, aber wir dürfen ebenso bis zuletzt von seiner Vergebung und Gnade leben! Jesus Christus hat für jeden von uns am Kreuz ausgerufen: "Es ist vollbracht!" Und er möchte uns in seinen Sieg über alles Böse, Unvollkommene und Unfertige hineinnehmen.
- Im Vertrauen auf ihn schauen wir unserer eigenen Unvollkommenheit und Vergänglichkeit ins Auge und sind bereit, den Weg in die Ewigkeit zu gehen.

Literaturnachweise

- "Erfülltes Alter", Paul Tournier, Humata Verlag
- "Emanzipiertes Alter", (Werkbuch), Klaus Dirschauer (HG), Vandenhoeck & Ruprecht
- "Zuversichtlich älter werden", Tim Stafford, Schulte & Gerth
- "Leben ab sechzig", Beobachter Ratgeber, erhältlich bei Ex Libris
- "Zeit der Ernte", Gerda & Martin Haug, Calwer Verlag
- "Mutiges Älterwerden", A. E. Stückelberger, Telos
- "Neuer Raum im Haus", Hans Kanitz, ABC-Team
- "Dein Alter sei wie deine Jugend", Adolf Maurer, Verl. Friedrich Reinhardt
- "Jenseits der Fünfzig", Lindenberg, E. Reinhardt Verlag
- "Dennoch blühen", Martha Wild, Blaukreuz Verlag
- "Das Grosseltern-ABC", Christa Meves, Herderbücherei
- "Zeit, die uns geschenkt ist", Henri J.M. Nouwen, Herder Verlag
- "Was geschieht beim Älterwerden?", Friedrich Haarhaus, Hänssler

Alter und Lernen

<http://www.20min.ch/wissen/news/story/Zu-alt-um-zu-lernen--Gibts-nicht--28671472>

08. November 2012 08:23; Akt: 08.11.2012 08:39

Schweizer Studie zeigt: Zu alt um zu lernen? Gibts nicht!

Die Lernleistung ist nicht altersabhängig. Ob ein älterer Mensch schnell etwas Neues lernen kann oder nicht, hängt von zwei Dingen ab.



Man(n) lernt nie aus, auch im Alter nicht, wie die Studie des Schweizerischen Nationalfonds belegt (Symbolbild).

- «Das lerne ich in meinem Alter nicht mehr. Als ich jünger war, konnte ich mir noch viel mehr merken.» Solche Sätze hat wohl jeder schon gehört. Bei älteren Menschen, so die verbreitete Meinung, nimmt die Lernfähigkeit ab - auch wenn der Senior oder die Seniorin nicht an Demenz leidet.

- Doch ist ein Abbau der Lernleistung im Alter tatsächlich unvermeidlich? «Nein», sagt der Schweizer Psychologe Philippe Rast, der zurzeit an der University of Victoria (Kanada) forscht. Seine Untersuchungen belegen, dass das Alter nicht der entscheidende Faktor bei der Frage ist, wie rasch und wie gut Menschen lernen.
- Ob ein älterer Mensch schnell etwas Neues lernen kann oder nicht, hängt vielmehr von seinem Wortschatz und seinem Arbeitsgedächtnis ab.

Wörtchen büffeln für Forschung

- Für seine Arbeit stützte sich Rast auf Daten der so genannten Zürcher Längsschnittstudie zur Gedächtnisleistung im Alter (Zulu). Diese Studie umfasst 334 gesunde Zürcherinnen und Zürcher im Alter von 66 bis 81 Jahren, die verschiedene kognitive Tests absolvierten.
- Unter anderem wurde geprüft, wie gross der Wortschatz der Probanden war, wie gut ihr Arbeitsgedächtnis und wie hoch die Verarbeitungsgeschwindigkeit ihres Gehirns. Danach mussten die Versuchspersonen neue Wörtchen büffeln. Man zeigte ihnen 27 Wörter jeweils zwei Sekunden lang auf einem Bildschirm. Anschliessend versuchten sie, sich an so viele wie möglich zu erinnern. Die ganze Prozedur wurde fünf Mal wiederholt, um die so genannte Lernleistung zu erstellen. Es zeigte sich, dass das Alter der Probanden keine Auswirkung auf diese Leistung hatte.

Wortschatz gezielt verbessern

- Eine wesentliche Voraussagekraft hatten dagegen vor allem zwei Faktoren: Probanden mit einem grossen Wortschatz und einem guten Arbeitsgedächtnis merkten sich auch die neuen Wörtchen besonders gut und schnell. Die Verarbeitungs-Geschwindigkeit dagegen hatte einen weniger starken Einfluss, und nur sie verschlechterte sich mit dem Alter deutlich.
- Die Resultate wecken laut Rast Hoffnungen: Im Prinzip dürfte es nämlich mit einer gezielten Förderung des Wortschatzes und des Arbeitsgedächtnisses möglich sein, die Lernleistung im Alter zu erhalten oder gar zu verbessern. Das würde bedeuten, dass ältere Menschen einem Nachlassen der Lernfähigkeit nicht hilflos ausgeliefert sind.

(sda)

1 Kommentar

- Giovanna am 08.11.2012 08:56

Sie ist 80

Vor 4 Jahren habe ich einer 80 jährigen gezeigt wie man E-Mails schreibt und wie man auf Ebay etwas verkauft. Sie ist sowas von Genial darin dass Sie sogar Englisch gelernt hat und nun alles Mögliche im Internet erforscht :)

Das Alter als Herausforderung

Stichworte auf Flip-Chart, zusammengetragen beim Bibeltreff vom 15. Juni 23

Körperliche Anzeichen

- Kräfte schwinden, Kraft schwindet
- Körperliche Veränderungen: Kraft lässt nach, Fitness, Aussehen, Fakten, Hautbild...)
- Man baut ab, zerfällt langsam
- Man kann nicht mehr alles tun
- Krankheiten und Schmerzen nehmen zu
- Langsamer denken und handeln
- Vergesslichkeit, man wird vergesslich

Psychische Anzeichen

- Weniger Flexibilität
- Das Kämpfen wird weniger. Das Nein kann zum JA werden.
- Die (psychische) Spannkraft lässt nach
- Nervenkräfte lassen nach

Beziehungen

- Gute Freunde und Bekannte sterben
- Wenn Einsamkeit quält, weil gute Freunde nicht mehr da sind

Sterben und Tod

- Man «muss» sich mit dem Tod auseinandersetzen
- Man MUSS loslassen