

GÜTERSLOHER
VERLAGSHAUS





Entdecken Sie mehr auf
www.gtvh.de

Lust & Last der späten Jahre

Lebenskunst im Angesicht
des Alters

Im Auftrag der Kirchenleitung der
Vereinigten Evangelisch-Lutherischen
Kirche Deutschlands (VELKD)
herausgegeben von Susanne Breit-Keßler,
Kerstin Lammer und Georg Raatz

Unter Mitarbeit von Sebastian Borck,
Detlef Klahr, Anne-Kristin Kupke, Klaus Pönnighaus,
Theresa Rinecker und Jörg Willenbockel

VELKD
Gütersloher Verlagshaus

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <https://portal.dnb.de> abrufbar.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

1. Auflage

Copyright © 2016 by Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH, München

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Das Gütersloher Verlagshaus, Verlagsgruppe Random House GmbH, weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlages für externe Links ist stets ausgeschlossen.

Umschlagmotiv: www.pixabay.com – Alexis (165701)

Druck und Einband: Těšínská tiskárna, a.s., Český Těšín

Printed in Czech Republic

ISBN 978-3-579-06204-4

www.gtvh.de

Inhalt

Geleitwort	8
NEUE ZUKUNFT	12
I. So verschieden!	14
II. Herausforderungen	41
GESPÜR	41
SCHUBLADEN	45
FALLSTRICKE	49
ROLLENWECHSEL	52
UNABGESCHLOSSENES	54
ZERREISSPROBEN	58
DEMENZ	63
MÜDIGKEIT	75
UNAUSGESPROCHENES	78
SCHULDGEFÜHLE	83
Vertrauen und Glauben	90

III. Lebenskunst _____ 99

GESEGNET _____ 99

SELBSTGEWISS _____ 104

EINFALLSREICH _____ 108

VERSÖHNT _____ 113

VORBEREITET _____ 117

WEITERGEBEN _____ 122

GELASSEN _____ 124

HEITER _____ 127

HUMORVOLL _____ 130

LEIDENSCHAFTLICH _____ 133

HERBSTLICH _____ 136

Zuflucht in der Vergänglichkeit _____ 155

*VERZEICHNIS DER AUTORINNEN, AUTOREN UND
MITGLIEDER DES SEELSORGEGAUSSCHUSSES* _____ 161

QUELENNACHWEIS _____ 162

FOTONACHWEIS _____ 168



Geleitwort

Der Umgang mit dem Älterwerden und dem Alter beschäftigt den Menschen schon immer. Jede Kultur und jede Zeit haben ihre Bilder vom Altern und Altsein gehabt und über deren schöne und auch weniger schöne Seite nachgedacht. Dies ist heute nicht grundlegend anders.

Und doch machen die Sozialwissenschaften im Blick auf westliche, eher reiche Gesellschaften seit einigen Jahren aus verschiedensten Perspektiven deutlich: die aktuellen Chancen und Herausforderungen durch den demographischen Wandel, der rasante medizinische Fortschritt, die wirtschaftlichen Folgen, die Finanzierbarkeit von Renten – zu all dem stellen sich heute Fragen dringlicher als je zuvor. Dabei treten manchmal die positiven Seiten in den Hintergrund, etwa, dass die jungen-alten Menschen sich in unserer

Gesellschaft und den Kirchen überdurchschnittlich stark sozial und ehrenamtlich engagieren und dass es sehr erfreulich und für eine Gesellschaft bereichernd ist, wenn Menschen immer älter werden. Es ist eben nicht nur Last, sondern auch Lust – wie der Titel andeutet.

Auch die christlichen Kirchen nehmen Teil an diesen Debatten und bringen sich und ihre religiösen Traditionen und Bilder vom Altern und Alter ein. Nicht zuletzt wissen wir uns als Evangelisch-Lutherische Kirchen für die älteren Generationen auch seelsorgerlich verantwortlich. »Der Mensch lebt nicht vom Brot allein, sondern von einem jeglichen Wort, das durch den Mund Gottes geht« – so sagt Jesus in der Versuchungsgeschichte (Matthäus 4,4). Es gilt, der Versuchung zu widerstehen, die Probleme des Alters im Materiellen aufgehen zu lassen. Es braucht des Zuspruchs, es bedarf aber auch der Öffnung des eigenen Blicks für die Vielfalt und die Möglichkeiten, die das Alter ganz neu bereithält.

Diese Handreichung will eine Einladung dazu sein, die verschiedenen Facetten des Alters wahrzunehmen und zu entdecken. Lassen Sie sich anregen, vertraute Wahrnehmungsmuster und Handlungsmuster noch einmal aus anderen Perspektiven zu betrachten. Manches wird viel-

leicht leichter, da es ja herausfordert, mit Widersprüchen umzugehen und mit Fragen, die das Alter einem zumutet. Manches wird gewiss auch erst in seiner Tiefe deutlich, etwa, dass es gut und wichtig ist, Konflikten nicht auszuweichen, das Schwere auszuhalten. Dies ist gemeint, wenn die Autorinnen und Autoren von ›Lebenskunst im Angesicht des Alters‹ sprechen.

Die Texte möchten in diesem Sinne Denkanstöße geben, einige praktische Vorschläge machen und ermutigen, genauer hinzusehen. Also Befürchtungen und Ängste, aber auch Kraftquellen und Hoffnungszeichen des Glaubens wahrzunehmen. Dabei können wir in der Gewissheit alt werden und Altern begleiten, dass jedes Leben ein uns von Gott anvertrautes Gut ist und dass Leben immer Leben in Beziehung ist, zu sich selbst, zu anderen Menschen und zu einem Grund, auf dem alles steht und der alles trägt. Es gehört zu Sinn, Versöhnung und Erfüllung von Leben mehr als das, was wir selbst tun und machen können. Die Grenzen des Lebens müssen kein Einwand gegen seine unbedingte Würde sein. Im Gegenteil!

Für die Erarbeitung danke ich im Namen der Kirchenleitung der VELKD den Mitgliedern des Seelsorgeausschusses. In bewährter Form haben sie aus ihren unterschiedlichen Arbeitszusammenhängen und Erfah-

rungshorizonten Aspekte eingebracht, die der Vielgestaltigkeit des Alters heute sensibel nachspüren und ihr eine Sprache geben.

Mein Dank gilt auch dem Sozialwissenschaftlichen Institut der EKD für die freundliche Unterstützung bei der Erarbeitung des statistischen Materials, dem Kirchenamt der VELKD und den Herausgeberinnen, Regionalbischöfin Susanne Breit-Kessler, Frau Professorin Dr. Kerstin Lammer und Oberkirchenrat Dr. Georg Raatz.

Ich wünsche allen, die diese Handreichung für sich entdecken, dass für sie wahr wird die biblische Verheißung des helfenden Gottes: »Ja, bis in euer Alter bin ich derselbe; und ich will euch tragen, bis ihr grau werdet.« (Jesaja 46,4)

Schwerin, Ostern 2015



Landesbischof Gerhard Ulrich

Leitender Bischof der Vereinigten Evangelisch-Lutherischen Kirche Deutschlands (VELKD)

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Susanne Breit-Keßler, Kerstin Lammer, Georg Raatz

Lust und Last der späten Jahre

Lebenskunst im Angesicht des Alters

Paperback, Broschur, 168 Seiten, 12,5x20

ISBN: 978-3-579-06204-4

Gütersloher Verlagshaus

Erscheinungstermin: Januar 2016

Alter – das große Experiment der Gegenwart

Nie zuvor war die Lebenserwartung in Deutschland höher als heute. Mit dem Altwerden und dem Altsein so vieler Menschen gibt es keine Erfahrungen. Alter – das ist das große Experiment der Gegenwart und eine Kunst, die gelernt sein will. Dieser Band gibt Denkanstöße und praktische Hinweise, die verschiedenen Aspekte des Alterns wahrzunehmen und sich ihnen zu stellen. Ein Lese- und Lebensbuch über die Kunst des Alterns im Vertrauen auf die Lebenstreue Gottes: facettenreich, anregend, bereichernd.



[Der Titel im Katalog](#)