**Folie 1**

**Seniorennachmittag**

Donnerstag, 23. Oktober 2014, 14:30

**Wir werden älter…auch zufriedener?**

Gedanken zur
 Zufriedenheit im Alter von
 Heinrich Bolleter, Bischof
 im Ruhestand.
 Einführung dazu von
 Ueli Bolleter.

**Folie 2**

**I. Das Alter in biblischen Zeiten und heute**

Wenn wir uns mit dem Bild des alten Menschen in der Bibel und heute befassen, wird sehr schnell deutlich, dass die gesellschaftliche Stellung des betagten Menschen, seine Wertschätzung und die Selbsteinschätzung zwischen damals und heute nicht vergleichbar sind.

Ich kann hier nur plakativ einige der Unterschiede ansprechen und damit aufzeigen, dass die Altersbilder der Bibel sich nicht ohne Übertragung auf uns heute anwenden lassen. Wir müssen das Altwerden heute und das Lebensgefühl im Alter heute als neue Aufgabe des Einzelnen und der Gesellschaft wahrnehmen. Wir können nicht so tun, als würden wir im biblischen Kontext leben.

Folie 3

Hier einige der Gegensätze:

**Im AT wird dem Alter eine sehr hohe Wertschätzung entgegen gebracht und heute?**

* *Bei den biblischen Patriarchen galt Langlebigkeit als Gnade Gottes: je älter einer wurde, desto gesegneter war er von Gott.* Diese hohe Wertschätzung des Alters zieht sich in der Bibel von der Urgeschichte bis in die Geschichte des alttestamentlichen Israel. Man kann die hohe Wertschätzung des Alters in Israel jedoch nicht allein damit abtun, dass dies die Folge der patriarchalischen Gesellschaftsordnung in Verbindung mit dem Zusammenhalt der Grossfamilie in Israel gewesen sei. Der alte Mensch an sich wurde damals vorwiegend positiv wahrgenommen.
* Im Gegensatz dazu heute:

*Langlebigkeit des Menschen wird heute als Errungenschaft*

*der modernen Medizin zelebriert. Gleichzeitig wird der Prozess des Alterns problematisiert.* Die Medizin und die Geronto-Psychologie sprechen vor allem von den gesundheitlichen Defiziten des Alters. In einer Gesellschaft in der die Jugendlichkeit als erstrebenswert gilt, wird der Umsatz der Apotheken und Drogerien mit sogenannten "Anti-Aging"–Produkten maximiert.

Folie 4

* Im AT wurden *Autorität, Weisheit, Erfahrung, Durchhaltevermögen vor allem der älteren Generation attestiert*. Darum erging die Berufung durch Gott vornehmlich an Menschen im hohen Alter.

Es fällt auf, dass es etliche der biblischen Gestalten gibt, welche bei einer Berufung durch Gott sagen: „Ich bin noch zu jung“. Wie zum Beispiel Jeremia 1,6: „Ich tauge nicht zum predigen, ich bin noch zu jung“.

Es gibt etliche, die in biblischen Zeiten sagen: „Ich bin noch zu jung“. Aber es gibt niemanden, der sagt, ich bin zu alt! Nur im Blick auf die Zeugung von Nachwuchs gibt es die Aussage, ich bin doch zu alt. Sara lachte über das göttliche Ansinnen, dass sie noch Kinder gebären sollte in ihrem Alter.

In den Berufungen älterer Menschen und ihrer Annahme der Berufung zeigen sich die hohe Wertschätzung, das gesunde Selbstbewusstsein sowie die Dienstbereitschaft bei der älteren Generation in der Bibel.

* Und Heute: *Es ist interessant, dass heute die Gesellschaft viele Aufgaben und Ämter den Menschen ab 55+ nicht mehr zumutet.* Im Zeitalter des Internet haben die Erfahrung und das sich angeeignete Wissen nicht mehr denselben Stellenwert. Vielmehr wird Geschwindigkeit, Beweglichkeit, Anpassungsfähigkeit, und ein lockerer Umgang mit den modernen Technologien gefragt.

**Merke: Die Bibel denkt anders über das Alter!**

Folie 5

* In der Bibel hat der alte Mensch durch das Vertrauen auf Gott die seelische Kraft, beides in einer Balance zu halten:

 einerseits die von Gott zugesprochene Würde und Bestimmung und andererseits das spürbare biologische Schicksal des Zerfalls der körperlichen Kräfte und der Gesundheit überhaupt.

 Dazu zwei Bibelzitate:

 - Sprüche 16,31 „Graue Haare sind eine Krone der Ehre, auf dem Weg der Gerechtigkeit wird sie gefunden“. Es geht hier um die von Gott zugesprochene Würde des Alters und um das Berufen-Sein, die Bestimmung von Gott, beispielhaft für andere den "Weg der Gerechtigkeit zu gehen". Mose war 80 Jahre alt, als er zu Pharao ging und für sein Volk sprach (Exodus 7,7).

 - Die Bibel kennt das Alter jedoch auch als Last und als Weg der Hinfälligkeit. In Psalm 71,9: „Verwirf mich nicht in meinem Alter und verlass mich nicht, wenn ich schwach werde“. Jedoch gibt es durch den Glauben eine Balance, welche das Leben bis ins hohe Alter als sinnerfüllt und wertvoll erleben lässt, auch wenn die physischen Kräfte abnehmen.

Folie 6

* Die Bibel betont, dass es nicht nur die gesellschaftlichen Rahmenbedingungen und die Vorurteile sind, welche das positive oder negative Lebensgefühl im Alter ausmachen. Das Wohlbefinden im Alter hat sehr viel mit der *eigenen Sicht des Lebens und mit der Selbsteinschätzung* sowie mit dem eigenen Verhalten zu tun.

- *Zur Sicht des Lebens* — Psalm 92, 13 - 15: „Die gepflanzt sind im Hause des Herrn, werden in den Vorhöfen unseres Gottes grünen, und wenn sie auch alt werden, werden sie dennoch blühen und fruchtbar und frisch sein, dass sie verkündigen, wie der Herr es recht macht“. Die biblischen Zeugen sehen das Alter als eine Lebenszeit, welche ihre besonderen Früchte hervorbringt und Zeugnis ablegt für Gottes Treue.

- *Zur Selbsteinschätzung und zum Verhalten* — Prediger 4,13:

„Ein junger Mensch, arm und weise, ist besser als ein königlicher Alter, der töricht ist und nicht versteht sich raten zu lassen“. Dazu gäbe es einiges zu sagen!

Als erstes habe ich zum Unterschied des Bildes vom Alter in biblischer Zeit und heute gesprochen. Wir müssen uns bewusst werden, dass wir biblische Vorbilder nicht einfach kopieren können.

Folie 7

***Wir müssen das Altwerden heute und das Lebensgefühl im Alter heute als neue Gestaltungsaufgabe des Einzelnen und der Gesellschaft wahrnehmen. Zufriedenheit im Alter ist für jede Generation neu eine Gestaltungsaufgabe. Der Glaube kann uns helfen, die Balance in unserer Einstellung zu positiv und negativ gefühlten Tatsachen zu finden.***

Folie 8

**II. Wissenschaftliche Ansätze zum Wohlbefinden im Alter**

Die Frage nach den Bedingungen für ein möglichst grosses Wohlbefinden im Alter ist sehr komplex. Die Antworten sind für jeden Kulturkreis (Europa, Asien, USA, Nord und Süd) sehr verschieden. Es geht um das *physische Wohlbefinden* und da vor allem um die subjektive Einschätzung des körperlichen Gesundheitszustandes. Es geht um das *soziale Wohlbefinden*, also um die Frage, wie zufrieden die alternde Person mit den persönlichen Kontakten und dem Lebensumfeld insgesamt ist. Und es geht um das *psychische Wohlbefinden*, also um die Frage nach Selbstbestimmung, Lebenssinn und Lebenszufriedenheit. Dr. Pasqualina Perrig - Chiello ist Professorin am Institut für Psychologie der Universität Bern und Leiterin verschiedener Forschungsprojekte. In den 90-er Jahren hatte sie ein *Modell für die Qualität des Alterns* in unserem Kulturraum entwickelt.

Folie 9

Ich nehme mir die Freiheit, einige Ansätze aus diesem Modell aufzunehmen, um sie dann im biblischen Bezug zu betrachten.

* Die seelische Kraft ist ein Regulativ für das Wohlbefinden im Alter
* Die persönliche Einstellung beeinflusst das Wohlbefinden im Alter
* Die persönliche Biografie beeinflusst das Wohlbefinden im Alter
* Lebenskontrolle und Lebenssinn sind für das Wohlbefinden wichtig, Kreativität und Humor gehören auch dazu.
* Das soziale Netz beeinflusst das Wohlbefinden im Alter
* Der Typus (Persönlichkeit) bestimmt das Wohlbefinden im Alter

Folie 10

**III. Wir werden älter ... auch zufriedener?**

Ich wiederhole:

*Wir müssen das Altwerden heute und das Lebensgefühl im Alter heute als neue Gestaltungsaufgabe des Einzelnen und der Gesellschaft wahrnehmen. Zufriedenheit im Alter ist für jede Generation neu eine Gestaltungsaufgabe. Der Glaube kann uns helfen, die Balance in unserer Einstellung zu positiv und negativ gefühlten Tatsachen zu finden. Das Wohlbefinden im Alter ist etwas sehr individuelles und subjektives.*

Einige biblische Leitsätze und evangelische Lebensweisheiten möchte ich nun mit den Anstössen aus der Geronto-Psychologie verbinden. Es geht um ein neues individuelles und gesellschaftliches Bewusstsein für das Wohlbefinden im Alter.

**Folie 11**

**Den Ansatz:**

***Die seelische Kraft ist ein Regulativ für das Wohlbefinden im Alter***

**verstehen wir so: Glauben heisst... Gott lieben und dienen ein Leben lang**

*Lukas 1, 75* lesen wir im Lobgesang des hochbetagten Zacharias. Gott hat Treue geschworen, „*damit wir ihm dienen ohne Furcht unser Leben lang“*. Vieles mag sich im Alter ändern, Aufgaben werden zurückgelegt und andere werden neu begonnen; aber eines bleibt über dem Leben jedes Christen und jeder Christin: das ist der Ruf Gottes, ihm ein ganzes Leben lang unter den Menschen und in dieser Welt zu dienen. Zacharias war über der Not, keine Kider zu bekommen, verstummt. Wo aber das Vertrauen auf Gott als seelisches Regulativ bei Zacharias wieder lebendig wird, kann er erneut mit Gott und den Menschen Kommunizieren.

Ich erinnere auch an den alten Spörri – Katechismus der methodistischen Tradition, wo als Erstes festgehalten wird: "In Gemeinschaft mit Gott leben und ihm dienen dürfen, das gibt unserem Leben den rechten Sinn und Wert". Wenn die Geronto-Psychologie sagt, dass die seelische Kraft das Regulativ sei für das Wohlbefinden im Alter, sagen wir in evangelischer Überzeugung und Freiheit: Es ist der Glaube, das Vertrauen auf Gott, welche uns die seelische Balance finden lassen im Umgang mit den Defiziten in der Lebensgeschichte.

Folie 12

***Die persönliche Einstellung beeinflusst das Wohlbefinden im Alter /Die persönliche Biografie beeinflusst das Wohlbefinden im Alter***

**... das Gute behalten.**

Paulus mahnte die Gemeinde in Thessalonich (1. Thess. 5, 21): „Prüfet alles, und das Gute behaltet“. Ich habe viele Alte gesehen, bei denen die Mundwinkel grosse Bitterkeit bezeugen. Sie bleiben bei den ewig alten negativen Erfahrungen und den Geschichten hängen, wo man ihnen Unrecht getan hatte. Nehmt euch den Rat von Paulus zu Herzen: „das Gute behalten!“

Im ersten Petrusbrief heisst es:

"So legt nun ab alle Bosheit und allen Betrug und Heuchelei und Neid und alle üble Nachrede**... da ihr geschmeckt habt, dass der Herr freundlich ist." 1. Petrus 2,3.** Das ist eine Einladung die Freundlichkeit Gottes im Leben anzunehmen und auszustrahlen.

Mit Kritik und Klage, sowie mit übler Nachrede ist es wie mit dem Mundgeruch: man bemerkt ihn eher bei anderen, als bei sich selber.

Wir beschweren uns über vieles!

Manchmal haben wir uns einen Sarkasmus angewöhnt, der nicht aufbaut, sondern verletzt. Im Alter sind wir sehr anfällig auf diese ansteckende "Krankheit". Und dann kommt die Kultur der Klage und der Anklage in den Medien rund um uns herum dazu.

Die Orientierung an der Freundlichkeit Gottes will uns in eine positive Grundeinstellung führen; jedoch ist eine Veränderung der Einstellung nicht einfach.

Verhaltensforscher sagen, dass es 21 Tage intensive Arbeit brauche, um eine sich angeeignete Verhaltensweise zu ändern. Darum der Rat: Beginne von jetzt an den Tag mit drei Gedanken 1. Ein Gedanke an Gottes Freundlichkeit über diesem Tag. 2. für was du an diesem Tag Gott danken möchtest und 3. wen du heute ermutigen willst. Damit beginnst du einen Schalter zu drehen, der dich aus der Kultur der Klage heraus bewegt. Aber es braucht Beharrlichkeit.

Ich habe gemerkt, dass die Abkehr von der Kultur der Klage hin zum Danken ein Lernprozess ist vergleichbar mit der Fahrschule.

Wenn ich gelernt habe, das Auto technisch richtig zu bedienen, so kann ich korrekt fahren. Wenn ich aber 21 Tage auf der Straße war, dann sind viele Handgriffe und Fähigkeiten schon in Fleisch und Blut übergegangen. Aus dem Eingeübten wird eine positive Gewohnheit.

Es ist Zeit, dass wir die Kultur des sich Beschwerens überwinden und das Danken, die positive Kritik und das Ermutigen zur positiven Gewohnheit machen.

Danken ist lernbar! Und es wird deine Beziehungen verändern. Die ewigen Klageweiber und Männer ziehen sich von Dir zurück. Es ist ein Versuch wert, um so das Wohlbefinden im Alter zu fördern.

Folie 13

***Selbstbestimmung, Lebenskontrolle und Lebenssinn als Grundlage für das Wohlbefinden***

**...dabei sein, wo Gott etwas Neues schafft.**

Als von Gott geführte Menschen wissen wir, dass es kein Zurück gibt. Die „guten alten Zeiten“ lassen sich nicht zurückholen. Gott führt uns nicht zurück, sondern in die Zukunft seines Reiches. Das sollten wir Alten vor allem wissen. Hierher gehört für mich das Zitat aus Jesaja 43, 18 - 19: „Gedenket nicht mehr der früheren Dinge und des Vergangenen achtet nicht. Siehe, ich schaffe ein Neues, spricht der Herr!“

Rentner haben die Freiheit, ihren Tag selber zu gestalten. Sie können bewusst dort dabei sein, wo Gott etwas Neues schafft. Die Kirchen und Institutionen haben die Aufgabe, nicht nur Unterhaltungs-Programme für die ältere Generation anzubieten, sondern Betagte zu befähigen, sich selber Ziele zu setzen und diese zusammen mit anderen projektmäßig zu verwirklichen. Auch im Alter können wir Sauerteig in der Gesellschaft sein.

Rentner und Rentnerinnen haben Zeit zu verschenken und oft auch finanzielle Mittel. So können sie bewusst dort dabei sein, wo Gott etwas Neues schafft. Ich beobachte Betagte, die verteilen ihre Scherflein im Gießkannen-Prinzip auf viele Institutionen. Ich mache Mut zu bewussterem Mittragen an Projekten, zu denen man auch eine Beziehung aufbauen kann. Unsere Weltmission

(Connexio) hat z. B. begonnen, Reisen in die Einsatzländer anzubieten, welche oft und gerne von Senioren gebucht werden. Da bekommen Spenden dann einen ganz neuen Sinn, weil man selber am Projekt durch eine Besuchsreise oder gar durch einen Freiwilligeneinsatz beteiligt ist.

Ich muss hier noch eine Geschichte erzählen: Der Rabbi Meir war nicht reich und schon sehr alt geworden. Er besass nur eine einzige Kuh. Aber, obschon der Rabbi nur sehr wenig hatte, fand er immer genug, um es den Armen zu verschenken. An einem Abend hatte er wirklich gar nichts mehr zum Verteilen: keinen Heller, kein Glas Milch, kein Stück

Brot. Da ging er um Mitternacht in den Stall und band seine einzige Kuh los und führte sie zum Schlächter. Bis zum Morgengrauen hatte er alles Fleisch an die Armen im Städtel verteilt.

Als die Frau des Rabbi am frühen Morgen in den Stall ging, um die Kuh zu melken, konnte sie diese nicht mehr an ihrem Platz finden. Sie kam zu ihrem Mann und klagte bitterlich, die Kuh sei verloren gegangen.

Rabbi Meir erwiderte: „Gott behüte, die Kuh ist nicht verloren gegangen. Sie ist in den Himmel aufgestiegen, damit wir einen Schatz im Himmel haben“.

Im Alter ist es Zeit viele irdische Dinge loszulassen und zu verschenken, auf dass wir einen Schatz im Himmel haben. Und dahin wollen wir doch alle einmal kommen oder nicht.

Folie 14

***Das soziale Netz beeinflusst das Wohlbefinden im Alter***

**... in Gemeinschaft mit allen Generationen leben.**

Es heisst in Psalm 148,12: „Alte mit den Jungen sollen loben den Namen des Herrn“. Wir loben Gott nicht nur im Gottesdienst sondern auch mit unserm täglichen Tun.

Basierend auf dem Miteinander und Füreinander der Generationen in der Bibel unterstütze ich auch den sogenannten **Generationenvertrag**, wie er im dritten Bericht über Altersfragen in der Schweiz im Jahre 1995 veröffentlicht wurde. Mit einem Vorschlag der Neudefinition der Rechte und Pflichten der Senioren und Seniorinnen zielt der neue Generationenvertrag darauf ab, dass das oft brachliegende Können und Wissen der Senioren genutzt wird. Es gibt auch zunehmend Solidaritäts-Aufgaben in der Gesellschaft, welche von Freiwilligen übernommen werden können. Hinter einem neuen Generationenvertrag steht eine Geisteshaltung, welche die Solidarität und das Miteinander über das Profitdenken und das Suchen des eigenen Vorteils stellt. Es steckt also eine zutiefst christliche Grundhaltung dahinter.

Das Miteinander mit den anderen Generationen beginnt mit unserer Offenheit für die anderen. Die Betagten sollen nicht warten, bis die anderen sich für sie interessieren.

Folie 15

***Der Typus (Persönlichkeit) bestimmt das Wohlbefinden im Alter***

**Ich schliesse mit dem Hinweis für die Gemeinden im Blick auf die Begleitung der Betagten:**

Älterwerden ist eine höchst individuelle Angelegenheit. Darum kommt das so genannte **Differenzierungsmodell** in der Begleitung betagter Menschen dem biblischen Ansatz recht nahe.

Pater Dr. P. Albert Ziegler, Zürich hat in seiner kleinen Schrift „Leben nach 60 — Gesellschaftliche Aufgabe und Persönliche Verantwortung“ (erschienen im September 2000), einen Versuch gemacht, die so genannten „neuen Alten“ in ihrer Individualität durch vier Typen zu schildern.

Folie 16

— Der „Explorer“ bleibt mit einer positiven Einstellung zum Leben innovativ und aktiv.

— Der „Geniesser“ will es sich vor allem gut gehen lassen. Er/ sie ist gesellig, aber kaum sozial aktiv.

— Der „Bildungs- und Kulturbeflissene“ geht mit grosser Ernsthaftigkeit alles an, was er oder sie tut.

— Der „häusliche Schaffer“ baut sich sein oft recht eigenwilliges Reich.

— Eine weitere Gruppe bilden die Betagten, die durch finanzielle oder auch gesundheitliche Begrenzungen ihren Alltag nicht frei gestalten können.

Eine wachsende Zahl der Schweizer ist mehr als 60 Jahre alt. Im Jahr 2014 gibt es 1500 Schweizer, die sind über 100 Jahre alt. Die Altersvorsorge war oft darauf ausgerichtet, dass der alternde Mensch in Würde sterben kann. Die Gesellschaft heute muss jedoch entdecken, wie alle Generationen gemeinsam in Würde leben können.

Jeden Menschen in seiner Würde anzuerkennen, bedeutet, ihm einen Platz im Beziehungsnetz zu geben. Hier haben wir in den Gemeinden im Blick auf die verschiedenen Generationen Neues zu lernen.

Wir glauben, dass Senioren und Seniorinnen die Gelegenheit haben müssen, ihren Glauben und ihre Hingabe an Christus zu erneuern in dieser Lebensetappe. Wir glauben, dass Senioren und Seniorinnen die Gelegenheit haben müssen, ihre Begabung und ihre erworbene Kompetenz ein zu setzen. Es muss nicht eine leitende Aufgabe sein. Ja, es soll keine alt gewordenen Sesselkleber in einer Aufgabe geben. Es gilt die Alten aufgrund eines Gesprächs innovativ einzusetzen in diakonischen oder missionarischen Projekten, überschaubar, messbar und des Dankes wert.

Folie 17

**Schlusswort:**

*Unser Wert wird nicht über die Nützlichkeit definiert*. Wer mit wachsendem Alter seinen Wert weiterhin allein über die Nützlichkeit definiert, der wird mit dem Schwinden der physischen und geistigen Kräfte an sich selber verzweifeln. *Wer aber seinen Wert aus der Annahme bei Gott definiert, der weiss sich "wertvoll" auch in Tagen der Schwachheit und der Begrenzungen.*

**Wir werden älter ... auch zufriedener?**

An Hand einiger biblischer Leitsätze und evangelischer Lebens-weisheiten habe ich versucht, die Anstösse für das Wohlbefinden im Alter aus der Geronto-Psychologie zu verarbeiten. Es geht dabei um ein neues gesellschaftliches Bewusstsein. Es liegt jedoch auch an jedem Einzelnen, das Alter individuell und bewusst zu gestalten.

Darum noch einmal diese Folie:

Folie 18

*Wir müssen das Altwerden und das Lebensgefühl im Alter als neue Gestaltungsaufgabe des Einzelnen und der Gesellschaft wahrnehmen. Zufriedenheit im Alter ist für jede Generation neu eine Gestaltungsaufgabe. Der Glaube kann uns helfen, die Balance in unserer Einstellung zu positiv und negativ gefühlten Tatsachen zu finden. Das Wohlbefinden im Alter ist etwas sehr individuelles und subjektives.*

Wer mit Gottes Hilfe pro-aktiv das Alter mitgestaltet, ist zufriedener.

Oberentfelden, den 8. Oktober 2014

Heinrich Bolleter, Bischof im Ruhestand