

Momente des Lebens

Neue Lebensfreude entdecken und entfalten

**Ein Foto-Textbuch
von Matthias Dannenmann (Hrsg.)
und Uta-Maria Proetel**

edition
Weißensee

Bibliografische Information Der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Fotos: Uta-Maria Proetel

Herausgeber: Dr. Matthias Dannenmann

©Weißensee Verlag, Berlin 2009
Simplonstraße 59, 10245 Berlin
Tel. 030/29049192
www.weissensee-verlag.de
mail@weissensee-verlag.de

Alle Rechte vorbehalten

ISBN 978-3-89998-993-9

Inhalt

Liebe Leserin und lieber Leser <i>Dr. Matthias Dannenmann</i>	5
Alter als Stigma oder Alter als Chance? <i>Gerhard Röckle</i>	7
In Gemeinschaft Vertrauen erleben <i>Martina Jakubek</i>	13
Ein Ehrenamt beschenkt – nicht nur die anderen <i>Sabine Schmerschneider</i>	19
Über das Lieben <i>Dr. Charles Arn</i>	23
„Wer liebt, bleibt ewig jung.“ Ein Plädoyer für eine heilende Seelsorge <i>Thomas Maria Renz</i>	27
Liebe <i>Antje Sabine Naegeli</i>	33
Das Evangelium ins Gespräch bringen <i>Hilmar Schmid</i>	37
Wie Leben an Tiefe gewinnt <i>Maike Sachs</i>	43
Trauer im fortgeschrittenen Lebensalter <i>Wilfried Braun</i>	47
Beten miteinander und füreinander <i>Johannes Kuhn</i>	53

Ohne Bildung geht es nicht. Eine Chance zur Bereicherung des persönlichen Lebens <i>Dr. Aribert Rothe</i>	57
Chancen bei Reisen mit älteren Menschen <i>Wolfgang Pfefferle</i>	63
Nächstes Jahr in Jerusalem – oder ganz woanders? <i>Hans-Karl und Mechthild Henne</i>	67
Selbst ist die Frau <i>Christine Lieberknecht</i>	73
Biologisches und individuelles Alter <i>Dr. Janet Ramsey, George Weinman</i>	77
Das Alter gesund erleben – ein Gottesgeschenk <i>Ilse Aigner</i>	83
Lebensfreude durch Sport <i>Rolf Müller</i>	87
Zukunft erwarten und gestalten <i>Dr. Matthias Dannenmann</i>	93
Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter	99

Liebe Leserin und lieber Leser,

„Momente des Lebens“ möchte älteren Menschen Anregungen, Hilfestellungen, Informationen und Lebenserfahrungen vermitteln mit dem Ziel, für sich selbst und andere neue Lebensfreude zu entdecken und zur Entfaltung zu bringen.

Den Älteren kommt in unserer Gesellschaft eine wachsende Bedeutung zu. In den nächsten Jahrzehnten wird es in unserem Land ein starkes Anwachsen der älteren Generation und eine weitere Verringerung der jüngeren Generation geben. Schon heute ist das Alter im Vergleich zu früheren Zeiten eine länger andauernde Lebensphase, die sowohl für den Einzelnen als auch für die Gesellschaft mit Anforderungen und Chancen verbunden ist. Aus individueller Sicht bestehen diese Chancen vor allem in einer selbstständigen und selbst verantworteten Lebensphase nach dem Ausscheiden aus dem Beruf. Die Lebensbedingungen des älteren Menschen haben sich dahingehend verändert, dass sich sein Aktivitätsradius und sein Interessenspektrum erheblich erweitert haben

und ihm deshalb im Alter eine Freiheit für ein eigenständiges Leben ermöglicht wird wie nie zuvor. Ältere haben heute mehrheitlich ein positives Selbstwertgefühl entwickelt, sie können in der Regel über ihre Zeit frei bestimmen und nach Möglichkeiten für ein sinnerfülltes Leben Ausschau halten. Damit ist älteren Menschen eine Lebenszeit geschenkt worden, die von ihnen selbst in Verantwortung gelebt und gestaltet werden kann.

Dieses Buch möchte dazu beitragen, Menschen in dieser Lebensphase bei der Verwirklichung ihrer Lebensziele behilflich zu sein, ihnen Mut zu machen, sich über ihr weiteres Leben zu freuen und sie einzuladen, ihre Zeit und Talente mit anderen und für andere zu teilen. Es könnte interessant sein, die Beiträge dieses Buches in einer Gruppe zu lesen und zu besprechen, sie als Einstieg für neue persönliche Aktivitäten zu nutzen oder für Themenabende einzusetzen. So wollen die Beiträge des Buches mit ihren unterschiedlichen Themen den christlichen Glauben

als eine vorwärtsgewandte Kraft erfahrbar machen, die neue Orientierungsmöglichkeiten eröffnet. Ruft doch der christliche Glaube zu einer Hoffnung auf, in der der Mensch den Anbruch einer neuen Zukunft entdeckt, die ihm Weite und Freiheit schenkt.

Mein Dank gilt allen Autorinnen und Autoren sowie Uta Proetel für ihre Fotografien, die auch Ge-

schichten von Menschen erzählen. Alle haben ihre Mitarbeit bereitwillig zugesagt und die Zielsetzung des Buches begrüßt.

Danken möchte ich auch meiner Familie, die das Vorhaben mit „Rat und Tat“ unterstützte.

Dr. Matthias Dannenmann

Alter als Stigma oder Alter als Chance?

Heinrich Albertz, der ehemalige Regierende Bürgermeister Berlins und Pfarrer, lebte zuletzt mit seiner Frau in einem Altenwohnheim in Bremen, wo er 1993 starb. Wenige Jahre zuvor schrieb er das Buch: „Am Ende des Weges: Nachdenken über das Alter“. Der Titel klingt fast ein wenig resigniert. Der Blick ist mehr nach rückwärts gewandt. Ganz anders klingt es bei einem 82-jährigen Professor. Er gab einem seiner Studenten den Rat: „Werden Sie rasch alt, junger Mann; denn das Alter ist die schönste Zeit im Leben“. Das ist beeindruckend, wie ein Gelehrter im hohen Alter sein Leben wahrnimmt. Da ist nichts von Resignation zu spüren. Er schaut in die Zukunft, aufmerksam, neugierig, erwartungsvoll.

Freilich hat niemand einen Anspruch darauf, alt werden zu dürfen. Wir alle kennen Verwandte und Freunde, die früh sterben mussten, deren Lebensfaden viel zu früh gerissen ist.

Es gibt berühmte Persönlichkeiten, die nicht alt geworden sind. Die heilige Elisabeth von Thüringen, die als Witwe von der Wartburg vertrieben wurde und dann in Marburg der Frömmigkeit und Wohltätigkeit lebte, ist mit 24 Jahren gestorben; der Dichter Wilhelm Hauff, dem wir viele Märchen und den Roman „Lichtenstein“ verdanken, ist nur 25 Jahre alt geworden. Der berühmte Komponist Franz Schubert starb mit 31 Jahren, Wolfgang Amadeus Mozart mit 35 Jahren und Felix Mendelssohn Bartholdy mit 38 Jahren. Oder denken wir an Dietrich Bonhoeffer, der während der Zeit des Nationalsozialismus im Gefängnis in Berlin-Tegel, als ein vom Tod Bedrohter, das Gedicht schrieb: „Von guten Mächten wunderbar geborgen, erwarten wir getrost, was kommen mag. Gott ist mit uns am Abend und am Morgen und ganz gewiss an jedem neuen Tag.“ Im blühenden Alter von 39 Jahren hat er sein Leben verloren.



Wir wissen heute, dass ein zunehmender Anteil unserer Bevölkerung ein hohes Alter erreichen wird. Bei aller medizinischen Kunst, die uns zur Verfügung steht, auch bei einem ausgewogenen und gesunden Lebensstil, den wir praktizieren, bleibt trotz allem die Einsicht, dass uns keinesfalls eine krankheits- und leidensfreie Zeit garantiert werden kann. Das Leben ist und bleibt ein Geschenk Gottes. Ihm verdanken wir unser Leben, auch unser Altwerden.

Wie der Lebensabschnitt des Alterns verläuft, kann allerdings sehr verschiedene Formen annehmen. Da gibt es den 70-jährigen Mann, der seit langem in einer Klinik und dann in einem Pflegeheim nach mehreren Schlaganfällen liegt. Und da gibt es die 75-jährige Frau, die das Alter wunderbar findet, weil sie sich relativ frei von Sorgen und Belastungen fühlt und sich freut, dass ihr Rat und ihre Meinung gefragt sind. Wer in das Seniorenalter kommt, für den beginnt ein neuer Lebensabschnitt voller Überraschungen, voller Abenteuer und neuer Möglichkeiten. So jedenfalls hat es der Dichter Hermann Hesse

gesehen und beschrieben. Er schreibt: „Das Alter ist ja nicht bloß ein Abbauen und Hinwelken, es hat, wie jede Lebensstufe, seinen eigenen Zauber, seine eigene Weisheit, seine eigene Trauer.“ Und er fügt hinzu: „Wir wollen uns doch nicht aufschwätzen lassen, das Alter sei nichts wert“.

Freilich gibt es auch das andere, das zu verschweigen unredlich wäre. Es gibt auch Schattenseiten, die zum Altwerden dazu gehören. Die Sinneskräfte nehmen ab, das Sehen und Hören wird weniger und das Gehen mühsamer. Das Gedächtnis wirkt wie ein Sieb mit immer größeren Löchern. Die Gesundheit ist auch nicht mehr die beste, der Radius wird kleiner und eine früher nie gekannte Einsamkeit macht zu schaffen.

Aber fast gleichzeitig kann im Alter ein Reifungsprozess einsetzen, der zu einer großartigen Entfaltung und Blüte kommt und mit dem Einbringen einer Ernte zu vergleichen ist. Aus der Geschichte kennen wir in dieser Hinsicht berühmte Beispiele. Theodor Fontane schrieb seine epischen Meister-