

Joachim von Lübtow, 22.03.2012 – Lebendig alt werden

Aufgezeichnet nach Notizen von Pfarrerin Mechthild Friz und Gemeindediakonin Kornelia Spieth

Im Alter

- wird die Zeit kostbarer
- wird die Freude intensiver
- wird die Einstellung konservativer
- werden die Urteile toleranter
- zählt jede Freundschaft doppelt
- legt man sich einen Vorrat an Zuversicht an

„Eure Alten sollen Träume haben.“ (Joel 3, Vers 1)

Es gibt auch eine „Alterspubertät“ – sich vergleichen, kokettieren, sich messen, Machtverlust spüren. Man legt sich eine Oberlehrerhaltung zu. Man redet über andere. Alterspubertät ist beendet, wenn das eigene Alter akzeptiert ist und die Zuwendung zu dem, was noch möglich ist, erfolgt.

Später:

- wird das Alter akzeptiert
- man wendet sich der Kunst des Noch-Möglichen zu
- man lebt das Mögliche
- man klagt nicht über das Unmögliche
- das Fenster zur Außenwelt beginnt sich zu schließen (Sehkraft, Gehör und Beweglichkeit)
- Aufgabe d. Entwicklung: die Fenster zur Vergangenheit gehen auf – Erinnerungen – „Geschenke“ im Leben
- eigenen Sehnsüchten nachspüren wird wichtiger
- Pflicht und selbstbestimmte Aktivitäten
- Rituale und Strukturen bedenken
- Ruhezeiten werden wichtig
- Ruhegang (langsamer, aber mit viel Freude)
- Unruhestand
- Balance finden zwischen Eigenwille und Pflicht
- Die Frage kommt auf: was möchte ich noch erleben?

Persönliche Lebensumstände sind wichtiger als das Lebensalter

- bin ich verwurzelt, beheimatet, zuhause?
- was ist mein Glaube, meine Ideale, meine Visionen?
- was sind meine Werte? Wo finde ich Orientierung?
- was treibt mich an?
- Erfahrungen werden neu akzentuiert
- beim Klassentreffen erinnern sich manche an den Optimismus der Nachkriegszeit
- versöhnlich leben

Notwendiges tun - was ist meine Not, die ich wenden muss?

- Abschied vom Traum der Jugend - Schönheit und Beziehungen loslassen
- beweglich alt werden (körperlich, seelisch, geistig)

Spätestens in der Lebensmitte müssen wir das Alter vorbereiten

körperlich:

- vieles lässt sich tun - das Mögliche pflegen
- Fertigkeiten gehen verloren, die lassen sich trainieren
- lebendig alt werden – seelisch, körperlich und geistig
- Fremdes ausprobieren
- die Jungen können gehen, die Alten müssen gehen!
- Gymnastik, Yoga, Ernährung umstellen
- *solange du mit den Füßen unterwegs bist,*
bist u auch mit dem Kopf / Herz / Seele und Geist unterwegs
- Krisen – Unfälle – Krankheiten

geistig:

- Gedichte, neue Sprache lernen, nicht nur Kreuzworträtsel
- neue Orte besuchen
- mit Freunden sprechen
- Gespräche üben
- Männer lernen telefonieren

seelisch:

- in mich hinein hören
- Spiritualität – Nahrung Psalm 42
- „*Was betrübst du dich, meine Seele, und bist so unruhig in mir?*“
 - Emotionen leben
 - närrische Alte
 - Zuwendung zu anderen Menschen
 - Versöhnung
 - Nahrung für die Seele! – Spiritualität / Glaube

Mögliches tun:

- mein Reichtum, mein geschenktes Leben
 - Überraschungen und Beglückungen benennen
 - Dankbarkeit und Freude
 - Anfangen und Durchhalten
 - was bringt mich und hält mich in Bewegung
 - eigenes und gemeinsames Leben
 - mit Menschen in Kontakt kommen
 - Beziehungen leben
 - anderen die Tür aufmachen
 - selber rausgehen – jemanden einladen
 - gute, trostreiche, Mut machende Sätze
 - z.B.: „*Eigentlich bin ich ganz anders, ich komme bloß so selten dazu*“
- Karl Valentin
- Umwege erhöhen die Ortskenntnis
 - ein Mensch werden, der mit Gott rechnet
 - Gott traut den Alten etwas zu: Sara / Zacharias / Mose / Abraham / Jakob
 - du kannst deinem Leben nicht mehr Tage, aber deinen Tagen mehr Leben geben.
 - „*Heute Abend besuche ich mich, mal sehen, ob ich zu Hause bin.*“
 - das „Knäckebrot“ des Lebens – woher bekomme ich den Vorrat an Zuversicht?
 - um den „Kummer muss man sich kümmern“

Humor:

alt älter ältester

der Ältere ist also älter als der Alte - alt werden, nicht älter werden.