

Bericht des Beauftragten für Senioren-Arbeit

(1) Selbstverständnis von Senioren-Arbeit in der SELK

Mit der SeniorenArbeit der SELK verhält es sich - vermutlich - wie mit zwei Zügen, die am selben Bahnsteig eines größeren Bahnhofs abfahren. Es ist der Sommer 2003 nach der Kirchensynode von Melsungen. Als ich (oder wer?) auf den Bahnsteig komme, fährt der ICE gerade ab. Na gut, dann nehme ich den Bummelzug auf dem gegenüberliegenden Gleis. Meine ‚Mit-Senioren‘, also meine älteren bzw. altgewordenen Mitchristen der SELK sitzen gewiss drin, um dem ICE nachzutuckern. Was muss ich erleben? Ich steige in den Bummelzug und entdecke: kein Mensch sitzt drin. Ich frage den Schaffner: Wo sind die alten Leute für das ‚Senioren-Betreuungsprogramm‘? Ja, mein Herr, bekomme ich zur Antwort: die sind alle mit dem ICE in die Zukunft gefahren.

Und so fahren sie noch heute mit dem ICE in die Zukunft, zur Zeit der 11. Kirchensynode 2007 in Radevormwald, „und wenn sie nicht gestorben sind, leben sie heute“. Aber was ist jetzt Altenarbeit im ICE in die Zukunft und was ist das Selbstverständnis von Altenarbeit in der SELK? Um es gleich zu sagen: ich glaube, das weiß noch niemand. Aber wir arbeiten dran, und darüber will dieser Bericht Auskunft geben.

‚Wir‘ arbeiten dran. ‚Wir‘ – das sind manche in der Kirche, zum Teil Studierende, zum Teil in unterschiedlichen Heimleitungen Tätige, zum Teil viele ehrenamtlich Mitarbeitende, zum Teil die Kirchenleitung, zum Teil der „Runde Tisch für Altenarbeit in der SELK, zum Teil ich als Beauftragter für Seniorenarbeit und andere mehr. - Wir arbeiten am Selbstverständnis von Altenarbeit in der SELK .

(2) Der Berichtszeitraum 2003 bis 2007

Ein Vorstoß in das, was Seniorenarbeit in der SELK (morgen und übermorgen) sein könnte, geschah - ich wähle aus - im Jahr 2000 – und zwar mit drei Impulspapieren: (a) „Mitarbeit in Kirche und Gemeinde. Herausforderungen und Chancen angesichts einer älter werdenden Gesellschaft. Impulse und Denkanstöße“; (b) „Unsere Rentner – eine starke Gruppe“; (c) „MIT 60 NEUES WAGEN“. ‚Diakonisches Quartal im Ev.-luth. Gertrudenstift Baunatal-Großenritte‘. – Leider blieben diese Initiativen aus Kirchenleitung, Diakonie, Arbeitsgremien stecken, so dass Seniorenarbeit auf der 10. Kirchensynode in Melsungen nicht in den Vordergrund rückte.

Am Thema wurde weitergearbeitet – z.B. durch zwei Arbeiten zum II. Theologischen Examen. Die jetzige Diakoniedirektorin Barbara Hauschild schrieb ihre Hausarbeit im Frühjahr 2002 zum Bereich Alten-Seelsorge, speziell unter dem Titel „Lebensbilanz“. Die zweite Arbeit schrieb Dr. Christoph Barnbrock im Frühjahr 2005 direkt zum Thema: „Leitlinien für die Seniorenarbeit in den Gemeinden der SELK“; er musste sich bei der Flut von Literatur auf Senioren-Bildungsarbeit beschränken. - Beide Arbeiten (a) griffen eine Fülle von Literatur zum Bereich ‚Leben im Alter‘ auf und (b) gaben eine Menge von Denk-Anstößen für die künftige Arbeit. Und wir als Glieder der Prüfungskommission hatten uns enorm sowohl mit den Examensarbeiten als auch mit der entsprechenden Literatur zu befassen.

Mich machte das „heiß“, zumal ich in diesen Jahren gerade in den sog. Ruhestand trat und nach Neuem für die künftigen Jahre ausschaute, nicht mit Seufzen, sondern mit Spannung. Mich nahm, was den „Demographischen Wandel“ und seine Folgen betrifft, mehr und mehr in Anspruch; ich erkannte, dass die sog. ‚Großkirchen‘ in

Deutschland ebenso (und diesmal nicht viel eher als wir) in dieses neue Terrain ‚Altenarbeit‘ vorstießen. Auch ich betrat dieses Neuland und benahm mich wie ein Pionier. Vieles gab es zu entdecken!

- In besonderem Maße beeindruckte mich „DIE BERLINER ALTERSSTUDIE - Ein Projekt der Berlin-Brandenburgischen Akademie der Wissenschaften – herausgegeben von Karl Ulrich Mayer und [dem kürzlich verstorbenen ‚Chefdenker‘] Paul B. Baltes“ – veröffentlicht bereits 1996. Hier wurden m.E. in besonderem Maße Leitgedanken in die Zukunft gedacht.
- Ca. ab 2003: Wohl jedes deutsche Zeitschriften-Magazin (als Beispiel das ZEIT-DOKUMENT 2/2004, „Land ohne Leute“), jede große deutsche Zeitung mehrfach, jeder Sender auf den über 30 Kanälen des Fernsehens, jedes Forschungsinstitut in den entsprechenden Branchen, und wohl jede Fachfrau und jeder Fachmann – sie alle befassten sich mit dem Thema und brachten mehr oder weniger neue Nuancen auf den Plan.
- Einen starken Impuls setzte im Jahr 2004 Frank Schirrmacher mit seinem Bestseller „*Das Methusalem-Komplott*“; ‚man‘ war geradezu genötigt, sich mit dem Thema „*Heraufkunft der alternden Gesellschaft*“ intensiv zu befassen; ich tat es, weil auch ich und mein persönliches Altern mit-angesprochen waren.
- Vielerorts informierte ich mich, in manchen Bereichen war ich mit beteiligt. So fuhr ich auf Tagungen, z.B. wenn das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend einlud, um zu informieren, wie ausgebildete „*Senior-Trainer*“ vor Ort arbeiten, oder darüber zu berichten, welche Grundaussagen die Sachverständigenkommission im „Fünften Altenbericht der Bundesregierung“ veröffentlichen wird.
- Mich interessierte auch, wie in der Evangelischen (Landes-)Kirche die wirklich vielseitige „Offene Altenarbeit“ geschieht; ich meldete mich beim Diakonischen Werk und arbeitete gastweise mit in der LAG [Landesarbeitsgemeinschaft für Altenarbeit], in der EVAP [Evangelischer Verband für Altenarbeit und Pflegerische Dienste], in einem monatlich tagenden sog. „Seniorenkonvent“ des Kirchenkreises Berlin-Reinickendorf, in dem die Altengruppenleiter der 20 Gemeinden dieses Kirchenkreises zusammenkommen, um für ihre Gruppen Anregung und Hilfen zu bekommen; hier habe ich z.B. im März in den Fünften Altenbericht eingeführt.
- Ich nahm teil am dreitägigen „Deutschen Seniorentag 2006“ in Köln; er wird veranstaltet von der BAGSO (der „Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen“), in der jetzt wohl schon über 100 Seniorenorganisationen mitarbeiten, die über 12 Millionen (vermutlich ältere) Bundesbürger vertreten [und die SELK ? nimmt sie eigentlich von diesen vielen Bemühungen um die älteren und alt-gewordenen Mitbürger Kenntnis ?].
- Was ich auch seit 2004 las, wo ich mich auch beteiligte – überall schaute ich mit zwei Augen hin, mit dem einen, um zu sehen, sammeln, sichten, was in Richtung Lebensalter, Altern, Seniorenarbeit notwendig und hilfreich ist und geschieht, mit dem zweiten Auge (mit dem ‚man bekanntlich besser sehen soll‘), um insgeheim auf unsere Kirche zu schießen - mit der Frage, was können wir irgendwie in die künftige Seniorenarbeit integrieren.

- Mein Engagement steigerte sich seit 2004, erst recht, seitdem ich unserer Kirchenleitung ein erstes Konzept hinsichtlich Altenarbeit in der SELK unterbreiten sollte und dann auch im Juni 2005 gebeten wurde, „die Aufgabe eines ‚Senioren-Arbeits-Beauftragten‘ für ein zweijähriges Projekt zu übernehmen“. – Jetzt begann die Sichtung und Sicherung der neueren Erkenntnisse aus Forschung und Berichterstattung über „die Alten bzw. das Alter bzw. das Altern“.

- Und es begannen die Bemühungen des bisher zweimal zusammen gekommenen „Runden Tisches“ für Seniorenarbeit in der SELK, und zwar am 20.01.06 und am 10.11.06, jeweils in Kassel¹; der dritte Runde Tisch tagt am 01.06.07.
.
Am Runden Tisch geht’s vor allem darum, von möglichst vielen kompetenten Seiten her die künftige Seniorenarbeit in den Blick zu nehmen und (mit mir) zusammen ein möglichst tragfähiges Konzept von Altenarbeit in der SELK zu entwerfen.

- Eine erste Vorstellung unterbreitete ich der Kirchenleitung (siehe oben); sie wurde verdichtet z.B. in Lutherische Kirche, August 2005, im Artikel „Altern - Lebenskrise? Nein! Gottesgeschenk!“ Dazu kam ein Grundsatzreferat am Ersten Runden Tisch „Unsere (SELK-)Gemeinden vor den Herausforderungen des demographischen Wandels“. Der Runde Tisch veranlasste dann, über eine wirklich kleine, mehr persönliche Befragung von Kirchgliedern erste Äußerungen von älteren und alt-gewordenen Mitchristen selbst einzuholen. Das Ergebnis beschäftigte besonders den Zweiten Runden Tisch, der u.a. feststellte: wir/die ‚Alten‘ wissen eigentlich sehr sehr wenig von unseren Mit-Senioren, von ihren unterschiedlichen Beziehungen, Verankerungen, vielleicht auch Fesseln; gerade in diesen Beziehungen und Vernetzungen aber werde Seniorenarbeit in der SELK geschehen müssen. Also wolle der Runde Tisch solchen Beziehungen erkundend oder gedanklich nachgehen (siehe unten). Daraus entstand dann ein Vortrag, den ich am 23.02.07 auf der Kirchenbezirkssynode Hessen-Nord in Dreihausen hielt – mit dem Thema: „Visionen und Aufgaben einer zukünftigen Seniorenarbeit in unserer Kirche“. In diese Richtung fragte aber auch bereits der Zweite Runde Tisch: Sind wir schon so weit, Eckpunkte bzw. Leitgedanken einer künftigen Seniorenarbeit in unserer Kirche zu benennen? Wir möchten uns dafür noch Zeit nehmen.

- Denn ein paar grundlegende Aufgaben liegen noch vor uns. (a) Im Juli 2006 wurde der „Fünfte Bericht zur Lage der älteren Generation in der Bundesrepublik Deutschland“ der Öffentlichkeit übergeben. Die Auswertung und Übertragung der Hauptaussagen dieses 5. Altenberichts auf unsere kirchliche Realität halte ich für angebracht und notwendig; denn hier wird in großer Breite ein neues Bild vom Altern vorgetragen; es redet m.E. sehr hilfreich von vielen sog. „Potenzialen des Alters in Wirtschaft und Gesellschaft“, es drängt uns aber auch, rundum zu überlegen, wie diese Potenziale gehoben werden können bzw. wie Senioren dahin geführt werden können, diese Kraftreserven in sich selbst

¹ Folgende Personen arbeiten zusammen am ‚Runden Tisch‘: Frau Charlotte Bellin (Heimleiterin) / Frau Ute Brückmann (Diakonisch-Missionarischer Frauendienst) / Herr Detlef Eikmeier (Heimleiter) / Frau Regina Fehling (Kirchenmusikdirektorin) / Frau Barbara Hauschild (Diakoniedirektorin) / Herr Dr. Peter Menzel (Bezirksbeirat Berlin) / Pfarrer i.R. Horst Nickisch / Frau Renate Raschdorf (ehem. Krankenschwester) / Bischof i.R. Dr. Diethardt Roth / Frau Claudia Seidel (Leiterin einer Alten-Tagesstätte) / Herr Christian Utpatel (Hauptjugendpastor) / Bischof Hans-Jörg Voigt / Pastor Peter Wroblewski (Krankenhausseelsorger)

zu erkennen, zu heben und einzusetzen. (b) Eine zweite große Aufgabe wird darin bestehen zu untersuchen, inwieweit die spezifische „SELK-Wirklichkeit“ als bekennnistreue lutherische Kirche das Bild unserer Senioren mitbestimmt. (c) Ein drittes Aufgabenfeld hängt m.E. mit der mehr oder weniger geprägten Kirchlichkeit der Senioren zusammen, nämlich: wie können sie – für sich und für andere – das ‚Tabu‘ Sterben und Tod bewältigen und dabei und daraus Kräfte ziehen für ein selbstverantwortlich geführtes Leben, das vom 55. Lebensjahr an noch 10 oder 20 oder 30 oder 40 Jahre in Kirche und Gesellschaft gelebt werden kann ?

(3) Erkenntnisse und Folgerungen aus Erarbeitungen, ‚Studien‘ ...

- Das alte Bild vom alten Menschen als einem hilfs- und pflegebedürftigen ‚Mängelwesen‘ hat ausgedient; „der alte Mensch“ (den es so gar nicht gibt) darf nicht länger über seine Defizite und über seinen Leistungsabbau definiert werden; es gibt kein lebensunwertes menschliches Leben. Das negative Bild vom alten Menschen macht krank; niemand kann mehrere Jahr(zehnt)e unter solchen Voraussetzungen ein Leben in Würde leben. Deshalb ist auch ein (bisheriger) „Seniorenbetreuungsdienst“ (einschließlich eines ‚Betutteln, Bevormundens, Bedienens von oben her‘ ...) passé; denn er macht den Menschen unselbstständig und abhängig und nimmt ihn nicht „ganzheitlich“ wahr ...
- Eine künftige Seniorenarbeit der SELK kann m.E. (und ich glaube, die Teilnehmer des Rundes Tisches sehen das genauso) an den Erkenntnissen und deren versuchsweisen Umsetzungen neuerer Alterungs-Forschung nicht vorbeisehen. Die älteren und alt-gewordenen Mitchristen sind als ganzheitliche Personen zu sehen und anzuerkennen, deren „Würde unantastbar“ ist, die also zu keiner Zeit zu einem Objekt oder Gegenstand oder ‚Fall‘ degradiert bzw. missbraucht werden dürfen.
- Gerade weil die Erfahrung lehrt, dass viele ältere und alt-gewordene Mitchristen diese ihre Würde und ihre Gaben bzw. Potenziale (d.h. ihre inneren Kraftquellen, ihre verborgenen Kraftreserven) nicht erkennen (wollen bzw. können), sehe ich für die künftige Seniorenarbeit der SELK **zwei Hauptaufgaben**. Von ihnen sprach Bischof Dr. Roth in seinem Bericht des Bischofs vor dem Allgemeinen Pfarrkonvent im Juni 2005 in Berlin unter Punkt 7 (Rubrik 100 [Seite 9]): „Die Kirchenleitung hat ... sich die Ziele“, die Pfarrer i.R. Horst Nickisch formuliert hat, „zu eigen gemacht. **1. Stärkung älterer Menschen/Kirchglieder**, damit sie ihr Alters-Leben bejahend verantwortlich gestalten und für sich, mit Anderen, für Andere leben. **2. Stärkung der Gemeinden**, damit sie ihre Verantwortung gegenüber den älteren Menschen/Kirchgliedern vom Evangelium her und persongerecht nachhaltig wahrnehmen“. – Auf einer Kirchensynode bekommt sachangemessen die zweite Hauptaufgabe ganz besonderes Gewicht - nicht damit hier erneut von oben her ‚geregelt‘ wird, vielmehr deshalb, weil die Synodalen sämtlich aktive Glieder am Leib Christi (vermutlich sogar z.T. betroffene ältere Mitchristen) sind und weil die Seniorenarbeit in den Gemeinden eine Arbeit zusammen mit den Älteren, jedenfalls nicht (mehr) ohne sie, sein wird/muss.
- Denn eine weitere **Grundbestimmung** wird/muss m.E. künftig gelten:

<i>Kirchliche Seniorenarbeit wird Arbeit</i>	<i>} ohne diese</i>
<i>mit und an älteren Menschen</i>	<i>} Partizipation</i>
<i>und durch und für ältere Menschen sein.</i>	<i>} geht's nicht mehr !</i>

- Die künftige Seniorenarbeit der SELK wird auf den/die einzelnen Senioren ausgerichtet sein, wie sie alle – mal stärker, mal geringer – **in vier dem Wesen des Menschen entsprechende Beziehungen eingespannt** sind: nämlich *in die Beziehung zu sich selbst, zu den Mitmenschen, zu den Dingen und in die Beziehung zu Gott.* – Ja, beim genaueren Hinsehen, quasi durch die Lupe betrachtet, zeigt sich, wie der Mensch/Senior – je älter um so individueller – konkret **in weiteren fünf Beziehungsfeldern lebt**, in denen es zugleich um **Lebensbedürfnisse** geht, nämlich (a) Gesundheit, (b) Bewegung, (c) soziale Kontakte, (d) kulturelle Kontakte, (e) geistliche Kontakte. Seniorenarbeit und in ihr die älteren Menschen selbst werden sich darum bemühen, dass in diesen Beziehungsfeldern „Leben gewonnen, gestaltet, selbst verantwortlich gelebt wird“.
- Die größte Kraft der künftigen Seniorenarbeit wird m.E. in die Überzeugungsarbeit gesetzt werden müssen. Denn es gilt, die älteren und alt-gewordenen Mitchristen dafür zu gewinnen, dass sie bei aktiver Lebensführung und positiver Lebenseinstellung selber am meisten ‚profitieren‘, dass sie beim Einsatz ihrer Kräfte und Fähigkeiten in den fünf Beziehungsfeldern ‚Früchte ernten‘ – Anerkennung, Ehre, Freude, wiederum Erstarke ihrer Kräfte und also Lebensqualitätssteigerung, für sich selbst, aber auch für andere, mit anderen zusammen. Ja, unsere älteren und alt-gewordenen Mitchristen werden selber viel Liebe, Kraft, Sachverstand, Einfühlungsvermögen brauchen für den sog. „Generationenzusammenhalt“, für Solidarität zwischen den Älteren aller ‚Altersklassen‘, für gemeindliche und gesellschaftliche Einbindungen.
- Es wird deshalb auch starker theologischer Arbeit bedürfen, um auf zentrale Fragen tragende Antworten zu finden, z.B. in der Richtung: wie kann ich, der Ältere, meinem Sterben, meinem Tod, meiner Auferstehung in Christus so ‚ins Auge sehen‘, so bejahend begegnen, dass ich – siehe oben – „Leben vor dem Sterben gewinne“ (freilich entsprechend der sog. „regula Jacobaea“, Jak. 4,15).
- Selbstverständlich wird kirchliche Seniorenarbeit auch für den breiten Bereich Aktivitäten entwickeln - auch das wird nur in der Solidarität der Mitsenioren untereinander möglich sein -, dass Pflege, Betreuung, Begleitung etc. da geschieht, wo Ältere, besonders Hochaltrige, schwach, krank, dement, behindert, in mehrfachem großem Leid sind, ja nicht mehr lebensstark sind und einfach die Liebe in all ihrer Vielfalt brauchen (bzw. bemühen müssen). Ich hoffe, erst recht hier wird **künftige Seniorenarbeit der SELK eine Arbeit aus „Stärke in Christus“ heraus** sein.

(4) Handlungsbedarf (= Was ist in naher Zukunft praktisch zu tun ?)

- Unsere kirchliche Seniorenarbeit hat es zur Zeit mit etwa 16.000 älteren Mitchristen ‚über 50‘ zu tun². *Meine Vision/Hoffnung* besteht darin, möglichst viele von ihnen zu (stärkerer) Aktivität und Mitarbeit zu motivieren (wie gesagt: gewinnbringend für sie selber, aber auch für die Mitsenioren). Wir werden aber in den Gemeinden für gezielte Einsätze in der Seniorenarbeit eine große Anzahl von ehrenamtlichen Mitarbeitern benötigen; sie zu gewinnen, ist vorrangig.

² Die „Statistik 2005“ der SELK (Vorbemerkung, S. 1) lässt erkennen: Am Ende von 2005 hat die SELK insgesamt 36.572 Kirchglieder. Von ihnen sind 50-65 Jahre alt = 6.673 Personen = 18,26 %. 66-74 Jahre alt sind 4.432 Personen = 12,13 %. 75 und mehr Jahre alt sind 4.910 Personen = 13,43 %. **Das heißt: über 50 Jahre alt sind 16.015 Personen = 43,82 %.**

- Seniorenarbeit im anvisierten Sinne ‚muss‘ lehrbar und erlernbar sein. *Ich werde mich – gleich ob meine Beauftragung im Sommer dieses Jahres weiter geht oder nicht – zumindest theoretisch an dreimal drei Tagen (im April, Mai, Juni) zu einem sog. „seniorTrainer“ ausbilden lassen* (es führt jetzt zu weit, dieses bewährte Ausbildungsprogramm [das „EFI-Programm“] vorzustellen) – auch in der Hoffnung, dass da Aussichten entstehen, entsprechende Ausbildungswege auch in unserer Kirche zu beschreiten (evtl. zusammen mit dem Diakonischen Werk Berlin).
- Hilfreich und auch als **Fortbildung** durchführbar könnten **Rüstzeiten, Fahrten, Kurse für Senioren sein** (gegebenenfalls verbunden mit entsprechenden Praktika). Der Runde Tisch III könnte u.a. darüber befinden, auch, wie dienlich ein ein- oder mehrere Male zusammengerufener **Senioren-Gruppenleiter-Konvent** wäre.
- Meine Hoffnung erstreckt sich auch dahin, möglichst bald (meinetwegen auch provisorisch) gewisse **Leitlinien für SELK-Altenarbeit** zu erarbeiten; vielleicht kann auch hier der Runde Tisch III aktiv werden.
- Wir werden auch in die Überlegungen mit einbeziehen (‚müssen‘), dass die Seniorenarbeit der SELK kein selbst erfundener Weg sein kann, dass sie vielmehr die **Zusammenarbeit mit landeskirchlichen, römisch-katholischen, orthodoxen, freikirchlichen Nachbar-Gemeinden braucht und folglich pflegen sollte**.
- Zuletzt sei betont, dass die künftige Seniorenarbeit der SELK eine in die gesamte SELK, ja in die eine heilige christliche und apostolische Kirche integrierte Arbeit sein und werden/bleiben muss. Sie ist ja schließlich zuerst und zuletzt **Dienst des gekreuzigten und auferstandenen Christus selbst an seinem Leib und kann nur in seiner Liebe segensreich geschehen**.
- Schließlich seien **Die 15 Regeln für ein gesundes Älterwerden** der Aufmerksamkeit empfohlen. Prof. Dr. Kruse, der Leiter der Sachverständigenkommission für den 5. Altenbericht der Bundesregierung, hat sie erstellt und der BAGSO (siehe Anhang) zur Verbreitung weitergegeben. Die 15 Regeln drücken großenteils das aus, worauf für mich (vielleicht auch für den Runden Tisch) Seniorenarbeit zielt.

Horst Nickisch, Pfr. i. R., im März 2007

Anlage zum Bericht des Beauftragten für Seniorenarbeit:

BAGSO

Die Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen informiert

Die 15 Regeln für gesundes Älterwerden

von Prof. Dr. Andreas Kruse, Heidelberg

1. Regel: Seien Sie in allen Lebensaltern körperlich, geistig und sozial aktiv

Suchen Sie nach Aufgaben, die Sie ansprechen und herausfordern. Beachten Sie, dass Sie durch Ihr Verhalten schon in jungen Jahren entscheidend dazu beitragen, ob Sie ein hohes Alter bei erhaltener Gesundheit, Aktivität und Selbstständigkeit erreichen.

2. Regel: Leben Sie in allen Lebensaltern gesundheitsbewusst

Achten Sie also auf ausreichende Bewegung und ausgewogene Ernährung, vermeiden Sie Nikotin und andere Suchtmittel, gehen Sie verantwortlich mit Alkohol und Medikamenten um und versuchen Sie, lang anhaltende körperliche und seelische Überlastungen zu vermeiden.

3. Regel: Nutzen Sie Vorsorgemaßnahmen

So können drohende Krankheiten frühzeitig erkannt und eine Behandlung rechtzeitig eingeleitet werden. Ergreifen Sie selbst Initiative und sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber, was Sie für die Erhaltung Ihrer Gesundheit tun und auf welche Weise Sie zu einem gesunden Altwerden beitragen können.

4. Regel: Es ist nie zu spät, den eigenen Lebensstil zu verändern

Man kann in jedem Alter anfangen, ein gesundheitsbewusstes und körperlich, geistig sowie sozial aktives Leben zu führen. Durch die positive Veränderung des Lebensstils können Sie auf bereits eingetretene Risikofaktoren – wie z.B. Stoffwechselstörungen, Bluthochdruck und Übergewicht – einwirken und deren schädliche Einflüsse auf das Alter verringern.

5. Regel: Bereiten Sie sich auf Ihr Alter vor

Setzen Sie sich rechtzeitig mit Fragen auseinander, wie Sie Ihr Leben im Alter gestalten möchten. Bereiten Sie sich gedanklich auf Veränderungen in Ihrem Leben (z.B. auf den Berufsaustritt) vor. Fragen Sie sich, mit welchen Chancen und Anforderungen diese Veränderungen verbunden sind und wie Sie diese nutzen bzw. wie Sie auf diese antworten können.

Denken Sie bei der Vorbereitung auf Ihr Alter auch an die Wohnung. Durch Veränderungen in Ihrer Wohnung können Sie dazu beitragen, Ihre Selbstständigkeit zu erhalten. Die Beseitigung von Hindernissen, der Einbau von Hilfsmitteln oder der Umzug in eine andere Wohnung sind für die Erhaltung Ihrer Selbstständigkeit wichtig. Fragen Sie Ihren Arzt vor Ort, um Anregungen für sinnvolle Veränderungen in Ihrer Wohnung zu erhalten. Bei dieser Beratung erhalten Sie auch Auskunft über die finanzielle Unterstützung bei der Ausführung solcher Veränderungen.

6. Regel: Nutzen Sie freie Zeit, um Neues zu lernen

Setzen Sie körperliche, geistige sowie soziale Aktivitäten, die Sie in früheren Lebensjahren entwickelt haben, auch im Alter fort. Fragen Sie sich, inwieweit Sie im Alter daran anknüpfen möchten. Nutzen Sie die freie Zeit im Alter, um Neues zu lernen. Sie können auch im Alter Gedächtnis und Denken trainieren. Setzen Sie sich bewusst mit Entwicklungen in Ihrer Umwelt (z.B. im Bereich der Technik, der Medien und des Verkehrs) auseinander und fragen Sie sich, wie Sie diese Entwicklungen für sich selbst nutzen können.

7. Regel: Bleiben Sie auch im Alter offen für positive Ereignisse und neue Erfahrungen

Bewahren Sie die Fähigkeit, sich an schönen Dingen im Alltag zu erfreuen. Beachten Sie, dass Sie sich bei aktiver Lebensführung und positiver Lebenseinstellung gesünder fühlen. Wenn Sie eine persönlich ansprechende Aufgabe gefunden haben, wenn Sie sich an schönen Dingen im Alltag freuen können und wenn Sie in belastenden Situationen nicht resignieren, dann bleibt auch Ihr Wohlbefinden eher erhalten.

8. Regel: Begreifen Sie das Alter als Chance

Begreifen Sie das Alter als eine Lebensphase, in der Sie sich weiterentwickeln können. Sie können Ihre Fertigkeiten und Interessen erweitern. Sie können zu neuen Einsichten und zu einem reiferen Umgang mit Anforderungen des Lebens finden. Beachten Sie, dass Sie sich auch in der Auseinandersetzung mit Belastungen und Konflikten weiterentwickeln können.

9. Regel: Pflegen Sie auch im Alter Kontakte

Beschränken Sie sich nicht alleine auf die Familie, sondern denken Sie auch an Nachbarn, Freunde und Bekannte. Bedenken Sie, dass auch der Kontakt mit jüngeren Menschen Möglichkeiten zu gegenseitiger Anregung und Bereicherung bietet.

10. Regel: Geben Sie der Zärtlichkeit eine Chance

Eine Partnerschaft, in der beide Partner Zärtlichkeit, körperliche Nähe und Sexualität genießen, trägt zur Zufriedenheit und zu körperlichem Wohlbefinden bei. Lassen Sie sich nicht durch jene Menschen verunsichern, die meinen, dass Alter und Zärtlichkeit oder Alter und Sexualität nicht zusammenpassen.

11. Regel: Trauen Sie Ihrem Körper etwas zu

Treiben Sie Sport und bewegen Sie sich ausreichend, ohne sich zu überfordern. Sie erhalten damit Ihre körperliche Leistungsfähigkeit. Sie tragen dazu bei, dass Ihr Stütz- und Bewegungssystem elastisch und kräftig bleibt. Sie spüren Ihren Körper auf angenehme Art und Weise. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber, welche Art des körperlichen Trainings für Sie die richtige ist.

12. Regel: Gesundheit ist keine Frage des Alters

Fragen Sie sich deshalb immer wieder, was Sie tun können, um im Alter Ihre Gesundheit, Selbstständigkeit und Selbstverantwortung zu erhalten. Beachten Sie: Allein des Alters wegen büßen wir nicht die Gesundheit sowie die Fähigkeit zur selbstständigen und selbstverantwortlichen Lebensführung ein.

13. Regel: Nehmen Sie Krankheiten nicht einfach hin

Wenn Erkrankungen auftreten, so wenden Sie sich an Ihren Arzt. Auch im Fall einer chronischen Erkrankung ist der regelmäßige Besuch der ärztlichen Sprechstunde notwendig. Beachten Sie, dass Ihnen bei Einbußen des Seh- und Hörvermögens geholfen werden kann. Nehmen Sie auch diese nicht einfach hin. Sprechen Sie vielmehr mit Ihrem Arzt über bestehende Hilfsmittel und nutzen sie diese, wenn sie verordnet werden. Wenn Sie durch Erkrankungen in Ihrer Selbstständigkeit beeinträchtigt sind, erweist sich eine Rehabilitation oft als sinnvoll und notwendig. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über die möglichen Rehabilitationserfolge in Ihrem speziellen Fall. Bedenken Sie, dass die Rehabilitation nur erfolgreich sein kann, wenn Sie selbst alles tun, um Ihre Selbstständigkeit wiederzuerlangen.

14. Regel: Suchen Sie nach guter Hilfe und Pflege

Wenn Sie hilfsbedürftig oder pflegebedürftig geworden sind, so suchen Sie nach Möglichkeiten einer guten Hilfe und Pflege. Achten Sie darauf, dass Ihnen durch die Hilfe und Pflege nicht Selbstständigkeit und Selbstverantwortung genommen werden, sondern dass diese erhalten und gefördert werden. Falls Sie von Ihren Angehörigen betreut werden, so achten Sie darauf, dass diese nicht überfordert werden und ausreichend Unterstützung erhalten.

15. Regel: Haben Sie Mut zur Selbstständigkeit

In belastenden Situationen sollten Sie sich fragen, wie Sie mit dieser Belastung am besten fertig werden, was Ihnen gut tun könnte, mit welchen Menschen sie zusammen sein möchten, wie Ihnen diese helfen können und wann Ihnen die Hilfe anderer zu viel ist. Wenn Sie Hilfe benötigen, so trauen Sie sich, um Hilfe zu bitten. Haben Sie aber auch Mut, Hilfe abzulehnen, wenn Sie sich durch diese in Ihrer Selbstständigkeit zu stark eingeschränkt sehen.