

APS-Seminar

Wer bin ich denn, wenn ich älter werde?

Freitag, den 22.5.2009: 17.00 – 18.30 Uhr

Seminarblock C 23

Mit meinem Referat möchte ich Ihnen, meine Damen und Herren, Gesichtspunkte, Gedanken und Erleben, die mich persönlich mit meinem Älterwerden bewegen, näher bringen. Es handelt sich also nicht um ein hochwissenschaftliches Referat mit objektiven wissenschaftlichen Ergebnissen, sondern ich nehme Sie mit hinein in meinen Umgang mit dem Alterungsprozess.

Wenn ich älter werde, verändere ich mich. Das Altern ist nicht etwas, was ich mir ausgesucht habe. Das Altern ist eine Herausforderung, vor die ich gestellt wurde und werde und die ich anzugehen und zu bewältigen habe. Oft würde ich am liebsten bleiben, der ich jetzt bin. Es geschieht aber etwas an mir, das ich nicht in der Hand habe, dem ich nicht ausweichen kann. Ich möchte diesen Prozess bewusst bei mir wahrnehmen und lernen, ihn aus Gottes Hand zu nehmen.

Heute las ich in der letzten Ausgabe von „idea-spektrum“ ein Zitat von Marcel Reich-Ranicki: „Altwerden ist ein Massaker... Ich sehe das Nichts immer näher auf mich zukommen“. Mit diesem Zitat drückt er aus: es ist nicht leicht, diese Veränderungen zu akzeptieren und es wehrt sich etwas in uns dagegen. Denken Sie nur an das Zerrbild einer alt gewordenen Frau, die sich kleidet und benimmt wie ein junges Mädchen. Denken Sie an einen alt gewordenen Mann, der sich mit dem outfit eines teenagers anzieht. Das passt einfach nicht. Immer wieder versuchen Menschen so weiter zu leben, als höre das Leben nie auf. Zu ihnen möchte ich nicht gehören. Mir ist es wichtig, mich dieser Aufgabe zu stellen und damit innerlich zu wachsen und diese Lebensaufgabe anzunehmen. Ja, je länger ich mich mit diesem Referat beschäftige, desto dringlicher erscheint mir diese Herausforderung.

Es gibt Menschen, die raten dem älter gewordenen Menschen, sein älter Werden anzunehmen und nicht mehr soviel zu tun, es ruhiger zu nehmen etc. Genau das weiß der älter gewordene Mensch auch; das zu leben fällt ihm aber schwer. Und sogar Zeitschriften für Senioren wie z.B. die März/April-Ausgabe von „Lebenslauf“ titeln beispielsweise: „niemals stehenbleiben – mit 80 Jahren mitten im Leben.“ Als älter werdende Menschen leben wir in der Spannung, dass wir weiter leben wollen wie bisher und zugleich wissen, dass wir das nur teilweise können, weil unsere Spannkraft unmerklich aber stetig abnimmt. Wir haben es schwer, dieses Wissen in unsere Lebenspraxis umzusetzen.

Es gilt somit anzuerkennen und hinzunehmen, dass alles seine Zeit hat. Dazu ein Beispiel, das die Spannung verdeutlicht, um die es geht. Haben wir nicht manchmal den Eindruck, in einem bestimmten Bereich noch gar nicht voll gelebt zu haben? Und nun geht es nicht mehr. Ich denke da an das

Skifahren, das ich jetzt mit meinen alt gewordenen Knien nicht mehr kann. Die Zeit ist vorbei. Die Skier stehen noch im Keller, aber sie stehen jetzt herum, nehmen Platz weg, weil ich es schwer habe, mich von diesem Traum des Skilaufen Könnens zu verabschieden.

Loslassen: Im Alter gilt es also zu lernen, sich von Bisherigem zu trennen. Das fällt manchem schwerer als anderen, besonders, wenn er oder sie zu dem Menschentyp der Jäger und Sammler gehört. Es ist ein herausfordernder Prozess, in dem Lebensalter zu leben, das mir im jetzigen Augenblick beschieden ist. Es gibt eine unheilige Selbstverständlichkeit, dass alles, was wir einmal besessen haben, uns in alle Ewigkeit gehört. Ich hatte die Leitungsaufgabe in der Klinik verliehen bekommen, und ich hatte sie mit meinem Ruhestand abzugeben. Als Gaben von Gott habe ich Gedächtnis, Kombinationsgabe, Führungsaufgaben auf Zeit verliehen bekommen. Mit dem Älterwerden nehmen diese Gaben ab. Gehört dazu nicht auch die nicht selbstverständliche Erwartung, dass alle meine Körperfunktionen lautlos und einwandfrei ablaufen und keine Entzündung, Blutung oder krebsartige Veränderung bei mir eintritt? Trifft für unser Leben nicht das Bild einer Blume zu, die aufwächst, in schönen Farben blüht und dann wieder verwelkt und dahin ist? Ich denke an das Wort aus dem Hiobbuch, das hier hilfreich sein kann: Der Herr hat's gegeben, der Herr hat's genommen, der Name des Herrn sei gelobt (Hiob 1,21).

In der Jugend schweifte unsere Phantasie in die Zukunft, wir hatten Träume und Wunschbilder. Als älterer Mensch habe ich viel mehr im hier und jetzt zu leben und muss mich daher von dem trennen, was mir nicht mehr entspricht.

In ihrem Buch bezeichnet Frau Benary das Alter als ein Abenteuer. Andere sprechen von einem Verhängnis. Ein Verhängnis ist etwas, das wir passiv erdulden, ein Abenteuer ist etwas, das wir aktiv angehen. Frau Benary bringt dann als Bild den Stich von Albrecht Dürer: Ein Ritter wird auf seinem Weg von Tod und Teufel begleitet. Er sieht und kennt die unheimlichen Begleiter und vielleicht fürchtet er sich vor ihnen. Es wäre unehrlich zu leugnen, dass auch wir uns immer mal wieder fürchten vor dem, was mit dem Alter auf uns zu kommt.

Ich möchte nun das Altwerden in verschiedenen Dimensionen mit Ihnen betrachten, die sich zwar in mancher Hinsicht überschneiden, die aber je ihre eigene Bedeutsamkeit haben.

1. Dimension: Der geschenkte Ruhestand.
2. Dimension: Die veränderte Beziehung zum Beruf.
3. Dimension: Die Veränderung meiner Zukunftsperspektive
4. Dimension: Die Wandlung in meiner Ehebeziehung
5. Dimension: Wie erlebt mein Ehepartner seine/ihre Altersveränderungen und wie wirkt sich das auf mich aus?
6. Dimension: Die neue Beziehung zu den eigenen Kindern und Enkeln
7. Dimension: Der Umgang mit der Einsamkeit als Aufgabe
8. Dimension: Der Umgang mit der eigenen Vergänglichkeit und den eigenen Versäumnissen.
9. Dimension: Die Glaubensperspektive

1. Dimension: Der geschenkte Ruhestand.

Wir erleben den Ruhestand, die Pensionierung heute als etwas Selbstverständliches. Schließlich habe ich doch ein Leben lang hart gearbeitet und mir jetzt meine Rente verdient. Bei uns in Deutschland ist die Berentung tatsächlich heute etwas Selbstverständliches. Das war aber nicht immer so. Erst 1889 wurde unter Bismarck die gesetzliche Rentenversicherung für die Arbeiter in Deutschland eingeführt. Renten wurden damals erst ab dem 70. Lebensjahr ausgezahlt. Es wurde davon ausgegangen, dass die Großfamilie - wie bisher - den wesentlichen Teil des Lebensunterhaltes aufbringt. Für Angestellte wurde erst 1911 die Angestellten-Rentenversicherung eingerichtet. Das Renteneintrittsalter wurde erst 1916 auf das 65. Lebensjahr erniedrigt.

Wir waren dieses Jahr in China. In diesem Riesenreich gibt es diese generelle Rentenregelung noch nicht. Und mein Freund Vernon Hiebert berichtete mir Ähnliches aus Paraguay. Und ich denke, das gilt für viele andere Länder auch.

Mit dem Ruhestand brauchen wir nicht mehr täglich zur Arbeit zu gehen und so sehnen sich viele während ihres Arbeitslebens, vor allem, wenn sie älter werden und ihre Leistungsfähigkeit nachlässt, nach dieser Zeit. Es gilt aber zugleich zu bedenken, dass wir mit dem Ruhestand auch vieles aufgeben. Im Arbeitsleben können wir unsere Fähigkeiten ausüben, wir erhalten dadurch Selbstbestätigung und üben Macht aus, ohne uns dessen immer bewusst zu sein. All das entfällt mit dem Ruhestand. Wir stehen nun nicht mehr im Mittelpunkt des Interesses von unserer Umgebung. Wir werden nicht mehr gebraucht. So überfällt viele ein Gefühl, zum alten Eisen zu gehören, wenn sie im Ruhestand sind. Tatsächlich haben die Nachfolger oft nicht die Erfahrung, die wir in langen Jahren gesammelt haben und machen Fehler, die wir nicht gemacht hätten. Anselm Grün drückt das so aus: „Im Alter wird von uns verlangt, dass wir uns nicht mehr über unsere Beziehungen und unsere Arbeit definieren, sondern aus uns selbst heraus leben.“

Jetzt im Ruhestand sind wir Rentner in einer ganz anderen Weise herausgefordert, unsere Zeit und unseren Tagesablauf selbstbestimmt zu gestalten. Wir sind herausgefordert zu klären und uns selber zu verdeutlichen, was wir in Anbetracht der abnehmenden Kräfte noch machen und unternehmen wollen und was wir innerlich loslassen können und wollen. Viel Versäumtes können wir nicht mehr nachholen. Versuchen wir es trotzdem, dann überfordern wir uns. So konfrontiert uns der Ruhestand mit neuen Möglichkeiten, aber auch mit vertanen Chancen.

Wichtig ist jetzt noch mehr als früher, dass wir uns genügend körperliche Bewegung täglich einplanen. Unser Körper braucht sie einfach. Haben wir einen Garten, dann trägt er sicher mit dazu bei, dass wir uns körperlich fit halten.

Im Alter kann ich die Früchte meiner guten und negativen Entscheidungen ernten: eine gute oder schlechte Rente, ein eigenes Haus, ich kann Reisen unternehmen, die ich während meiner Berufstätigkeit nicht durchführen konnte etc..

2. Dimension: Die veränderte Beziehung zum Beruf.

Diese Dimension ist bei verschiedenen Menschen ganz unterschiedlich. Hat jemand hoch spezialisiert in einem technischen Umfeld gearbeitet, dann entfällt der Umgang mit seiner bisherigen Arbeitswelt ganz und gar. Der Einschnitt ist dann viel gravierender als bei jemand, der seine Tätigkeit als Handwerker oder wie ich als Psychotherapeut in kleinerem Umfang weiter ausüben kann.

Wie geht es solchen Menschen, die mit ihrer beruflichen Tätigkeit auch ihre gesamte berufliche Identität aufgeben müssen, weil diese mit dem bisherigen Arbeitsplatz verbunden war? Ich denke da an meinen Onkel, der Leiter einer Frauenklinik war. Im Ruhestand wandte er sich der Medizingeschichte zu und schrieb im Alter noch eine bedeutende Biografie über einen Arzt. Ein anderer Mensch widmet sich jetzt ganz der geliebten Musik, die er aktiv ausübt.

Nun zu einem weiteren Gesichtspunkt. Als Arzt bin ich gewöhnt mich fortzubilden. Ich will doch keinen Menschen mit Methoden oder Medikamenten von gestern behandeln. Also habe ich medizinische Fachzeitschriften bestellt und zum Teil auch gelesen. Nun stapelten sich diese ungelesen immer mehr zuhause auf. Sollte ich daraus also die Konsequenz ziehen und sagen, ich kann überhaupt nicht mehr als Arzt verantwortlich handeln und meine Identität als Arzt damit aufgeben und beenden? Dazu fühlte ich mich noch zu jung. So habe ich mich derzeit dafür entschieden, einige Zeitschriften einfach abzubestellen und vor allem in Fortbildungsveranstaltungen mich fortzubilden. Das jeweils neu erworbene Wissen, das schnell in Vergessenheit zu fallen droht, speichere ich in meiner Computerdatenbank, um bei Bedarf darauf zurückgreifen zu können.

Aber auch für mich gilt hier die Frage: Ist es für mein eigenes Lebenskonzept dran, einfach so weiter zu machen, oder geht es darum, die jetzt geschenkten Jahre für etwas zu nutzen, was mir bisher aus Zeit- oder Arbeitsgründen nicht möglich war? Jetzt bin ich nicht mehr ein Rad im Uhrwerk der Volkswirtschaft, jetzt habe ich Freiheitsgrade, die ich aus Gewohnheit verspielen kann, wenn ich aus lauter Unbedachtheit einfach weitermache.

3. Dimension: Die Veränderung meiner Zukunftsperspektive

Oft wird gesagt, mit dem Ruhestand sei man auf dem absteigenden Ast der Lebenskurve. Da ist sicher auch etwas Wahres dran, doch trifft es m. E. nicht den Kern dieses Lebensabschnittes, über den wir jetzt hier sprechen. Sicher, der Tod ist uns jetzt näher als bisher, doch auch bisher hätten wir ganz plötzlich aus dem Leben gerissen werden können. Manche leben im Ruhestand noch viele Jahre, anderen ist nur eine kurze Zeitspanne zugemessen. Wie gestalte ich diese mir geschenkte Zeit, was ist für mich jetzt dran?

Das Leben engt sich immer weiter ein. Wir können dieses und jenes, das wir gerne täten und bisher auch bewältigen konnten, nicht mehr tun, weil körperliche und geistige Begrenzungen immer deutlicher spürbar werden.

Je älter wir werden, desto mehr spüren wir, wie unsere Kraft abnimmt und wir von Gott abhängig sind. Willigen wir ein in einen Weg zunehmender Einschränkungen bis hin zum Tode? Gott nimmt uns weg, was Er uns bisher gegeben und gewährt hat. Wir erleben Schmerzen, Einsamkeit, neue Unmöglichkeiten, die unsere Lebensfreude einschränken. Ich selber würde am liebsten gleich im Himmel sein. Vor mir steht aber ein Tal der Dunkelheiten.

Was ist jetzt wichtig für mich, was sollte ich lassen? In der immer größer werdenden Informationsflut drohe ich zu ertrinken, zumal meine Fähigkeit, Daten aufzunehmen und zu sortieren immer kleiner wird, je älter ich werde. Es gibt so viel Interessantes,

was mein Interesse weckt, was mich und meine begrenzte Zeit in Beschlag nimmt. Da gibt es Menschen, die aus dieser Erkenntnis heraus in ihrem Leben sehr scharfe, ja enge Grenzen setzen und dadurch unbeweglich werden. Andererseits stehe ich als jemand, der sich für viel Neues interessiert, in Gefahr, mich in Informationen und Details zu verlieren und so zu wenig zu für mich Wichtigem zu kommen. Ja, was ist für mich wichtig?

Meine Fähigkeit zu wählen wird immer mehr strapaziert und herausgefordert. Ich soll in der schnell sich entwickelnden Welt immer neue Entscheidungen in Bereichen treffen, wo ich gar nicht genug Wissen und Kriterien besitze, um eine angemessene Entscheidung treffen zu können.

Dazu ein Beispiel: Nachdem ich jahrzehntelang ein Fotograf mit Filmen war, wurde mir deutlich, heute hast du so viel mehr Möglichkeiten mit einer Digitalkamera. Ich studierte Testzeitschriften, um mich nicht zu bekaufen, und nachdem ich glaubte, die wesentlichen Kriterien ins Blickfeld bekommen zu haben, kaufte ich eine Kompakt-Digitalkamera. Dann stellte sich aber heraus, dass diese doch langsam, eigentlich zu langsam automatisch scharf stellt. Unser Sohn hatte mittlerweile eine digitale Spiegelreflexkamera erworben und machte damit so viel bessere Bilder, so dass ich mich für so eine Kamera entschied. Sie ist aber so viel größer und schwerer. Und so könnte ich diese Diskussion fortsetzen.

4. Dimension: Die Wandlung in meiner Ehebeziehung

Wer bisher als Lediger gelebt hat, für den stellt sich das Problem, das ich hier anspreche, sicher anders als für mich als Verheirateten.

Das Wichtigste für eine gute Ehebeziehung ist, dass wir miteinander fortlaufend im Gespräch sind. Nur so kann unsere Ehe wachsen und das muss sie auch im Alter, denn bei Stillstand stirbt sie langsam ab. Es gibt weder in Gottes Schöpfung noch in menschlichen Beziehungen einen Stillstand. Lüge und Schweigen sind mit einer lebendigen Ehe nicht verträglich. „Verschwiegene Wahrheiten werden giftig“ sagte schon Nietzsche. Unsere Ehe braucht immer neu eine klare Zielorientierung. Diese immer wieder neu auszuformulierende Zielsetzung - damit meine ich die Zielsetzung in Worte zu fassen – und sie nicht als selbstverständlich zu betrachten – das ist eine häufig verabsäumte Eheaufgabe. Denn wir wandeln uns – und damit auch unsere Wünsche und Bedürfnisse an den Ehepartner und unser gemeinsames Leben. Dabei ist es nicht nötig, dass alte Ehepaare immer alles gemeinsam tun. In unserer eigenen Ehe erleben wir das beispielsweise an den unterschiedlichen Reisezielen, die uns vor Augen stehen und uns locken. Wir müssen nicht jede Reise gemeinsam unternehmen. Erlauben wir dem Ehepartner seine Ziele zu verfolgen? Hier gilt die Wahrheit: „An nichts stirbt die Liebe leichter als am Halten-wollen – nur in Freiheit kann sie blühen.“

Auch die sexuellen Bedürfnisse entwickeln sich im Alter unterschiedlich. Wie finden wir hier einen gemeinsamen Weg, den wir gehen können, ohne den anderen jeweils zu überfordern?

5. Dimension: Wie erlebt mein Ehepartner seine / ihre Veränderungen und wie wirkt sich das auf mich aus?

Mein Ehepartner altert anders als ich. Das gilt nicht nur für die sich einstellenden körperlichen Gebrechen, das gilt auch für die Gesamtleistungsfähigkeit und die sich im Alter wandelnden Interessen bei ihm oder ihr. Wie bauen wir Brücken zu dem nun anders werdenden Ehepartner?

Mir fällt mehr als früher das Schleppen schwerer Lasten zu – meine Frau entwickelt sich zur Unkraut-Bekämpfungs-Spezialistin im Garten, um nur 2 äußere Beispiele zu nennen.

6. Dimension: Die neue Beziehung zu den eigenen Kindern und Enkeln

Als Großeltern haben wir Freiheitsgrade, die unsere berufstätigen Kinder nicht haben. So freuen wir uns, aber auch unsere die Kinder und Enkelkinder, wenn die Enkel uns besuchen. So können unsere Kinder ihre Freiheit mehr genießen, wenn sie keine Elternaufgaben wahrnehmen müssen und wir bekommen ein Leben ins Haus, das wir in begrenzter Form einige Tage sehr genießen - und uns dann ebenso freuen, wenn sie dann wieder abreisen.

Denn in diesen paar Tagen müssen wir uns ganz auf die Enkel einstellen; die Enkelkinder schaffen es nicht, sich auf uns einzustellen. Uns macht es Freude, wieder etwas Kind sein zu können und die Enkel zu verwöhnen. Enkel sind eine der lohnendsten neuen Beziehungen im Alter.

In diesem Zusammenhang las ich die Frage: Was denken die Enkel über mich? Oft hören wir ein Echo darüber über die Eltern, wenn die Kinder wieder zu Hause sind. Sicher gelingt es auch manchmal, darüber mit älteren Enkeln ins Gespräch zu kommen.

Für meine Frau und mich war die Großmutter - die Mutter meiner Frau - die wir mit den Kindern auf die Urlaubsreisen mitnehmen konnten eine große Hilfe und für sie war es eine Bereicherung ihres Lebens.

7. Dimension: Der Umgang mit der Einsamkeit als Aufgabe

Im Alter werde ich einsamer. Nicht nur, dass gute Freunde wegsterben – auch ich kann aus Kräftegründen Beziehungen nicht mehr so pflegen wie bisher.

Kann ich an den kleinen Freuden, die das Leben jetzt bereitet, mehr Freude gewinnen als bisher?

„Meublez votre tête“ = Möbliere deinen Kopf sagte ein alter Mann zu Frau Benary, als diese ihm als junges Mädchen wegen seiner abnehmenden Sehkraft regelmäßig etwas vorlas. Was meinte er damit? Gib dir Rechenschaft, was für dich jetzt im Alter wesentlich ist und lass ab von Dingen, die auf die Dauer nicht von Bedeutung sind. Stelle die Möbel deines Lebens so, wie du sie jetzt brauchst.

„Höre nicht auf, dich im Auswendiglernen zu üben, du wirst im Alter froh darüber sein“. Und höre nicht auf, dir die Frage zu stellen: Bin ich jetzt im Alter für andere noch genießbar, oder lebe ich in Schwatzhaftigkeit und Besserwisserei, rede ich nur von Vergangenheit und interessiere mich nicht für die Anliegen meiner jetzigen Mitmenschen? Im Alter gilt es die äußere Erscheinung besonders zu pflegen – denn in der Jugend kann man auch ohne Mühe hübsch aussehen.

Habe ich meinen Frieden mit der größeren Einsamkeit gemacht?

8. Dimension: Der Umgang mit der eigenen Vergänglichkeit und den eigenen Versäumnissen.

Für jeden von uns wird mit den Jahren das Leben mühsamer – das ist eine Bewährungsprobe. Die allerletzte Prüfung muss jeder allein bewältigen.

Bedeutsam ist, dass wir unsere weltlichen Angelegenheiten in Ordnung bringen. Das große Aufräumen ist fortzusetzen, solange wir noch die Kraft dazu haben. Habe ich noch Ressentiments? Spannungen, die mein Leben belasten? Was tue ich, um diese aufzulösen?

Was prägt mein Leben? Ist es die **Dankbarkeit** für den Ruhestand und mein bisheriges Leben? - Mein Vater musste sich große Sorgen um seine Rente machen, weil die Kriegsumstände sie vernichtet hatten. Bin ich dankbar für meine Ehe, - für meine bisherige Gesundheit, - dass wir keinen Krieg bei uns haben? Ich bin ein Kind, das den 2. Weltkrieg sehr bewusst miterlebt hat. Bin ich dankbar für das Wohnen in einem sicheren Zuhause: Ich denke an die vielen Flüchtlinge in der Welt. - Bin ich dankbar für die Altersgenossen, mit denen ich eine gemeinsame Sprache spreche? Altersgenossen vergewissern mich, dass das Alter bestanden werden kann. Drei gute Freunde habe ich schon durch den Tod verloren. Es waren Menschen, mit denen ich mich auf einer tiefen Herzesebene austauschen konnte. Es waren Menschen, die mich verstanden und mich annahmten, so wie ich bin. Es waren Menschen, die mich durch ihre Art beglückten, bereicherten, die mich liebten und schätzten – und das war gegenseitig. Ihre Freundschaft lebt noch immer in mir – aber ihre lebendige Stimme ist verstummt und sie ist nur noch beglückende Erinnerung an eine früher reichere Zeit.

Ein Erleben beschäftigt mich - die auf mich zukommende **zunehmende Hilflosigkeit**. Das gilt nicht nur bei den vielen technischen Entwicklungen wie Computer, Handy, Digital-Kamera etc. sondern auch für die zunehmende Abhängigkeit von anderen Menschen. Wie werden Pfleger und Schwestern mit mir umgehen, wenn ich pflegebedürftig und unbeweglich werde?

Der immer näher rückende **eigene Tod** wird zunehmend mehr Realität. Das memento mori ist zugleich die Dimension, die allem im jetzigen Lebensabschnitt seine Struktur gibt. Der Tod – er kann sehr plötzlich und unerwartet kommen. Es kann aber ebenso sein, dass mein Sterben sehr langsam und schrittweise kommt. Auf jeden Fall rückt der Tod näher und ein unbeschwertes Planen der Zukunft ist mir mehr und mehr versagt. Dankbar lerne ich mehr und mehr jeden Tag neu aus Gottes Hand zu nehmen. Ist das Verunsicherung? Ich würde eher von bewußterem Leben mit dem vor mir stehenden Tod sprechen.

Denn bisher lebte ich so, als ob der Tod zwar prinzipiell jeden Tag kommen könnte. Er war aber eigentlich noch weit weg. Das ändert sich jetzt, je älter ich werde. Der Tod wird realistischer. Er wird ein mehr allgegenwärtiger konkreter bewusster Teil meines Lebens. Das wird mir jetzt beim Schreiben immer bewusster.

9. Dimension: Die Glaubensperspektive.

Darüber kann ich nur ganz vorsichtig sprechen – das ist nicht etwas, was ich in der Hand habe. Als Christen glauben wir an die Wiederkunft Jesu, an die Auferstehung der Toten. Jesus Christus hat uns diese Verheißung gegeben und das ist unsere Hoffnung und das ist meine Hoffnung! Wie das sein wird, die Bibel sagt es nicht im Einzelnen. Wir sollen es uns auch nicht ausmalen – dazu reicht unsere begrenzte Phantasie einfach nicht aus. Wir können unserem Herrn fest vertrauen, dass Er es verwirklichen wird. Mit dieser Glaubens- und Lebensperspektive kann ich als älter und schwächer werdender Mensch leben.

Literatur:

Benary-Isbert, Margot: Das Abenteuer des Alterns. Josef Knecht Verlag Frankfurt am Main, 1965, 210 S., ISBN 3 7820 00102

Deichgräber, Reinhard: Stufen des Glaubens – Stufen des Lebens, Brunnen, ISBN 3-7655-5489-8

Grün, Anselm, Marco Pletzner: Die hohe Kunst des Älterwerdens. CD mit meditativer Instrumentalmusik. Münsterschwarzach, 2008. Euro 16,90.

Guardini, Romano: Die Lebensalter. Topos TB, ISBN 3-7867-8400-0

Neunert, Waltraut: Wenn alte Eltern unseren Beistand brauchen. Johannis, ISBN-10: 3-501-07185-X

Psychologie heute Heft 20, 2008: Älterwerden

Reich-Ranicki, Marcel: idea spektrum, Heft 21 Seite 23, 2009

Rienecker, Fritz: Das Schönste kommt noch. R. Brockhaus, 1997, ISBN 3-417-20550-6

Tournier, Paul: Erfülltes Alter. Älterwerden will gelernt sein. Humata Verlag, ISBN 3-7197-0285-5

Tournier, Paul: Die Chance des Alters, Herder TB, ISBN 3-451-07670-5 (Vom Autor genehmigte und gekürzte Lizenzausgabe von „Erfülltes Alter“)

Haarhaus, Friedrich: Was geschieht beim Älterwerden, Hänssler, ISBN 3-7751-1612-5

Schnetter, Oskar: Start in den Ruhestand. Hänssler, ISBN 3-7751-1654-0