



## **Leitsätze für die Gemeindegarbeit mit älteren Erwachsenen Gestaltungstipps**

### **Leitsatz 7: Teilhabe und Fürsorge / Grenzen bejahren – BARRIERE-FREI**

Zum Älterwerden gehört auch das individuelle Erleben von körperlichen oder gesundheitlichen Einschränkungen mit zunehmendem Angewiesen sein. Dabei in die Gemeinschaft und das Gemeindeleben einbezogen zu sein, fördert Beziehungen und unterstützt eine selbstbestimmte Teilhabe unabhängig von Einschränkungen unterschiedlicher Art. Beistand und Betreuung können zur Hilfe werden und Mündigkeit erhalten bleiben.

#### **Ziel:**

Die persönlichen neuen Grenzen werden bejährt, das Angewiesen-Sein auf Unterstützung wird eingeübt. Die Gemeinde ermöglicht allen die Teilhabe am Gemeindeleben. Innerhalb der Gemeinde wird der Zusammenhalt durch Teilhabe und Fürsorge gestärkt.



Bildquelle: iStock/SilviaJanzen

### **Erläuterung des Bildes zum Leitsatz:**

Das Bild zeigt eine alltäglich wirkende Szene: Die junge Nachbarin hat der älteren Dame etwas vom Einkauf mitgebracht. Was wie selbstverständlich wirkt, erfahren allerdings nicht viele: So nette Nachbarinnen gibt es nicht überall. Vielleicht ist es auch eine junge Frau aus der Gemeinde, die auf ihrem Weg die Einkäufe für die ältere Frau erledigt hat.

Was wir mit diesem Bild zeigen wollen, ist, dass die praktische Hilfe im Alltag zum Miteinander der Generationen dazu gehören sollte. Nicht immer sind die Älteren dabei auch die Empfangenen. Sie geben auch etwas von ihrer Zeit und ihren Möglichkeiten – z.B. als „Ersatz-Oma“.

Brücken bauen zwischen den Generationen, gegenseitig Hilfe anbieten und Hilfe annehmen – dazu will dieses Foto anregen.

## Grundsätzliche Gedanken:

Wir lernen während unseres Lebens, dass man im Alter langsamer, ungeschickter und gebrechlicher wird. Doch kann es nicht auch sein, dass solche negativen Klischees selbst dazu beitragen, dass die körperliche Leistungsfähigkeit schlechter wird? Jedenfalls überwiegen in den Inhalten von Altersstereotypen eher negative Eigenschaften.

In allem ist natürlich immer auch ein „Körnchen Wahrheit“. Die altersbedingten Beeinträchtigungen lassen sich in die drei Bereiche gliedern: Sinne (Sehen, Fühlen, Tasten, Hören, Riechen, Schmecken), Körper (Beweglichkeit, Kraft, Fingerfertigkeit) und Geist (Informationsverarbeitung, Gedächtnis, Reaktion).

Dennoch dürfen wir ältere Erwachsene nicht einseitig nach ihren Defiziten beurteilen, sondern nach ihren Ressourcen Ausschau halten. Das entspricht im Übrigen auch den Pflegemodellen im stationären Bereich. Was ist an Ressourcen vorhanden? Was kann gefördert werden?

Zum Beispiel ist es wichtig, die Selbstständigkeit dadurch zu erhalten, indem wir Pflegebedürftige, soweit wie möglich, machen lassen, und ihnen nicht alles abnehmen. Fähigkeiten sollen trainiert werden und nicht verkümmern.

Gesellschaftlich ist zu beobachten, dass in den letzten Jahren ein weitaus positiveres Bild gereift ist als es in früheren Jahrzehnten der Fall war. Untersuchungen über Altersbilder in Anzeigenwerbungen seit den 1970er Jahren zeigen, dass Inhalte, die negative Altersstereotype vermitteln, deutlich rückläufig sind.

Nicht das kalendarische Alter ist entscheidend, sondern der Aktionsradius eines Menschen. Ein 50-Jähriger kann durchaus einen kleineren Aktionsradius haben als ein 80-Jähriger.

Um Teilhabe zu ermöglichen, müssen Zugangsschranken abgebaut werden. Dazu gehören u.a. Rollstuhlrampen in öffentlichen Gebäuden und Gemeindefhäusern.

Dazu gehören auch Lifte in der Wohnung und Rollatoren, um beweglich zu bleiben, und um von A nach B zu kommen. Hier sollten ältere Erwachsene auch immer wieder ermutigt werden, dies zu nutzen, und nicht aus einer ängstlichen Einstellung heraus („was denken die anderen, wenn sie mich so sehen“) auf Teilhabe zu verzichten. Auch die Gemeinde sollte Hilfsmittel bereitstellen wie z.B. Großdruckausgaben von Liederbüchern und induktive Höranlagen.

Zum Älterwerden gehört aber auch, Grenzen zu bejahen und anzunehmen. Wir müssen aufgrund unserer altersbedingten Einschränkungen nicht davon träumen Abenteuerreisen mitzumachen (Ausnahmen bestätigen die Regel!) und dürfen gerne auch statt selbst lange Strecken mit dem Auto zu fahren, uns von den Enkelkindern von A nach B bringen lassen. Manchmal fällt es schwer Hilfe anzunehmen, weil wir darin ein Eingeständnis von Schwäche sehen. Aber wer verbietet uns, zuzugeben, dass wir schwach sind und Unterstützung brauchen (andere merken das doch sowieso!). Sie unterstützen uns in der Regel gerne, sie möchten sich aber nicht aufdrängen.

Anselm Grün, der Benediktiner-Mönch, schreibt in seinem Buch „Die hohe Kunst des Älterwerdens“: „Der Mensch wird von allein alt. Aber ob sein Altern gelingt, hängt von ihm ab. Es ist eine hohe Kunst älter zu werden.“ Er widmet auch ein Kapitel dem Thema „Grenzen bejahen“. Das wäre ein neues Vorzeichen: statt verkrampftem „anti-aging“ ein gelassenes „art of aging“.

Ein Gebet aus dem 18. Jahrhundert, das dem württembergischen Theologen Friedrich Christoph Oetinger zugeschrieben wird, kann uns in folgender Abwandlung weiterhelfen: „Gib mir den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann. Grenzen zu erweitern, zu überspringen, zu verändern, die ich ändern kann. Gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann. Grenzen anzunehmen, die ich nicht ändern kann. Und gib mir die Weisheit, das eine vom anderen zu

unterscheiden.“

## **Andacht zum Thema „Ich bin da“**

„Wie heißt Gott?“

Was wie eine Kinderfrage klingt, füllt als Antwort ganze Bibliotheken. Nicht nur einzelne Religionen beschreiben den Namen und damit das Wesen Gottes sehr unterschiedlich. Auch das biblische Zeugnis kennt verschiedene Namen für Gott: Der Allmächtige, Herr der Heerscharen, Immanuel und für uns Christen natürlich gebündelt im Namen Jesu.

Prägend aber ist auch der – für Juden immer noch unaussprechliche – Namen Gottes „Jahwe“. Zu übersetzen mit „Ich bin da“ oder auch „Ich werde (immer für euch) da sein“.

Gott verspricht Mose mit diesem Namen, dass er ihn bei der Aufgabe, das Volk Israel aus Ägypten zu befreien leiten und begleiten wird. Mose fühlte sich von diesem Auftrag überfordert, aber im Namen eines Gottes, der immer für ihn da ist, wagt er es.

Wir entdecken hier einen entscheidenden Wesenszug Gottes. So ist Gott auch für uns: Er ist ansprechbar, persönlich zugewandt, leitet und begleitet zuverlässig den Weg seiner Menschen. Für Mose war das nicht nur im direkten Kontakt mit Gott selbst erfahrbar, mit dem er sprach, wie „ein Mann mit seinem Freund spricht“. Er erlebte die Begleitung Gottes auch durch seine Familie. Wir lesen von seinem Bruder Aaron, der für ihn verhandelte, und von seiner Schwester Mirjam, die eine Art Predigerin war, und von seinem Schwiegervater Jetro, der ihm in einer Situation der Überforderung einen wichtigen Rat für die Neuorganisation seiner Aufgaben gab. Und Mose hatte (mindestens) einen jüngeren Mitarbeiter an seiner Seite – Josua, der später auch sein Nachfolger wurde.

So ist das bis heute: Wenn Gott als „Ich bin da“ für uns erfahrbar wird, dann folgt daraus Unterstützung und Begleitung für unser ganzes Leben – bis zum Schluss und sogar darüber hinaus.

Aus dieser Gewissheit wächst eine mutige, fast trotzig Gelassenheit in allen Lebenslagen. In Römer 8 wird das als Bekenntnis des Paulus in unübertroffener Weise so formuliert:

**38 Denn ich bin gewiss, dass weder Tod noch Leben, weder Engel noch Mächte noch Gewalten, weder Gegenwärtiges noch Zukünftiges, 39 weder Hohes noch Tiefes noch eine andere Kreatur uns scheiden kann von der Liebe Gottes, die in Christus Jesus ist, unserm Herrn.**

Und in das begleitende und unterstützende Handeln Gottes sind auch heute andere Menschen einbezogen – besonders Familienangehörige. Aber auch Mitarbeiter wie Josua, die nicht nur unterstützen, sondern einfach da sind – bis zum Schluss.

So wird auch heute erfahrbar: Gottes Zusage, für uns da zu sein, gilt uns – sehr konkret. Gott ist da! Das verleiht unserem Leben Würde und Wertschätzung, Geborgenheit und Sinn, Aber es bedeutet auch, dass niemand allein sein soll, der dieser Zusage traut. Menschen sind in den Dienst genommen, damit das große Versprechen Gottes erfahrbar wird.

Gemeinde – das Geschenk der Gemeinschaft – und damit auch eine große Herausforderung, niemanden allein zu lassen. „Ich bin da“ – Gott ist mit uns – und wir wollen das auch einander sagen und für einander da sein.

Friedrich Schneider

## Programmorschlag:

Begrüßung, Gebet, Ansagen	
Einführung ins Thema	Das Alter – mehr Lust oder mehr Last? Evtl. Veranschaulichung: <ul style="list-style-type: none"><li>- „Last“ auf rote Zettel schreiben und anpinnen, „Lust“ auf grüne Zettel.</li><li>- Oder Flipchart in 2 Hälften geteilt „Lust“ und „Last“.</li></ul> Die Gruppe ruft Stichworte, die jeweils eingetragen werden. Zusammenfassung: Was überwiegt? Was fällt auf?
Kurzvortrag	Grundsätzliches zu Leitsatz 7 (s.o. Matthias Ekelmann): „Teilhabe und Fürsorge – Füreinander da sein“ evtl. mit dem Bild der Postkarte zu LS 7
Gespräch (große Runde oder in Gruppen)	<ul style="list-style-type: none"><li>o Gibt es Einsamkeit auch unter uns?</li><li>o Wie können wir mehr für einander da sein? Was ist realistisch?</li><li>o Was könnte die Gemeinde, was könnten wir selbst organisieren?</li></ul>
Modelle vorstellen	Evtl. leben in der Gemeinde schon Formen der Gemeinschaft, die nicht allen bewusst sind oder die leicht erweitert werden könnten: <ul style="list-style-type: none"><li>- z.B. Abholdienst zum Gottesdienst,</li><li>- regelmäßige Telefonate zum Kontakthalten,</li><li>- gemeinsame Mittagsessenverabredungen,</li><li>- regelmäßige Besuche,</li><li>- Krankenbesuche,</li><li>- Gemeindecafé</li></ul>
Andacht zu „Ich bin da“	(s.o. Friedrich Schneider)

Matthias Ekelmann