



Leitsätze für die Gemeindegearbeit mit älteren Erwachsenen Gestaltungstipps

Leitsatz 10: Lebensende – LEBENS-WENDE

Auch wenn der Gedanke an das Lebensende ältere Menschen wegen der immer kürzer werdenden Lebenszeit mehr beschäftigt als jüngere, so erleben doch alle das Sterben als Teil des Lebens. Als Christen leben wir selbst in Anbetracht des näher rückenden Lebensendes nicht auf das Ende, sondern auf das Neue hin. Die Bereitschaft, sich dem eigenen Lebensende zu stellen, wächst aber nicht zwangsläufig mit dem Alter.

Ziel:

Das Thema Tod und Sterben wird offen in den Gemeinden angesprochen. Dabei wird das Lebensende mit dankbarer Rückschau und christlicher Auferstehungshoffnung verbunden. Ängste werden ernst genommen und Sterbende achtsam begleitet.



Bildquelle: iStock/Rubberball

Erläuterung des Bildes zum Leitsatz:

Ein Foto zum Thema „Tod und Sterben“ zu finden, war gar nicht so einfach. Es sollte den Ernst des Themas unterstreichen ohne gleichzeitig depressiv zu wirken.

Die abgebildete Frau ist vermutlich noch gar nicht „alt“. Aber der Tod hat einen tiefen Schmerz in ihr Gesicht gezeichnet. Voller Trauer steht sie am Sarg eines geliebten Menschen. Möglicherweise kommt ihr gerade vieles in den Sinn, was sie mit diesem Menschen verbunden hat. Auf dem Bild ist sie allein. Trauer macht meist einsam.

Aber es ist denkbar, dass sie sich gleich umdreht und wieder die anderen im Blick hat, die mit ihr trauern und die auch mit ihr neue Schritte zurück ins Leben gehen können. Hoffentlich.

Und hoffentlich kann sie nachempfinden, dass Loslassen dann leichter möglich ist, wenn man daran glauben kann, dass da einer ist, der uns Menschen auffängt und geborgen sein lässt in seiner Ewigkeit.

Grundsätzliche Gedanken:

Zu Trauer und Abschiednehmen

Mir wird immer deutlicher, dass das Sterben ein Teil des Lebens ist.

Denn Sterben beginnt im Leben und endet mit dem Tod. Das erleben wir an anderen und auch einmal an uns selbst. Bei den Wendungen im Leben ist es auch so, dass ich sie als Teil des Lebens sehe und sie beginnen schon viel früher, als wir annehmen. Nicht erst, wenn wir mittendrin sind. Eine Wendung bahnt sich an, da muss genug Raum sein, um zu wenden. Das Gelände muss einigermaßen übersichtlich sein und ich muss sehr aufmerksam sein. Das gilt für das Autofahren beispielsweise. Da geht wenden nur, wenn die Sicht stimmt. Beim Reiten ist es etwas anders, da muss ich mein Pferd vorbereiten und ihm mit meinen Hinweisen klar machen, was ich will. Das Pferd muss mir vertrauen, denn wenn es auf meine Hilfen reagiert, muss es etwas tun, dessen Ziel und Ausgang es nicht kennt. So ist das auch manchmal für uns – da kündigt sich eine Wendung an und wir wissen noch nicht, warum und wozu. Widerstand, Stillstand, Vertrauen, Geleit – alles wichtig. Und nach vollbrachter Wendung wird erst der neue Weg sichtbar.

So ist es auch mit der letzten Lebenswende. Sie beginnt mitten im Leben. Wir haben keine Ahnung, wie das geht, denn wir alle sterben nur einmal. Wir wissen weder, was passieren wird und was wir sehen und fühlen werden, wenn es vorbei ist.

Das macht Angst und löst viele sehr unangenehme Gefühle aus.

In der Begleitung Trauernder geht es mir mittlerweile so, dass ich ein paarmal schon mit anderen gewendet habe. Dass ich miterlebt und begleitet habe, was es bedeutet wenn das Leben nicht nur wendet, sondern endet – Sackgasse, große Mauer, tiefes Loch.

Da ziehen dann die Trauer, die Wut und die Angst mit aller Macht ein. Und sie bleiben, auch wenn der Trost kommt und wenn das Leben weitergeht. Jemand fehlt und übrig bleibt etwas, was alles noch schwieriger macht.

Lösungen gibt es kaum und guter Rat ist nicht nur teuer, sondern völlig überflüssig. Gut, wenn es wenigstens Hoffnung und Orientierung gibt. Das kann Glaube leisten. Und wenn die eigene Kraft nicht reicht, können andere stellvertretend glauben und hoffen.

Wenn Lebenswenden nicht allein gemeistert werden müssen, sind sie leichter zu vollziehen. Da kann jemand den Überblick haben und warnen, wenn es brenzlich wird. Hilft ja auch manchmal beim Autofahren.

Dagmar Lohan

Zur Vorbereitung auf Tod und Sterben

„Lehre uns bedenken, dass wir sterben müssen, auf dass wir klug werden.“ (Psalm 90,12)

Klug werden – wann fängt das an?

Mit dem Eintritt in den Ruhestand, weil man dann eine erste Bilanz des Lebens ziehen kann? Oder vielleicht schon mit 40? Mit 40 wird angeblich der Schwab gescheid! Oder geht es schon mit 14 los, wenn man beginnt, über den Sinn des Lebens nachzudenken? Ich denke: Zum klug werden ist es eigentlich nie zu früh!

Eine beliebte Frage im Coaching und Training für Führungskräfte ist: „Was soll auf meinem Grabstein stehen?“ Darin stecken Fragen wie „Wer bin ich?“ „Wie will ich auf andere wirken?“ „Was ist meine Berufung, was treibt mich an?“ usw.

Für junge Leute sind Antworten auf diese Fragen wichtig, um die richtigen Prioritäten zu setzen. Für Ältere sollte es im Rückblick schon ein paar Antworten geben – wenn's gut gegangen ist. Oder es wird endlich Zeit, Bilanz zu ziehen und zu entdecken, was wirklich wichtig war: „Wofür bin ich dankbar?“ „Welche Spuren habe ich hinterlassen?“ Welche Menschen haben mich geprägt und wen habe ich geprägt?“ Und auch im Alter ist es noch wichtig, sich klar zu machen, was wichtig ist und was nicht. Manche glauben, Recht zu haben sei wichtig. Viele aber stellen fest – ähnlich wie Paulus es formuliert hat: **„Jetzt erkenne ich stückweise; dann aber werde ich erkennen, gleichwie ich erkannt bin. Nun aber bleiben Glaube, Hoffnung, Liebe, diese drei; aber die Liebe ist die größte unter ihnen.“** (1.Kor. 13, 12f) Vieles, was einmal sehr wichtig war, ist Stückwerk – durchaus gelungen, aber auch schon wieder überholt. Unsere großen und kleinen Erfolge bleiben winzige Episoden im Lauf der Geschichte. Was aber bleibt – im hohen Alter und darüber hinaus, sind Beziehungen. Die Liebe bleibt – sogar zu Menschen, die gar nicht mehr leben. Die Hoffnung bleibt, sie einmal wiederzusehen. Der Glaube bleibt, der uns eine Perspektive über den Horizont hinaus gibt.

„Es ist aber der Glaube eine feste Zuversicht dessen, was man hofft, und ein Nichtzweifeln an dem, was man nicht sieht.“ (Hebr. 11,1) Glaube bringt feste Zuversicht, sagt der Hebräerbrief. „Zuversicht“ ist ein merk-würdiges Wort. Es hat etwas mit einer Sichtweise zu tun. Und die beiden Silben „Zu-ver“ kennen wir z.B. aus dem Wort „zuverlässig“. Also: Ganz sicher etwas sehen. Man könnte Zuversicht auch mit „extremer Weitsicht“ übersetzen. Die Zuversicht sieht etwas, was andere noch nicht wahrnehmen. So wie ein Freund von mir. Er hat ein Segelboot, mit dem wir hin und wieder unterwegs sind. Und er kann Helgoland bereits erkennen, wenn alle anderen nur Wasser bis zum Horizont sehen. „Weiter sehen.“

„Zuversicht, die: festes Vertrauen auf eine positive Entwicklung in der Zukunft, auf die Erfüllung bestimmter Wünsche und Hoffnungen“, sagt der Duden. Als hätte er es in der Bibel gelesen. Uns allen gilt also: Ich sehe was, was du nicht siehst, und das sieht gut aus! Zu-ver-sicht: Zutrauen in eine Weitsicht über den Horizont hinaus.

Wir wissen nicht wirklich, ob es nach dem Tod noch etwas geben wird. Wir sehen nur die Vergänglichkeit des Körpers. Aber wir glauben trotzig und zuversichtlich, verlassen uns auf das, was wir (noch nicht) sehen und halten uns an den, der uns hält.

So lebt es sich zuversichtlich. So können wir klug unterscheiden zwischen wichtig und nicht ganz so wichtig und die uns noch bleibende Zeit sinnvoll nutzen, damit Liebe, Hoffnung und Glaube wachsen – in uns und um uns.

Friedrich Schneider

Bausteine für die Gestaltung einer Veranstaltung

Neben den gängigen Programmteilen wie Begrüßung – Tageslosung – Liedern – Gebet – Ansagen und der Verabschiedung zum Schluss bieten sich folgende Bausteine an, die je nach Gruppe ausgesucht und kombiniert werden können:

Wichtig bei allen Bausteinen ist, miteinander ins Gespräch zu kommen. Das gemeinsame ehrliche und offene Gespräch über ein auch unter Christen nicht häufig angesprochenes Thema ist Kernanliegen des Leitsatzes.

- **Was mein Leben reich macht**

Die Fragen helfen, den eigenen Lebensweg zu überdenken und dankbar anzunehmen. Sie können als Zettel den Teilnehmenden mitgegeben, zu Hause in Ruhe ausgefüllt und beim nächsten Treffen als „Schätze“ vorgetragen werden. Die Gruppe kann aber auch spontan einzelne Fragen beantworten und sich darüber austauschen.

1. Das Schönste an meiner Jugend war ...

2. Besonders gern erinnere ich mich an ...

3. Weihnachten war früher immer ...

4. Meine erste große Liebe oder Schwärmerei war ...

5. Den Glauben habe ich kennen gelernt bei ...

6. Besonders dankbar bin ich im Rückblick für ...

7. Mein Leben war sinnvoll und schön, weil ...

- **Eine Umfrage**

Die Teilnehmenden melden sich jeweils oder sie halten vorbereitete (grüne) JA- oder (rote) NEIN-Karteikarten hoch.

Die Fragen können an die Gruppe angepasst und ergänzt werden. Sie eignen sich, um anschließend beim Kaffeetrinken o.ä. miteinander ins Gespräch zu kommen.

1. Ich habe vorgesorgt und ein Testament, eine Patientenverfügung oder ähnliches (Vorsorgevollmacht) gemacht.
2. Ich rede nicht gern über Tod und Sterben.
3. Ich habe mir über meine Beerdigung Gedanken gemacht.
4. Meine Kinder und Freunde wollen nicht mit mir über Tod und Sterben reden.
5. Wenn ich ans Sterben denke, bekomme ich ein mulmiges Gefühl und etwas Angst.
6. Ich vermisse einen lieben Menschen, der gestorben ist.

- **Wenn ich noch einen Tag zu leben hätte**

Günther Klemnauer hat 1988 ein Buch dazu herausgebracht mit dem Titel: „Wenn ich nur noch einen Tag zu leben hätte – Zeitspiegel – 530 bundesdeutsche Jugendliche antworten“ Vielleicht findet der eine oder andere es noch im Regal oder in einem Antiquariat. Die Antworten der Jugendlichen helfen, miteinander ins Gespräch zu kommen.

Ansonsten kann die Frage auch in die Runde gestellt werden: Was würdest du tun, wenn du wüsstest, dass du nur noch diesen Tag zu leben hättest? Einzelne geben ihre Gedanken bekannt und wenn es angebracht ist, kann darüber ein Gespräch entstehen – z.B. über die Frage, was wirklich wichtig ist.

- **Zitate zum Thema „Zuversicht“**

Die unterschiedlichen „weltlichen“ Zitate können auf Zettel kopiert und jeweils auf die Tische oder sogar jeweils eins für jeden und jede verteilt werden. Sie können als persönliche Erinnerung mitgenommen oder aber auch als Grundlage für eine Gesprächsrunde an Tischen genutzt werden.

Zuversicht ist Einsicht auf Aussicht.

© *Ernst Ferstl (*1955), österreichischer Lehrer, Dichter und Aphoristiker*

Es waren einmal zwei Bienen, die saßen am Eingang ihres Bienenkorbs in der Sonne. Lange Zeit hatte ein heftiger Sturm gewütet. Seine Gewalt hatte alle Blumen weggefegt und die Welt verwüstet. „Was soll ich noch fliegen“, klagte die eine Biene. „Überall herrscht ein wüstes Durcheinander. Was kann ich da schon ausrichten!“ Und traurig blieb sie sitzen. „Blumen sind stärker als der Sturm“, sagte die andere Biene. „Irgendwo müssen noch Blumen sein, und sie brauchen uns, sie brauchen Besuch. Ich fliege los.“

Phil Bosmans (1922 – 2012), belgischer Ordenspriester, Telefonseelsorger und Schriftsteller

**Was dir der Sommer gab, wird dir der Herbst nicht nehmen,
wird dir der Winter nicht vergrämen,
erweckt der Frühling wieder zum Leben in heitrer Zuversicht.**

© *Dr. Carl Peter Fröhling (*1933), deutscher Germanist, Philosoph und Aphoristiker*

**Hebt mich das Glück, so bin ich froh
Und sing in dulci júbilo;
Senkt sich das Rad und quetscht mich nieder,
So denk ich: Nun, es hebt sich wieder!**

*Johann Wolfgang von Goethe (1749 - 1832), Quelle: Goethe, Gedichte. Ausgabe letzter Hand, 1827.
Aus >Der Narr epilogiert<*

**Jeder neue Tag hat zwei Griffe.
Wir können ihn am Griff der Ängstlichkeit oder am Griff der Zuversicht halten.**

Henry Ward Beecher

**Hoffnung ist ein Geschenk. Sie kommt wie der junge Morgen nach einer langen Nacht.
Sie kommt dann, wenn du die Augen wieder aufschlägst und erstaunt feststellst:
Es geht ja weiter.**

Rainer Haak

Am Ende wird alles gut werden, und wenn es noch nicht gut ist, dann ist es noch nicht am Ende.
Oscar Wilde, irischer Schriftsteller, 1854–1900

**Hoffnung ist nicht die Überzeugung, dass etwas gut ausgeht, sondern die Gewissheit, dass
etwas Sinn hat, egal wie es ausgeht.**

Václav Havel, Schriftsteller und Politiker, 1936–2011

Friedrich Schneider

- **Praxisübung: „Wenden üben“**

Für mutige Gruppen und Räume, die ein wenig Platz bieten:

Paarweise dürfen sich die Gruppenmitglieder finden. Nun dürfen sie sich gegenseitig beim Wenden helfen.

Wichtig ist, dass nicht gesprochen werden darf. Und der Anweiser darf seinen Platz nicht verlassen und das Paar sollte trotzdem versuchen, miteinander in Kontakt zu bleiben.

1. Die Anweiser bekommen per Handzettel den Hinweis, dass der Partner nur über die linke/rechte Seite wenden darf und dass sie das dem anderen klarmachen müssen. Durch Handzeichen, Bewegungen, Vormachen müssen sie ihr Gegenüber nun zum Wenden bewegen.

2. Die Paare tauschen die Rollen, die Übung beginnt wieder mit dem Hinweis, über welche Seite gewendet werden soll. Nun soll der Anweiser allein durch Berührung den Partner zum Wenden bewegen. Also Antippen an der Schulter, den anderen an die Hand nehmen.

Erst danach folgt die Auswertung:

Wie haben sich die Übungen angefühlt?

War ich in meiner Rolle sicher? Habe ich mich gut verstanden/geleitet gefühlt?

Dagmar Lohan