

Evangelische Johanniskirchengemeinde Bonn-Duisdorf  
Hermann-Ehlers-Haus, Schieffelingsweg 27

# Seniorentag

Sonntag, den 16. Oktober 2011

## Gedanken und Anregungen zu unserem Alltag „Wenn der Glaube in die Jahre kommt“

10.30 Uhr	Eröffnung, Posaunenchor Begrüßung: Pastor Rainer Caldeweyher und Dr. Erika Neubauer <b>„Das Beste kommt zum Schluß“</b> Seniorentheatergruppe Arche Meckenheim	13.00 Uhr	<b>Mittagessen</b>
		14.00 Uhr	Ergebnisse der Gesprächsgruppen
		14.45 Uhr	Wir gehen zu Fuß zur Matthäikirche (Mitfahrgelegenheit)
11.30 Uhr	<b>„Wenn der Glaube in die Jahre kommt“</b> Pastor Rainer Caldeweyher	<b>15.00 Uhr Seniorengottesdienst</b> <b>Matthäikirche</b> <b>Gutenbergstr. 10</b> <i>(kein Gottesdienst um 11.00 Uhr)</i>	
12.00 Uhr	<b>Mitmach-Angebot</b> - Gesprächsgruppen <b>Einsamkeit überwinden</b> Maria Krüger-Sprengel <b>Was ist im Alter anders geworden?</b> Pfr. Rolf Schießmann <b>Zeit erleben und Zeit füllen</b> Willi Löhr <b>Paarbeziehung im Alter</b> Marianne Leverenz		Posaunenchor Kantorei der Johanniskirchengemeinde Musikalische Gestaltung Lea Lohmeyer

**Wir laden Sie und Ihre Freunde herzlich ein.**

**Infomaterial zum Mitnehmen**

**Patientenvorsorge, Testament, Organspende, Sterbebegleitung, Sterbehilfe, Hospiz-Bewegung, Ehrenamtliches Engagement, Demenz, Besuchsdienst, Seniorenheime**

**Unter Mitarbeit von:** Diakonie, Evangelisches Seniorennetzwerk e.V., Klupp'91 – Ökumenischer Seniorenkreis

Seniorentag Evangelische Johanniskirchengemeinde Bonn-Duisdorf  
am 16. Oktober 2011

## **Pastor Rainer Caldeweyher: Eröffnung und Begrüßung**

Niemand will alt sein. Älter schon - dabei ist das der Komparativ von alt ! Über das Alter wird heute mehr und mehr gesprochen - privat und öffentlich. Die Senioren, wie wir heute so verhüllend sagen, sind zunehmend wohltätige Adressaten für Wirtschaft, Politik, Kultur und nicht zuletzt Kirchen.

Unsere Vorfahren haben sich nicht so intensiv mit dem Alter befasst. Als im preußischen Berlin Rahel Varnhagen (1771-1833) älter geworden war, bildete sie sich ein, sie würde immer noch jung aussehen. Ihre weiße Haartracht täuschte nur die Menschen. Sie war, wie sie bemerkte, eine „verkehrte Krone auf meinem Schicksal“. Wem gelingt geglücktes Altern?

Miteinander sind wir auf dem Weg, dieser Figur unseres Lebens Gestalt zu geben. Und so freue ich mich, Sie alle zum 1. Seniorentag hier im Hermann-Ehlers-Haus begrüßen zu dürfen. Dank gilt allen, die mit dazu beitragen, dass Sie diesen Tag - hoffentlich - als Gewinn erleben.

## **Dr. Erika Neubauer: Begrüßung**

Im Namen des Ev. Seniorennetzwerkes RWL möchte ich Sie ebenfalls herzlich begrüßen. Wir freuen uns, diesen ersten Seniorentag der Johanniskirchengemeinde mit veranstalten zu können. Für ältere Menschen ist es wichtig, sich auch einmal mit Gleichgesinnten über Fragen, Freuden und Probleme auszutauschen, die unsere „späten“ Jahre mit sich bringen. Als ev. Christen wollen wir das bewusst als Mitglied unserer Kirchengemeinde und im Sinne unseres Glaubens tun, der sich im Laufe unseres Lebens – wie unser Körper auch – verändert hat.

Als Mitveranstalter möchte ich uns kurz vorstellen. Das Evangelische Seniorennetzwerk ist ein überörtlich tätiger Verein, der in den Landeskirchen Rheinland, Westfalen und Lippe ältere Menschen anspricht, die ihr Alter so aktiv und selbstbestimmt wie möglich gestalten wollen. Wir bieten daher Arbeitsgruppen zu Themen wie Einsamkeit überwinden; was ist im Alter anders geworden? Zeit erleben und Zeit füllen;

Paarbeziehung im Alter; Gesundheit und Glauben und andere Themen. Wir führen Veranstaltungen durch und versenden eine Zeitschrift, den ESW-Infobrief. Nähere Informationen zu unseren Aktivitäten finden Sie an den Auslagetischen oder sprechen Sie uns an.

Der heutige Seniorentag soll auch dazu beitragen, dass Ihre Interessen und Wünsche in der kirchlichen Arbeit stärker berücksichtigt werden. Daher bitten wir Sie, nach dem Mittagessen, den kurzen Fragebogen auszufüllen, der verteilt wird. Sie helfen uns mit Ihrer Meinung und Ihren Erfahrungen.

Ich wünsche uns einen anregenden und für uns alle ergebnisreichen ersten Seniorentag!

### **Pastor Rainer Caldeweyher: Einführung „Wenn der Glaube in die Jahre kommt“**

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe mobile Jung gebliebene, verehrte Senioren, liebe Hochbetagte !

Sie merken, man muss bezüglich des Alters mittlerweile sehr differenzieren, weil sich das Alter in unserer Gesellschaft in den letzten Jahrzehnten erheblich verändert hat. Noch in den 70'ern lag das Durchschnittsalter bei Männern bei 69 Jahren und bei Frauen bei 72 Jahren. Mittlerweile ist man , auch in Folge der Altersberichte der Bundesregierung und vieler anderer, dazu übergegangen, die Chancen einer älter werdenden Gesellschaft, einer Gesellschaft des langen Lebens und des sog. „Dritten Alters“ oder der „Jungen Alten“ herauszustellen. Auch innerhalb der Kirche stehen Fragen wie beispielsweise „Wie gehen wir mit verschiedensten Altersbildern um?“ im Vordergrund. Älter Menschen werden kreativer, vielseitiger und vor allem selbstbewusster. Demgegenüber gibt es bei uns immer noch die traditionellen Altersbilder, die sich über unserer Seniorenkreise etabliert haben: Ältere zu versorgen, zu besuchen und die Gemeindediakonie - auch durch die Tafeln im Kontext mit Altersarmut und eingeschränkter Mobilität.

Das ist natürlich wichtig. Aber längst eben nicht mehr folgendes: im Alter müsse man sich ständig nur noch mit sich selbst beschäftigen, sich prüfen: wie viele Beziehungen stehen noch, wieviel Kraft, wieviele Hoffnungen, wieviel Lebensmut? Man kann sich als Ergebnis von der Resignation überziehen lassen wie mit einem Grauschleier,

der sich vor die farbigen Bilder des Lebens hängt. Aber immer mehr junge Seniorinnen und Senioren trauen sich zu, diesen Vorhang beiseite zu schieben und zu entdecken: das Leben im Alter ist nicht einfach hinzunehmen, sondern zu erleben, es auch auszukosten. Ältere stellen sich der Selbstdeutung ihres Lebens, sie fragen, was in ihrem Leben gelungen ist und was nicht gelungen ist. Hierbei geht es auch um den Umgang mit Schuld und um die Frage „Wo bin der Vergebung bedürftig und wo habe ich Vergebung erfahren“?. Dies ist qualitatives Wachstum an Einsicht und auch Glaubenstiefe.

In diesem Kontext stellt sich natürlich die Frage, vor welchen Herausforderungen die kirchliche Altenarbeit in Zukunft steht. Jan Hermelink, Professor an der Universität Göttingen beantwortet diese Frage folgendermaßen:

Die kirchliche Arbeit „wird mit Vielfalt umgehen - mit der Vielfalt der älteren Menschen, ihrer Selbstbilder, ihrer Erwartungen und Bedürfnisse. Die stärkste Herausforderung jedoch wird sein, sich noch stärker zu vernetzen, auch mit nicht kirchlichen Einrichtungen und Organisationen. Kirchengemeinden müssen sich stärker gemeinsam mit diakonischen Einrichtungen, Wohnungsbaugesellschaften und Sozialverbänden in ihrer Region organisieren. Kirchliche Altenarbeit - ehrenamtliche wie hauptamtliche - wird zukünftig stärker in einem gemeinsamen Sozialraum arbeiten.“

Das dürfen wir festhalten als positive Bilanz: Altern eröffnet - anders als früher - „einen zeitlich ausgeweiteten Handlungshorizont, aber Altern bleibt - genau so wie früher - unaufhaltsame Annäherung der Lebensgrenze und damit Einengung. Alternde beobachten bei anderen immer aufmerksamer den Zerfall körperlicher Funktionen oder geistiger und seelischer Kräfte. Die Todesnachrichten aus dem engeren Lebenskreis vermehren sich, die Einschlüge kommen immer näher. Für sich selbst mögen auch Alternde immer noch einmal einen kleinen Aufschub erhoffen, aber die einstige ‚Leerformel‘ von der Vergänglichkeit lässt sich immer deutlicher durchbuchstabieren als Bezeichnung für konkrete Einschränkungen, die ihren Lebensvollzug unerbittlich schmälern.

Alle Konzepte, die auf ein geglücktes Altern zielen, müssen daran gemessen werden, ob sie diese anthropologische Spannung zwischen Ausweitung und Einengung,

zwischen Zuwendung und Ablösung, zwischen Engagement und Identität konkret zu thematisieren vermögen.

Und letztlich: Wenn der Glaube in die Jahre kommt, dann sollte er eine gegenseitige Entwicklung genommen haben wie unser natürliches Leben sie nimmt; im Sinne von Paulus, wenn er schreibt: „Wenn auch meine körperlichen Kräfte nachlassen, wird doch das Leben, das Gott mir schenkt, von Tag zu Tag erneuert“ (2. Korinther, 4,16). Wenn der Glaube in die Jahre kommt, sind ihm Lehrjahre vorausgegangen; Lehrjahre mit Höhen und Tiefen, Weiten und Engen, Siegen und Niederlagen, Oasen und Wüsten. Jeder hat seine eigene Biographie. Es stellt sich die Frage: Was haben wir in diesen Zeiten gelernt? Sie wollten uns herausfordern, im Glauben zu wachsen, zu reifen und Frucht zu tragen. Manchen Herausforderungen konnten wir vielleicht ausweichen, anderen mussten wir uns stellen. Wer nur ausweichen, das heißt die Sonnenseiten des Lebens erleben wollte, erlebte in jedem Fall weniger Profilierung seines Glaubenslebens, als wenn er sich den Herausforderungen gestellt hätte. Bewegung im Glauben ist wichtig.

Um es in Bildern deutlich zu machen: Was eine Wanderkarte ist, erfahre ich erst richtig, wenn ich mich mit ihr auf den Weg mache und - vielleicht an einer entscheidenden Wegkreuzung - ihre Zeichen und Weisungen auf ihren Sinn, auf ihre Richtigkeit und ihre Zuverlässigkeit erprobe. Was ein Schiff ist, wird mir deutlich, wenn ich damit ausfahre und merke, was es in Gefahr leistet. Wer den Inhalt des Glaubens erkennen will, muss ihn erproben. Worte wie ‚Vorsehung‘ oder ‚Menschenfreundlichkeit Gottes‘ bleiben tot, solange ich sie nicht erprobt habe, solange ich nicht entschlossen bin, was immer geschieht, Gutes wie Schlimmes, Gewähr von Leben oder Entzug, so aufzufassen, dass es von Gott herkommt und erfahrbare Form seiner Liebe ist. In dem Maße, als Glaubende dies tun und gegen Anfechtung, Bedrängnis, Langeweile und Schwermut dabei verharren, entfaltet das von ihnen Geglaubte seine Wahrheit: Sie erfahren, dass es eine tragende und richtungweisende Kraft gibt. Um es noch einmal zu sagen: Das hier Gesagte gilt für beide altersspezifischen Lebensdimensionen, für das, was mir im Entzug genommen, und für das, was mir in der Gewähr geschenkt wird. Aus anfänglich zögerlichem Glauben wird so allmählich konkretes christliches Wirklichkeitsbewusstsein.“

Verstehen Sie bitte alles bisher Gesagte nur als Impuls für die weitere Gestaltung des Tages.

## **Mitmach-Angebote - Gesprächsgruppen**

### **Maria Krüger-Sprengel: Gesprächsgruppe „Einsamkeit überwinden“**

Frau Krüger-Sprengel eröffnete das Gespräch mit der Frage, wie man Einsamkeit überwinden kann. Ausgangspunkt der Überlegungen war dann die Feststellung, dass das Leben sich innerhalb eines Beziehungsgeflechts - auch im Alter - vollzieht, nämlich Beziehung jedes einzelnen zu sich selbst, zu anderen und zu Gott. Beziehungen bedürfen aber der Pflege: man kann alte Beziehungen überprüfen, vorhandene positive Beziehungen erhalten und neue Beziehungen aufbauen. Ganz wichtig ist in diesem Zusammenhang, die Beweglichkeit für die Zukunft zu erhalten, nämlich statt Altersgeiz sollte Altersgroßzügigkeit, statt Empfindlichkeit Besonnenheit, statt Altersstarrsinn Altersbeweglichkeit und statt starrer Ernsthaftigkeit Humor vorhanden sein.

Zu Beginn der Gruppendiskussion wurde festgestellt, dass es einen großen Unterschied ausmacht, ob man Single ist oder ein Ehepaar. Kritisch wird es besonders dann, wenn plötzlich und unvorbereitet eine neue Situation eintritt wie z.B. der Tod des Partners oder die Beendigung der Berufstätigkeit. Eine Teilnehmerin berichtete, dass sie nach Eintritt in den sog. „Ruhestand“ in eine Depression verfiel, bis sie wieder eine neue Aufgabe fand, nämlich regelmäßig bei Behinderten mitzuarbeiten.

Manche erfreuen sich nach der Pensionierung an dem neuen Freiraum, wenn es gelingt, das Positive am Alleinsein und dem Wegfall von fremdbestimmten Verpflichtungen zu sehen. Entscheidend ist in jedem Fall, Angebote zu erkennen und - wenn man möchte - diese aktiv zu ergreifen. Frau Krüger-Sprengel nannte hier als Beispiele Seniorenkreise, Besuchsdienste sowie als ehrenamtliche Tätigkeiten Vorlesen bei Alt und Jung, Kindern mit Ausländerhintergrund durch Gespräche und bei Hausaufgaben zu helfen, außerdem Mehrgenerationsprojekte zwischen Senioren, Alleinerziehenden und Kindern aufzugreifen. Als konkrete Beispiele wurden Geburtstagsbesuche (z.B. ab dem 75. Lebensjahr) und Hausbesuche genannt. Wichtig ist es dabei, den alleinstehenden Älteren zuzuhören, gemeinsam nachzudenken und Probleme zu besprechen. Hilfreich kann auch die Nutzung eines eigenen Autos oder neuer Medien (z.B. Email-Austausch mit Kindern oder Freunden) sein, um aus der Eintönigkeit des Alltags herauszukommen. Auch hier sollte man sich auf kommende Situationen vorbereiten, um prospektiv zu bedenken, was zu tun ist, wenn man beispielsweise nicht mehr Auto fahren kann. Abschließend wurde das Problem angesprochen, wie man an jene herantreten kann, die ihre Wohnung nicht

verlassen und die nicht an solchen Gruppendiskussionen teilnehmen. Gerade hier ist es notwendig, Kontakte zu versuchen.

### **Pfr. Rolf Schießmann: Gesprächsgruppe: Was ist im Alter anders geworden?**

*Vorspruch - von Theresie von Avila: „Einmal sprach der Herr voll Liebe zu mir .....in diesem Leben können wir nicht immer in demselben Zustand bleiben...“*

Ich bin 81 Jahre. Da sieht man das Leben wieder anders als mit etwa 71. Ich vermute: je älter man wird, desto eher verringern sich z.B. die Zukunftsaussichten. Diesen Vorbehalt möchte ich machen, wenn ich darüber nachdenke, was im Alter anders geworden ist und auch die Einschränkung, daß in der Sache nur subjektiv geredet werden kann; denn jeder wird je nach Konstitution die Veränderungen womöglich anders sehen.

#### 1) Beobachtungen im Alltag

Ich stehe morgens später auf und nehme mir Zeit, das Frühstück vorzubereiten. Früher war da der Druck von Terminen. etc.

Für das, was ich noch im Rahmen meines Berufes mache, habe ich jetzt viel mehr Zeit als vor meiner Pensionierung.

Die brauche ich aber auch, weil bei mir vieles langsamer läuft, selbst das Nachdenken. Ich prüfe stärker, was ich schreibe.

Fast habe ich den Eindruck, dass ich genauer geworden bin; jedenfalls frage ich mich mehr als einmal: Stimmt das so? (Früher konnte ich leichter fünf gerade sein lassen...)

Ähnlich ist das, wenn ich das Haus verlasse. Früher bin ich einfach los, jetzt prüfe ich: Ist der Herd aus, ist das Fenster zu, sind die Lichter aus? Das hat mit der Vergesslichkeit zu tun, um die man weiß.

Statt länger Urlaub zu machen (was ja auch mehr bringt), neige ich jetzt zu kürzeren Reisen. Man möchte in der Nähe der Ärzte sein, die einen kennen. Ich nehme nicht mehr so gern viel Gepäck mit, weil mir bes. beim Einsteigen in Bus und Bahn schweres Gepäck zu mühsam ist. (Sicher, es gibt Transportdienste von Haus zu Haus, die ich noch nicht ausprobiert habe)

Beim Radfahren macht mir besonders das Aufsteigen Mühe. Ich habe seit längerem ein Rad mit tiefgelegtem Einstieg.

Ich ertappe mich dabei, daß ich Treppen scheue und lieber Rolltreppen und Aufzüge benutze. Das Heruntergehen fällt mir bes. schwer. Aber meist fahren die Rolltreppen nur aufwärts. Das sind eben deutlich Anzeichen des zunehmenden Alters. Ich spüre die Knochen, die Arthrose.

## 2) Veränderungen im seelisch-geistigen Bereich

Schon seit längerem ist mir ein deutliches Bewusstsein dafür da, daß ich sterben muss. Ich mache die Erfahrung des Begrenztseins. Krankheiten werden als Vorzeichen des Todes empfunden. In jüngeren Jahren war das nicht so. Nicht daß ich die Tatsache des Todes verdrängen will, aber es bewegt mich schon, daß jede Erinnerung an den Tod mich existentieller als sonst anrührt, wie neulich, als wir im Gottesdienst aus ‚Der Mond ist aufgegangen‘ die Strophe sangen: ‚Wollst endlich sonder Grämen aus dieser Welt mich nehmen durch einen sanften Tod.‘ Da war dann auch der Gedanke an das ‚Wie des Sterbens‘ präsent, was einem im Alter ja sowieso beschäftigt. Hinzukommt, dass im Alter Menschen, die einem nahe sind, sterben. Das bekommt dann einen ganz anderen Stellenwert als früher.

Ich merke, dass ich heute gern auf Traditionen zurückgreife, die mir durch die Säkularisierung der Kirche verloren gegangen sind.

Vor dem Einschlafen ist meiner Frau und mir eine geistliche Betrachtung wichtig geworden, auch das Gebet, überhaupt, dass wir etwas geistlich gemeinsam tun. Erfahrene Hilflosigkeit lässt, gerade wenn man religiös ist, stärker die Kraft bei Gott, bei Jesus zu suchen. (Es verstärkt sich das Abhängigkeitsgefühl!)

Ich habe ein stärkeres Gefühl dafür, daß ich Gott mein Leben verdanke und möchte diese Dankbarkeit auch ausdrücken. ---

Mein Beruf brachte es mit sich, dass ich viel erlebt habe. Mein Interesse an Kultur, Bildung, neuen Angeboten ist zwar weiterhin vorhanden, aber ich frage mich jetzt öfters: Musst du wirklich in diese Veranstaltung, in dieses Konzert gehen? Ich treffe stärker eine Auswahl, was ich noch besuchen will. Ich brauche meine Ruhe, Zeit zum Nachdenken. Ich muss nicht unbedingt abgelenkt werden. Ich muss nicht unbedingt etwas unternehmen.

Ich habe früher viele Familiengottesdienste gehalten, die sehr bunt und lebendig waren. Heute liebe ich eher Gottesdienste, die mir innere Besinnung geben. Auch bin ich auf Predigten aus, die meine Situation als alten Menschen berühren.

Mir wird beim Gottesdienst auch wichtig, dass ich den Prediger gut hören, die Liedblätter gut lesen kann, dass ich wenigstens einige Lieder gut kenne...

Schließlich, wenn es nach dem Gottesdienst Kaffee gibt, werde ich auch an einen Tisch gebeten oder lässt man mich als älteren Menschen - unangesprochen - einfach nach Hause gehen?

### 3) Vergangenheit und Zukunft

Ich schreibe z.Z. Erinnerungen aus meinem Leben und meiner Arbeit auf. Auf die Idee wäre ich vor Jahren gar nicht gekommen. Es ist überraschend, wie lebendig und oft auch aktuell die zurückliegenden Ereignisse für mich werden, sodaß ich nach solchen Aufzeichnungen manchmal schlecht einschlafen kann. Es ist auch so, daß ich nachträglich das Erlebte neu sehe und bewerte (Der Rückblick ist irgendwo konstruktiv)

Ich bin in Köln geboren und aufgewachsen und mit dem Schicksal der Stadt ziemlich verbunden. In letzter Zeit ist das Bedürfnis stärker geworden, meine Heimatstadt zu sehen und durch bekannte Straßen und Geschäfte zu gehen. Natürlich nehme ich wahr, daß die Stadt sich verändert, aber die Geschichte dieser Stadt bleibt für mich dennoch immer im Hintergrund.

Auch bei Urlaubsreisen ziehe ich vertraute Orte vor. Früher wollte ich immer etwas Neues, Anderes.

Aber auch das, was einem im Alter bevorstehen kann, geht mir durch den Kopf. Schon vor Jahren habe ich mir darüber Gedanken gemacht, ob ich in ein Seniorenheim gehen möchte, auch wenn ich meine vier Wände zuhause schätze.

Dabei spielte bei mir eine Rolle, wie ich mich vielleicht in einem Heim einbringen, dort eine Aufgabe wahrnehmen könnte. Das Gefühl, auch noch im Alter gebraucht zu werden, ist eben doch noch da. Ebenso, ob man noch die eigenen Erfahrungen sinnvoll weitergeben kann? Diese Gedanken sind heute anders als in den Zeiten, in denen ich noch aktiv im Dienst stand. ---

Ich habe Kinder und Enkel; das ist im Alter eine zusätzliche Hilfe, an die Zukunft denken zu müssen, indem ich nämlich an die Zukunft der Kinder denke. (Das macht zukunftssoffen).

Im Blick auf die Kinder; Könnte es sein, daß man im Alter verständnisvoller, geduldiger wird? Könnte es sein, daß einem Fanatismus und Ideologie zunehmend zuwider sind?

Ich erwähne noch eine negative Eigenschaft von Pensionären:

Sie nörgeln z.B. in meinem Bereich über die Art, wie heute Gemeinde gemacht wird. Das kennen Sie wohl aus Ihrem ehemaligen beruflichen Bereich. Diese oft wenig

selbstkritische Art führt leicht zu dem Urteil, daß früher alles besser gewesen sei, was ja sicher nicht stimmt.

Selbstkritisch frage ich auch, ob ich als älterer Mensch, wie viele um mich herum, womöglich auch keinen direkten Gottesbezug habe, ohne es mir einzugestehen? Prüfe ich, ob mein Glaube mich wirklich zukunftsfähig macht?

Vielleicht können Sie an die drei Punkte anknüpfen, die sich für Sie im Alter verändert haben.

### **Willi Löhr: Gesprächsgruppe „Zeit erleben und Zeit füllen“**

Herr Löhr wählte ein bekanntes Bild, um das unterschiedliche Empfinden für den Ablauf von Zeit zu veranschaulichen: Ein leeres Glas füllt sich, für die einen ist es noch halb leer, für andere halb voll. Das Glas kann auch ganz voll werden, bei Überlastung wird es jedoch überlaufen.

Wichtig ist, die Lebensbalance zu erhalten. Im Alter verändern sich die Rahmenbedingungen, damit auch die Maßstäbe; Wir haben eine neue Zeit zur Verfügung, z.B. für ein neues Hobby, für Aktivitäten, für den Glauben. Im Alter können wir das herausholen, wozu wir früher nicht gekommen sind.

Viele Fragen oder Probleme sind im Grunde genommen Zeitfragen. Wir sollten es lernen, uns Zeit zu nehmen, einen Ausgleich gegen Überforderung aufzubauen. Vor allem bei der Pflege brauchen wir eine Auszeit, um wieder Kraft zu schöpfen.

Wenn man den Eindruck hat, für vieles keine Zeit mehr zu haben, dann haben wir das Alltagsverhalten zu ändern. Eine Hilfe dabei sind Rituale, sie schaffen Ordnung und strukturieren den Tageslauf. So kann man sich morgens 10 Minuten oder eine halbe Stunde Zeit nehmen, in der wir uns von Störfeldern trennen, uns Ruhe gönnen. Als Orientierungshilfe empfahl Herr Löhr dann die 7 Tugenden bzw. die 7 „L“-s, die Liesel Pohl aufgestellt hat, und füllte sie mit Beispielen:

Lächeln / Laufen / Lernen / Loslassen / Leiden bzw. Mit-leiden / Lieben / Loben.

Die Diskussion wurde mit der Frage eingeleitet, was die „Zeitfresser“ für einen selbst sind. Die Antworten waren auf Karten zu notieren, die einzeln vorgelesen und gemeinsam kommentiert wurden. Erkenntnisse daraus waren u.a., dass man auch bei Terminen Prioritäten setzen sollte. Das Alter gibt uns die Freiheit, die Hausarbeit

o.ä. aufzuschieben, wenn gerade gutes Wetter ist. – Wir müssen auch nicht mehr überall dabei sein, wir brauchen eigene Reserven.

Eine weitere Fragenrunde richtete sich darauf, wofür mehr Zeit gewünscht wird. Daraufhin wurden verschiedene Tätigkeiten genannt, aber auch eine Reihe von Empfehlungen gegeben, wie selbst gehandelt wird:

- Zeit selbst bestimmt gestalten; jeder trägt die Verantwortung für seine Zeit.
- Selbst die Messlatte nicht zu hoch setzen, um zufrieden sein zu können.
- Sich angewöhnen, mit der Zeit zu gehen, die Gegenwärtigkeit nicht zu vergessen!

Zum Abschluss erinnerte Herr Löhr an Prediger 3, 1 – 8, und fasste das erarbeitete Ergebnis zusammen: Im Alter haben wir viele Möglichkeiten, etwas neu zu entwickeln und sollten das auch tun.

### **Marianne Leverenz: Gesprächsgruppe „Paarbeziehung im Alter“**

In dieser Gesprächsgruppe ging es um die Auseinandersetzung und den Austausch über die Veränderungen, die ältere Paare erleben, und die Chancen, die sich daraus für die Weiterentwicklung der Beziehungen ergeben.

Veränderungen auf praktischer Ebene ergeben sich z.B. durch das Ausscheiden aus dem aktiven Berufsleben einer oder beider Partner. Eine neue Tagesstruktur muss gefunden, mehr gemeinsame Zeit will gestaltet werden. Neu kann auch die finanzielle Situation sein. Der Spielraum kann aufgrund der niedriger ausfallenden Rente kleiner werden oder aber auch größer, wenn z.B. die Kinder keine Unterstützung mehr brauchen.

Aber es geht auch um eine Art (Zwischen-) Bilanz:

Welche Lebensziele sind erreicht, von welchen muss das Paar sich verabschieden oder welche kann es neu entdecken. Diese gemeinsame Besinnung bietet für das Paar die Chance, die eigene Beziehung wieder mehr in den Blick zu nehmen, sie wieder mehr zu pflegen und neu zu beleben.

Dazu gehört, sich über wichtige Lebensthemen auszutauschen:

- Welche Beziehungen möchte man zusammen (weiterhin) pflegen?
- Wie soll evt. die Großelternrolle gestaltet werden?
- Wie geht das Paar mit den jeweiligen (unterschiedlichen) stark ausgeprägten Einschränkungen auf körperlicher und geistiger Ebene um?

- Welche Freiheiten lässt man einander?
- Wie wird der Verlust von lieben Menschen verkraftet, wie trauert das Paar, welche Unterstützung kann man einander geben?

Auch die Auseinandersetzung um die immer mehr ins Bewusstsein rückende eigene Endlichkeit, die Wichtigkeit im Hier und Jetzt zu leben und die Bedeutung des Glaubens sind für die gemeinsame Entwicklung der Paarbeziehung wichtig.

Gerade in der Beschäftigung mit diesen Themen kann das Paar aber auch an unerledigte Aufgaben kommen, wie eine noch ausstehende Versöhnung mit dem Partner, manchmal auch aufgrund lang zurückliegender Begebenheiten.

## **Ergebnisse der Fragebogenerhebung zum Seniorentag der Johanniskirchengemeinde**

An die Teilnehmer des Seniorentages wurde ein Fragebogen ausgegeben (vgl. nächster Abschnitt), um zu erfahren, wie dieser erste Seniorentag der Johanniskirchengemeinde wahrgenommen und beurteilt wird. Von den etwa 90 Teilnehmern haben 45 den Fragebogen bearbeitet, allerdings wurden einige Fragebogen nicht komplett ausgefüllt.

Die erste Frage wurde bewusst offen gestellt. Die Antworten wurden nach Möglichkeit in Kategorien zusammengefasst. Geordnet nach der Häufigkeit der Nennung gefielen den Teilnehmern am besten „Gespräche, Gespräche in Gruppen, Gesprächskreise“ (29,9 %), gefolgt von „Seniorentheatergruppe Arche“ (20,0 %), „Begrüßung/Einführung/Ansprache Pastor Caldeweyher“ (15,6%) und „Organisation, Art der Gestaltung“ (15,6 %). Auf den nächsten Rängen folgen der „Gesprächskreis Schießmann“ (13,3 %) und der „Gesprächskreis Löhr“ (8,9 %). Besonders interessant sind die folgenden Kategorien „dass der Seniorentag überhaupt stattgefunden hat, es sollten weitere folgen“ (6,7 %) und „die Gemeinschaft mit Gleichgesinnten“ (6,7 %). Weitere Nennungen betreffen die Gesprächskreise von Frau Krüger-Sprengel (4,4 %), von Frau Leverenz (4,4 %) und „gute Suppe, Ernährung“ (4,4 %). Es gibt dann noch eine Reihe von Einzelnennungen, die vom gemeinsamen Singen der Lieder bis zur Betreuung durch die Helferinnengruppe reichen.

Frage zwei bestätigt die Befunde. Es finden sich bei allen Themen der vier Gesprächsgruppen Befürworter für eine weitere Bearbeitung. Darüber hinaus gibt es eine Vielzahl von Einzelnennungen wie beispielweise „Zeit und Mitmenschlichkeit“, „Glaube und Krankheit“, „Festigkeit im Glauben“ und „wie geht es weiter, wenn gesundheitliche und seelische Probleme zunehmen“.

Bei Frage drei mit den vorgegebenen Antwortkategorien ist es möglich, genauere Trends zu berechnen (vgl. Tabelle). Zwei Teilnehmer ergänzten die Frage bei wenigen Kategorien um die Antwortmöglichkeit „nie“. Diese Angaben werden in der Tabelle nicht berücksichtigt.

Tabelle: Außer den Gottesdiensten gibt es in Ihrer Kirchengemeinde noch weitere Angebote. Welche davon nutzen Sie?  
(Angaben in Prozent, geordnet nach Größe der Angaben für „regelmäßig“).

	regelmäßig	gelegentlich
Gemeindefeste	48,9	37,8
Angebote für Senioren	40,0	37,8
Mitarbeit in der Gemeinde	33,3	8,9
Freizeiten / Ausflüge	22,2	35,6
Kirchenkonzerte	20,0	64,4
Vorträge, Seminare	17,8	40,0
Gesprächskreise	13,3	35,6
Angebote für Familien, Frauen und Männer	2,2	8,9
Chor bzw. Musikgruppe	2,2	4,4

Die Auswertung zeigt, dass Gemeindefeste und Angebote für Senioren, aber auch Mitarbeit in der Gemeinde von einem großen Teil der Anwesenden favorisiert werden. Auch Kirchenkonzerte werden - zumindest gelegentlich - besucht. Dahinter folgen Vorträge und Seminare und Gesprächskreise, aber sehr viel weniger attraktiv sind Angebote für Familien, Frauen und Männer sowie Chor bzw. Musikgruppe.

Wie die nächste Frage zeigt, wünschen mehr als die Hälfte der Befragten (53,3 %) keine weiteren Angebote, ein kleiner Teil (17,8 %) würden sie aber begrüßen. Inhaltlich streuen die Wünsche für weitere Angebote von Grünanlagenpflege über Infos zum Betreuten Wohnen, Literatur, Kunst/Malen bis zur Hausaufgabenhilfe und Computer-Info. Ähnlich ist das Ergebnis der Frage zu persönlichen Hilfeleistungen. Die überwiegende Mehrzahl lehnt dies ab (71,1 %), während ein kleiner Teil der Befragten dies wünschen. Genannt werden hier: „alle 2 Wochen die Treppe putzen“, „bei Erkrankungen Hausbesuch“ und „Ansprechpartner“.

Die abschließende Frage, wie weit jemand bereit ist, seine Zeit und Fähigkeiten für andere Menschen zur Verfügung zu stellen, erbringt ein differenziertes Ergebnis. Mit

„Ja“ stimmten 22,2 %, mit „Gelegentlich“ 26,7 % und mit „Nein“ 20,0 %. Die jeweils genannten Gründe sind sehr unterschiedlich. Manche sind schon in der mitmenschlichen Hilfe tätig, manche sind derzeit durch die eigene Familie oder durch gesundheitliche Beeinträchtigung dazu nicht in der Lage und ein kleiner Teil könnte helfend tätig sein, beispielsweise Hilfe bei Schreibarbeiten oder beim Spaziergehen.

Zusammenfassend ist festzustellen, dass es sich bei den Befragten, die am Seniorentag teilnahmen, offensichtlich - unabhängig vom Lebensalter - um aktive, mobile Mitglieder der Gemeinde handelt, die darauf stolz sind, keine fremde Hilfe zu benötigen. Die meisten von ihnen würden wohl gerne wieder an einem Seniorentag in ihrer Kirchengemeinde teilnehmen.

## Fragebogen zum Seniorentag der Johanniskirchengemeinde

---

1) Wir möchten Sie als Teilnehmer des Seniorentages der Johanniskirchengemeinde fragen, was Ihnen am besten gefallen hat.

a) .....

b) .....

c) .....

2) Bei welchen Themen würden Sie gerne weiter machen ?

a) .....

b) .....

c) .....

3) Außer den Gottesdiensten gibt es in Ihrer Kirchengemeinde noch weitere Angebote. Welche davon nutzen Sie ?

	regelmäßig	gelegentlich
Gemeindefeste	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kirchenkonzerte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Angebote für Senioren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mitarbeit in der Gemeinde	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Freizeiten / Ausflüge	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gesprächskreise	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Chor bzw. Musikgruppe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vorträge, Seminare	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Angebote für Familien, Frauen und Männer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

---

4. Wünschen Sie sich darüber hinaus noch weitere Angebote?

Ja

Nein

wenn „Ja“: Welche ?

a) .....

b) .....

c) .....

5. Wünschen Sie sich persönliche Hilfeleistungen?

Ja

Nein

wenn „Ja“: Welche ?

im Garten  z.B. ....

im Haus  z.B. ....

beim Einkaufen  z.B. ....

oder .....

6. Ich bin bereit, meine Zeit und Fähigkeiten für andere Menschen zur Verfügung zu stellen.

Ja

Gelegentlich

Nein

Hier könnte ich helfen: .....

.....

---

Wir bitten Sie noch um einige Angaben zur Person (freiwillige Angaben)

Name .....

Wohnort .....

Straße .....