

Zur Besinnung

Im aufrechten Gang

Gunda Mayer

„Alt werden ist noch immer die einzige Möglichkeit, lange zu leben“ – ein verblüffender Satz, der schmunzeln lässt und der Träume vom Leben ohne Altern, von (fast) ewiger Jugend und Jugendlichkeit ins Reich der Illusionen verweist. Gesundheits- und Modemagazine, Werbung für Kosmetika, Reisen und Sportgeräte ...stellen uns die jungen Alten vor: fit, elastisch und gesund an Körper und Geist, hochtrainiert, strotzend vor Dynamik und Lebensfreude. In Talkshows verraten geistsprühende braungebrannte ältere meist männliche Menschen, Politiker, Sänger... ihr Rezept für lebenslange Frische; ein Martin Walser schreibt noch mit 90 Jahren lesenswerte Hochliteratur. Wer möchte nicht auf diese Art alt werden?

Die zitierte Volksweisheit weist allerdings darauf hin, dass Altwerden auch zum Altsein führt, und das scheint in unserer Gesellschaft nicht so erstrebenswert; „Da sah ich ganz schön alt aus.“, deutet in gängigem Verständnis eine Niederlage, einen Verlust von Anerkennung an. Und natürlich wissen alle, dass Altwerden Abnehmen von Muskel- und Sinneskraft, Verlangsamung in Bewegung, Denken, Reaktionsfähigkeit mit sich bringen kann. Wie gut, dass es da Hilfsmittel gibt wie Gehstock, Rollator, Greifhilfen, Hörgeräte, die Schwächen überbrücken. Der Bedarf an sonstiger Hilfe ist höchst unterschiedlich, er kann von gelegentlichen Fahrdiensten und Einkaufsbegleitung bis zu ständiger Pflege bei Bettlägerigkeit oder schwerer Demenz und dem Verlust der Selbständigkeit reichen. Aber nicht jede, die zum Gehen eine Stütze braucht oder zum Sehen eine Brille, ist deswegen unselbständig oder weniger lebensfähig.– man denke nur an „Hochleistungsträger“ wie Wolfgang Schäuble, Rita Süßmuth, Gerhard Richter usw. Sind wir nicht letztlich alle auf Hilfe angewiesen, von Geburt an? Hat nicht jeder Mensch Schwächen, ist das nicht eine Grundbefindlichkeit des Menschen, unabhängig

von seinem Alter, die im Alter eben nur deutlicher hervortritt? Vielleicht ist es das Wissen um die Unumkehrbarkeit des Lebensprozesses, um die eigene Vergänglichkeit, was den Blick auf das Alter trübt: In einer nur auf das Ego im Diesseits fixierten Gesellschaft ohne Transzendenzbezug bedeutet der Tod die Auslöschung des Ichs, die totale Verneinung.

Und wo bleibt die seit Jahrhunderten überkommene Sicht auf das Alter, die seine Fülle von Lebens-Erfahrungen als Schatz wertet, aus dem sowohl die alte als auch die jüngere Generation Erkenntnis, Rat, Lebenshilfe gewinnen, und wo Langsamkeit und Bedächtigkeit des Urteilens als Weisheit gelten? Weise Gestalten, Seelenführer, vom Dalai Lama bis zu Anselm Grün, sind heute vielleicht noch mehr als früher gefragt und hoch verehrt.

Alt sein heißt also: entweder schwächlich oder krampfhaft jugendlich oder weise sein? Ein allen Generationen bis heute geläufiges Märchen liefert uns dazu eine überraschende Alternative. Märchen erzählen bekanntlich allgemein menschliche Erfahrungen in Bildern, lebensklug, manchmal krass oder skurril, oft genug Tiefenschichten des Menschseins aufdeckend. Lesen wir also *Die Bremer Stadtmusikanten* als ein solches Bild:

Da finden sich ausgerechnet ein ausgemusterter Esel-Sinnbild störrischer, für dumm gehaltener Kreatur-, ein altersschwacher Jagdhund, eine nicht mehr jagdfreudige Katze und ein alter Hahn, alle aus Altersgründen nicht mehr so einsatzfähig wie früher, von ihrem jeweiligen Herrn und Arbeitgeber darum als unnütze Esser betrachtet, die man durch Tötung loswerden will. Alle Vier haben ein Leben lang gedient: Sie haben geholfen, Nahrung zu produzieren, zu verarbeiten (so der Esel) oder heranzuschaffen als Beute und damit für Leben und Gewinn des Herrn gesorgt (der Hund); sie haben Gefährder

seiner Vorräte vernichtet, seine Sicherheitenhöht (so die Katze) oder durch (Wetter-) Prognosen sichere Planung ermöglicht, so der Hahn. Ihr Lohn: nicht Dank oder Anerkennung, sondern Aussortierung aus einer Leistungsgesellschaft, in der Wert und Würde des Individuums sich nur nach seinem Ertrag für die Wirtschaft errechnen. Verständlicherweise macht sich Ratlosigkeit breit, Zukunftsangst auch- die Vier spiegeln eben menschliches Verhalten. Aber etwas finde ich erstaunlich: Sie verfallen nicht ins Jammern, nicht in Selbstzweifel; ausgerechnet der Esel hat eine Idee, wie er mit seinen begrenzten Kräften auf höchst unkonventionelle ungewohnte Art seinen Lebensunterhalt verdienen kann; mehr noch, er gewinnt andere in gleicher Lage zur Zusammenarbeit. Als die Weitsicht des Hahnes das Räuberhaus entdeckt hat, wird aus der zunächst absonderlichen Idee (Esels- und Katzenmusik!) unter Nutzung aller Kräfte ein gemeinsamer Plan. Aufeinander gestellt, als Einheit auftretend, in die jeder seine (Stimm-)Kraft einbringt, vertreiben diese angeblich schwachen Alten „Räuber“, Kriminelle also, und das gleich zweimal hintereinander. Für das persönliche Schicksal entscheidend: Gemeinsam erobern sie das Haus, ihren Lebens-Raum!



Bremer Stadtmusikanten
Quelle: Wikimedia / Freie Bilder

Ein zu märchenhaftes Happy End? Eher eine Fabel, die eine Lehre transportiert: Einigkeit macht stark! Eine Lebensweisheit, die immer, nicht nur für das Alter, gilt. Was die Alten hier entwickeln: Besinnung auf die eigenen Kräfte und die Bereitschaft, neue Wege zu gehen, allen Konventionen und Vorurteilen über Altersgemäßheit zum Trotz-kurzum, eine neue Art von Freiheit. Angesichts des drohenden Todes spielen andere Ängste, z.B. vor Strafe, Spott, Ansehensverlust offensichtlich keine Rolle; die Tierpyramide stellen wir uns jedenfalls urkomisch vor; u.a. deshalb wurde sie zum Wahrzeichen dieses Märchens. Nicht zuletzt dürfte bei den vier "Helden" eine gute Portion Empörung mitschwingen über die Undankbarkeit, ebenso Auflehnung gegen das Urteil der Herrschenden über den Wert der Alten und Widerstand gegen offensichtliche Ungerechtigkeit-eine Motivation, die das Potential hat, weitere Verbündete zu finden, auch in der jungen Generation. Der Modellcharakter des Märchens springt geradezu ins Auge; fallen uns da nicht Beispiele aus der aktuellen Politik ein, Stichwort Klimakatastrophe, wo ganz junge Menschen und gewissenhafte Klimabeobachter sich im Protest gegen den Raubbau an der Schöpfung verbünden? Machen wir nicht in unserem Bund ganz ähnliche Erfahrungen bei „Generationen im Gespräch“- und nicht nur da: Staunen der „Jungen“ über Modernität, Offenheit und Flexibilität der „Alten“, über ihren Mut zu neuen Fragen und Antworten, über ihre Empörung über Ausgrenzung jeder Art in Kirche und Gesellschaft, zugleich die gemeinsame Freude über die gegenseitige Wertschätzung und immer wieder die gegenseitige Stärkung durch das Wort und durch Hilfen in Dingen des Alltags...

Noch etwas fällt mir auf: Die berühmte Tierpyramide aus dem Märchen zeigt, wo immer sie gestaltet wird, nie gebückte, niedergeschlagene Akteure; ganz gleich, wie ausgemergelt, halb verhungert, lahm sie sind, sie setzen ihre noch so geringen Kräfte ein und *richten sich auf*. Aufrichten, ist das nicht, in einem ganz existenziellen Sinn, Thema und Ziel der Verkündigung Jesu? Nehmen wir nur den Akt der Aufrichtung, den das Lukas-Evangelium 13,10f erzählt, nämlich die Begegnung Jesu mit

der gekrümmten Frau. Die Frau: gekrümmt, verbogen, aus physischen oder psychischen Gründen, von einem Dämon geplagt“, sagt der Evangelist; Minderwertigkeitskomplexe, Misstrauen, Angst z.B. können solche Dämonen sein-vielleicht auch Schwäche, Krankheit. Die gebückte Haltung lässt die Frau in unseren Augen alt erscheinen. Wie dem auch sei, 18 Jahre lang haben andere auf sie herabgeschaut, war sie kleingemacht, musste sie zu ihnen heraufschauen; wer ihr ins Gesicht sehen wollte, der musste sich bücken, also wurde und war sie kaum oder gar nicht „angesehen“.

Du bist ...erlöst, sagt Jesus zu dieser Frau, Du musst dich nicht mehr krümmen, nicht klein machen und fühlen, heißt das, denn Gott sieht dich an durch mich, Du bist wertvoll ,weil Gott dich liebt.

Die Reaktion der Frau: *Sie richtet sich auf und preist Gott*- endlich kann sie den Blick heben zu dem, der sie angesehen hat, der ihr Ansehen gibt, Wertschätzung. Von Gott geliebt zu werden, sich geliebt zu wissen bzw. darauf zu vertrauen, das richtet auf. Die Frau wird ab jetzt ein anderes, ein freieres Leben führen- aufrecht im wörtlichen Sinn vielleicht, im übertragenen Sinn gewiss.

Sind wir, wurden wir nicht alle so aufgerichtet? Ist uns nicht die Wertschätzung, das Angesehenwerden von Gott, geschenkt in der Taufe? Was hindert uns also, unsere je eigenen altersgemäßen Kräfte bewusst wahrzunehmen und zu nutzen, dankbar all das zu tun und zu genießen, was wir (noch)können, wenn vielleicht auch in begrenzterem Maß als früher:

- Mit offenem Ohr und Herzen da sein für die kleinen und großen Sorgen der Menschen um uns, auch der jüngeren Generation; ihnen etwas gönnen, weil wir beschenkt sind;
- Beraten, wo wir gefragt sind; argumentieren und protestieren, wo wir Unrecht und Gefahr sehen in Kirche und Gesellschaft;

- Eintreten für die Schwachen, unsere Stimme erheben für ein menschlicheres Leben;
- Vor allem: Erfahrungen weitergeben, erzählen, was uns das Leben wertvoll macht, in allen Kreisen, allen Medien, in denen wir uns bewegen;
- -und so aufrecht, selbst wenn wir gebückt gehen, ein Zeichen setzen, besser: ein Zeichen sein für die von Gott geschenkte Würde des Menschen. So könnte „Gott preisen“ im Alter aussehen.

Das können wir-auch „mit Stock“!



Alles ist Botschaft

Dein Körper gibt Signale.
Krankheit kann als Weg
gedeutet werden.
Kein Stolpern ist zufällig.
Kein Wort wird zufällig vergessen,
verdrängt oder ausgesprochen.
Kein Traum kommt zufällig.
Versuch, die Botschaft zu hören
und wachsam weiterzuwandern.
Dann gehst du den Weg,
der dich vom Teilchen
zum Ganzen führt.

Martin Gutl

Das Thema

Wir können's auch mit Stock

Unter diesem Thema stand das diesjährige Heliand-Diözesantreffen der Diözese Rottenburg/Stuttgart. Die Referentin, Frau Oetker-Funk, sprach in ihrem Referat zu Beginn der Tagung so wichtige und auf großes Interesse stoßende Fragen an, dass der Wunsch entstand, diese Gedanken in der HK auf Bundesebene bekannt zu machen. Dankenswerterweise hat Frau Oetker-Funk uns das Referat in einer Zusammenfassung zur Veröffentlichung überlassen.

Ihren Ausführungen stellen wir die Darstellung und Beschreibung der heute gängigen Differenzierung der Altersdefinition voran. Wie unterschiedlich Alter erlebt, und wie vielfältig und bunt es gelebt werden kann, möchten wir in den eher persönlich verfassten Erfahrungsberichten aufzeigen und dadurch dazu ermutigen, über den eigenen Standort und die eigene Einstellung nachzudenken.

Christa Herrmann

Das Alter und das Altern – neue Erkenntnisse

Mathilde Pirzer-Hartmann

Im folgenden Artikel stütze ich mich auf ein Interview mit dem Alternsforscher Prof. Hans-Werner Wahl in der Frankfurter Rundschau. Seine Thesen werden auch von anderen Fachleuten vertreten.

Das Alter, beginnend mit dem Ruhestand, ist eine sehr lange Lebensphase geworden. Das immer noch vorherrschende Bild vom Alter ist aber von negativen Klischees geprägt: Verlust von Gesundheit, Leistung und Attraktivität, Gebrechlichkeit, bedrohlich näherkommendes Ende. Das trifft jedoch nur auf die letzte Phase zu. Die (lange) Zeit vorher gibt uns die Chance auszutarieren, was noch möglich ist und wo uns Grenzen gesetzt sind.

Hans-Werner Wahl nennt in seinem Buch „Die neue Psychologie des Alterns“ drei Phasen des Alters:

Das junge Alter (auch drittes Lebensalter genannt) beginnt mit der Zeit des Übergangs in den Ruhestand, umfasst 10 – 15 Jahre. Es kann heute von den meisten Menschen sehr positiv erlebt werden: 80% der 60-80Jährigen sind in ihren körperlichen Parametern dem mittleren

Alter sehr ähnlich; 20-30% der 65-70Jährigen sind in ihren geistigen Leistungen immer noch so gut wie sie mit 40 waren.

Viele fühlen sich auch nicht als alte Menschen. In dieser Phase haben wir viel Zeit und Ressourcen, um neue Interessen zu entwickeln oder alte wiederzubeleben. Indem wir das tun, trainieren wir gleichzeitig den älter werdenden Geist und Körper. Manche lernen eine neue Sprache, engagieren sich sozial oder verlieben sich nochmal. Nervenzellen entstehen neu, auch neue Nervenbahnen, Muskeln können noch aufgebaut werden.

Das vierte Alter (ab 80/85) dauert mehrere Jahre. Es kommen nun nach und nach sehr häufig mehrere Erkrankungen zusammen, etwa des Herz-Kreislauf-Systems und des Bewegungsapparats, vielleicht auch kognitive Beschränkungen.

Das fünfte Alter, die letzten Jahre, ist die letzte, sehr fragile Phase (4 – 5 Jahre) vor dem Tod, wo ein sehr massiver Abfall stattfindet. H.-W. Wahl sagt, dass der Tod ab einem bestimmten Punkt als Prozess eintritt („point of no return“), der Tod beginne einige Jahre vor dem eigentlichen Tod.

Die letzten beiden Phasen verschieben sich seit Jahren immer weiter nach hinten.

Das erfolgreiche Altern

„Successful aging“ wird das in der internationalen Wissenschaft genannt. Gemeint

ist aber nicht, dass man Leistung erbringen muss, sondern Überlegungen, was man tun kann, damit es einem auch im Alter gut geht:

- Gesundheit: körperlich aktiv sein, sich gesund ernähren
- Verstand, kognitive Fähigkeiten, auch die Psyche: geistig rege sein, soziale Beziehungen pflegen
- Bildung als Schutz vor Demenz (Es gibt Ausnahmen wie genetische Disposition, Krankheiten)
- Finanzielle Situation: Man kann sich zum Beispiel gute Hilfsmittel leisten
- Hilfen durch moderne Technik/Robotik: Das Internet bietet vielfältige Möglichkeiten für Bildung und Formen der sozialen Partizipation (neben dem Telefon soziale Netzwerke, wie WhatsApp und Facebook zur Kommunikation mit entfernt wohnenden Freunden und Familienmitgliedern) Mit Sensoren ausgestattete Wohnung, „intelligente“ Rollatoren usw.

Diese Einteilung und Beschreibung des Alterns gilt natürlich nur allgemein; Menschen sind verschieden und erleben daher auch ihr Alter unterschiedlich.



Wir können's – auch mit Stock

Renate Oetker Funk

Gekürzte Fassung eines Vortrags auf dem Heliand-Diözesantag am 24. März 2019 im Bischof-Moser-Haus in Stuttgart

Ein selbstbewusstes Motto

Das Motto für Ihren diesjährigen Begegnungstag ist voller Selbstbewusstsein. Für meine Ohren schwingt Stolz mit, vielleicht auch Selbstbehauptung: Niemand soll uns einreden – auch wir selbst nicht – dass wir es „nicht mehr bringen“. Wir wollen uns unsere Fähigkeiten, unsere Kompetenzen und unsere Lebensfreude

nicht ausreden (lassen). Machen wir es so wie die drei vergnügten alten Damen beim *Hinkelspiel!* Titel und Foto sind eine Ermutigung, zugleich auch ein Appell.

Es mag aber auch etwas Trotz mitschwingen, Trotz gegenüber den alltäglichen frustrierenden Erfahrungen des Alterns: Nicht zu begreifen, wie die neue Sendereinstellung am Fernseher funktioniert; sich hilflos zu fühlen, wenn der PC schon wieder abgestürzt ist. Zu spüren, dass es immer schwerer fällt, die Treppe hinauf oder aus der Badewanne heraus zu kommen. Der Trotz mobilisiert allerdings auch Kräfte: „Noch schaffe ich es – wenn auch mit Stock!“

Seit einiger Zeit bin auch ich, die deutlich jünger ist als die meisten von Ihnen, im Zeitalter des „noch“ bzw. „nicht mehr“ angekommen. Die Zäsur erlebte ich etwa um das 60. Lebensjahr herum, vor fünf Jahren, und sie hatte sicher zu tun mit dem sichtbaren Grauwerden der Haare und der Vermehrung der Halsfalten: Plötzlich fragten die anderen: „Arbeiten Sie denn noch? Sind Sie denn immer noch viel unterwegs? Ach, machen Sie noch große Wanderungen? Und Sie fahren noch Ski?“

Das „Noch“ enthält Erstaunen oder Bewunderung, und es spricht Zuendegehendes an. Es benennt die im Alter anstehenden Abschiede. Wer etwas noch kann, ist zu beneiden. Irgendwann geht es dann nicht mehr. „Noch“ und „nicht mehr“ werden wohl die nächsten Lebensphasen begleiten ... wohl auch bei Ihnen.

Mein fachlicher Hintergrund

Als ich angefragt wurde, diesen Vortrag zu halten, habe ich mich gefragt, mit welcher Legitimation ich eigentlich zu Ihnen sprechen kann. Ich denke an meine persönlichen Erfahrungen. Meine neue Lebensphase als Rentnerin hat erst vor wenigen Wochen begonnen, ich bin ein „junge Alte“, wie mich die Alterssoziologen kategorisieren würden. Für das höhere Alter greife ich zu Erfahrungsquellen **familiärer und persönlicher** Art: Ich sehe meine Großmutter vor mir, die mit 86 starb. Meinen Schwiegervater, der über 90 wurde. Meine viel älteren Cousinen und Cousins, alte Nachbarn und KollegInnen (eine von ihnen,

Martha Sonntag, der ich meinen Arbeitsplatz an der Psychologischen Beratungsstelle in Tübingen und vieles mehr verdanke, ist heute hier). Und ich erlebe das hohe Alter meine Mutter, die demnächst 100 Jahre alt wird und noch alleine in ihrem Haus lebt.

In meinem Studium und in meiner langen Berufstätigkeit habe ich mich verschiedentlich mit dem Thema des Alterns beschäftigt. Die erste wissenschaftliche Auseinandersetzung wurde im Theologiestudium durch meinen Ethik-Professor **Alfons Auer** angeregt, der als Theologe intensiv zum Thema Alter geforscht hat und 1995 – da war er knapp 80 Jahre alt - das Ihnen vermutlich bekannte Buch „*Geglücktes Altern*“ veröffentlichte. Das Fazit dieses beeindruckend umfassenden Buches lautet: „Die Chancen nutzen, die Zumutungen annehmen, die Erfüllungen auskosten.“

In meinem zweiten Studium, Erziehungswissenschaft, beschäftigten wir uns mit dem damals viel diskutierten entwicklungspsychologischen Modell von **Erik H. Erikson**: Identität und Lebenszyklus. Erikson war einer der ersten, beim dem die Entwicklungspsychologie nicht mit der Adoleszenz, dem frühen Erwachsenenalter aufhörte, sondern der sich auch mit den Entwicklungsaufgaben des späten Erwachsenenalters beschäftigte. Und dann besuchte ich in meinem Studien- Nebenfach Soziologie ein Seminar über das Altern, in dem die Forschungen von **Ursula Lehr**, der späteren CDU-Familienministerin, das Hauptthema waren. Sie war eine der ersten, die wissenschaftliche Alternsforschung betrieb, und eine der ersten, die dem damals gängigen „Defizitmodell“ des Alterns widersprach. Sie führte selbst empirische Untersuchungen mit alten Menschen durch und entwickelte daraus die „Aktivitätshypothese“ und die „Kompetenzhypothese“ (Ursula Lehr, *Psychologie des Alterns*, 7. Aufl. 1991): Im Altern wird nicht einfach alles weniger (in Analogie zum körperlichen Verfall, zur körperlichen Hinfälligkeit), sondern auch in dieser letzten Lebensspanne ist Entwicklung im Geistigen und Seelischen möglich.

Sie kennen vielleicht den Spruch: „*Leben ist, was wir daraus machen*“ – das gilt gerade für das Alter: Wir haben nicht in der Hand, welche Erkrankungen oder Verluste uns treffen, aber wie wir unverfügbare Ereignisse und die Zumutungen des Alterns bewältigen, ist ganz stark von der jeweiligen individuellen Haltung und Gestaltung abhängig.

Als psychologische Beraterin habe ich mich in den letzten Jahren intensiver mit **Psychotherapie im Alter** beschäftigt. Sie wurde durch die Forschungen zu Kriegskindern (dazu gehören Sie wohl fast alle!) und deren weiterem Lebensschicksal angeregt.

Psychotherapeuten untersuchten, wie im späteren Leben die oft traumatischen Erfahrungen im Krieg, auf der Flucht, von Hunger, der Verlust von Familienangehörigen verarbeitet werden (vgl. die Bücher von Sabine Bode). Vor allem Helmut Radebold, aber auch Wolfgang Kruse, Gereon Heufft, Michael Ehrmann, Martin Theising haben als Psychotherapeuten nachgewiesen, wie sehr auch alte Menschen mit schweren Lebenserfahrungen von Psychotherapie profitieren. Früher ging man ja automatisch davon aus, dass Psychotherapie im Alter „nichts mehr bringt“. Heute weiß man es anders: die seelische Entwicklung hört auch im hohen Lebensalter nicht auf. (Es gibt sogar eine eigene Zeitschrift: *Psychotherapie im Alter*.) Und auch an den Ehe- und Lebensberatungsstellen stellten wir fest, dass immer mehr ältere Ratsuchende kommen. Ein Beraterkollege von mir, Michael Vogt aus Essen, hat als Ehe-Familien- und Lebensberater die erste Monografie über ältere Ratsuchende geschrieben: *Beziehungskrise Ruhestand*. Alte Paare bringen aber noch viel mehr Themen mit, auf die ich später noch zu sprechen komme.

In jüngster Zeit hat sich **Giovanni Maio**, Professor der Medizinethik in Freiburg, in Büchern und Artikeln zu den Lebensaufgaben des Alterns geäußert – und sich dabei sehr kritisch mit den heutigen Entwicklungen in der Pflege, in der Sterbebegleitung und auch in Bezug auf den „Fitnesswahn“ selbst im Alter auseinandergesetzt.

Der Blick auf das Alter

Der Blick auf das Alter bestimmt stark mit, wie Gesellschaften mit alternden Menschen umgehen und wie Betroffene ihr Altern erleben. Er ist - das kann ich hier nur andeuten - in den Kulturen sehr unterschiedlich. In vielen westlichen, die auf Leistung und Optimierung setzen, ist er häufig eher negativ als in traditionellen und in vielen östlichen Kulturen, in denen alte Menschen manchmal sehr hoch geachtet werden.

Einen sehr pessimistischen Blick möchte ich Ihnen an dieser Stelle nicht vorenthalten – er stammt von einem ehrenwerten, berühmten Philosophen, von **Aristoteles**. In seiner Schrift Rhetorik (um 340 vor Christus) schreibt er wenig schmeichelhaft:

„Weil sie (die Alten) vieles Schlechte erlebt haben, sind sie in ihren Urteilen vorsichtig (...). Weil sie hinter allem das Schlechtere annehmen, sind sie argwöhnisch. Vom Leben erniedrigt, setzen sie sich keine bedeutenden Ziele mehr. Sie sind kleingesinnt, überdies knauserig, nicht zuletzt, weil sie vor allem Furcht haben, feige. Weil man das, was kaum noch vorhanden sei, besonders begehre, hängen sie, je näher das Lebensende kommt, umso mehr am Leben.(...) Die Älteren leben mehr in der Erinnerung als in der Hoffnung. Sie reden ununterbrochen über das Vergangene, wie sie bei dessen Erinnerung Freude empfinden. Sofern sie Unrecht begehen, tun sie nicht wie die Jungen aus Übermut (hybris), sondern aus Bosheit (kakourgia). Und Mitleid verspüren sie nicht aus Menschenliebe, sondern aus Schwäche, denn alles, was es zu erleiden gibt, halten sie für nahe bevorstehend. Schließlich seien sie nicht humorvoll, sondern weinerlich.“

(zitiert nach Otfried Höffe, in: Die hohe Kunst des Alterns. Kleine Philosophie des Guten Lebens. C.H. Beck Verlag München 2018, S. 40f.)

Das Alter – eine eigenständige Lebensphase

In unserer modernen Gesellschaft ist „das Alter“ (ab 60 Jahren spricht man davon) eine lange, eigenständige Lebensspanne, die selbst noch einmal in unterschiedliche Phasen eingeteilt wird. Sie kann über 20, 30 und mehr Jahre dauern!

Statistisch gesehen haben heute geborene Mädchen eine Lebenserwartung von ca. 84 Jahren, Jungen von etwa 80 Jahren. Die Lebensphase Alter ist also mindestens so lang wie die vorhergehende Phase des mittleren Erwachsenenalters (von 40- 60 Jahren) und eindeutig länger als die Lebensphasen davor: die Kindheit, die Jugendzeit, das frühe Erwachsenenalter. Und wie alle anderen Phasen hat sie ganz eigene Entwicklungsaufgaben, ganz eigene Krisen und ganz eigene Chancen. Wie diese erlebt und gelebt werden, ist neben dem „Geschick“, dem Schicksal, sehr abhängig von der individuellen Gestaltung und vom Zutun des Einzelnen. Und die Lebensbedingungen in der Gesellschaft spielen eine große Rolle, z.B. die Höhe der Altersrente, Wohnen und Pflege im Alter, die „Altenfreundlichkeit“ des Alltags, z.B. beim Einkaufen, Bus- oder Zugfahren.

Der Tübinger Philosoph Otfried Höffe spricht in seinem Buch über das Alter von „*Geschenkten Jahren*“, die in unserer Gesellschaft mit ihren privilegierten Lebensbedingungen möglich sind. Das ist die eine, wichtige Perspektive. Vor mir, vor Ihnen können „geschenkte Jahre“ liegen. Die andere Tatsache gilt ebenso: das Altern enthält Herausforderungen, die zu meistern sind. Und viele gehen einher mit heftigen Zumutungen: Erkrankungen, körperliche oder geistige Einschränkungen, dauerhaftes Leiden, Verlust von geliebten Menschen, Vereinsamung, evtl. dazu noch Altersarmut. „Altern ist nichts für Feiglinge!“ heißt ein bekannter Spruch. Mut und Tapferkeit sind gefragt!

Dennoch bedeutet Altern „nicht eine unausweichliche Niederlage ... der man sich allenfalls fügen kann“, ermutigt die Schweizer Psychoanalytikerin **Danielle Quinodoz** in ihrem wunderbaren Buch „*Älterwerden – eine Entdeckungsreise*“ (frz. 2008, dt. 2010, S. 11). Sie will auf den Reichtum des Älterwerdens aufmerksam machen und spricht von einem Abenteuer:

„Altern ist für mich das Abenteuer des Lebens, das weitergeht. (...) Es gibt doch so viele Arten des Alterns! Ebenso wenig wie es zwei gleiche Personen gibt, gibt es auch keine zwei identische Arten zu altern. Gewisse Menschen machen Lust darauf, älter werden zu wollen. Ihr Leben ist

für sie von der Geburt bis zum Tod ein Abenteuer, das eine innere Kohärenz hat, selbst wenn schwierige oder dramatische Passagen mit dazu gehören. Für sie ist das Ende des Lebens ein wesentlicher Bestandteil des Abenteuers, auch wenn sie es sich vielleicht besser gewünscht hätten.

(Danielle Quinodoz, *Älterwerden*, S. 11f.)

Schauen wir uns die älteren und alten und sehr alten Menschen in unserem Umkreis an: wie gehen sie mit dem Abenteuer und der Herausforderung der „geschenkten Jahre“ um – mitsamt den Zumutungen und Krisen, die vor allem im hohen Alter auftreten?

Viele der alten Menschen, die ich kenne, haben sich „nicht hängen lassen“, sie haben vielleicht zeitweilig an Lebensmut verloren, aber nicht auf Dauer. Sie haben sich nicht aufgeben oder als passives Opfer gesehen und anderen die Schuld für ihre Lebenslage gegeben. Sie haben manche äußere Verantwortung abgegeben, z.B. für ein Haus, einen Garten, ein Ehrenamt, die Pflege eines Ehepartners, aber nicht die innere Verantwortung für ihre eigene Lebensgestaltung. Sie haben die manchmal kleinen Gestaltungsspielräume gesehen und genutzt, so dass ihr Leben möglichst stimmig für ihre eigene Person wurde.

Diese Haltung dem Älterwerden gegenüber ist heute wohl eher möglich als es früher war. Die moderne Medizin und die vielfältigen Rehabilitations- bzw. Hilfsmittel, die heute zur Verfügung stehen, haben sehr dazu beigetragen (denken wir an Einstiegshilfen in die Badewanne, verstellbare Betten, Treppenlifte, Rollatoren, diese geniale Erfindung!). Sie machen Menschen unabhängiger und damit selbstbestimmter in ihrer Alltagsbewältigung. Beigetragen haben auch veränderte soziale Verhältnisse: dank unserer Sozialsysteme können Ältere, wenn auch eingeschränkt, finanziell autonom leben und sind nicht vom Gutdünken von Familienangehörigen abhängig, wie es früher so manchen ging, die „auf das Altenteil“ abgeschoben wurden.

Doch wie können die „gewonnenen Jahre“ gestaltet werden?

Die „vier L“ nach Otfried Höffe

Der Philosoph Otfried Höffe spricht einprägsam von den „vier L's“, Haltungen und Verhaltensweisen, die er „Ratschläge der Lebensklugheit“ nennt. Die vier L beziehen sich nach Höffe auf die vier grundlegenden Dimensionen, die den Menschen ausmachen: den Körper und die körperliche Bewegung, den Geist, der Anregung braucht, die sozialen Beziehungen zu anderen und schließlich die Seele. Zu jeder dieser Dimensionen gehört ein L: zum Körper das L in Laufen, zum Geist das L von Lernen, zum Menschen als sozialen Wesen das L von Lieben, zum seelischen Wohlbefinden das L von Lachen. Laufen / Lernen / Lieben / Lachen: nach Höffe sollen die vier L miteinander in einem guten Gleichgewicht sein, keine Dimension soll unterbelichtet sein oder übertrieben werden. Das Gleichgewicht „sorgt für die angemessene Aktivierung sowohl der körperlichen und geistigen Fähigkeiten als auch der emotionalen und sozialen.“ (Höffe S. 96) Und alle vier L sind nicht nur sinnvoll und gesundheitsförderlich, sondern sie machen, sachgerecht und individuumgerecht betrieben, Freude. Werden sie rechtzeitig geübt, wirken sie der sogenannten Altersschwäche entgegen und steigern objektiv die Lebenserwartung. Subjektiv aber ermöglichen sie das Erleben „gewonnener Jahre“.

Das Foto der Frauen beim Hinkelspiel

Laufen – Lernen – Lieben – Lachen. In ihrem Motto für heute und in den Themen für die Arbeitsgruppen finde ich genau diese Dimensionen wieder! Sie schreiben „Herz und Hirn“ sollen in Bewegung bleiben. Und genau betrachtet sind in dem wunderbaren Foto der drei Frauen beim Hinkelspiel auf der Einladung genau die vier L verwirklicht!



Das erste L - Laufen, es steht für Bewegung: hier wird sogar ein seniorengemäßes Hinkeln ausprobiert: Die Handtasche hilft beim Balancieren, sonst würde die auf der Bank sitzende Frau sicher auch ihren Stock ausleihen.

Das zweite L - Lernen: Die Zahlenreihe nacheinander durchhüpfen, den geschicktesten Weg suchen.

Dann **das dritte L für Lieben**“: Höffe spricht davon, wie wichtig soziale Beziehungen sind. Die drei Frauen, vielleicht sind es Freundinnen, machen zusammen einen Ausflug, tun sich zusammen, tauschen sich aus.

Und dazu gehört **das vierte L - Lachen**: welcher Humor strahlt aus diesem Foto aus, die Frau auf den Kreidekästchen, ein wenig schwankend wie ein Kind, das gerade Laufen lernt, das freudige Klatschen der Frauen auf der Bank: Bravo! Erinnerungen an glückliche Kindheitstage mit diesem so einfachen Spiel, das außer einem Stück Kreide – aber ein Stein tut’s auch! – keinen Cent kostet.

Ich möchte mich den „vier L“ nach Höffe nun etwas näher zuwenden und Anregungen geben, wie man es anstellen kann, sie zu verwirklichen.

Das erste L: Laufen, in Bewegung bleiben - Stärkung für den Körper

Bei diesem ersten L sind die Mühen des Alterns vielleicht am spürbarsten. Da zeigen sich die steifer werdenden Knochen, die Arthrose in den Knien oder in der Hüfte, Störungen des Gleichgewichtes. Der Ausdruck „Hinfälligkeit“ beschreibt die Gefahr des Stürzens und seiner oft

dramatischen Folgen. Es ist für manche wohl ein schwerer Schritt, eine Kränkung des Selbstbildes, einen Stock oder gar zwei Gehstöcke benutzen müssen, oder sich zu überwinden, einen Rollator anzuschaffen. Ich ahne, dass die Beweglicheren oft schwer einfühlend können, welcher Meilenstein es ist, sich nicht mehr frei auf seinen zwei Füßen fortbewegen zu können. Und nun, im Alter, der allmähliche Verlust dieser Fähigkeit! Nicht aufgeben: bevor alle Mobilität schwindet, weil man beim Gehen schwankt und hinfällig wird, Stock oder Rollator zur Hilfe nehmen! Auch wenn es einen großen Kratzer für das Selbstbild des autonomen „aufrechten Gangs“ bedeutet!

Im Programm des Begegnungszentrums „Hirsch“ für Ältere in Tübingen, fand ich ein Tanzangebot mit der Bemerkung: „Für jede und jeden. Das Mitbringen von Rollatoren ist ausdrücklich erwünscht!“ - Und einige Zeit später gab es einen Kurs: „Selbstverteidigung mit dem Gehstock: Wie man mit Gehstock und Regenschirm wehrhaft umgeht und die Opferrolle meidet.“ Es geht also vieles - mit Stock erst recht!

Wenn die Einschränkungen des Gehens und der Bewegung noch größer werden, ist das, so stelle ich mir als ein sehr bewegungsfreudiger Mensch vor, eine Krise im Altern, die sehr schmerzlich sein kann. Und wenn die eigenmächtige physische Bewegung kaum noch möglich ist? Hier möchte ich Otfried Höffe gerne ergänzen: Dann wird das geistig-seelische „in Bewegung bleiben“ umso wichtiger.

Damit komme ich zum zweiten L: Lernen – Stärkung für den Geist

Lebenslanges Lernen – ein Stichwort, das in der Berufswelt wichtig geworden ist. Für das Altern nicht weniger: wie viel gilt es zu lernen! Zum einen lernen zu müssen – wie man die Hilfsmittel benutzt, oder neue Haushaltsgeräte, wenn die vertrauten alten kaputt sind, wie man Fahrkartenautomaten bedient, und vieles mehr. Aber auch lernen wollen: vielleicht doch einen PC nutzen, sich ein Smartphone zulegen, um sich leichter mit der Familie oder Freunden auszutauschen oder über WhatsApp Anteil nehmen am Leben der Enkel? Lernen bedeutet, den eigenen Horizont zu erweitern, neugierig

sein für Unbekanntes, damit auch dem Sich-Drehen um die eigenen Befindlichkeiten entrinnen. Neugierig sein auch für das Erleben der jungen Generation, für ihre Berufswelt, ihre politischen Überzeugungen. Eine wunderbare Nebenwirkung: jedes Lernen dient der geistigen Fitness – die muss nicht nur durch eher kindische Übungen aufrechterhalten werden.

Lernen ist auch in Beziehungsfragen möglich. In den letzten Jahren bin ich bei meiner Arbeit in der psychologischen Beratungsstelle in Tübingen immer häufiger älteren und alten Menschen, selbst 90-jährigen, begegnet, die einzeln oder mit ihrem Ehepartner Beratung suchten. Sie kamen mit Stock oder mit Rollator, und zum Glück haben wir einen behindertengerechten Zugang. Ihre Anliegen waren: Wie komme ich / kommen wir in ein besseres Verhältnis zu unseren erwachsenen Kindern? Wie können wir als Ehepartner uns gegenseitig besser annehmen? Welches Maß an Rücksichtnahme auf der einen und Unabhängigkeit auf der anderen Seite ist für beide stimmig, vor allem wenn die Bedürfnisse sehr unterschiedliche sind? Und wie können wir Frieden finden mit dem, was in unserer Lebensgeschichte schwierig und leidvoll war? Diese Aspekte des zweiten L für Lernen leiten über zum dritten L:

Das dritte L: Lieben - Stärkung für den Menschen als soziales Wesen

Lieben ist ein großes Wort. Otfried Höffe meint damit nicht nur die Liebe zu Partnern oder Kindern, sondern soziale Beziehungen überhaupt. Lieben ist eine Bewegung von sich weg zu anderen hin: Das Interesse an anderen, in und außerhalb der Familie. Die Pflege von Freundschaften, zu Gleichaltrigen, aber auch zu Jüngeren. Zuwendung zu anderen: zuhören, nachfragen. Wir alle kennen die schlechte Eigenschaft vieler älterer Menschen, am liebsten von sich selbst zu reden, die Äußerungen des anderen blitzschnell auf die eigene kleine Welt umzulenken. „Du warst in der Klinik? Ach, bei mir war es jetzt schon das dritte Mal ...“ Lieben bedeutet, die eigene Egozentrik zu durchbrechen und Achtung vor dem Anderssein der anderen haben. Sich anderen zu-neigen. Dazu gehört auch die Selbstliebe: die Zuwendung zum eigenen Geheimnis.

Danielle Quinodoz drückt das so aus:

„Was mich bei alten Menschen, die Lust aufs Altern machen, am meisten beeindruckt: Sie interessieren sich für jeden und sind empfänglich für dessen Geheimnis. ... Sobald wir uns für einen anderen Menschen interessieren, sehen wir in der Tat, dass ein Teil von ihm ein Geheimnis bleibt, das zutiefst zu ihm gehört und das viele nie vollständig verstehen werden. Das Geheimnis meint nicht das Unverständliche, sondern eine so tiefe Realität, dass die meisten sie nie ganz verstehen werden. (...) Die Existenz von etwas Unerforschlichem in einem Menschen verleiht der Gesamtperson einen besonderen Charakter und verändert sogar das, was wir von ihr verstehen können. Dieser Wert ist ein geheimnisvoller Funke, der jedem innewohnt; er ist wahrnehmbar, kann aber nicht nachgewiesen werden.“

(Danielle Quinodoz, *Älterwerden*, S. 135f.)

Das vierte L: Lachen – Stärkung der seelischen Kräfte

Otfried Höffe nennt als viertes Alternselixier das Lachen. Ich ergänze: Freude und Humor. Gelegenheit für seelische Regungen wie Trauer, Ärger, Wut, Verzweiflung, Schmerz, Einsamkeit, Angst bietet das Alter von selbst. Auch diese Gefühle möchten zunächst, wie Gefühle immer, angenommen werden. Sie brauchen ihren Platz, möchten gehört werden. Und sie suchen Resonanz bei anderen. Ich merke bei mir selbst sehr deutlich: wenn ich ein unangenehmes, belastendes Gefühl einem anderen mit-teilen kann, tut mir das gut. Das Schwere wird leichter, wenn es geteilt wird. Geteilt – jedoch nicht verdoppelt, verdreifacht oder gestapelt. Wir kennen die Gefahr, die im Mitteilen von Schwerem liegt: dass die Klage gar nicht von anderen aufgenommen und damit ge-teilt, sondern sofort weggenommen und vom anderen, dem es noch viel schlimmer geht, überboten wird (siehe oben), nach dem Motto: „Bei mir erst ...!“ Manchmal klagen zu dürfen, ist wichtig und gut: man begibt sich an die Klagemauer, gibt dem Schweren einen Platz, und geht erleichtert. In den Notizen zu diesem Tag, die die Vorbereitungsgruppe mir schickte, fand ich den

Hinweis: „Keine gegenseitige Infektion mit schwarzen Gedanken!!“

Unsere Sprache verbindet die Ansteckungsgefahr merkwürdigerweise jedoch nicht mit dem Schmerz, sondern mit der Freude und dem Lachen: Lachen steckt an! (Es muss halt eine damit anfangen!)

Die alten Menschen, die ich bewundere, können sich freuen – oft über Kleinstes. Ich sehe das Gesicht einer inzwischen verstorbenen alten Kollegin vor mir, die vor Freude strahlte, wenn sie von den ersten Winterlingen in ihrem Garten erzählte. Freude über die Wolken am Himmel oder über Vögel, die vom Sessel oder Bett aus beobachtet werden können. Über Musik, über Kinder. Und natürlich über schöne Erinnerungen, Späße aus der Schulzeit, über kindliche Spiele – wie das Hinkeln. Manche Ältere entwickeln Heiterkeit und bringen es zur Meisterschaft des Humors: Sie lassen Widriges nicht übermächtig werden, sondern können es mit einem zwinkernden Auge relativieren: es gibt Schlimmeres.

Soweit mein Durchbuchstabieren der vier L, Laufen – Lernen – Lieben – Lachen, der „Tugenden“ des Alterns, zu dem mich der Tübinger Philosoph angeregt hat. Es gibt sicher noch einige mehr, z. B. die Dankbarkeit, auf die Giovanni Maio hinweist. Ich möchte allerdings am Schluss ein fünftes L hinzufügen, bei dem es nicht um das Tun geht, sondern um das Annehmen:

Ich plädiere also für ein fünftes L: Lassen!

Dazu gehört das Los-lassen, Sein-lassen, Gelassen-sein (bei Aristoteles: die ataraxia, Gelassenheit). Nicht mehr krampfhaft festhalten, z.B. an Vergangenen, an Gewohnheiten, an Lebenskonzepten, sondern sich fallen-lassen und sich über-lassen können - in hoffentlich liebevolle Hände, seien es menschliche oder göttliche. Denn die wichtigsten Dinge, die das Leben reich machen, Liebe, Freundschaft, Annahme, haben wir sowieso nicht in der Hand. Wir können sie, wie unser Leben selbst, das wir anderen verdanken, und auch unser Sterben, nicht selbst machen. Hartmut Rosa, der vor wenigen Jahren ein wunderbares Buch über

Resonanz geschrieben hat, hat vor wenigen Monaten ein Buch mit dem Titel „Unverfügbarkeit“ veröffentlicht.

Ich schließe mit Sätzen daraus:

„Die unaufhebbare Spannung zwischen dem Versuch und dem Wunsch, Dinge und Ereignisse verfügbar zu machen, sie berechenbar und beherrschbar werden zu lassen, und der Ahnung oder Sehnsucht, sie als „das Leben“ einfach geschehen zu lassen, auf sie zu hören und dann kreativ und spontan auf sie zu antworten, zeigt sich tatsächlich auf allen Stufen und in nahezu allen Prozessen unseres Lebens – von der Geburt bis zum Tod. Lebendigkeit entsteht nur aus der Akzeptanz des Unverfügbaren.“

(Hartmut Rosa, Unverfügbarkeit, S. 71 und Umschlag)

Sich auf diese Unverfügbarkeit des Lebens einzu-lassen und das Leben gleichzeitig nach Kräften zu gestalten, ist sicher die größte Kunst, besonders im Alter.

Renate Oetker-Funk, Dipl.- Theol. und Dipl.- Päd., ehemals Ehe-, Familien- und Lebensberaterin, Tübingen

Bücher über das Alter(n)

Auer, Alfons: Geglücktes Altern. Eine theologisch-ethische Ermutigung, Herder 1995

Bovenschen, Silvia: Älter werden, Fischer 2006

Höffe, Otfried: Die hohe Kunst des Alterns. Kleine Philosophie des guten Lebens, C.H.Beck 2018

Kuntze, Sven: Altern wie ein Gentleman. Zwischen Müßiggang und Engagement, btb 2012

Langmaack, Barbara: Ruhestand. Annehmen – Gestalten – Leben, Klett Cotta 2002

Maio, Giovanni: Medizin ohne Maß? Vom Diktat des Machbaren zu einer Ethik der Besonnenheit, Trias-Verlag 2014 (darin Kap. 6: Vom Wert des Alters – Jenseits des Fitnessimperativs)

Maio, Giovanni: Der Sinn des Alterns – Überlegungen jenseits des Fitnesswahns, Manuskript einer swr2 –Sendung vom 13. Mai 2012

Quinodoz, Danielle: Älterwerden. Eine Entdeckungsreise. Erfahrungen einer Psychoanalytikerin, Psychosozial 2010

Riedel, Ingrid: Die innere Freiheit des Alterns, Patmos Verlag 2009

Rosa, Harmut: Unverfügbarkeit, Residenz-Verlag 2018



Die Gedanken einer 85-Jährigen

Christa Herrmann

Erzählte mir doch neulich am Telefon eine liebe Freundin, sie hätte kürzlich den Anruf einer schon sehr alten Heliandschwester – 85 Jahre – bekommen und ... Oh, da musste ich doch schlucken! Wusste sie nicht, dass sie soeben mit einer genauso alten spricht?

Doch, was heißt schon alt, kam mir im Nachhinein. Ist denn alt sein eine Kategorie mit eindeutigen und gleichen Merkmalen? Bei Säuglingen und Kleinkindern gibt die Altersangabe Hinweise auf die zu erwartende körperliche und geistige Entwicklungsstufe: in einem bestimmten Alter fangen Kinder in der Regel an zu sitzen, zu krabbeln, zu laufen, zu sprechen, zu fremdeln usw. Die Altersangabe ist also in Bezug auf Kleinkinder recht informativ. Doch bei uns Alten?

Wann fängt alt sein überhaupt an? Meine Eltern haben mein jetziges Alter beide nicht erreicht. Und ihre letzten Lebensjahre waren in meiner Erinnerung von Einschränkungen gekennzeichnet, die mir – bis auf eine gewisse Vergesslichkeit – noch fremd sind. Oder habe ich das als besorgte Tochter nur so wahrgenommen? Je mehr ich darüber nachdenke, wächst in mir der Gedanke, dass der Blick von außen nicht unbedingt identisch ist mit dem eigenen Blick, der eigenen Wahrnehmung, dem eigenen Empfinden. Besonders jüngere Menschen auf der Straße sehen und erkennen in mir eine Alte. Doch wenn ich auf mich blicke, oder besser, in mich hineinblicke, sehe ich nicht die Falten, die grauen Haare, das gekrümmte Kreuz. Nein, ich

sehe meine Wünsche, Hoffnungen, Beziehungen, Erwartungen; und ich sehe meinen Lebensfluss eher gleichbleibend fließen durch all die Jahre. Ist es das, was wir mit Identität meinen, ein durch vielerlei geistige Impulse gewordenen Ich, das nicht, wie der Körper, hinfällig und gebrechlich wird und das, so glauben wir, nicht nur nicht im Alter, sondern auch im Tod nicht erlischt?

Jeder Mensch hat immer einen eigenen Blick auf sich selbst, der sich durchaus nicht immer mit unserer Beurteilung von außen deckt. Im Alter bekommt diese Unterscheidung evtl. immer größere Bedeutung. „Man ist so alt, wie man sich fühlt“, ist eine beliebte und oft gebrauchte Redewendung. Aber dieses subjektive Fühlen nimmt die Umwelt nicht immer, und vor allem nicht genauso wahr und so muss ich es eben hinnehmen, dass ich pauschal als ‚alt‘ eingestuft werde.

Doch ganz gleich, wie ich mich fühle, eine Gewissheit lässt sich nicht leugnen: der Lebensfaden ist kurz geworden und schnell wird er immer kürzer. Zeit ist relativ: mit einer langen Zeit im Rücken verrinnt die Zeit vor uns immer schneller. Und so stehe ich unwillkürlich immer häufiger vor der Frage, wie der Übergang sein wird durch den Tod ins Leben.

Gleichzeitig mit dieser Frage drängt sich aber eine noch viel wichtigere Frage auf. Welcher Sinn, welche Bedeutung kommt meinem Leben in diesem Alter noch zu? Wir gehen ja davon aus, dass kein Mensch nur für sich lebt, sondern Teil eines großen Ganzen ist. „Kein Teilchen ist isoliert, sondern ein jedes hat ‚Ahnung‘ von der ganzen Umgebung, von der ganzen Welt. Die ganze Welt beeinflusst ein jedes Teilchen und ein jedes Teilchen beeinflusst die ganze Welt.“ (Michael Grün in: ‚Gott und die Quantenphysik‘ von Anselm und Michael Grün. S.56). Wenn dem so ist, dann hat nicht nur die Tatsache, dass ich lebe, sondern vor allem wie ich lebe Auswirkungen über mich hinaus. Eine aktive Mitwirkung am gesellschaftlichen Leben wird im Alter immer schwieriger. Doch bin ich deswegen nutzlos? Könnte es nicht sein, dass ich, nicht mehr eingebunden in die Hektik des Arbeitsalltags, in Beruf und familiäre Verpflichtungen, die Aufgabe habe, um mich

herum in besonderer Weise durch mein Dasein auf die vorhandene, aber verborgene Dimension des Transzendenten hinzuweisen, auf das, was über Aktion und Nützlichkeit hinaus geht? Könnte es eine sinnvolle Aufgabe für uns Alte sein, unabhängig von unseren altersbedingten Mängeln, zu versuchen, durch Verständnis, Geduld und Zuwendung die Liebe und Menschenfreundlichkeit Gottes ganz bewusst zu leben? „Jede kleine heile Zelle hat Einfluss auf die ganze Welt. So könnte auch jeder von uns Einfluss auf die ganze Welt ausüben, wenn er eine kleine heile Zelle um sich bildet.“ (Michael Grün, ebenda S. 57).

Ja, so könnte Alter, auch hohes Alter, sinnvoll und Gott gewollt sein.



„Heliand-Komplott“?

Gertrud Singer

Vor 15 Jahren erschien das Buch „Das Methusalem-Komplott. Die Macht des Alterns. 2004-2050“ von Frank Schirmmacher. Es malte die demographische Entwicklung Deutschlands bis 2050 in düsteren Farben und sprach von einer totalen Überalterung unserer Gesellschaft mit allen daraus erwachsenden sozialen und ökonomischen Konsequenzen. Es löste sehr unterschiedliche Reaktionen aus, die einen sprachen von Panikmache, die anderen von einem ernst zu nehmenden Menetekel für die kommenden Jahrzehnte. Besorgte Beobachter warnten vor einem Krieg der Generationen und nannten das Buch einen Tabubruch. In den letzten 30 Jahren ist die Anzahl der Menschen über 70 von 8 Millionen auf 13 Millionen gestiegen. (Tageszeitung 28.6.2019)

Für den Autor sind alte Menschen Opfer einer Verschwörung. Deren Werkzeuge sind Werbung, Hollywood, der Jugendkult. „In der herrschenden Kultur wird das Alter mit lauter abwertenden Eigenschaften in Verbindung gebracht: engstirnig, egoistisch, pessimistisch.“ Er spricht vom „Terror des faltenlosen Gesichts“, sagt: „Wir werden, wenn wir älter werden, von unserer Gesellschaft automatisch um die

Reserven gebracht, die uns die Natur noch nicht genommen hat.“ Gegen das Klischee vom Alter als kollektiver Demenz zitiert Schirmmacher neuere wissenschaftliche Erkenntnisse, die zeigen, dass Methusalem als Metapher für den bis ins hohe und höchste Alter leistungsfähigen Menschen keine bloße Wunschvorstellung ist.

Ich habe mich an dieses fünfzehn Jahre alte Buch erinnert, weil mir vor einiger Zeit Folgendes passiert ist: Bei einer öffentlichen Versammlung, in der es u.a. auch um die Organisation verschiedener Gruppen ging, meinte eine Teilnehmerin, sie könne nichts mehr erreichen, weil alle, die sie angesprochen habe, über 80 seien. „Die können ja nichts mehr!“ Daraufhin habe ich mich ärgerlich zu Wort gemeldet und gesagt: „Ich finde das diskriminierend und verbitte mir solche Äußerungen“, und bekam Beifall.

Ich kenne viele, auch in unserem Bund, die über 80 sind und noch vieles können und es auch tun. Ich selbst bin 83 und gehe mit Stock! Manches geht nur noch mühsam oder auch gar nicht mehr. Doch ich bin sehr froh und auch dankbar, dass mein Kopf noch funktioniert. Im Sinn von Schirmmacher könnten wir doch wirklich ein „Methusalem-Komplott“ gründen. Oder besser ein „Heliand-Komplott“. Komplott heißt lt. Lexikon „Verschwörung“ oder „Verabredung“. Wir könnten deutlich machen, dass wir alten Heliandfrauen noch was können! Natürlich ist das nicht ernst gemeint, aber ich möchte alle ermutigen, sich ihre Fähigkeiten nicht kleinreden zu lassen. Die einen können Gruppen leiten, die anderen Treffen organisieren, malen, singen, tanzen, Gedichte schreiben, Bücher rezensieren, Spielabende veranstalten. Manche können noch Auto fahren oder Wanderungen leiten. Ich kenne Frauen, die im privaten Rahmen lebendige Diskussionen über religiöse Themen initiieren. Ich habe selbst festgestellt, wie bereichernd es sein kann, mit Frauen, die man kaum kannte, Lebensgeschichten auszutauschen. Viele von uns können mit dem Computer umgehen, haben es von Kindern oder Enkeln gelernt, als sie schon alt waren. Überhaupt finde ich es wichtig, nie aufzuhören zu lernen, ganz gleich was. Es dauert oft länger als früher, ich vergesse manches auch wieder, aber aufgeben will ich nicht!

Bei Heliandtreffen kommt es oft vor, dass eine Referentin oder ein Referent hinterher sagen: „Zuerst habe ich gedacht, dass so alte Frauen wohl nicht mehr viel vom Thema verstehen werden. Doch nach kurzer Zeit wurde ich eines Besseren belehrt. Wenn meine jungen Studenten doch nur halb so interessiert wären!“ Auch singen können die meisten von uns noch. Ich finde es immer wieder großartig, dass wir „Alten“ es schaffen, den komplizierten Bundeskanon vierstimmig zu singen. Und manchmal können wir sogar noch ein neues Lied lernen!

In einem Buch mit dem Titel „Gutes Leben im Alter. Die Philosophischen Grundlagen“ fand ich einige gute Gedanken: *Man darf die ältere Generation nicht intellektuell, sozial und emotional unterfordern. Jeder sollte möglichst lange möglichst aktiv und kreativ sein und möglichst gute Sozialkontakte aufrecht halten. Man lerne möglichst rechtzeitig Tugenden wie Besonnenheit, Gelassenheit und Selbstvergessenheit.*

Mein Motto für die nächsten Jahre ist ein Buchtitel von Notker Wolf: „Das Unmögliche denken, das Mögliche wagen“.



Literatur

Reimer Gronemeyer: Tugend – Über das, was uns Halt gibt

Beatrix Albrecht

„Tugend ist das leidenschaftliche, kämpferische Werk eines Mannes, der mit seinem Leben und seinen Büchern für eine Welt eintritt, die wieder menschlicher wird. Nicht, um das Gestern zu bewahren. Sondern um sich zu entscheiden: für ein Morgen, das uns allen eine lebenswerte Perspektive bietet.“

Das steht auf dem Umschlag des im Mai dieses Jahres veröffentlichten neuen Buchs von Reimer Gronemeyer. Am 4. Juli 1939 in Hamburg geboren studierte er evangelische Theologie und war nach Studium und Promotion Pfarrer in Hamburg. Später studierte er Soziologie und war seit 1975 Professor für Soziologie an der Gießener Universität. Längere Forschungsaufenthalte führten ihn nach Osteuropa und Afrika. Er ist Autor zahlreicher Sachbücher und wissenschaftlichen Veröffentlichungen und engagiert sich in Vereins- und Stiftungsarbeit zu Fragen des Alterns in der Gesellschaft, einem langjährigen Schwerpunkt seiner Forschungsarbeit.

Das Buch ist in der Gestaltung bemüht, dem Leser zur Lektüre Orientierungshilfen an die Hand zu geben: Dem Text vorangeschickt ist ein ausführliches informatives Inhaltsverzeichnis. Jedes der fünf Kapitel - Die Tugenden: ein erledigter Fall? / Wie gefährdet ist die Gemeinschaft? / Die neuen Tugenden, die wir brauchen / Wie die Gemeinschaft wieder geheilt werden kann / Schlussmelodie über den Zusammenhalt - besteht aus mit Überschriften versehenen kürzeren Einheiten. Vor den Kapiteln findet der Leser außerdem eine graphisch hervorgehobene und in eingängigen Hauptsätzen formulierte Vorschau auf den Inhalt.

Am Schluss des ersten Kapitels schreibt der Autor: „Dieses Buch will sich auf die Suche nach den neuen Tugenden machen, die imstande sein müssen, drohender Verwüstung mit Liebe zu

begegnen. Tugenden, die mit kluger Selbstbegrenzung auf die entfesselte Konsumgesellschaft reagieren. Die der Egomane tapfer das Du entgegensetzen, um den anderen nicht aus dem Auge zu verlieren. Die gegen alle Trends eine gerechte Lebenswelt einfordern. So wachsen in Anknüpfung an die alten christlichen Tugenden die neuen, die gebraucht werden, auf dem Boden der freundschaftlichen Begegnung zwischen Menschen. Sie leben aus dem Glauben an die Kraft des hoffenden Menschen. Und diese Tugenden sind so alt und so neu wie die Liebe und so uneingelöst wie die Sehnsucht der

Menschen nach Wärme.“(S. 20)



Gronemeyer stellt erschüttert den Zerfall des die Menschen schützenden und tragenden Zusammenhalts der Gesellschaft fest. „Die Frage lautet nicht mehr: was hält die Gemeinschaft zusammen? Sondern: Wie kann ich aus der Gesellschaft fliehen?“(S. 68) Neben der Schilderung von Beispielen zerstörter Gemeinschaft und der mittlerweile globalen Apartheid zwischen den wenigen Reichen und der wachsenden Zahl der Mittellosen zeigt der Autor, wie Gemeinschaften diesem Trend entgegen gesetzt leben. Die Beispiele reichen von der Antike bis ins 21. Jahrhundert, finden sich im industrialisierten Umfeld sowie im Urwald oder der Wüste.

Gronemeyer blickt nach vorn in eine postindustrielle und postmoralische Welt und

blickt zurück. Die Geschichten, die er auswählt, treffen ihn persönlich, lassen ihn gelegentlich wohl auch übertreiben: „...aber ohne Übertreibung wird vielleicht nichts besser“ (S. 154). Er schildert nicht mit Distanz, sondern mit Empathie.

Der Blick zurück gebe uns wichtige Hinweise, könne uns helfen. Dazu ruft er als zentrale Figur den Barmherzigen Samariter in Erinnerung. Jesus erzähle diese Geschichte als Antwort auf die Frage: ‚Wer ist mein Nächster?‘ „Diese Geschichte markiert eine Wende in der Geschichte der Menschen. Nicht nur der, der dem eigenen Volk zugehört, ist mein Nächster, sondern der, der meine Hilfe braucht, also jenseits ethnischer, kultureller oder religiöser Grenzen. ... Im Grunde könnte diese ganz und gar religionsfreie Geschichte zur Symbolgeschichte in all den Konflikten, mit denen wir es heute zu tun haben, taugen.“ (S. 141 f)

Wie der Autor am Schluss in seiner Danksagung betont „kann nicht übersehen werden, dass Ivan Illichs Denken dieses Buch wie ein Fluss durchzieht, auf dem das Opusculum wie eine kleine Nussschale schaukelt.“(S. 204) – Ivan Illich, Autor, Philosoph und der Befreiungstheologie nahestehender Priester, geht es in allen Lebensbereichen um die Selbstbestimmung des Menschen.

Eine Industriegesellschaft, die unter dem Gesichtspunkt unbeschränkten Wachstums und im Hinblick auf die Erregung unlimitierter neuer Bedürfnisse organisiert ist, erscheint ihm als Perversion menschlicher Gemeinschaft. Einmal nach diesem Gesetz angetreten, gäbe es keine Grenze mehr für die Industrialisierung aller Werte. -

Die in den Anmerkungen angegebenen Quellen: aktuelle (zuletzt aufgerufen am 30.01.2019) aus dem Internet sowie Werke von Wissenschaftlern und Schriftstellern regen zu weiterführender Lektüre an.

Ich bin dankbar für dieses Buch, das mir eine neue Zusammenschau eröffnet.

Literatur

Reimer Gronemeyer:
Tugend – Über das, was uns Halt gibt

Geb. Ausgabe, € 19,00
Verlag: Edition Körber



Redaktionsschluss

Redaktionsschluss für das Heft 4/2019 ist am **1.10.2019** (Nachrichten am **20.09.2019**), Nachrichten, d. h. Termine, Berichte, Personalien, bitte weiterhin ausschließlich schicken an:

Karin Veit
Buchgasse 3
60311 Frankfurt
Tel. 069 463422
E-Mail: veitkarin@t-online.de

Aktuelles

In der letzten HK haben wir ausführlich über die Aktion Maria 2.0 berichtet. Inzwischen hat sich diese Aktion deutschlandweit ausgebreitet. Dabei haben sich viele unterschiedliche Formen und Schwerpunkte herausgebildet. So auch in Telgte/Münsterland, wie Reinhild Singer uns nachfolgend berichtet.

Maria 2.0 vor der Gnadenkapelle

Maria 2.0 kam zur rechten Zeit. Anders kann ich mir den enormen Zuspruch und die schnelle Verbreitung der Idee nicht erklären. Ein Selbstläufer war sie trotzdem nicht. All die Einzelaktionen in Gemeinden, Pfarrverbänden und Diözesen mussten ja organisiert und vorbereitet werden, und nicht in allen Fällen wurden die Veranstalterinnen (männliche sind mitgemeint) von der Pfarrei unterstützt.

Ich habe diesen Weg in Telgte zunächst probiert und versucht, den Pfarreirat zu einer Aktion oder wenigstens einer Solidaritätsbekundung zu bewegen. Das scheiterte, aber immerhin erfuhr ich auf diesem Weg davon, dass die drei ortsansässigen kfd-Gruppen ein Mahngebet in der Aktionswoche planten. Das allein hätte mir zwar nicht gereicht, weil ich das Thema ausdrücklich besprochen sehen wollte. Gemeinsam haben wir, Frauen aus dem Pfarreirat und der kfd, dann aber binnen vier Wochen eine schöne Sache auf die Beine gestellt: zunächst ein Open-Air-„Hoffnungsgebet“ und anschließend ein „Hoffnungsgespräch“ zwischen zwei fachkundigen Menschen zum Thema Frauenordinariat – ebenfalls unter freiem Himmel zwischen Pfarrkirche und Wallfahrtskapelle.

Dabei spielte uns sehr in die Hände, dass Frau Prof. Dr. Dorothea Sattler in unserer Gemeinde wohnt und sich umstandslos für unser Vorhaben ansprechen ließ. Unser Propst tat sich deutlich schwerer, weil er keinen offenen Konflikt wollte. Aber er ließ sich schließlich auf das Abenteuer ein, nachdem ihn Frau Sattler überzeugt hatte, dass es um ein verständnisorientierten Austausch gehen sollte, nicht um eine Podiumsdiskussion.

Und so saßen Frau Prof. Dr. Sattler und unser Propst an diesem etwas kühlen, aber regenfreien Abend auf einer weißen Bank traut beisammen und versuchten zu verstehen, worin die Position des anderen begründet ist. Beide argumentierten rein theologisch und zum Teil sehr fundamental, aber in einer dem Ort und dem Publikum angemessenen Sprache. Ihnen lauschten sitzend oder stehend rund 120 Menschen, die sich sonst eher nicht mit diesem Thema auseinandergesetzt hätten. Es fiel kein einziges unfreundliches Wort, gelegentlich gab es Zwischenapplaus und häufig wurde gelacht – aber der Ernst und die Ernsthaftigkeit, mit der beide Gesprächspartner sich des Themas annahmen, waren immer spürbar.

Für uns Organisatorinnen ist es der Beginn für etwas Neues in Telgte geworden: Weil wir uns vorher nicht kannten und trotzdem sehr effizient zusammengearbeitet haben, weil wir weiterhin eine lebhafte WhatsApp-Gruppe mit Frauen zwischen 21 und 75 pflegen und weil wir noch in diesem Jahr eine weitere Aktion angehen wollen.

Reinhild Singer

Leserbrief

Liebe Gertrud,

Dir und Deinem Redaktionsteam ein ganz herzliches "Danke schön" für die letzte HK Ausgabe!!! Ich habe einige Artikel daraus einer Mitschwester vorgelesen und wir fanden sie sehr interessant. Wir sind überzeugt, dass die Kirche den Frauen nicht mehr lange die Priesterweihe vorenthalten kann. In unserer Seniorengemeinschaft der "Weißen Schwestern" in Köln Klettenberg sind wir fast alle schon über 80, vielleicht erleben wir es nicht mehr. Aber es wird kommen. Wahrscheinlich so überraschend schnell, wie die Wiedervereinigung Deutschlands. Da haben doch auch viele ein Jahr vorher noch nicht daran geglaubt. Der Heilige Geist erneuert ständig das Angesicht der Welt (und auch der Kirche!)

Liebe Grüße

Schwester Gisela Harth, Köln

(Missionsschwester Unserer Lieben Frau von Afrika)

Aus unserer Geschichte

Die, nach dem 2. Weltkrieg aus Schlesien vertriebenen Heliandschwestern, konnten im Westen sehr schnell über die Kontakte zur Heliand-Bundesleitung wieder miteinander in Verbindung treten. Bereits 1946 ermöglichte der Bund den vertriebenen Frauen ein Wiedersehen bei einem Treffen auf dem Taubenstein. Dort nannten sie sich „der wandernde Heliand“. Aus Dankbarkeit schrieben sie den nachfolgenden Bericht für den Heliandbrief „Fürstenried 1946“.

Der „Wandernde Heliand“,

Schwestern aus dem ehemaligen Eichendorff- und Sudetengau im Osten unseres Vaterlandes» fanden sich eine Woche vor der großen Bundestagung auf dem Taubenstein zu froher Gemeinschaft,

Wie gern würden wir hier das zum Ausdruck bringen, was uns diese Tage des Wiedersehens nach den letzten Kriegseignissen bedeuteten! Schildern können wir's nicht; Ihr alle liebe Schwestern, die Ihr uns diese Tage geschenkt, hättet dabei sein und unsere Freude miterleben müssen! Gretl Waldmann könnte Euch darüber erzählen Sie räum sich unser mit schwesterlicher Liebe und Selbstlosigkeit an und war uns „Wegweiser“ in dem uns völlig fremden Gelände.

Ihr wisst, dass die letzten Kriegstage uns Schlesier schwer gefasst und auseinandergerissen haben Eine jede von uns hat Bitteres erleben müssen in der Heimat selbst und vor den Toren der Heimat, die uns auch jetzt noch verschlossen sind.

Ihr wisst auch von den kurzfristigen, menschenunwürdigen Ausweisungen. Wir wussten nichts von der Schwester, mit der uns noch bis zu diesen Ereignissen eine warme Gemeinschaft verband. Glücklicherweise waren wir daher schon allein durch die briefliche Verbindung über Ramersdorf. Die Geschehnisse so voraussehend, hatten wir dieses, uns allen lieb gewordene Fleckchen Erde als „Suchstelle“ vereinbart.

Und so kamen wir zu Euch, nach Süd, Nord und West und haben als Heimatlose wieder Heimat gefunden in der Gemeinschaft des Bundes. Wisst Ihr, was uns das bedeutet? Was Ihr uns mit der Ferienwoche auf dem Taubenstein bereitet?

Der Regen, den wir in den ersten Tagen oben hatten, konnte uns nicht betrüben. Wir waren ja so froh! Wir waren beisammen, haben *unseren* Heimabend, besser gesagt, unseren Heimatabend, den wir lange entbehren mussten, nachholen können mit Heimatliedern, die uns nie so tief aus dem Herzen kamen als gerade in dem Bewusstsein, die Heimat nicht mehr zu besitzen und sie doch zu besitzen im Innersten.

In das tiefe, kraftschöpfende Erleben in den Bergen haben wir alle unsere Schwestern mit einbezogen, die wegen Grenzschwierigkeiten zwischen den einzelnen Zonen nicht mit dabei sein konnten und ganz besonders aber den kleinen, treuen, noch in der Heimat verbliebenen Rest der Hindenburg-, Beuthener- und Gleiwitzer-Gruppen. Ob sie es alle gespürt haben, wie sehr wir bei ihnen und sie in unserem Kreis waren?

Wir mussten an den Dichter unserer Heimat denken und ließen ihn auch zu uns sagen: „Wem Gott will rechte Gunst erweisen, den schickt er in die weite Welt ...“ Wandernde sind wir geworden, im wahrsten Sinne. Und wir bemühen uns, frohe Wanderer zu sein, so wie unser Eichendorff, die schlesische Art kennzeichnend, sie in seinen Versen nennt: schlicht, zuversichtlich, gottvertrauend:

„Den lieben Gott lass ich nur walten, der Berge, Bächlein, Strom und Feld und Erd' und Himmel will erhalten, hat auch mein Sach' aufs Best' bestellt.“

Mit unserem Gaubeitrag, den wir auf dem Bundesfest unter dieses Motto stellten, sollte Euch Schwestern, unser tiefempfundener Dank gesagt und gesungen werden.
H. R.

Aus aller Welt

Jubiläum in Caruarú/ Brasilien

Leben und Arbeiten in Brasilien wird seit dem Amtsantritt des rechtsextremistischen Präsidenten Jair Bolsonaro schwieriger, weil die politischen und sozialen Menschenrechte in Gefahr sind. Es sind viele Sozialprogramme betroffen. So ist beispielsweise der *Bundesrat für Seniorenrechte* (Consejo Nacional de los Derechos de las Personas Mayores en Brasil), der die Sozialpolitik für alte Menschen begleiten und sicherstellen soll, per Dekret aufgelöst worden. Es wird erwartet, dass der Sozialetat weiter gekürzt wird, was sich insbesondere auf die Bevölkerung in den armen Bundesstaaten auswirken wird.

Pernambuco, in dem sich das Sozialzentrum Sao José do Monte befindet, ist einer der ärmsten Bundesstaaten im Nordosten Brasiliens und schon bisher war das Überleben schwierig, weil z.B. Transferleistungen (Renten, Hilfen für Familien usw.) nicht immer in Caruarú ankommen. Auch Sr. Werburga stellt fest, dass immer mehr Familien, die das Zentrum besuchen, in akute Notsituationen kommen, wenn ein Familienmitglied krank wird oder die Arbeit verliert. Dennoch ist sie zuversichtlich, dass die Arbeit weiter geht.

In der HeliandKorrespondenz 2/19 haben wir bereits auf die Gründung des Sozialzentrums vor 50 Jahren hingewiesen und dass wir die Arbeit von Sr. Werburga zum Jubiläum erneut unterstützen möchten. Daher noch einmal eine herzliche Bitte um Spenden auf das Missionskonto und vielen Dank an die bisherigen Spenderinnen!



Kinder in Brasilien spielen „Himmel und Erde“ / Foto: Christel Wasiek

Information aus den Projekten

Sr. Angelika Laub/Südafrika hat vor kurzem das erste Mal die theologische Zeitschrift Concilium erhalten, die sie vom Heliand erbeten hat, da ihr persönlich aber auch für die Arbeit theologische Impulse fehlen. Wir hatten überlegt, ob wir die On-line-Version für sie abonnieren und nicht der Post nach Südafrika vertrauen müssen. Nachdem Sr. Angelika uns aber darüber informiert hat, dass der Strom regelmäßig ausfällt und Elektrizität vielleicht nur täglich zwei Stunden funktioniert, erhält sie nun Concilium zwei Jahre mit der Post. Das aktuelle Heft behandelt den Populismus, ein Thema, das auch für Südafrika aktuell ist.

Beim **Heliand-Diözesantag Rottenburg-Stuttgart** im März 2019 wurde für das Projekt „Kleingärten und Gemeinschaftsfeld für arme alte Menschen in Villavicencio/Kolumbien“ der Stiftung Seniorenhilfe weltweit gespendet. Ein Agrartechniker hat mehr als 30 Senioren/innen in den biologischen Gemüseanbau eingeführt. Es gibt ein Gemeinschaftsfeld, wo gemeinsam gearbeitet und geerntet wird, und auf ihren eigenen kleinen Grundstücken pflanzen sie ebenfalls Gemüse und Kräuter. Die Ernte des Gemeinschaftsfeldes wird an die Senioren/innen und den diözesanen Kindergarten verteilt. Die alten Menschen verbessern ihre Ernährungssituation und damit ihre Gesundheit, haben aber auch mehr soziale Kontakte. Die Kollekte hat € 720,00 ergeben und hilft, das Projekt weiterzuführen. Herzlichen Dank nach Rottenburg-Stuttgart.



Das Gemeinschaftsfeld "Huerta Amor y Paz" – Garten der Liebe und des Friedens – Seniorinnen und Senioren in Villavicencio/Kolumbien / Foto: Christel Wasiek

Sr. Elisabeth Herkommer/Algerien hat uns von den Feierlichkeiten anlässlich des 150-jährigen Jubiläums der Weißen Väter und Weißen Schwestern in Algerien im April 2019 und den Runden Tisch „Kunsth Handwerk – nationales Erbe“, den sie moderiert hat, berichtet. In ihrer Einführung in das Thema weist Sr. Elisabeth auch auf die Entstehung des Ausbildungszentrums in Larbaa-Nath-Iraten hin. Kardinal Lavignerie hat die Weißen Schwestern mit der Vision einer größer werdenden Gesellschaft, die vor allem von den Frauen entwickelt wird, gegründet. Daher haben sich die Weißen Schwestern in Algerien auch für das traditionelle Kunsthandwerk, seine Anfänge und Entwicklung interessiert. In den 1970-er Jahren sind die Schwestern dann offiziell gebeten worden, sich mit dem

textilen Design – Stoffe, Tapeten, Teppiche, Muster u.ä. – und der Produktion von Kleidung und Dekor zu beschäftigen mit dem Ziel, die Tradition zu bewahren und Frauen auszubilden. Dieser Zielsetzung dient das Ausbildungszentrum bis heute.

Der **Caritasverband der Diözese Tacna-Moquegua** hat uns noch einmal einen ausführlichen Gesamtbericht über die gärtnerische Qualifizierung von Frauen im Gefängnis in Tacna für die Zeit bis Ende 2018 zur Verfügung gestellt. Die Weiterarbeit war im Jahr 2019 möglich, weil der Heliand mehr Geld - als ursprünglich gedacht - für das Projekt erhalten und weitergegeben hatte und auch der Caritasverband Tacna zusätzliche Eigenmittel einbringen konnte. Im Jahr 2019 haben wieder 20 Frauen an verschiedenen Fortbildungsangeboten teilnehmen können, die ihre Kenntnisse in der Züchtung von Blumen und Zierpflanzen, der Gestaltung von Bonsai-Bäumchen und der Anlage von Beeten und Gärten vertieft haben. Die Kenntnisse werden den Frauen vor allem nach ihrer Entlassung helfen, Einkommen zu erzielen.

In erster Linie haben die Frauen von dem Projekt profitiert. Daneben haben sich jedoch auch Mitarbeiterinnen des Frauengefängnisses für die gärtnerische Arbeit qualifiziert und werden sie teilweise mit den Gefangenen fortführen können. Auch für die Gefängnisleitung stellt das Projekt eine positive Erfahrung dar, weil es gelungen ist, Frauen im Gefängnis für eine Fortbildung zu motivieren, die ihnen Perspektiven für das Leben nach der Haftzeit bietet. Caritas Tacna dankt noch einmal allen Spenderinnen.

Alle Texte Christel Wasiek

„Jeder hat das Recht auf einen Lebensstandard,
der seine und seiner Familie Gesundheit
und Wohl gewährleistet,
eingeschlossen Nahrung, Kleidung, Wohnung,
ärztliche Versorgung und notwendige
soziale Leistungen.“

Art. 25 der Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte, 1948

Wir bitten um Spenden für das Jubiläumsprojekt *Centro Social Sao José do Monte in Caruarú/Brasilien*. Herzlichen Dank für alle Hilfe!

Missionskonto

des HELIAND – Kreis Katholischer Frauen

LIGA Bank Regensburg,

IBAN: DE 75 7509 0300 0002 2192 98

BIC: GENODEF1MO5