

Heiko Hörnicke



Fröhlich altern

Die reifen Jahre aktiv gestalten

DfE





www.meinquadro.de

Heiko Hörnicke: Fröhlich altern – Die reifen Jahre aktiv gestalten

Quadro Nr. 27

© 2012 Down to Earth · Laubacher Str. 16 II · 14197 Berlin

Gestaltung: www.michaelzimmermann.com

Fotos: photocase.com - tilla eulenspiegel (1), Carol I (6), knäckeboot (14), peter087 (22), rowan (30)

Lektorat: Andrea Specht

Druck: Müller Fotosatz & Druck GmbH, Selbitz · Printed in Germany

ISBN 978-3-86270-625-9

ISBN eBook 978-3-86270-626-6; eBook-PDF: -628-0; Smartphone-App: -627-3

Zitate stammen aus der Zitate-Sammlung »Gut gesagt«, Down to Earth Verlag, 2008.

Impulshefte, Quadros und Bücher als Apps für Smartphones: www.textunes.de

Bezug

Im Buchhandel oder beim Verlag:

Down to Earth bei Chrismedia

Robert-Bosch-Str. 10

35460 Staufenberg

Tel: 06406 - 8346 0

Fax: 06406 - 8346 125

E-Mail: dte@chrismedia24.de



Mehr Inspiration und weitere Quadros gibt es unter

www.down-to-earth.de und www.meinquadro.de





Alter – eine produktive Zeit

■ Wenn der Beruf hinter uns liegt, stehen wir vor einer neuen Freiheit. Aber auch vor neuen Herausforderungen. Dieses Quadro versucht einen Überblick zu geben, welche Fragen im dritten Lebensalter auf uns zukommen. Vor allem will es ermutigen, diesen Lebensabschnitt positiv zu erleben und aktiv zu gestalten. Wir können viel dazu beitragen, dass diese Zeit zur *Krönung des Lebens* wird.

Früher folgte auf ein anstrengendes Arbeitsleben der *wohlverdiente Ruhestand*, für den einem nur einige Jahre blieben. Heute haben die meisten Menschen nach ihrer »Entberuflichung«, wie der Fachbegriff heißt, noch ein Drittel ihres Lebens vor sich. Viele sind voller Erwartungen und Pläne für die Gestaltung dieser Lebensphase. Ihr weiteres Leben wird aber sehr unterschiedlich verlaufen. In jedem alten lebt ein junger Mensch. Die produktivste Lebensperiode liegt bei vielen Menschen viel näher am Lebensende als am Lebensanfang.

Das Wort Ruhestand sollten wir aus unserem Sprachschatz streichen.

—Heiko Hörnicke

Noch wird uns Älteren in der Gesellschaft nicht allzu viel zugetraut. Bald aber wird es finanzielle und gesellschaftliche Engpässe geben, die ohne einen solidarischen Beitrag älterer Menschen nicht mehr zu bewältigen sind. Unsere Zeit braucht die Älteren als Vorbild und Helfer. Das Ehrenamt ist ebenso gefragt wie fachlich kompetenter Rat. Gebraucht zu werden, eine sinnvolle Tätigkeit auszuüben – diesen Wunsch haben viele. Dafür stellt die Gesellschaft zunehmend Möglichkeiten zur Verfügung. Hierbei kommen auch die Beziehungen zwischen Jung und Alt in den Blick. Natürlich ist vieles im Alter nicht allzu fröhlich. Aber mit heiterer Gelassenheit und einer guten Portion Humor lässt sich manche Situation leichter tragen. Was aber ist, wenn das Leben durch Krankheit eingeschränkt ist? Auch darauf sollten wir vorbereitet sein. Solange wir noch uneingeschränkt leben, können wir täglich danken. Als dankbare Menschen bewältigen wir dann Einschränkungen gelassener.



Ältere sind Pioniere

Älterwerden bedeutet Aufbruch in ein unbekanntes Land. In diesem Neuland sind wir Pioniere. Seit unserer Kindheit hat sich die Gesellschaft radikal verändert. Dieser Wandel setzt sich weiter fort. Das gilt auch für die Lebensbedingungen im Alter. Wir dürfen sie gestalten. Das bedeutet Freiheit und Verantwortung. Herausfordernde Überraschungen sind dabei nicht ausgeschlossen. Es gibt viele Möglichkeiten, sich darauf vorzubereiten. Hilfreich dafür sind körperliche, geistige und geistliche Fitness. Für mich als Christ ist der Glaube entscheidend dafür, dass ich die Zeit nach dem Beruf ebenfalls als lohnend und herausfordernd erlebe. Mit neuen Aufgaben entdeckten wir Bereiche, die wir uns zuvor nie erträumt hätten. Unser Horizont wurde weiter. Wir konnten junge Menschen in ihrer persönlichen und beruflichen Entwicklung begleiten. In christlichen Kleingruppen erlebten wir, wie Menschen von ihrer Vergangenheit frei wurden und geistlich wuchsen. Und jetzt sind wir mit Älteren unterwegs.

Viel von dem, was ich schreibe ist selbst erlebt und zum Teil auch durchlitten. Als älterer Mensch, kann man sich entscheiden, die kostbare Lebenszeit des Alters mit ihren wertvollen Erfahrungen und Gaben zu nutzen. Heute gibt es vielfältige Bemühungen, älteren Menschen aktiven Anteil an den Aufgaben unserer Gesellschaft zu geben. Mein Anliegen ist es, dass sie sich einbringen in Gemeinschaften und Gruppen, auch in christlichen Gemeinden. Da gibt es noch viel Nachholbedarf und brachliegende Potentiale.

Mein Wunsch ist es, dass diese Potentiale geweckt und gefördert werden und Altern fröhlich und dankbar erlebt wird. Allen wünsche ich beim Lesen und Bearbeiten viel neue Inspiration und spannende Entdeckungen.

Heiko Hörnicke

—Heiko Hörnicke



Tipps zur Anwendung

■ Dieses Quadro ist eine Ermutigung und Anregung, die Jahre, die noch bleiben, gut und sinnvoll zu gestalten. Ich möchte damit ermutigen, dich gut auf dein Alter vorzubereiten,

- Freude und Erwartung für den dritten Lebensabschnitt wecken,
- Faktoren besprechen, die für ein positiv erlebtes, gelingendes Altern wichtig sind,
- Senioren ermutigen, Aufgaben zu übernehmen, für die sie begabt und befähigt sind und
- auch die Frage nach dem Sinn des Lebens stellen.

■ Du hast mehr von diesem Quadro, wenn du es nicht nur liest, sondern die Fragen und Impulse aufgreifst und bearbeitest: Denk darüber nach und schreib deine Gedanken auf. Du kannst dafür ein einfaches Notizbuch verwenden oder das Heft *Mein Quadro*, im gleichen Format wie dieses Quadro.

■ Ein Tipp: Beantworte die Fragen und Handlungsvorschläge am besten schriftlich. Was schriftlich ist, wird konkret.

■ Sprich mit Altersgenossen darüber. Tauscht euch über die Gedanken in diesem Heft aus und sprecht über eigene Erfahrungen.

■ Das Quadro ist in 28 Kapitel aufgeteilt. Du kannst sie nacheinander lesen, um dir einen Überblick zu verschaffen. Dabei werden dir Themen auffallen, mit denen du dich näher beschäftigen möchtest oder die deine Situation betreffen.

Diese kannst du ruhig zuerst oder mehrmals lesen.

■ Das Heft ist auch als ein erster Überblick für Mitarbeiter gedacht, die an ihrem Ort, in ihrer Gemeinschaft, Kirchengemeinde oder einer Organisation eine zeitgemäße Seniorenarbeit beginnen möchten. Und denen es ein Anliegen ist, dass die vielfältigen Gaben und Erfahrungen der Älteren auch im gesellschaftlichen und kirchlichen Bereich zum Tragen kommen. Sie finden hier viele Anregungen und Impulse, um mit Senioren über relevante Themen ins Gespräch zu kommen.

Woche 1
Ungeahnte Potentiale des Alters



Zeit der Reife und der Ernte

■ Das Bild vom Herbst des Lebens ist tref-
fend. Wir freuen uns auf diese Jahreszeit,
in der Früchte reifen und geerntet wer-
den. So soll auch unser Leben sein. Was
wir und andere in uns investiert haben,
soll jetzt Frucht bringen: Uns und andere
nähren und inspirieren. Da ist auch das
wunderschöne Herbstlaub, das leuchten-
de Farben entwickelt, bevor es abfällt. Alte
Menschen können eine innere Schönheit
entwickeln, die andere erfreut.

Wie die Ernte gelingt, hängt auch davon ab,
was zuvor unser Leben erfüllt und geprägt
hat. Anders als bei Obst und Getreide, wo
Ergebnisse nicht mehr beeinflussbar sind,
können wir selbst in dieser Erntezeit des
dritten Lebensabschnitts noch manches
ausgleichen und korrigieren. Lasten und
Fehlprägungen während unseres Lebens
können betrachtet und geheilt werden.

Die Reife eines Menschen zeigt sich darin,
dass er Spannungen ertragen kann. Er hat
gelernt auch mit ungelösten Problemen
oder nicht beantworteten Fragen zu leben.

*Wer sich gegen Wandlung wehrt, wird alt,
aber nicht reif.*

—Theodor Bovet

Ohne bitter oder gar verbittert zu werden.
Wir können reife Menschen werden, deren
innere Qualität mit dem äußeren Verhal-
ten übereinstimmt.

Wenn wir Gutes geerntet haben, können
wir anderen daran Anteil geben. Gute Be-
ziehungen, die auf Geben und Nehmen
beruhen, sind dabei wichtig. Sie entstehen
nicht von selbst, sondern erfordern immer
wieder unser aktives Bemühen. Das gilt
besonders für unsere Beziehungen zu den
Jüngeren. Dann haben wir nicht unter Ein-
samkeit zu leiden.

■ Denk mal

Warum liest du dieses Heft? Bist du sel-
ber in der dritten Lebensphase? Willst
du dich besser darauf vorbereiten?

■ Mach mal

Schreibe auf, was du vom Alter erhoffst.

2.4

Angelegenheiten ordnen

■ Jetzt haben wir Zeit und Ruhe, unsere Angelegenheiten zu ordnen:

- Testament: Wer soll meinen Besitz erben?
- Generalvollmacht erstellen
- Wo und wie werde ich im Alter wohnen?
- Reichen meine Finanzen?
- Pflegeversicherung abschließen.
- Patientenverfügung. Wie weit will ich lebensverlängernde Maßnahmen?
- Wo möchte ich begraben werden?

Für alle diese Aufgaben gibt es kostenlose Auskünfte und Anleitungen.

Wenn du deine Angelegenheiten nicht geregelt hast, lebst du in Unruhe und hinterlässt deinen Erben Probleme. Wenn die Unklarheiten in diesen Bereichen beseitigt sind, kann du dich getrost den Aufgaben widmen, die jeder Tag mit sich bringt.

Wir alle schleppen viel Lebensballast mit uns herum. Im Alter ist es wichtig, sich auf das Wesentliche und Notwendige zu konzentrieren. Dazu gehört auch das Vermin dern und Weggeben von unnötigem Besitz.

Wenn du deinen Kindern viel Reichtum hinterlassen willst, dann gib sie in Gottes Fürsorge und hinterlass ihnen nicht Reichtümer, sondern Tugenden und Qualifikationen.

—Johannes Chrysostomos

Andererseits sollten wir die Familiendokumente und die Familiengeschichte zusammenstellen. Sie gehört zu unserer Identität. Es wäre schade, wenn gute Traditionen abbrechen. Wenn ein Mensch stirbt, ist es, als ob eine ganze Bibliothek verbrennt. Fotoalben von den Lebensereignissen der Familie sind von besonderer Bedeutung. Wenn im Alter die Erinnerung schwindet, kann sie mit solchen Bildern wieder lebendig werden.

■ Denk mal

Von welchem Besitz solltest du dich schon jetzt trennen?

■ Mach mal

Schaff dir einen Überblick welche Hilfswerke welche Gegenstände gebrauchen können.

Körperlich aktiv bleiben

■ Wer rastet, der rostet. Ohne Bewegung fallen wir zurück: körperlich, geistig, geistlich. Ungenutzte Funktionen verkümmern. In allen drei Bereichen können wir auch im Alter noch zulegen. Wer schwer ist, wird träge. Deshalb gilt es auch im Alter, Übergewicht zu vermeiden. Tägliche körperliche Bewegung ist wichtig: Spaziergänge, Walking, Radfahren. Gymnastik erhält die Beweglichkeit. Auch Sturzprophylaxe kann sinnvoll sein. Gehbehinderte können durch Sitzgymnastik viele Muskelgruppen stärken. Ein kleines Trampolin in der Wohnung fördert den Körper ganzheitlich.

Körperliches Training bessert das Wohlbefinden, wie die geistige Leistungsfähigkeit. Neue Nervenzellen und Zellverbindungen bilden sich. Schon geringfügige Aktivität beugt Osteoporose vor. Isometrisches Training (kurzes Drücken gegen Widerstand) kann man zwischendurch immer wieder machen – am Schreibtisch, am Lenkrad, sogar im Bett (wichtig im Krankenhaus!).

Tu deinem Leib etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.

—Teresa von Ávila

Ein elastisches Teraband ist dabei eine Hilfe. Auch Menschen, die nur noch im Stuhl sitzen, können ihre Beinmuskeln mit Mini-trainern stärken.

Oft müssen wir den inneren Schweinehund überwinden. Gemeinschaft erleichtert uns das. Wanderungen mit anderen machen Freude und können neue Erlebnisse und Beziehungen bringen.

Jeder Tag bietet Entscheidungen: Treppe statt Aufzug. Kurzer Fußweg statt Auto. Fahrrad statt Straßenbahn.

■ Denk mal

Wo liegen deine Schwachpunkte – Kraft? Ausdauer? Koordination? Was kannst du stärken? Wie?

■ Mach mal

Mit wem könntest du etwas gemeinsam unternehmen, was dir selber allein schwer fällt?

4.6

Vorbereitung auf die Ewigkeit

■ Ich bin überzeugt: Unser Leben endet nicht im Nichts. Den letzten Abschnitt unseres Lebens sollten wir nutzen, um uns auf die Begegnung mit Gott vorzubereiten. Wir regeln vieles, nur über unser Sterben denken wir wenig nach. Tod und Sterben sind Tabuthemen in unserer Gesellschaft. Oft auch in den Kirchen.

Das Sterben sollte schon in gesunden Tagen einen Platz im Denken haben: Wo sind die Toten? Werde ich sie wiedersehen? Als Christ glaube ich, dass Sterben Vollendung bedeutet, der ich entgegengehe. Der Tod kommt oft völlig überraschend, »plötzlich und unerwartet«. Daher ist es wichtig, uns rechtzeitig auf das vorzubereiten was nach dem Tode kommt.

Manche Menschen können nicht sterben, weil sie spüren, dass Beziehungen noch nicht bereinigt sind. Sie finden aber kurz vor dem Tod oft nicht mehr die Zeit und die Gelegenheit dazu. Seelsorgerliche Gesprächspartner können ihnen helfen, diese Lasten im Gebet vor Gott zu bringen.

So hat Gott die Welt geliebt, dass er seinen einzigen Sohn gab, damit jeder, der an ihn glaubt, nicht verloren geht, sondern das ewige Leben hat.

—Johannes 3,16

Daneben steht die Frage der Begegnung mit Gott. Womöglich hast du keine sichere und geborgene Gottesbeziehung. Und Sterben ist für dich nicht wie ein Nach-Hause-Kommen. Dann kannst du dir die Unterstützung eines erfahrenen Seelsorgers suchen und in Beziehung zu Gott treten. Gott begegnet dir, wenn du zu ihm kommst. Als Gläubiger kannst du mit Glaubensgewissheit der Ewigkeit entgegensehen. Es lohnt, sich mit der Frage des Glaubens zu befassen, und Antworten zu finden.

■ Denk mal

Hast du deine Patientenverfügung und den Organspendeausweis mit Sorgfalt und bedacht ausgefüllt und hinterlegt?

■ Mach mal

Versuche mit Angehörigen und Freunden über das Sterben und die Frage nach Gott zu reden.

Das Beste kommt noch

■ Der Tod ist nicht das Ende. Die Bibel beschreibt, dass danach die Ewigkeit kommt. Ewiges Totsein oder ewiges Leben. Sie erklärt auch, wie wir auf Erden die Weichen stellen können, um ewig mit Gott verbunden zu sein. Wie wir ewig bei und mit ihm leben können. Gott lädt uns ein, bei ihm zu sein.

Es ist wichtig die einladende biblische Botschaft zu verstehen, und darauf persönlich zu reagieren. Dann können wir getrost sein, dass wir nach dem Tod nach Hause kommen. Und wissen: Das Beste kommt noch. Sterben ist der Höhepunkt des Lebens. Dann werden wir sehen, was wir auf der Erde »nur« geglaubt haben. Dann wird sich ein grenzenloser Horizont öffnen.

Der Tod ist keine Katastrophe, sondern die Vollendung meines Lebens. Alt und lebenssatt stirbt der Mensch in der Geborgenheit bei Gott. Versöhnung und Erfüllung entstehen, wo der Mensch am Ende seines Lebens diese geistliche Dimension gewinnt.

*Das ist das Ende.
Für mich der Beginn des Lebens.*

—Dietrich Bonhoeffer
vor seiner Hinrichtung

Ohne Zuversicht im Hinblick auf unser Ziel verlieren wir den Halt in der Gegenwart. Der Glaube an Gott kann unserem Leben Stabilität geben, Gewissheit über unseren Glauben, das Ziel unsers Lebens und unsere Zukunft.

Wenn wir auf das Ende schauen, auf die begrenzte Zeit, die uns noch zur Verfügung steht, dann sortieren sich unsere Prioritäten ganz neu. Wenn wir Gewissheit haben, dass unser Ziel die himmlische Ewigkeit ist, dann können wir getrost und dankbar jeden Tag leben.

■ Denk mal

Was hält dich davon ab, Klarheit über das zu gewinnen, was dich nach dem Tod erwartet?

■ Mach mal

Frag Menschen, die sich auf die Ewigkeit freuen, woher sie diese Zuversicht bekommen haben.



Wie geht es weiter?

■ Beim Lesen werden dir Gedanken gekommen sein – zustimmende und ablehnende. Schreib sie auf. Besprich sie mit anderen. Du kannst mir auch schreiben: hoernicke@augustinum.net



Über mich

Ich, geboren 1927, bin Norddeutscher, lebe aber mit meiner Frau Christel seit über 40 Jahren in Württemberg. Als Biologe war ich begeisterter Forscher und Hochschullehrer. Im Alter von 60 Jahren stieg ich dem Beruf aus. Seitdem begleite ich junge Menschen, schule christliche Kleingruppen und arbeite im Gemeindefaufbau.

Der Schwerpunkt unseres Dienstes als Ehepaar liegt jetzt darauf ältere Menschen zu ermutigen und sie herauszufordern ihre Gaben noch in Gesellschaft und Gemeinde einzubringen.



Warum ich dieses Quadro schrieb

Unsere Bevölkerung altert. Im Gegensatz zu früher sind aber die meisten Menschen im dritten Lebensabschnitt noch fit. Wie man diesen Lebensabschnitt gut vorbereitet, gestaltet und nutzt, versuche ich konzentriert darzustellen. Heute braucht unsere Gesellschaft dringend auch die Potenziale der Älteren. Wir müssen sie ermutigen dafür ihre Zeit, Gaben, Einfluss und Mittel einzusetzen.



Christoph Schalk
Weisheit entwickeln
Krisen meistern und belastbar werden, 40 Seiten

Weisheit hilft dabei, Krisen und Tiefschläge im Leben zu überwinden. Die gute Nachricht: Lebensweisheit kann man lernen. Hier findest du eine Anleitung zur Entwicklung von innerer Stärke und Widerstandskraft und einen Leitfaden zum Selbstcoaching.

Quadro Nr. 18



Kerstin Hack
Lebensfreude
Die Fülle des Lebens entdecken, 40 Seiten

Dein Leben ist eigentlich ganz in Ordnung, aber irgendwie fehlt es dir an Lebensfreude? Dann ist dieses Quadro genau richtig für dich. Es erklärt, welche Haltungen und Handlungen zur Freude führen. Es bietet Inspiration, wie du verlorene Lebensfreude wiederfinden kannst.

Quadro Nr. 15



Kerstin Hack
Leben
schlicht + ergreifend, 160 Seiten

Dein Leben ist es wert, gut gelebt zu werden. Inspiration und Anregungen findest du hier. Der Hauptteil dieses Buches enthält 26 Ideen von A bis Z für ein vielfältiges, lebenswertes Leben – und praktische Tipps, wie du das gleich umsetzen kannst.

schlicht + ergreifend Nr. 2



Manfred und Esther Lanz
Gottes Vaterliebe
Die Liebe des Vaters erleben, 40 Seiten

Sehnst du dich danach, Gottes Liebe zu spüren? Nicht nur theoretisch zu wissen, dass er dich liebt, sondern es tatsächlich zu glauben? Hier lernst du, dich Gottes Liebe tiefer zu öffnen und sie zu erleben. Ideal für alle, die Gottes Vaterliebe (neu) erfahren wollen.

Quadro Nr. 17

Viele Titel gibt es
auch als E-Book

Q Fröhlich altern

Das Wort Ruhestand sollten wir aus unserem Sprachschatz streichen. —Heiko Hörnike

Mit 60+ ist das Berufsleben zu Ende. Was dann? Danach kann eine reiche, erfüllte Zeit kommen – wenn man sie zu gestalten weiß. Heiko Hörnike, der dieses Quadro im Alter von 85 Jahren schrieb, zeigt, wie es geht. Solide Vorbereitung auf das Alter, gutes Abschiednehmen von dem, was nicht mehr geht. Und vor allem: Die Möglichkeiten und Chancen ergreifen, die sich noch bieten. Dann steckt das Alter voll ungeahnter Möglichkeiten, die auf Entfaltung warten.

Fragen und Handlungsimpulse helfen dir, das Gelesene praktisch umzusetzen. Das Quadro inspiriert und begleitet dich bei deinem Lernprozess mit vier Impulsen pro Tag:

- Ein prägnantes Zitat
- Ein anregender Denkanstoß
- Eine provokante Frage
- Ein praktischer Handlungsimpuls

Ideal für alle, die voller Erwartung das dritte Lebensalter gestalten möchten.

QQuadro | Besser leben – leicht gemacht

DTE
Down to Earth

Mit freundlicher Empfehlung von:



ISBN 978-3-86270-625-9



9 783862 706259