Das Alter neu erfinden

Perspektive 46+ Ein Seminar in drei Teilen

Freitag, 1. März 2019

Teil II: Schlüssel zum mündigen Älterwerden

Biblische Hinweise - Sieben persönliche Herausforderungen – Von der 5-fachen Altersvorsorge

vineyardbern new life. jahn LANDESKIRCHLICHE GEMEINSCHAFT

Verfasser des Heftes: Dr. Markus Müller

Überblick über den Seminarablauf (Änderungen der Zeiten sind möglich)

Zeit	Inhalt
19.30	Begrüssung und Absicht unseres Seminars
19.35	Kurzer Rückblick und Fragen aus dem ersten Abend
19.45	Biblische Hinweise zum Thema Alter
20.00	Sieben Schlüssel im Älterwerden
20.30	Gruppe: Was sagen uns die „Biblischen Hinweise“ und: Wo stehen wir mit den sieben Schlüssel, persönlich und gemeinschaftlich?
20.45	Pause
20.55	Statements und Fragen im Plenum
21.10	Von der fünffachen Altersvorsorge - Persönliche Einschätzung
21.30	Fragen und Ausblick auf das nächste Mal
21.45	ENDE

Stichworte zu den Teilen I und III
Schwerpunkte Teil I am 22.2.2019: Was halten Sie persönlich vom Alter? - Als Babyboomer älter werden – Weichenstellungen von Geburt bis zum letzten Atemzug – Fünf Altersphasen im Chancenland Alter – Bilder zum Verstehen und Gestalten des mündigen Älterwerdens.
Schwerpunkte Teil III am 15.3.2019: Von falschen Prägungen Abschied nehmen - Als Mann und Frau / Ehepaar älter werden - Das Beste kommt noch: Vom Finale - Ein Vermächtnis hinterlassen.

****

Kleine Frage: Was war am 22.2.2019 *merk-würdig?*

- _____
- _____
- _____
- _____

I. Biblische Hinweise – Spannung ist normal

Sie erinnern sich an Skizzen wie diese: Das Alter hat seine zwei Seiten:

Wenn Sie an die Bibel und das Thema Alter denken: *Was fällt Ihnen dazu ein?* **Notieren Sie drei biblische Grundaussagen:**

- _____
- _____
- _____

Konkrete Aussagen

Psalm 92,13-16: Sie werden blühen …

13 Der Gerechte wird grünen wie ein Palmbaum, er wird wachsen wie eine Zeder auf dem Libanon. 14 Die gepflanzt sind im Hause des Herrn, werden in den Vorhöfen unsres Gottes grünen. ***15 Und wenn sie auch alt werden, werden sie dennoch blühen, fruchtbar und frisch sein,*** 16 dass sie verkündigen, wie der HERR es recht macht.

Jes. 46,3-4: Ich will euch tragen

3 Hört mir zu, die ihr noch übrig seid vom Hause Israel, die ihr von mir getragen werdet von Mutterleibe an: **4 *Auch bis in euer Alter bin ich derselbe, und ich will euch tragen, bis ihr grau werdet***. Ich habe es getan; ich will heben und tragen und erretten.

Prediger 3,2: Alles hat seine Zeit: Geboren werden und Sterben, Weinen und Lachen, … Verlieren und Bewahren, …

Prediger 12,1: ***Denk an deinen Schöpfer, solange du jung bist. Warte damit nicht, bis du alt bist, die Tage für dich beschwerlich werden und die Jahre kommen, von denen du sagen musst: Sie gefallen mir nicht!“.***

Denk an Deinen Schöpfer …

3 zur Zeit, wenn die Hüter des Hauses zittern (Arme) und die Starken sich krümmen (Beine) und müßig stehen die Müllerinnen, weil es so wenige geworden sind (Zähne), und wenn finster werden, die durch die Fenster sehen (Augen),

4 und wenn die Türen an der Gasse sich schließen (Ohren), dass die Laute der Mühle leiser werden (Stimme), …

7 Denn der Staub muss wieder zur Erde kommen, wie er gewesen ist, und der Geist wieder zu Gott, der ihn gegeben hat.

8 Es ist alles ganz eitel unter dem Himmel, spricht der Prediger, ganz eitel.

Drei weitere Stellen

2. Kor. 4,16-18: *Der täglich erneuerte innere Mensch*

Darum werden wir nicht müde; sondern **wenn auch unser äußerer Mensch verfällt, so wird doch der innere von Tag zu Tag erneuert.** Denn unsre Trübsal, die zeitlich und leicht ist, schafft eine ewige und über alle Maßen gewichtige Herrlichkeit, uns, die wir nicht sehen auf das Sichtbare, sondern auf das Unsichtbare.

Hebr. 13,6-8: *Schaut auf ihr Ende!*

… 7 Gedenkt an die, die euch geführt und die euch das Wort Gottes gesagt haben; **schaut das Ende ihres Wandels an** und ahmt ihren Glauben nach! …

1. Joh. 2,13-14: Im Alter: *Den erkannt haben, der von Anfang an ist*

Ich schreibe euch, **ihr Väter, weil ihr den erkannt habt, der von Anfang an ist.** … Ich habe euch geschrieben, **ihr Väter, weil ihr den erkannt habt, der von Anfang an ist.**

I. Sieben Schlüssel im Chancenland Alter

Wir erläutern kurz die sieben Schlüssel. Im Anschluss daran bitten wir Sie, für Ihr persönliches Leben einzuschätzen, ob und wo Sie möglicherweise Aufholbedarf haben. Danach werden nochmals einige Hinweise zu den Schlüssel vermittelt.

(kreuzen Sie an: 0=kein Aufholbedarf; 1: Aufholbedarf = vorhanden; 2: Ich sollte etwas tun; 3: Ich muss etwas tun, um mündig und glücklich älter werden zu können – *oder: Andere sind dieser Meinung)*

Schlüssel 1: In der Hoffnung verankert	0	1	2	3
Schlüssel 2: Den inneren Menschen pflegen	0	1	2	3
Schlüssel 3: Wissen, wer ich bin – meine sichere Identität	0	1	2	3
Schlüssel 4: Versöhnt mit mir – mit Gott – mit anderen Menschen	0	1	2	3
Schlüssel 5: Sinnerfüllt leben – raus aus der Sinnfinsternis	0	1	2	3
Schlüssel 6: Ein mündiges Ja zu Begrenzung und Schwäche	0	1	2	3
Schlüssel 7: Ein Leben aus der Dankbarkeit	0	1	2	3

Exkurs zum Thema Hoffnung und Sinn

Hoffnung heisst, ein konkret realisierbares Bild über eine kommende Wirklichkeit zu besitzen. **Hoffnung** heisst, eine gespannte Schnur von der Vergangenheit in die Zukunft zu spannen, um *„seine Lebensmauer gerade bauen zu können“.* **Hoffnung** heisst, in den Verheissungen Gottes (dem, was Gott für die Zukunft vorschwebt) verankert zu sein. **Sinn** macht, wenn ich etwas Grösseres sehe, in das ich mein aktuelles Tun und Dasein einordnen kann. - Sobald ich etwas Grösseres (Schöneres, Erfreulicheres, Wichtigeres) sehe, das Wirklichkeit werden kann, dann **macht es Sinn**, mitzuwirken oder darauf hin zu leben.

Was dies wohl im mündigen Älterwerden heisst? Was hiesse, eine Sehschule oder Sinnschule miteinander zu gestalten?

Stichworte:

_____

_____

_____

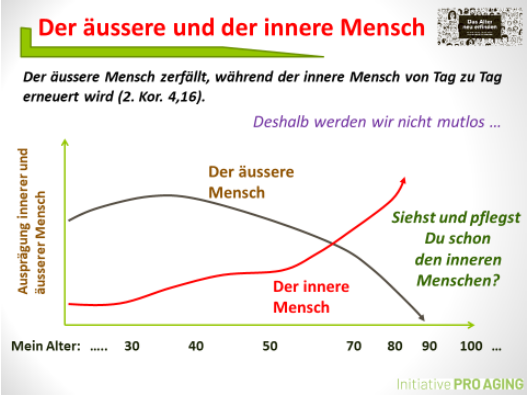
_____

Zitate zum Schlüssel Hoffnung

- Wir können wohl das Glück entbehren, aber nicht die Hoffnung (Theodor Storm, 1817-1888)
- Die Hoffnungslosigkeit ist die vorweggenommene Niederlage (Karl Jaspers, 1883-1969)
- Die größten Menschen sind jene, die anderen Hoffnung geben können (Jean Jaurès, 1859-1914)
- Alt werden heisst sehend werden (Marie Ebner-Eschenbach, 1830–1916)

Exkurs zum Thema äusserer und innerer Mensch

Die doppelte Einordnung des Verses 16:



- Wir werden nicht mutlos, weil … Und dann:
- Unsre Bedrängnis, die zeitlich und leicht ist, schafft eine ewige und über alle Maßen gewichtige Herrlichkeit, uns, die wir nicht sehen auf das Sichtbare, sondern auf das Unsichtbare

Am Rande: „Wir“, so Paulus davor, haben einen „*Schatz in irdenen Gefässen*“ (2. Kor. 4,7)

Raum für Notizen:

_____

_____

_____

_____

Exkurs zum Thema Identität

Der Mensch wird am Du zum Ich (Martin Buber).

Beispiele für zugesprochene Identität:

Eltern: «Ich trau Dir zu» *oder* «Das schaffst Du nie»

Lehrer: «Du schaffst das» *oder* «Schau, der andere kann …»

Der Pfarrer: «Du bist gut unterwegs» *oder* «Schon Deine Eltern …»

Der Chef: «Aus Dir wird etwas» *oder* «Aus dir wird nie etwas»

Gott (zu Jesus): *Du bist mein geliebter Sohn, an dem ich Wohlgefallen habe*

Exkurs zum Thema mündiger Umgang mit Schwäche

Welt der Wissenschaft: Brené Brown, Forschungsprofessorin an der Universität Houston, erregte in einem Interview im Jahr 2010 zum Thema „Die Kraft der Verletzlichkeit“ („The power of Vulnerability“) Aufsehen. Es folgten weitere Veröffentlichungen mit den Schwerpunkten, wie Mut zu Schwäche und Verletzlichkeit unsere Art zu leben, zu lieben, zu führen und zu erziehen auf eine neue Qualitätsstufe bringt. Hauptstichworte Ihrer Forschung (vier Bücher erschienen auf der Bestsellerliste der New York Times) sind „das Geschenk der Unvollkommenheit“, „die Stärke der Verletzlichkeit“ oder „der Mut zur Schwäche“.

Stichworte des Apostels Paulus:

- „…und was schwach ist vor der Welt, das hat Gott erwählt …“ (1. Kor. 1,27).
- „Wenn ich mich rühmen soll, dann will ich mich meiner Schwachheit rühmen“ (2. Kor. 11,30).
- „… für mich selbst will ich mich nicht rühmen, außer meiner Schwachheit“ (2. Kor. 12,5).
- „Christus spricht: Ich bin in den Schwachen mächtig“ (2. Kor. 12,9).
- „Darum bin ich guten Mutes in Schwachheit … wenn ich schwach bin, so bin ich stark“ (2. Kor. 12,10).

Zum Schluss fünf Zitate zum Schlüssel Dankbarkeit

- Nicht die Glücklichen sind dankbar, sondern die Dankbaren sind glücklich
  (Francis Bacon, 1561 – 1626)
- Die grösste Kraft des Lebens ist die Dankbarkeit
  (Hermann von Bezzel, 1861 - 1917)
- Dankbarkeit ist die Erinnerung des Herzens
  (Jean-Baptiste Massillon, 1663 – 1742)
- Dessen Herz ist wahrhaftig heil geworden, der danken gelernt hat
  (Friedrich von Bodelschwingh, 1831-1920)
- Dankbarkeit ist die Wachsamkeit der Seele gegen die Kraft der Zerstörung
  (Gabriel Marcel, 1889 - 1973)

Raum für Notizen:

III. Verarbeitung

Betrachten Sie nochmals Ihre persönlichen Einschätzungen der sieben Schlüssel: *Wo sind Sie gut?* Und: *Wo haben Sie besonders viel Nachholbedarf?* Was wäre zu tun?

Wo Sie gut sind:
Wie haben Sie es geschafft / was hat Ihnen geholfen, hier gut zu sein?
Nennen Sie ein oder mehrere Punkte:

- _____
- _____
- _____
- _____

Wo Sie Nachholbedarf haben:
Was könnte Ihnen helfen, hier gut zu werden?
Nennen Sie vier Punkte:

- _____
- _____
- _____
- _____

Nennen Sie Punkte, die in Ihrer Nachbarschaft, in Ihrer Familie, in Ihrem Arbeitsfeld, in Ihrer Gemeinde, in … hilfreich sein könnten, um die Schlüssel zu mündigem, weisem, reifem, erfüllten und hingegebenem Älterwerden leichter erlernen zu können! ***Stichworte:***

_____ _____
_____ _____
_____ _____
_____ _____
_____ _____
_____ _____

IV. Die fünffache Altersvorsorge

Woran denken Sie, wenn die Rede auf das Thema „Altersvorsorge“ kommt?

Wir machen Ihnen einen Vorschlag. Überlegen Sie in Kleingruppen oder mit Freunden, ob Sie in folgenden fünf Bereichen gut vorgesorgt haben. Eine 5-fache Verletzlichkeit könnte die Folge sein.

Kurze Einschätzung (Kreuzen Sie an!)

1. Vorsorge in Bezug auf die Finanzen und das, was ich besitze (verantwortlich?)

   _____

   0 --- 1 – 2 – 3 – 4 - 5

2. Gesundheitsvorsorge: Was tue ich für meinen Körper und meine Gesundheit?

   _____

   0 --- 1 – 2 – 3 – 4 - 5

3. Soziale Vorsorge: Welche Beziehungen werden tragen / pflege ich?

   _____

   0 --- 1 – 2 – 3 – 4 - 5

4. Mentale Vorsorge: Wie denke ich über meine Zukunft und das was gewollt und ungewollt kommt? Abstieg und 4. Liga *oder* Aufstieg und Champions League?

   _____

   0 --- 1 – 2 – 3 – 4 - 5

5. Geistliche Vorsorge: Was trägt mich – vor dem Tod und nach dem Tod?

   _____

   0 --- 1 – 2 – 3 – 4 - 5

Auf welche Bereiche sollten ich besonders achten?

_____

Mit wem zusammen werden ich hier gemeinsam weiterdenken?

_____

Ein kleines Gedankenexperiment:
Wie könnte eine Gesellschaft im Jahre 2060 diesbezüglich aussehen?
Was wäre not-wendig?
An welcher Art von Projekten könnten Sie sich vorstellen mitzuwirken?

Raum für Notizen:

Am Rande einige möglicherweise inspirierende Zahlen

A. Lebenserwartung

Unsere Lebenserwartung steigt aktuell pro Jahr 3 Monate bzw. pro Tag um 6 Sunden. Von den Mädchen, die heute geboren werden, wird *1 von 4* 100 Jahre alt werden.
Die Lebenserwartung hat sich im 20. Jahrhundert nahezu verdoppelt, *was spricht dagegen, dass sie sich im 21. Jahrhundert wiederum nahezu verdoppelt*? – Welche *Auswirkungen* hätte dies: *Für die Ehe, für die Arbeitswelt, für die Gemeinde, …?*

B. Altersvorsorge

1960: Pro 6 Erwerbstätige gibt es 1 AHV-BezügerIn (**6:1**)

1982: Pro 3.5 Erwerbstätige gibt es 1 AHV-BezügerIn (**3.5:1)**

2015: Pro 2.1 Erwerbstätige gibt es 1 AHV-BezügerIn (**2.1:1)**

2050: Pro Erwerbstätige gibt es 1 AHV-BezügerIn **1:1**

C. Verhältnis Jung – Alt: Jünger als 20 und älter als 65

	> 20	**65+**
1860	**40%**	**5%**
1900	41%	6%
1970	31%	12%
2000	31%	16%
2015	20%	19%
2030	20%	24%
2050	**18%**	**28%**

BSF: Animation Alterspyramide (Szenarien zur Bevölkerungsentwicklung)

Meine / unsere Gedanken dazu:

Beachten Sie: In allem gibt es
(1) eine **Selbstverantwortung**,
(2) eine **Gemeinschaftsverantwortung** und
(3) eine **Vermächtnisverantwortung.**

V. Rückschau und Vorausschau

Nehmen Sie sich einige Augenblicke und versuchen Sie, die zwei oder drei wichtigsten Gedanken dieses Abends festzuhalten!

Merk-Würdiges aus dem zweiten Abend

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Und mit folgenden Schwerpunkten geht es am 15.3. weiter

Von falschen Prägungen Abschied nehmen –
Als Mann und Frau / Ehepaar älter werden –
Das Beste kommt noch: Vom Finale -
Ein Vermächtnis hinterlassen.

Danke für alles Mitdenken und Mitmachen!
Viel Freude auf das Chancenland Alter – und
Vorfreude auf Teil III am 15.3.2019!