

80plus und mittendrin. Seniorenarbeit im Umbruch

Einleitung

Vor einiger Zeit erzählte mir ein Bekannter von seinem Vater. Weit über 80 war dieser und er hatte lange Zeit seine Frau gepflegt. Das hatte seine Zeit und Kraft in Anspruch genommen.

Nun war die Frau gestorben. Und weil der Vater jetzt wieder mehr Zeit hatte und er schon früher ehrenamtlich beim Roten Kreuz mitgearbeitet hatte, meldete sich der hochaltrige Vater beim örtlichen Gruppenleiter und meinte: „So, jetzt kannst Du mich wieder einteilen.“

Und dann geschah das in meinen Augen wirklich Überraschende: Der Rot-Kreuz-Gruppenleiter fand tatsächlich eine Aufgabe, die den Möglichkeiten des älteren Herrn entsprach. Bei Blutspendenaktionen hatte er nun die Aufgabe im Ruhebereich nach der Blutabnahme darauf zu achten, dass alle Blutspender noch lange genug ausruhten.

80plus und mittendrin – darum geht's heute. Mittendrin im Leben, mittendrin in unserer Gesellschaft, mittendrin auch in unserem kirchlichen Gemeindeleben.

„Ältere Menschen wollen wahrgenommen, wertgeschätzt und am Leben beteiligt werden.“ So formulierte es einmal eine ältere Dame.

Wahrgenommen, wertgeschätzt und am Leben beteiligt werden – das wollen auch dezidiert Menschen im Alter von über 80 – und weit darüber hinaus. Das sind die wissenschaftlichen Erkenntnisse der letzten Jahre.

„Die Möglichkeit, aktiver Teil in einer Sorgestruktur zu sein, also nicht nur Sorge zu empfangen, sondern eben auch zu geben, kann für die Lebensqualität im hohen Alter nicht hoch genug gewertet werden.“ (S. 423)

Das sagt der inzwischen emeritierte Heidelberger Gerontologe Professor Andreas Kruse in seinem Buch: Lebensphase hohes Alter. Verletzlichkeit und Reife, Springer Verlag 2017

Dabei meint „Sorge“ in diesem Zusammenhang

„die freundschaftliche Hinwendung zum Menschen, die freundschaftliche Hinwendung zur Welt – und dies in einer Haltung der Mitverantwortung (für den Mitmenschen wie auch für die Welt) und dem Bedürfnis nach aktiver Mitgestaltung (der Beziehungen, der Welt).“ (S. 88)

„Warum kommen ältere Menschen eigentlich in den Seniorenkreis?“ Vielleicht haben Sie sich diese Frage auch schon einmal gestellt. Eine Antwort höre ich immer wieder:

„Wegen der Gemeinschaft.“

Ältere kommen in den Seniorenkreis wegen der Gemeinschaft. Das ist der Hauptgrund.

Gemeinschaft, sagt der Duden, das ist:

„das Zusammensein, - leben in gegenseitiger Verbundenheit“.

Quelle: www.duden.de

Bei unserer Arbeit in den Seniorenkreisen geht es darum, das Zusammensein, das Zusammenleben in gegenseitiger Verbundenheit zu stärken und zu fördern. Dabei-sein und mitmachen. Sich wahrnehmen und sich einbringen – darum geht es.

Pointiert gesagt: Es geht im Seniorenkreis nicht darum, ein Thema zu inszenieren, es geht darum, die Gemeinschaft zu inszenieren.

80plus und mittendrin. Das ist das Ziel. Da wollen wir hin.

Die Frage ist: Wie können wir in unserem Wirkungsbereich dazu beitragen, dass das gelingt - in den Seniorenkreisen und darüber hinaus.

1. Teil: Was können Mitarbeitende tun, um für Menschen 80plus Andockmöglichkeiten des Mitmachens zu schaffen?

1.1. Werden sie zum Gaben-Entdecker!

Letztes Jahr habe ich bei einer Fortbildung einen Workshop gemacht. Es ging um das Thema. „Potentiale von Älteren entdecken. Beteiligung fördern.“ Wir schrieben auf einzelne Zettel Talente und Fähigkeiten, die man bei uns Menschen ganz allgemein finden kann. Und da kam einiges zusammen: Vom Stricken bis zum Auto fahren, vom Jodeln bis zum Unsinn machen

Die Zettel legten wir auf den Tisch und überlegten dann: Welche dieser Talente und Fähigkeiten sind bei Menschen über 80 nicht mehr zu finden.

Die Teilnehmenden überlegten, der eine oder andere nahm einen Zettel zur Hand, um ihn dann wieder auf den Tisch zurückzulegen. Wir stellten fest: Alle Talente und Fähigkeiten, die man bei jüngeren Erwachsenen findet, kann man auch bei Menschen über 80 finden.

Natürlich nicht alles bei jedem. Aber bei jedem etwas von allem.

Wer mit Menschen über 80 zu tun hat, ist einer permanenten Gefahr ausgesetzt: der Gefahr, sein Gegenüber zu unterschätzen!

Deshalb: Werden Sie zum Gaben-Entdecker! Überlegen Sie, was die älteren Menschen aus Ihrem Seniorenkreis oder aus Ihrem Arbeitsbereich an Gaben und Fähigkeiten haben. Es gibt niemanden, der keine Gaben hat.

„Nicht zuletzt erkennt man fortschrittlich alternde Gesellschaften vor allem daran, ob sie verstanden haben, um was es geht: die andauernde Suche nach weiter vorhandenen Potenzialen selbst dort, wo angeblich keine mehr sind.“

Das sagt der Altersforscher Professor Hans Werner Wahl in seinem sehr empfehlenswerten Buch, Die neue Psychologie des Alterns, Überraschende Erkenntnisse über unsere längste Lebensphase, Kösel-Verlag 2017

1.2. Werden Sie zum Senioren-Ermutiger!

Ältere Menschen haben Gaben – aber sie wissen es oft nicht. Menschen über 80 leben schon lange ihr Seniorenleben. Sie haben sich daran gewöhnt, wie man ältere Menschen in unserer Gesellschaft und in unserer Kirche behandelt. Speziell die Menschen der 1930er Jahrgänge, die heute über 80jährigen also, haben es bereits in

ihrer Kindheit eingetrichtert bekommen; du bist nicht so wichtig. Und das haben sie tief in sich verinnerlicht. Viele ältere Menschen heute haben sich schon lange daran gewöhnt, dass sie nicht so wichtig sind. Jetzt im Alter erst recht. Deshalb brauchen Menschen über 80 Ermutiger!

Es ist nötig, älteren Menschen aus voller Überzeugung zuzusprechen: Du bist wichtig!

Es ist nötig, älteren Menschen aus voller Überzeugung zuzusprechen:

Du kannst etwas! Und du kannst etwas zu unserem gemeinsamen Leben beitragen.

Darum geht es: ältere Menschen ermutigen und ihnen zusprechen, wie wichtig sie für uns sind, wie sie unseren Kreis, unsere Gemeinde, unser Leben bereichern.

1.3. Werden Sie zum Begegnungs-Ermöglicher

Es gibt viele ältere Menschen, die kommen nur noch wenig unter die Leute – und das war schon vor Corona so. Da kann es sein, dass jemand, der allein lebt, einen ganzen Tag lang mit überhaupt niemand redet. Dass einzelne Ältere tagelang nicht mit anderen Menschen zusammenkommen.

Dabei sind soziale Beziehungen eines der wichtigsten Elemente, um möglichst lange fit und gesund zu bleiben.

Deshalb geht es in der Arbeit mit älteren Menschen ganz primär darum, Begegnungen zu ermöglichen. Begegnungen innerhalb der eigenen Altersgruppe. Begegnungen aber auch mit anderen Generationen. Das regt an. Das inspiriert. Davon profitieren alle Seiten, auch die Jüngeren.

Wir müssen unsere Dörfer und Städte, wir müssen unsere Kirchengemeinden neu wahrnehmen als Ort der Begegnung, als Ort des Miteinanders, als Gestaltungsort des **gemeinsamen** Lebens für alle Altersgruppen.

1.4. Werden Sie zum Beteiligungs-Ankurbler

„Jeder braucht seine Tagesdosis an Bedeutung für Andere“.

Das sagt der Sozialpsychiater und Buchautor Klaus Dörner (*1933).

Auch Menschen über 80 wollen sich am Leben beteiligen, wollen sich in die Gemeinschaft einbringen.

Schaffen Sie Situationen, in denen sich ältere Menschen einbringen können.

Schaffen Sie Situationen, in denen ältere Menschen erleben: Ich kann noch etwas!

Schaffen Sie Situationen, wo sich Menschen 80plus als Gebende erleben können.

Schaffen Sie Situationen, in denen ältere Menschen gelobt werden, in denen sie zur Geltung kommen.

Initiieren Sie solche Situationen ganz bewusst im Seniorenkreis, aber auch überall da, wo Sie mit älteren Menschen zu tun haben.

Wo auch immer Sie tätig sind, schaffen Sie Gelegenheiten, wo Menschen 80plus ihre Tagesdosis an Bedeutung erleben können.

Eine neue, veränderte Arbeit mit älteren Menschen. Das ist das Ziel.

Werden Sie zum Gaben-Entdecker.

Werden sie zum Senioren-Ermütiger.

Werden Sie zum Begegnungs-Ermöglicher.

Und werden Sie zum Beteiligungs-Ankurbler.

2. Teil: Einige Gedanken zur praktischen Umsetzung in Seniorenkreisen

2.1. Nehmen Sie wahr, was schon vorhanden ist.

Oft sind wir geneigt, einen Seniorenkreis – aber natürlich auch andere Veranstaltungen – so zu sehen:

hier sind auf der einen Seite die aktiven Mitarbeitenden, die alles vorbereiten und durchführen. Und auf der anderen Seite sind die passiven, konsumierenden Teilnehmenden. In Wirklichkeit ist es aber so: **alle** sind aktiv und tragen zum Gelingen des Seniorenkreises bei.

Wer in den Seniorenkreis kommt, ist daheim vom Sofa aufgestanden, hat sich angezogen, ist vielleicht sogar extra morgens noch zum Friseur, hat sich buchstäblich auf den Weg gemacht, ist hergekommen und bringt sich mit seiner Aufmerksamkeit ein. Das alles ist ein sehr aktiver Akt.

Was wäre ein Seniorenkreis, wenn die noch so gut vorbereiteten Mitarbeitenden ganz unter sich wären.

Wir sollten die Teilnahme an einer Veranstaltung noch sehr viel mehr als aktiven Beitrag zum Gelingen der Veranstaltung sehen und das den Kommenden auch so zusprechen.

Nehmen Sie auch wahr, wo einzelne Seniorenkreisler durch ihre Persönlichkeit eine positive Ausstrahlung auf den Kreis haben und sprechen Sie das diesem Menschen auch zu.

Nehmen Sie wahr, wo Seniorenkreisler miteinander kommen, sich gegenseitig abholen und sich auf dem Nachhauseweg begleiten. Auch das ist ein sehr aktiver Beitrag zur Gemeinschaft im Seniorenkreis.

2.2. Lassen Sie sich helfen.

Ein ganz einfaches praktisches Beispiel: Eine Seniorenkreislerin hat wunderbare Rosen im Garten. Fragen Sie sie, ob sie einige Blüten für die Dekoration mitbringt. Vielleicht haben Sie selbst bisher die Blumen aus Ihrem eigenen Garten mitgebracht. Da kostet es vielleicht etwas Überwindung, einmal jemanden anders zu fragen. Aber diese Seniorenkreislerin bekommt dadurch die Chance, etwas Bedeutsames zum Nachmittag beizutragen.

Andere Beispiele: Lassen Sie sich beim Abräumen vom Geschirr helfen, wenn jemand gerne helfen möchte. usw.

Wo auch immer sie tätig sind, schaffen Sie Gelegenheiten, wo ältere Menschen sich als „nützlich“ erleben können.

2.3. Es geht im Seniorenkreis *nicht* darum, ein Thema zu inszenieren, es geht darum, die Gemeinschaft zu inszenieren.

Es geht darum, vom Zuhören zum Selberreden zu kommen. Das heißt nicht, dass man gar kein Thema mehr braucht. Aber es heißt: Das Thema im Seniorenkreis ist kein Selbstzweck, sondern das Thema ist der Impulsgeber, um Begegnung in Gang zu bringen.

Das Thema ist der Impulsgeber, um Gespräche untereinander zu ermöglichen. Zuhören kann man auch daheim am Fernseher. Mit anderen reden und sich austauschen kann man nur in einer Gemeinschaft.

Themen, die sich als Impuls für Gespräche eignen, sind ganz besonders solche Themen, die eine starke biographische Komponente haben. Themen, bei denen möglichst viele Teilnehmende des Seniorenkreises etwas aus ihrem Leben beisteuern können. Solche „alltagskulturellen“ und biographieorientierten Themen sind dabei überhaupt nicht banal, sondern sie können schnell auch in die Tiefe führen. (Beispiel aus der Praxis: Thema Füße)

Es ist gar nicht so schwer, solche alltagskulturellen Themen zu finden. Gehen Sie einfach mit offenen Augen durch Ihren Alltag und da werden Ihnen bei der Arbeit, beim Spaziergehen oder bei Gesprächen viele geeignete Themen in den Sinn kommen.

Überlegen Sie immer wieder, welche Begabungen und Möglichkeiten Ihre konkreten Älteren haben und wie Sie diese einbeziehen können – im Programm, in den praktischen Arbeiten oder in der Beziehungspflege der Seniorenkreislere untereinander.

Und wenn Sie über den Seniorenkreis hinaus überlegen, Neues in Ihrer Kirchengemeinde oder in Ihrem diakonischen Arbeitsbereich zu beginnen, dann suchen sie bewusst nach Formaten, bei denen sich die unterschiedlichsten Menschen einbringen können.

Schluss:

Vor einiger Zeit war ich bei einer Veranstaltung zur Quartiersentwicklung. Ein engagierter Bürgermeister hat dabei zwei prägnante Sätze gesagt, die mir hängen geblieben sind und die auch für unser Thema gelten. „Das Ziel muss klar sein.“ sagte er. „Dann ergeben sich auch Chancen und Wege zum Ziel, die am Anfang nicht sichtbar sind.“

80plus und mittendrin - wenn wir das wollen, wenn das unser Ziel ist, dann werden wir auch kreative Wege finden, das umzusetzen.
Davon bin ich überzeugt.