

## Die Bedeutung der Aktion #fragunsmal für Menschen in der dritten Lebensphase, die Gesellschaft und die Kirche

Zunächst einmal: Ich finde die Aktion #fragunsmal großartig. Sie ist frisch und frech, bunt und ansprechend. Die Bilder haben bei mir ein Lächeln hervorgerufen und manchen Gedanken.

Ich gehöre ja der Generation (60-95) an, die hier besonders in den Blick kommt.

Ich finde es sehr gut, dass mit der Aktion eingeladen wird zum Dialog. Eigene Erfahrungen können erzählt werden. Sie eröffnen aber auch das Nachdenken für jüngere Generationen: Welche Bilder von Alten und vom Älterwerden habe ich im Kopf und wie lassen sie sich möglicherweise verändern?

### **Mit Blick auf die Gesellschaft:**

Niemals vorher wurden in unserem Land die Menschen so alt wie heute.

Die Lebenserwartung steigt weiter und der Anteil der Älteren an der Gesamtbevölkerung ebenfalls. Dabei wandelt sich zugleich stetig das Bild vom Alter, denn mit der Verlängerung des Lebensalters bestimmen auch Entwicklungen der Mobilität und medizinischer Fortschritt den Blick auf das Alter mit.

Es ist zu Recht von den „jungen Alten“ die Rede, die mit „sechsendsechzig Jahren“ noch lange nicht Schluss machen, sondern den Lebensabschnitt nach dem Erwerbsleben aktiv und bunt gestalten bis ins hohe Alter. Auch der Markt hat diese Altersgruppe längst für sich entdeckt, die beispielsweise an Reisen, Kultur und sportlicher Aktivität interessiert bleibt und sich dieses oft genug auch finanziell leisten kann.

Gleichzeitig ist aber auch der Bedarf an Pflege und Betreuung gewachsen, weil gerade dann, wenn die Mobilität und Agilität des Alters nachlassen, das Interesse an Hilfe und Pflege zunimmt.

Ein möglichst langes und selbstbestimmtes Leben in den eigenen vier Wänden steht oben auf der Wunschliste. Das Wohnen im Senioren- oder Pflegeheim ist da die letzte Wahl. Dabei nimmt in einer alternden Gesellschaft die Zahl der an Demenz Erkrankter ebenfalls kontinuierlich zu.

In Würde alt werden wird vielen Menschen auch erschwert, wenn nicht gar verwehrt, weil Altersarmut ebenfalls zunimmt und nicht alle die nötigen finanziellen Reserven für eine notwendige und angemessene Pflege und Versorgung im Alter haben. Trotz Rente und Pflegeversicherung kommen immer mehr Menschen im Alter an ihre Grenzen und müssen am Spagat zwischen ihren Wünschen für ein Alter in Würde und der täglich erfahrenen Wirklichkeit verzweifeln – leider. Dass mit steigendem Lebensalter auch die Zahl der Fälle von Demenz zunehmen, ist bekannt. Gerade diese für das Alter mit großer Angst besetzte Krankheit lässt die Betroffenen besonders auf Hilfe und Pflege angewiesen sein.

**„Alle wollen alt werden, aber keiner will es sein“**, so besagt es ein vielzitiertes Wort. Ja, alt werden, aber selbstbestimmt und gesund. Alt sein dagegen wird mit Hilfsbedürftigkeit, Einschränkungen, Krankheit, Gebrechlichkeit und oft genug auch mit Einsamkeit in Zusammenhang gebracht.

Beides: Alt werden und alt sein geschieht nicht plötzlich. Es ist ein Prozess, der aktiv mitgestaltet werden kann. Da ist es klug, sich rechtzeitig bewusst zu machen, dass Altern zum Leben gehört, dass es angenommen und gestaltet werden kann und auch gestaltet werden muss.

Dabei gilt es, sich anzufreunden mit den Abschnitten des Lebens, die neue, ganz andere Herausforderungen beinhalten als vorherige. Es ist eine – zugegebenermaßen schwer - zu erlernende

Kunst des Lebens, sich mit den Grenzen des Lebens, dem Loslassen und auch dem Sterben auseinanderzusetzen. Dazu braucht es von jedem Menschen eine große Portion Mut und Liebe zur Wahrhaftigkeit und die Bereitschaft aller Generationen in einer Gesellschaft, das Altwerden und das Alter, die Grenzen und die Unverfügbarkeit des Lebens nicht zu verdrängen oder gar zu tabuisieren.

**Das Alter ist ein viel längerer Teil des Lebens geworden, als noch vor etlichen Generationen. Es ist nicht nur von denen zu gestalten, die diesen längeren Weg schon gehen, sondern auch von denen, die diesen Weg begleiten und schließlich einmal ja auch selbst gehen werden.**

Alle Menschen machen in ihrem Leben Erfahrungen, lange vor dem eigenen Altwerden, die mit Verlust, Abschied und der Zerbrechlichkeit des Lebens zu tun haben. Sie sind oft genug der Anlass, sich über das eigene Leben und seine Begrenztheit Gedanken zu machen. Erfahrung von Krankheit, Tod von geliebten Menschen, wechselvolle Verläufe in der eigenen Biographie, Enttäuschungen und Trennungen in Beziehungen. All das sind auch Anlässe, über das eigene Leben nachzudenken und oft genug auch das Leben neu zu gewichten oder auszurichten.

Die Aktion ermutigt auf wunderbare Weise, das Älterwerden zu gestalten, selbstbewusst und unangepasst. Selbstbestimmt und Mutig. Nicht Rollenzuschreibungen bestimmen unser Leben, sondern das, was wir für wichtig und lebenswert erachten.

(Eigenes Erlebnis: Das können Sie nicht mehr tragen. Ok ich nehme es! Jetzt erst recht, das ist kein Trotz, sondern die Freude und Lust am Leben, die jede Generation hat und sich bewahren sollte.)

#### **Die Aktion mit Blick auf die Kirche:**

Kirche hat diese Generation schon immer im Blick. Es sind gerade die älteren Menschen, die in ihr vertreten sind, in großer Selbstverständlichkeit.

Kirche nimmt teil an den Veränderungsprozessen einer Gesellschaft und sie steht in Zeitgenossenschaft zu den Menschen in ihr. Das bedeutet, sie hat die Veränderungen aufzunehmen und ihre Arbeit für diese Generation danach auszurichten. Ich finde, der „Runde Tisch Alter“ zeigt in seiner Zusammensetzung die Vielfalt der Aspekte auf, die dabei zu berücksichtigen sind.

Theologisch ist dabei das Bild wichtig, dass wir als Menschenbild haben und das leitend ist.

Alle Menschen sind von Gott geliebt – bedingungslos. Das ist die Grundvoraussetzung. Daraus resultieren Respekt, Würde, Achtung für jeden Menschen.

Vielfalt, Diversität, unterschiedliche Lebensformen, aber auch Freiheit und eine gegenseitige Verantwortung wurzeln in diesem Menschenbild.

Ich finde es sehr gut, dass dazu eingeladen wird, die eigene Geschichte zu erzählen. Die Bibel selbst ist ja voll von solchen Geschichten des Lebens.

Und gerade die Art und Weise, wie Gott mit den Alten handelt, wie er sie im Alter in den Dienst nimmt, ihnen neue Verantwortung und Aufgaben zutraut, ist auch eine Ermutigung für alle Menschen. Ich denke hier besonders an die Erfahrungen eines Abraham und ein er Sahara im ersten Testament der Bibel. Die als über siebzigjährige Menschen sich auf ein ganz neues Leben einlassen, die Heimat verlassen und sich von großartigen Verheißungen leiten lassen.

Von Leuten die sagen: „Du bist zu alt, das kommt für dich nicht mehr in Frage“, hätten die sich nicht aufhalten lassen.

Und wir haben zu ermutigen, dass auch heute Menschen sich nicht entmutigen lassen, sondern ihr Leben wagen und es aktiv und vielfältig mitgestalten.

Aber auch ein anderes ist aus der Bibel zu lernen. Nämlich die Verantwortung, die wir füreinander haben. Die Jungen für die Alten und die Alten für die Jungen. Die Aktion #fragunsmal sehe ich als einen ermutigenden Beitrag dazu, auch dieses Verhältnis der Generation zueinander mit in den Blick zunehmen.

Chillen wollen nicht nur junge Menschen. Sich verlieben, glücklich sein und das Leben umfänglich selbstbestimmt zu gestalten, wünscht sich jede Generation.

Vom Leben erzählen und die eigenen Geschichten mitteilen, das ist immer ein guter Anfang um voneinander zu wissen und sich zu verstehen.