

(H) Aus- zeit

**EIN KURS ZUM
LEBEN UND GLAUBEN FÜR DIE
GENERATION PLUS**

Leseprobe

Lebenskurs – für die Generation PLUS

(H)Auszeit

Ein Kurs zum Glauben und Leben für die Generation PLUS

Herausgegeben von Dr. Michael Diener und Frank Spatz, mit Beiträgen von Renate und Werner Cordes, Dr. Eva Hobrack, Johannes Kaden, Heinrich Kaufmann, Sr. Käthe Müller, Antje Römer, Christina Scheffbuch-Schwalfenberg, Thomas Seitz, Elke Simon und Martina Wawroschek.

Das vorliegende Arbeitsbuch eignet sich hervorragend, um den Kurs (H)Auszeit allein durchzugehen. Es ist mit seinem enthaltenen Material auch optimal für Leiterinnen und Leiter, die den Kurs für eine Gruppe vorbereiten. Für die Teilnehmenden ist ein separates Teilnehmerheft erhältlich, das die wichtigsten Elemente enthält und viel Raum für eigene Notizen bietet.

Teilnehmerheft (H)Auszeit, ISBN 978-3-7615-6745-6

Für Rückfragen wenden Sie sich bitte an die Zentrale des Evangelischen Gnadauer Gemeinschaftsverbandes, Leuschnerstr. 72 a, 34134 Kassel, Telefon: 0561/207990, E-Mail: info@gnadauer.de.

Verwendete Bibelverse stammen aus der Lutherbibel, revidiert 2017,
© 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© 2020 Neukirchener Verlagsgesellschaft mbH, Neukirchen-Vluyn

Alle Rechte vorbehalten

Gesamtgestaltung und Satz: Grafikbüro Sonnhüter, www.grafikbuero-sonnhueter.de

Bildnachweis Umschlag: Irina Danyliuk / shutterstock.com; Ions: yoyoyai, Hilch / shutterstock.com;

Bildnachweis Innenteil: Frank Winkler / pixabay.de (S. 11), jplenio / pixabay.de (S. 19),

Markus Distelrath / pixabay.de (S. 29), congerdesign / pixabay.de (S. 39), Gerd Altmann /

pixabay.de (S. 47), chulmin park / pixabay.de (S. 57), MorningbirdPhoto / pixabay.de (S. 67),

Free-Photos / pixabay.de (S. 75)

Lektorat: Hauke Burgarth, Pohlheim

Verwendete Schriften: Minion, Kelpt A1

Gesamtherstellung: Finidr, s.r.o.

Printed in Czech Republic

ISBN 978-3-7615-6744-9

www.neukirchener-verlage.de

Inhalt

Organisatorische Hinweise	8
THEMA 1 Mein Lebenshaus: planen – gestalten – erhalten	11
THEMA 2 Mich im Haus wohlfühlen – das Leben genießen	19
THEMA 3 Ein Blick hinter die Fassade – versöhnt leben	29
THEMA 4 Das volle Haus – loslassen und auf Neues einlassen	39
THEMA 5 Das offene Haus – gemeinsam statt einsam	47
THEMA 6 Das Haus bestellen: klären – vorsorgen – vertrauen	57
THEMA 7 Von Haus zu Haus: endlich leben – ewig leben	67
THEMA 8 Im Haus feiern – Auswertung und festlicher Abschluss	75
Die „jungen Alten“ entdecken	81
Die Autorinnen und Autoren aus dem Gnadauer Arbeitskreis „Generation PLUS“	91
Quellenangaben und Verweise auf digitale Medien	93



Mit 66 Jahren, da fängt das Leben an ...

Die Zeiten sind lange vorbei, in denen Menschen sich im Übergang zum Ruhestand so langsam, aber sicher vom Leben verabschiedeten. Seit 1900 hat sich die durchschnittliche Lebenserwartung in Deutschland fast verdoppelt. Heute erwarten Rentempfänger viele, von Arbeit relativ unbeschwerte Jahre. Kein Wunder, dass Udo Jürgens einer ganzen Gesellschaft Ende der 70er-Jahre einbläute: „Mit 66 Jahren, da fängt das Leben an“.

Gestalten statt Hineinstolpern

Natürlich unterscheiden sich persönliche und soziale Verhältnisse oft sehr. Und es ist kein Geheimnis, dass eine intakte Partnerschaft und gesicherte materielle Verhältnisse die Lebenserwartung noch einmal signifikant verlängern. Aber unabhängig von der jeweils individuellen Situation will dieser neue Lebensabschnitt ernst genommen, angenommen und gestaltet werden. Es wäre schade, wenn Menschen in diese neue Phase „einfach so hineinstolpern“ würden. Dafür sind diese Jahre, auf die sich viele ja schon lange vorher freuen, zu kostbar.

Wir leben in einer Zeit, in der lebenslanges Lernen fast schon Routine geworden ist – es genügt nicht, weit in der Vergangenheit erworbenes Wissen wie eine Standardkarte vor sich herzutragen. Meine Erkenntnisse von heute sind das Fundament meines neuen Lernens für morgen. Und es bewährt sich, in diesem Sinne „vorbereitet“ durchs Leben zu gehen.

Um ein anderes Bild zu gebrauchen: Auch wenn sich durch die Digitalisierung Abläufe geändert haben, überlebt kein Unternehmen lange ohne eine solide Inventur. Ein Geschäftsmann muss wissen, was wirklich „noch da“ ist, oder wo man sich gehörig getäuscht und verrechnet hat.

Die Jahre um den Eintritt ins neue Da-Sein als Rentnerin oder Pensionär sind der ideale Zeitpunkt, um sich auf den nächsten Lebensabschnitt vorzubereiten: Wie will ich mit meiner neuen Freiheit umgehen? Wer wird mit mir unterwegs sein?

Was lasse ich lieber zurück? Welche neuen Erfahrungen möchte ich machen, wie meinen Horizont erweitern? Worauf muss ich vorbereitet sein? All diese Fragen werden sich im Laufe der kommenden Jahre stellen, oft wiederholt und unter anderen Vorzeichen. Wie gut, wenn diese Fragen dann nicht wie Stolpersteine auf einmal in unserem Weg liegen, sondern eher wie Rückenwind für die dritte Lebensphase wirken.

Für Gruppen und Einzelne

Dazu will dieses Arbeitsbuch gerne beitragen. Sie werden schnell merken, dass Sie die Impulse der einzelnen Einheiten ganz persönlich für sich mit Gewinn aufgreifen und verarbeiten können, dass das Buch aber vor allem für Gruppen konzipiert ist. Beziehungsfragen sind mit entscheidend in der dritten Lebensphase, und es lohnt sich, bei der Beschäftigung mit den in diesem Buch angeschnittenen Grundfragen durch den Austausch mit anderen auch eine kostbare Horizonsweiterung zu erleben.

Außerdem befindet sich mit den „Babyboomern“ zurzeit die geburtenstärkste Nachkriegsgeneration auf dem Weg in die Rente, bzw. ist dort gerade angekommen. Noch nie gab es so viele Menschen in unserem Land, die mit ähnlichen Grundfragen konfrontiert sind, und die unsere Gesellschaft noch eine ganze Weile prägen werden. Und eine schnelle Recherche zeigt, dass nicht allzu viel Literatur für diesen Lebensübergang angeboten wird – vor allem nicht unter einem christlichen Vorzeichen. Denn die Autorinnen und Autoren dieses Lebens- und Glaubenskurses sind davon überzeugt, dass der christliche Glaube ein wertvolles Potenzial bietet, um sich den benannten Generationenfragen zu stellen und tragfähige Antworten zu finden. Dabei müssen Sie als Leserin oder Teilnehmender an einem Kursangebot von der Plausibilität christlicher Antworten auf Lebensfragen gar nicht überzeugt sein. Das Buch ist bewusst so konzipiert, dass es Themen von allgemeinem Interesse anspricht. Dazu bietet es unter anderem christliche Antwortmöglichkeiten an, ohne andere Lebensimpulse zu vernachlässigen.

Deshalb ist dieses Buch insbesondere auch ein Angebot an christliche Gemeinden. Oft suchen diese für die bei ihnen zahlenmäßig stark vertretene Altersgruppe Material für Gruppengespräche oder zeitlich befristete Kursangebote. Neben dem Ihnen vorliegenden Kursbuch, welches zugleich auch als Leiterbuch konzipiert ist, empfiehlt sich bei Gruppenangeboten der Erwerb der Teilnehmerhefte. Diese ermöglichen ein persönliches Reflektieren der einzelnen Themen ebenso wie den lebendigen Austausch mit anderen.

Entstanden ist (H)Auszeit im Arbeitskreis „Generation PLUS“ des Evangelischen Gnadauer Gemeinschaftsverbandes. Die Autorinnen und Autoren gehören überwiegend selbst der Zielgruppe an. Viele arbeiten haupt-oder ehrenamtlich mit Menschen der Generation Plus. Das Material wurde im Arbeitskreis intensiv diskutiert, gemeinsam konzipiert und zum Teil bereits erprobt. Eine Liste der Autorinnen und Autoren finden Sie am Ende des Buchs.

Wir alle wissen: *Die Seniorinnen und Senioren* gibt es nicht. Jede und jeder von uns ist ein Original. Damit Ihnen allen ein wenig deutlicher ist, welche Altersgruppe mit diesem Kurs besonders angesprochen werden soll, finden Sie ebenfalls am Ende einen Artikel, der Sie mit den „jungen Alten“ vertraut macht und Möglichkeiten aufzeigt, wie christliche Gemeinden mit Menschen dieses Segments sinnvoll und motivierend unterwegs sein können.

Nun wünschen wir Ihnen viel Freude und persönlichen Gewinn bei der Lektüre oder dem Miteinander in einer Gesprächsgruppe.

Für die Autorinnen und Autoren,
Dr. Michael Diener und Frank Spatz
Herausgeber

Organisatorische Hinweise

Wenn Sie das vorliegende Buch als Kursangebot durchführen möchten, helfen Ihnen die folgenden Punkte bei der praktischen Gestaltung:

- Die Verantwortlichen dieses Kursangebotes sollten im Team zusammenarbeiten und sich auch möglichst in der Gestaltung und Leitung der einzelnen Abende abwechseln. Durch die bewusst eingeplanten Erfrischungspausen und das Abschlussessen sind auch praktische Gaben und Mitarbeit gefragt.
- Die in diesem Leiterheft vorgeschlagenen Wortbeiträge der Kursverantwortlichen dienen als Anregung. Selbstverständlich kann davon auch abgewichen werden.
- Beim ersten Treffen liegt viel daran, dass durch die Begrüßung die notwendige Vertraulichkeit und Verbindlichkeit hergestellt wird und die einzelnen Teilnehmenden sich willkommen fühlen.
- Bitte unterstützen Sie durch die Raumgestaltung eine angenehme und entspannte Gesprächsatmosphäre.
- Vergewissern Sie sich vor Kursbeginn über die für die jeweiligen Einheiten benötigten Arbeitsmittel. Grundsätzlich sollte Ihnen während des Kurses ein Notebook mit Beamer und Lautsprecherboxen zur Verfügung stehen und im Mitarbeitenteam sollte jemand in der Lage sein, diese technischen Geräte auch störungsfrei zu bedienen.
- Am Ende des Arbeitsbuchs finden Sie weiterführende Hinweise auf alle Medien, welche im Kurs verwendet, hier aber nicht abgedruckt werden können.
- Der Kurs ist so gestaltet, dass er sowohl in Kleingruppen als auch in größerer Gruppenstärke durchgeführt werden kann. Bei kleinen Gruppen ist es sinnvoll, in einem Kreis zu sitzen. Bei mehr als 12 Besuchern kann man den Raum, wenn irgend möglich, in Sitzgruppen an Tischen gestalten. Dabei sitzen fünf bis sechs Personen an einem Tisch, aber niemand mit dem Rücken zum Redner/zur Rednerin.

- Es empfiehlt sich, den Kurs als Ganzes zu bewerben und um schriftliche Voranmeldungen zu bitten. Je verbindlicher die Teilnehmenden an den acht Abenden dabei sind, desto stärker wird der Ertrag für die Einzelnen und die gesamte Gruppe sein.
- Neben Verbindlichkeit ist Vertraulichkeit für die Kursgemeinschaft essenziell. Die Verantwortlichen sollten schon am Anfang klarstellen, dass alle Gesprächsinhalte der einzelnen Abende vertraulich sind und bleiben.
- Jedes Gruppengeschehen entwickelt seine eigenen Dynamiken. Es ist wichtig für die Verantwortlichen, darauf zu achten, dass alle Teilnehmenden mit ihren Bedürfnissen Berücksichtigung finden. Niemand sollte durch seine Beiträge die Gruppe dominieren und niemand zum eigenen Redebeitrag gezwungen werden.
- In der Regel wachsen mit der Zeit die Redeanteile der Einzelnen, aber auch das Bedürfnis nach persönlichem und vielleicht auch beratendem oder seelsorgerlichem Austausch. Es ist gut, wenn die Verantwortlichen immer wieder darauf hinweisen, welche Gesprächsangebote bestehen.
- Spätestens der Abschlussabend bietet die Gelegenheit, zu weiterführenden oder ergänzenden Veranstaltungen der Gemeinde einzuladen.

Leseprobe

THEMA 1

Mein Lebenshaus: planen – gestalten – erhalten



*Sie brauchen an Material: Notebook, Beamer, Hauspuzzle
(als Datei und in Gruppenstärke als Ausdruck), Bibeln, Liedtexte „Jesus in meinem Haus“
(Judy Bailey) und „Wer nur den lieben Gott lässt walten“ (Georg Neumark)*



1. Begrüßung und Einführung (15 Minuten)

Ein Haus wird zur Parabel für unser Leben. Ein Haus ist mit seinem speziellen, ganz individuellen Aussehen, mit seinen unterschiedlichen Stockwerken, Wohnungen, seiner Fassade, den einzelnen Räumen und der Inneneinrichtung ein wunderbares Bild für unser Leben. In der ersten Einheit geht es um unser Leben, das Lebenshaus, an dem wir lange gebaut haben.

Im Blick darauf ergeben sich manche Fragen:

- Welchen Plan hatten Sie eigentlich für Ihr Lebenshaus? Mit welchem Architekten haben Sie ihn zusammen entwickelt?
- Gab es da bestimmte Zielvorgaben? Wer hat sie gegeben? Haben Sie sie selbst gesetzt?
- Was sind eigentlich Ihre Lebensziele?
- Worum geht es dabei? Um Familie, Beziehungen, Bildung, Besitz, Glauben?
- Woraus wollten Sie die tragenden, schützenden Mauern Ihres Lebens bauen?

Alle Teilnehmenden erhalten die Teile des Haus-Puzzles in einem Umschlag zum Puzzeln.



2. Reflektion (15 Minuten)

Mitarbeitende regen eine „Hausbegehung“ an.

Schauen Sie sich jetzt an, wie Ihr Lebenshaus heute aussieht:

Ist es so geworden, wie Sie zu Beginn dachten?

Entspricht es eigentlich Ihren Wünschen und Bedürfnissen?

Oder müssen Sie feststellen: Im Laufe der Zeit hat Ihr Lebenshaus manche Veränderungen erfahren – Ausbauten, Ergänzungen, Erweiterungen. Es ist inzwischen vielleicht verbaut, verwohnt, entspricht nicht mehr Ihren Ansprüchen und Bedürfnissen, ist unpraktisch, zu groß. Es ist ein wenig in die Jahre gekommen, an manchen Stellen sogar schon etwas baufällig, in jedem Fall reparaturbedürftig.

Evtl. per Beamer das Hauspuzzle präsentieren.

Gehen Sie doch einmal in das Haus. Es ist interessant zu sehen, welchen Zimmern Sie vielleicht besondere Aufmerksamkeit gewidmet haben, welche dagegen kaum genutzt wurden. Schauen Sie in alle Räume; was entdecken Sie?

Welche Schätze – gerade auch in übertragenem Sinn – entdecken Sie bei Ihrem Besichtigungsgang evtl. auf dem Dachboden Ihres Lebenshauses (Wissen, bislang nicht genutzte Begabungen, Beziehungen, Glaubenserfahrungen etc.)? Versteckt, beinahe vergessen, könnten sie vielleicht jetzt gehoben werden. Was davon können Sie (wieder) nutzen? Was weitergeben?

Ist nicht in einigen Bereichen Sortieren, Aufräumen oder Entrümpeln angesagt? Was hat sich im Lauf der Jahre nicht alles an Materiellem, an Überflüssigem, inzwischen Veraltetem, an Ballast in Haushalt und Wohnung angesammelt? Könnten Sie vieles davon nicht loslassen oder weggeben?

Und: Welche „Leichen“ liegen womöglich noch im Keller? (Nicht aufgearbeitete Probleme, Feindschaften, Schuld, zerbrochene, noch nicht weggeräumte Träume etc.) Können und wollen Sie sie jetzt entsorgen?

Vielleicht mögen Sie das, was Sie bei der Inspektion der einzelnen Räume Ihres Lebenshauses gefunden haben, auf den Teilen des Puzzles, das Sie vorhin gelegt haben, eintragen (evtl. auf der Rückseite der Puzzleteile). Zu einem späteren Zeitpunkt denken wir in unserem Lebenskurs noch einmal vertiefend darüber nach, wie wir Überflüssiges, unser Leben Belastendes loslassen lernen und so frei für Neues werden können.

Den Teilnehmern Zeit dafür geben (evtl. bei leiser meditativer Hintergrundmusik).



Mitarbeitende fassen zusammen, wenn die meisten Teilnehmenden ihre Notizen beendet haben.

Sicher haben Sie eine Vielzahl von unterschiedlichsten Gedanken bei der Besichtigung und dem Gang durch Ihr Lebenshaus bewegt.

Vielleicht sind an einzelnen Stellen sogar Sorge und Unsicherheit in Ihnen aufge-
stiegen: Lässt sich die Bauqualität Ihres Lebenshauses aufhalten?

Was ist angesagt? Reparatur oder gar Abbruch und Neubau des Hauses?

Wie funktioniert das? Nach welchem Plan, mit welcher Perspektive können Sie
vorgehen?

Wer hilft bei all den anstehenden Veränderungen auch im Inneren Ihres Hauses?

Nach einer kurzen Pause, in der wir miteinander ins Gespräch kommen und uns
ein wenig besser kennenlernen können, suchen wir dann nach möglichen Antwor-
ten auf diese Fragen.



3. Pause (15 Minuten)

Kleine Snacks, Tee / Kaffee / kalte Getränke



4. Geistlicher Impuls (10 Minuten)

Lassen Sie uns einen Blick in die Bibel werfen.

Was wird hier zu dem Thema Hausbau gesagt? Zum Bau unseres Lebenshauses?
Hilft Ihnen das weiter?

Im Alten Testament, in den Sprüchen Salomos (24,3), finden wir den klugen Rat-
schlag: „Durch Weisheit wird ein Haus gebaut und durch Verstand erhalten.“

Dieses weise und verständige Verhalten beim Bau und der Pflege eines Hauses wird in einer biblischen Gleichnisgeschichte, die Jesus Christus selbst erzählt, im Lukas-evangelium (Lukas 6,47–49) genauer beschrieben.

Mitarbeitende lesen die Geschichte vor:

„Wer zu mir kommt und hört meine Rede und tut sie – ich will euch zeigen, wem er gleicht. Er gleicht einem Menschen, der ein Haus baute und grub tief und legte den Grund auf Fels. Als aber eine Wasserflut kam, da riss der Strom an dem Haus und konnte es nicht bewegen; denn es war gut gebaut. Wer aber hört und nicht tut, der gleicht einem Menschen, der ein Haus baute auf die Erde, ohne Grund zu legen; und der Strom riss an ihm und es fiel gleich zusammen und sein Einsturz war groß.“

Kurze Deutung durch Mitarbeitende:

Jesus erklärt sehr anschaulich: Wie ein Haus nur auf solidem Untergrund standfest allen Stürmen trotzen kann, so gelingt ein Leben nur mit fester Basis. Wo finden Sie diese tragende Basis, auf der Sie Ihr Lebenshaus bauen können? Wer legt sie? Jesus Christus gibt darauf die Antwort: Er selbst ist die Lebensbasis (1 Korinther 3,11: *„Einen anderen Grund kann niemand legen als den der gelegt ist, welcher ist Jesus Christus“*).

Wir sind klug, wenn wir für den Bau unseres Lebenshauses Gott als Architekten hinzuziehen.

Wir sind weise, wenn wir ihm auch die Bauaufsicht übergeben, ihn zu Rate ziehen, bei allen Herausforderungen und Schwierigkeiten, denen wir bei dem lebenslangen Bau an dem Haus unseres Lebens immer wieder begegnen, mit ihm sprechen, ihn befragen, ihm unsere Probleme vortragen. Christen nennen das Beten.

Wir sind klug, wenn wir Gottes Empfehlungen folgen, die er uns z. B. in den zehn Geboten gegeben hat. Wenn wir immer wieder in seinen Masterplan schauen, den er für jeden Menschen hat – auch wenn wir diesen Plan an einigen Stellen manchmal nur schwer deuten können.

Und wir sind weise, wenn wir nicht alleine bauen, sondern immer wieder auch den Rat und die Hilfe anderer suchen, die wie wir an ihrem Lebenshaus bauen, und uns ihre Erfahrungen zu Nutze machen (Gemeinsam sind wir stark. Vergleiche Kurseinheit 5 „Gemeinsam statt einsam“).

So werden wir zwar kein sturmfreies, aber ein ziemlich sturmfestes Haus bekommen.



5. Gespräch (10 Minuten, je nach Gruppengröße)

Dazu ein oder zwei kurze Beispiele aus dem Teilnehmerkreis auf Zuruf erbitten.

Mag jemand von Ihnen einmal kurz von eigenen positiven oder auch negativen Erfahrungen beim Bau Ihres Lebenshauses berichten?

Alternative: Die oder der Mitarbeitende erzählt eine kurze konkrete Geschichte aus dem eigenen heutigen Alltag.



6. Zusammenfassung (5 Minuten)

Zum Leben gehören Aufbau, Umbau, Umbruch und immer wieder auch Neuaufbau. Leben bedeutet: Neues ergreifen und Altes loslassen, aufbrechen und verharren.

Das ist manchmal ein Wagnis, häufig ist es verbunden mit Unsicherheiten und Zweifeln. Aber wir sind nicht allein in den Herausforderungen unseres Lebens. Gott will uns begleiten. Er hilft uns dabei, Veränderungen und Umbrüche in unserem Leben zu bewältigen, Schwierigkeiten und Hindernisse zu überwinden. Er gibt uns immer wieder Mut, führt uns aus Begrenzungen heraus, motiviert zu neuen Aufbrüchen und stellt uns dabei manchmal vor ganz neue Aufgaben – auch im Alter.

Gott hilft uns, zunehmende Begrenzungen zu akzeptieren und mit wachsenden Einschränkungen zu leben. Trotz aller Begrenzungen und Einschränkungen bauen wir dann an unserem Lebenshaus weiter – sicher oft nur noch in kleinen Schritten. Wir können und sollen unser Leben(shaus) pflegen und es genießen – an jedem Tag, den Gott uns schenkt. Das Ziel ist es, nicht nur dort zu wohnen, sondern darin zu leben.

Wie wir uns in unserem Lebenshaus wohlfühlen und das Leben genießen, werden wir in der nächsten Kurseinheit behandeln.

Eines Tages aber wird unser Lebenshaus, auch bei bester Pflege, doch zerfallen. Das ist allerdings nicht das Ende. Am Ende steht das Angebot eines Umzugs in eine neue Wohnung, in ein Haus ganz anderer Qualität. Gott hat eine unglaubliche Zielvorstellung für unser Leben: das ewige Leben, das Leben in einer neuen Wohnung, das Leben bei ihm. Wir haben eine Zukunft!

Evtl. Johannes 14,1–3 lesen:

„[Jesus Christus] sprach zu seinen Jüngern: Euer Herz erschrecke nicht! Glaubt an Gott und glaubt an mich! In meines Vaters Hause sind viele Wohnungen. Wenn's nicht so wäre, hätte ich dann zu euch gesagt: Ich gehe hin, euch die Stätte zu bereiten? Und wenn ich hingehe, euch die Stätte zu bereiten, will ich wiederkommen und euch zu mir nehmen, auf dass auch ihr seid, wo ich bin.“

7. Gebet, Segen und Verabschiedung (5 Minuten)

*Danke, Vater, für das Leben, das du gibst,
Dass du deinen Sohn gabst und mich
Unbegreiflich liebst.
Hast mich gerettet und mich neu gemacht.
Danke, Gott, für Jesus in mir.
(Judy Bailey)*

und/oder



*Wer nur den lieben Gott lässt walten
und hoffet auf ihn allezeit,
den wird er wunderbar erhalten
in aller Not und Traurigkeit.
Wer Gott, dem Allerhöchsten, traut,
der hat auf keinen Sand gebaut.
(Georg Neumark)*

Beide Lieder evtl. vorlesen und/oder auf Vor- und Rückseite eines Zettels den Kursteilnehmern mitgeben – ebenso den Text aus Johannes 14,1–3.

Für Interessierte auf die Möglichkeit zu einem persönlichen Gespräch hinweisen: entweder direkt im Anschluss oder an einem anderen, dann zu verabredenden Termin.

Kurz den weiteren Verlauf des Kurses skizzieren, die Fortführung bzw. die Vertiefung einzelner Themen, soweit nicht schon in der vorliegenden Einheit benannt.

THEMA 2

Mich im Haus wohlfühlen – das Leben genießen



Sie brauchen an Material: Notebook, Beamer, Lautsprecher, Fotos „früher und heute“, Liedtext und Aufnahme von „Mit 66 Jahren“ (Udo Jürgens), Pralinen, Bibeln, kleine Zettel, Pinnwand, Video von Irmhild Bärend, Samuel Koch, Jürgen Mette oder Nick Vujicic.

Der Raum sollte zum Wohlfühlen gestaltet sein. Hier kann mit Liebe fürs Detail (Liegestuhl, Sonnenschirm, besonderes Getränkeangebot) vorgegangen werden. Auch Bilder von einem Fest, Essen, besonderen Urlaubszielen o. ä. können als Wandbilder angebracht werden. Achtung: Wohlfühlen und Genießen beschränken sich nicht auf das Essen. Es geht um den gesamten Lebensbereich.

Das Bild vom Haus zieht sich auch durch diese Einheit. Mit dem Wohlfühlen „im Haus“ sind keine potenziellen „Stubenhocker“ gemeint. Stattdessen stellt das Bild den gesamten Lebensbereich in der dritten Lebensphase dar. Sich im Haus wohlfühlen ist ein Synonym dafür, dass man auch in diesem Lebensabschnitt vieles aktiv auswählen, gestalten und genießen kann.



OPEN

1. Begrüßung und Einführung (10 Minuten)

Die heutige Generation Plus ist mit Beginn des Rentenalters körperlich und mental besser dran und dank unserer Lebensumstände und der Medizin fitter als frühere Generationen. Das ursprüngliche Bild vom Alter als Degeneration wird der heutigen Situation nicht unbedingt gerecht. Medizinische Möglichkeiten und soziale Sicherheit sorgen für eine höhere Lebenserwartung: Die Menschen werden älter.

Evtl. Fotos zeigen, die den Unterschied von früher zu heute unterstreichen.

Die dritte Lebensphase beginnt meist mit einer relativ hohen Lebensqualität und damit verbundenen Aktivitäten. Es besteht nicht mehr der Leistungsdruck im Beruf und man muss sich nicht mehr beweisen. So folgt nach der „Pflicht“ nun die „Kür“. Wir nehmen uns Zeit für das Hobby, das Ehrenamt, die Familie (insbesondere Enkel), Reisen usw. Es ist Zeit, an uns zu denken und auch noch einmal Neues zu wagen. Freilich gibt es zunehmend auch Abstufungen und Einschränkungen.

1978 komponierte Udo Jürgens einen Song, in welchem er die Sehnsucht der „jungen Alten“ aufnahm und alle Vorurteile über Bord fegte. Es war die Stimmung jener Zeit, alle Verkrustungen zu ignorieren und einen neuen bejahenden Lebensstil zumindest als „Jungsenior“ zu führen.

Wenn möglich das Lied anhören: Udo Jürgens, „Mit 66 Jahren“.

Alternativ dazu können als Einstieg die folgenden Wortbeispiele und Redewendungen zum Thema „Genuss“ verwendet werden.

Wortbeispiele und Redewendungen zu Genuss

- das Essen genießen
- nach einem langen Arbeitstag ein wohltuendes Bad genießen
- sie genießen den herrlichen Ausblick
- er hat eine fundierte Ausbildung genossen

Redewendungen:

- etwas ist nicht mehr zu genießen: es ist verdorben
- etwas in vollen Zügen genießen: gänzlich auskosten
- etwas mit Vorsicht genießen: ungenau, unsicher, unzuverlässig, unbewiesen sein

Charakteristische Wortkombinationen:

- ein Glas Wein genießen, noch eine Kleinigkeit genießen
- die Bequemlichkeit genießen, den Feierabend genießen, die Ruhe genießen
- die Überraschung genießen, den Urlaub genießen, das Leben genießen
- den herrlichen Anblick genießen, den Duft der Blumen genießen, den Frühling genießen
- ein Naturschauspiel genießen, die Schönheit der Natur genießen
- den Sonnenaufgang genießen
- eine gute Ausbildung genießen, eine gute Erziehung genießen
- den Lohn genießen, die Früchte seines Fleißes genießen, jemandes Achtung genießen
- jemandes Sympathie genießen, jemandes Verehrung genießen, einen guten Ruf genießen
- den Schutz des Staates genießen, das Heimatrecht genießen
- Narrenfreiheit genießen, Vergünstigungen genießen
- Vorfahrt genießen, Bestandsschutz genießen, die Vorteile von etwas genießen
- das öffentliche Vertrauen genießen
- mit allen Sinnen genießen



2. Gespräch (10 Min.)

Was löst dieses Lied bei Ihnen aus?

Was heißt es, das Leben zu genießen?

Wie macht man das?

Welche Erfahrungen haben Sie damit gesammelt?

Welche Wünsche haben Sie für Ihr Rentenalter / hatten Sie mit Eintritt in das Rentenalter?

Zu Beginn der Gesprächsrunde wird eine Schachtel Pralinen weitergereicht und jeder kann eine davon „genießen“. Für den Gesprächsverlauf ist methodisch das offene Gespräch sinnvoll oder die „Zettelmethode“. (Jeder Teilnehmer schreibt seine Wünsche / Gedanken auf einen Zettel. Dieser wird an eine Pinnwand geheftet und anschließend vorgelesen.)



3. Reflektion (ca. 10 Min.)

Eine Definition von Genuss (Wikipedia): „Genuss ist eine positive Sinnesempfindung, die mit körperlichem und/oder geistigem Wohlbehagen verbunden ist. Beim Genießen wird mindestens ein Sinnesorgan erregt.“

Was ist für Bundesbürger ein Genuss?

Laut einer Umfrage „stehen für Männer und Frauen (aller Altersgruppen) Genüsse, die mit Essen und Trinken verbunden sind, ganz weit oben. Weitere Nennungen folgen erst mit großem Abstand. Es zeigt sich, dass das Genuss-Spektrum der Deutschen sehr eingeschränkt ist. Genussfähigkeit sollte sich aber nach Ansicht von Psychologen auf alle Lebensbereiche beziehen. Denn: Genießen steigert das Wohlbefinden und ist gut für die Gesundheit“ (Umfrage des Arbeitskreises Ernährung des Bundesverbandes der Deutschen Süßwarenindustrie e. V. BDSI).

Ergebnisse im Einzelnen:

68 Prozent genießen Essen und Trinken (gleich ob allgemeine oder spezielle Lebensmittel (Süßigkeiten, Kaffee oder Wein). 14 Prozent genießen Freizeit. Danach folgen in absteigender prozentualer Reihenfolge: Urlaub, Freunde treffen, Ruhe, Entspannen, Partnerschaft, Natur, Familie, Gesundheit, Gartenarbeit.

Genießen ist laut Dr. Rainer Lutz (Psychologe und Genussforscher an der Philipps-Universität Marburg) ein Lebensprinzip: Wer sich das Genießen erlaubt, nimmt sich Zeit für sich, lässt das Schöne in seinem Leben zu, lebt bewusster und sorgt sich um sich selbst und seine Bedürfnisse. Und das gilt für alle Lebensbereiche: im Kulturellen und Sozialen, bei Bewegung und Entspannung, bei Essen und Trinken. Der Genießer gestaltet seine Umgebung so, wie sie gut für ihn ist.

Genießen und aktiv das Leben gestalten sind die beiden Seiten des Lebens. Was wir aktiv in unserem Leben gestalten, das dürfen wir auch bewusst genießen. Hier gilt kein Verschieben auf später und kein schnelles Leben von einem Event zum anderen. Wer den Augenblick genießt und sich dafür Zeit nimmt, ist zufriedener im Leben. Genießen und achtsam leben setzt Glückshormone frei. Diese innere Aufmerksamkeit und Ruhe betrifft natürlich auch uns als ältere Menschen. Wir können dies der nächsten Generation vermitteln und dabei selbst dankbar werden.

Wichtig ist, dass wir unsere freie Zeit nutzen und nicht verstreichen lassen. Laut der Generali-Altersstudie von 2017 engagiert sich „fast die Hälfte der 65- bis 85-Jährigen für die Gemeinschaft ... An fünf von sieben Tagen in der Woche sind sie außer Haus unterwegs.“ Von Stubenhockern ist keine Spur. Somit sind laut diesem Seniorenratgeber die über 65-Jährigen im Durchschnitt glücklicher als Menschen um die Fünfzig, wo sich die meisten durch Beruf und Kinder unter Druck gesetzt fühlen.

4. Pause (15 Minuten)

Kleine Snacks, Tee / Kaffee / kalte Getränke



5. Gespräch (20 Minuten)

Wie entfalten wir die Potenziale dieser Lebensphase im Rahmen der gesundheitlichen und materiellen Möglichkeiten? Empfohlen wird eine Gesprächsrunde mit den Teilnehmenden. Die Punkte dienen als Vorgabe für den Leiter.



Gaben entdecken:

Was sind Ihre Stärken und wie bringen Sie diese in Familie oder Gesellschaft ein?
(Kraftfahrer für Hilfsverein, Organisator bei Ausflügen, ehrenamtliches Engagement in Gemeinde, beim Sport, im Verein)

Bewegung ist gut für Körper und Seele:

Welcher Rahmen ist für Sie passend?
(Wanderung in den Bergen, Fahrradausflug zum See, Abo im Fitness-Studio, Kurse für Seniorensport)

Den Kopf fit halten:

Was möchten Sie gern erlernen?
(Instrument, Fremdsprache)

Was möchten Sie Neues ausprobieren?
(Rätsel, Puzzle, Sudoku – auch online am PC –, Spielenachmittage mit Senioren)

Reisen mit anderen interessanten Menschen unternehmen:

Welche Länder oder Kulturen würden Sie gern kennenlernen?
(Reisen – besonders als Gruppe, Ausflüge, Kulturveranstaltungen in der Nachbarschaft)

Mit dem Ehepartner das Leben neu gestalten:

Wie können Sie Ihre Beziehung der neuen Lebenssituation anpassen?
(Gemeinsame Interessen stärken, Rollenerwartungen überprüfen, Pflichten neu verteilen)

Feiern und gute Freunde:

Wie können Sie daran arbeiten, den Kontakt zu anderen nicht abreißen zu lassen?
(Die neue Freiheit feiern, Restaurantbesuche, kulturelle Veranstaltungen, Konzerte, Theater, Höhepunkte schaffen!)

Auf die Gesundheit achten:

Wie sieht ein gesunder Lebensstil in Ihrer Lebensphase aus?

(Vorsorgeuntersuchungen, aufs Gewicht achten, gesunde Ernährung, Bewegung, Grenzen akzeptieren)

Bewusst leben / innere Harmonie und Zufriedenheit beachten:

Wie leben Sie ausbalanciert? Wo nehmen Sie sich Zeit für sich?

(Ziele definieren, Prioritäten sortieren, Ausgewogenheit – Was tun Sie für sich, was für andere? Wer nur an sich selbst denkt, wird nicht glücklich. Wer nur anderen hilft, fühlt sich ausgenutzt.)

„Tu, was du kannst, solange du es kannst“ (Prediger 11,7–10).

Je früher Sie anfangen, Ihre Grenzen zu respektieren, desto zufriedener werden Sie – gleichzeitig können Sie dann leichter neue mögliche Aufgaben anvisieren. Das wird selbstverständlich schwieriger, wo Sie in der dritten Lebensphase bereits mit Krankheiten oder Einschränkungen bis hin zur Pflegebedürftigkeit zu tun haben.

Weitere Impulsfragen für das Gespräch

Was ist unklar?

Was sehen Sie genauso?

Was fehlt noch?

Wo fällt Ihnen Genuss leicht?

Wie können Sie trotz Grenzen zum Genuss kommen?

6. Geistlicher Impuls (10 Minuten)

Welche Impulse kann der christliche Glaube für unser Leben geben? Die Bibel geht von den Möglichkeiten des Menschen als Geschöpf Gottes aus: in seinem Schaffensdrang, seiner Lebenslust und Anpassungsfähigkeit. Sie zeigt aber auch seine Grenzen auf und weist auf die Verantwortung für die Menschen und vor Gott hin. Hier macht die dritte Lebensphase keine Ausnahme.



König Salomo ist bekannt für seine Klugheit während seiner Regierung über das damalige Großreich Israel. Er besaß Weisheit, wenn es um den Sinn und um die Bewältigung des Lebens geht. Im Buch Prediger finden wir eine ganze Menge Beispiele dazu. Das Besondere ist, dass Salomo in diesem Buch nicht nur zu Lebensfreude und Genuss ermutigt, sondern den Blick erweitert und alles in einen Zusammenhang mit Gott bringt.

In Prediger 2,24f steht: *„Ist's nun nicht besser für den Menschen, dass er esse und trinke und seine Seele guter Dinge sei bei seinem Mühen? Doch dies sah ich auch: dass es von Gottes Hand kommt. Denn wer kann genießen und essen ohne ihn?“*

Ja, wir dürfen fröhlich sein, das Leben genießen und positiv nach vorn schauen. Und das gerade in Zeiten, wo wir spüren, dass unser Mühen nicht den gewünschten Erfolg bringt. Wenn uns manches schwerer fällt oder nicht mehr gelingt. Dies ist kein Grund zum Verzweifeln.

Warum resignieren wir oft bei zunehmenden Schwierigkeiten und Einschränkungen? Warum fällt es uns schwer, die Ausgewogenheit im Leben wiederzufinden? Das Geheimnis liegt im zweiten Teil der biblischen Textstelle. Wenn unser Ansehen in der Familie bzw. bei den Mitmenschen von unserer Leistung abhängt, dann ist das wahrlich deprimierend. Den Rückgang unserer Leistungsfähigkeit spüren ja nicht nur wir, sondern das sehen auch die anderen. Wenn wir aber jeden Tag als ein Geschenk Gottes annehmen, dann entdecken wir immer noch mehr Möglichkeiten als Begrenzungen. Das macht dankbar.

Der Mensch misst Lebensqualität an Leistung. Bei Gott ist jeder als Geschöpf an sich wertvoll. Gott ist ein liebender Gott. Es lohnt sich, Gott in das eigene Leben und in unsere Lebensweise einzubeziehen. Zielorientiert und lebensgenießend.

7. Zusammenfassung (5-10 Minuten)



Es gilt, den Wandel in unterschiedlichen Lebensphasen anzunehmen und bewusst zu gestalten. Freiheiten, die Gott uns schenkt, dürfen wir nutzen, genießen und ihm dafür danken! Das gilt für das alltägliche Leben ebenso wie für das Leben unter besonderen Herausforderungen.

Als Abschluss bietet sich ein Video zu einem besonderen Aspekt des bewussten Genießens an:

- *Irmhild Bärend*
- *Samuel Koch*
- *Jürgen Mette*
- *Nick Vujčić*

8. Gebet, Segen und Verabschiedung (5 Min.)



Interessierte bekommen die Möglichkeit zu einer offenen Gesprächsrunde.

Leseprobe

THEMA 3

Ein Blick hinter die Fassade – versöhnt leben



Sie brauchen an Material: Notebook, Beamer, Lautsprecher, Fotos „Was ist schiefgegangen?“, Blätter zum Malen, Stifte, Flipchart, Bibeln, Fotos „Fassadensanierung“, Video: „Wir haben dem Mörder unseres Sohnes vergeben“, Ausdrucke „Vaterunser“.

Jeder Streit und Konflikt hinterlässt einen Riss in unserer Fassade. Der Putz bricht und bröckelt ab. Risse gewähren Einblicke, Brüche hinterlassen Spuren. Es kann heilsam sein, wenn wir uns diesen Rissen stellen und uns bei der „Renovierung“ zur Hand gehen lassen.

Im Fokus dieser Einheit sollen die unterschiedlichen Beziehungsebenen zur Möglichkeit der Versöhnung stehen. Versöhnt: mit Gott, mit sich selbst, mit den Menschen.

Wie gehen wir damit um? Wie kann uns die Bibel lebenspraktische Tipps dazu geben?

Das Thema kann unter Umständen sehr persönlich werden und sollte in eine lockere Atmosphäre eingebettet sein – nicht um Befindlichkeiten zu überspielen, sondern um eine unkomplizierte Offenheit zu signalisieren. Gesprächsgruppen sollten klein gehalten werden. Die Mitarbeitenden sollten sich im Vorfeld selbst gut mit dem Thema auseinandergesetzt haben, um eine persönliche Überforderung zu vermeiden. Persönliche Erfahrungen sind erwünscht, da sie die Einheit beleben und Identifikationsmöglichkeiten bieten: „Ich bin nicht allein. XY hat das ja ganz ähnlich erlebt!“ Des Weiteren sollte seelsorgerliche Betreuung auch für die Zeit während der Einheit gewährleistet sein.



1. Begrüßung und Einführung (15 Minuten)

In unserem Kurs ging es bis jetzt um das Bild eines Hauses. Heute steht das bewegende Thema „Versöhnung“ über dem Treffen. An manchen Stellen kommen uns dabei vielleicht sehr persönliche Erinnerungen, deshalb wiederholen wir den Hinweis, dass alles Persönliche, was in dieser Runde erzählt wird, nicht an Dritte weitergeben werden soll.

Die folgenden Bilder (siehe Quellen hinten im Buch) zeigen einiges, das schiefgegangen ist. Was könnte als Titel über den einzelnen Bildern stehen?