

1. DIE CHAMPIONS LEAGUE DES LEBENS - WARUM ÄLTERWERDEN DAS BESTE IST, WAS UNS PASSIEREN KANN

Forumstag Generation plus 2021 - LGV, SV und Apis 20. und 21. Oktober
50 Min. Referat und 20 Min. Fragen

Ist es nicht einfach gut, sich einen Tag lang Gedanken zu machen über die Königsklasse, sozusagen als **Königskinder** in der Königsklasse? **Königsklasse** ist der deutsche Begriff für Champions League.

Ich danke Ihnen ganz herzlich für ihre Einladung. Ich freue mich sehr, und zwar vor allem aus dem einen Grund, dass wir hier etwas tun, was leider so selten in unserer Gesellschaft getan wird und so selten gelingt, nämlich: *Wir denken über unser eigenes Älterwerden nach.* Genau dazu laden wir uns heute ein: *Einen Moment innehalten, um über uns und unser eigenes Älterwerden nachzudenken.* Und wer weiss: Etwas das Bewusstsein zu erwerben, wirklich in der Königsklasse dabei sein zu dürfen, und zwar jeder über 46? Hier nämlich glaube ich beginnt unser Älterwerden / das Alter.

Ich selber habe ganz persönlich ein Riesenvorrecht: Ich darf seit 10 Jahren auf dem Gelände eines Alterszentrums leben und mit alten, sehr alten und sterbenden Menschen arbeiten. Ich empfinde das als ganz grosses Privileg, und am liebsten würde ich jeden von Ihnen mal so einen Tag lang mitnehmen, um genau hinzuschauen, konkret auf diese rund 140 oder 150 Menschen, die auf unserem Gelände leben.

Was sehe ich? Ich sehe, was aus einem langen Leben geworden ist. Manchmal denke ich: So wie dieser oder jener Mensch möchte ich auch gerne alt werden. Oder aber: *So lieber nicht.* Und dann taucht sehr schnell die Frage auf: Wo und wann hat dieser eine Mensch Weichen gestellt, damit er sogar in schwierigen Situationen im Frieden bleibt, und wo und wann hat ein anderer Weichen gestellt, dass er langsam bitter und mürrisch und undankbar und voller Ansprüche geworden ist?

Was wünsche ich mir heute? Ich wünsche mir, *dass wir heute* (und Sie dann hoffentlich in Zukunft immer wieder auch vor Ort) *derart gut über unser eigenes Älterwerden nachdenken*, dass die Jungen, also alle unter 46, sagen: *Wenn Älterwerden so ist, dann möchte ich auch älter werden / dann bekomme ich richtig Freude für mein eigenes Älterwerden / Ich kann es kaum erwarten, älter zu werden.*
Konkret: Ich wünsche mir, dass es vielen unter uns heute (oder auf der Basis von heute) gelingt, Weichen im eigenen Leben so zu stellen, dass etwas wirklich Schönes auch aus Ihrem älter werdenden Leben wächst und entsteht.

Einverstanden? Ich weiss: Ist auch ein bisschen gefährlich.

Einverstanden, dass wir diesen Tag dazu nutzen, einander zu helfen so gemeinsam denken, dass wir so älter und alt werden, dass Jüngere sich darauf freuen, endlich

auch älter werden zu dürfen?

Anders: Dass Jüngere durch uns Ältere beflügelt und nicht erdrückt werden?

Nur drei Zahlen:

- A. Wussten** Sie, dass im Jahr 2050 (einige von uns werden da noch leben) in unserer ganzen Gesellschaft 28% über 65 Jahre alt sein werden und nur 18% unter 20 Jahren alt sind
- B. Wussten** Sie, dass 2050 nicht wie heute 5% über 80 sein werden, sondern 12%?
- C. Wussten** Sie, dass 2050 ein Erwerbstätiger für einen Rentner sorgen muss, also soviel Rente einbezahlen muss, dass ein anderer Rentner davon leben kann?

Wenn ich frage, was die öffentlich am meisten diskutierten Fragen sind, wird man definitiv als älter werdender Mensch depressiv. Es sind die drei Stichworte:

- **Sinnfinsternis über dem Alter:** Wir werden älter. Dafür kann man dankbar sein. Aber wozu eigentlich? Wo ist Sinn, und wo gibt es alte und sehr alte, sterbende Menschen, bei denen ich sehe, was Sinn statt Sinnfinsternis ist. *Am Rande:* Mangelnde Sinnperspektive ist die grösste Belastung für Junge – mehr als die unbezahlbare Rente. Dabei gilt (Laure Wyss; Schriftstellerin; Rüegger, S.23): „Wir Alte haben selber kaum gute Einfälle, die die Gesellschaft mit dieser Last umgehen könnte oder sollte“.
- **Demenz.** Sie wird sich vermutlich in den kommenden 15 Jahren verdreifachen.
- **Sterbehilfe.** Statistik sagt: 1 von 10 der über 50-Jährigen möchte, wenn es im alten Leben schwierig wird, einer Sterbehilfe-Organisation beitreten.

Und jetzt: Was tun wir? Mir fallen zwei Dinge auf unter uns Älteren - in der Gesellschaft und auch unter uns Christen:

1. Ich habe den Verdacht, dass wir alle im Tiefsten gar nicht älter werden wollen. Fast alles deutet darauf hin, dass auch Sie und ich eigentlich lieber jung, leistungsstark, allseits gefragt, kompetent, kontrolliert, selbstbestimmt sein wollen. Ein bekannter deutscher Arzt (Giovanni Majo) sagt: «Altsein wird nicht zugelassen ... Das Alter soll nicht bewältigt oder gemeistert oder gefüllt, sondern *gemieden* werden»
Kleiner Test: Wenn Sie zu jemand sagen: Jetzt, lieber Freund, schaust Du aber alt aus: Ist das ein Kompliment oder ein eher eine Warnung? **Oder** wenn Sie sagen: „Mensch, schaust Du gut aus“: Heisst das: Mensch, toll, dass Du schon so alt aussiehst, oder heisst es letztlich: Jung schaust Du aus, gut gemacht, jung geblieben, zum Glück nicht älter geworden!
2. **Was fällt mir zudem auf?** Noch viel schlimmer: Wir als Ältere haben kaum Bilder zum Thema „Gelungenes – ich könnte auch sagen: innerlich gesundes oder einfach gutes - Älterwerden“.

Damit sind wir – endlich - mitten im Thema:

Welche Bilder vom Älterwerden haben Sie eigentlich? Wir werden gleich ganz praktisch:

Ist Alter und Älterwerden eigentlich ein Aufstieg oder ein Abstieg? FOLIE.

FLIP: Wer ist für Aufstieg? Wer für Abstieg?

Noch Frage: Wie stark ist Freude, älter zu werden?

FLIP : 0 _____ 5 _____ 10

Okay: Jetzt etwa die Frage:

Wirkt das belastend oder beflügelnd auf die jüngeren Menschen?

Ich habe eine These: Wir dürfen wegen uns und um unseretwillen über uns und das Gelingen unseres eigenen Älterwerdens nachdenken, aber wir sollten es *genauso um der Jüngeren willen tun*, die so furchtbar in Unterzahl sind. **Den Jugendwahn** in unserer Gesellschaft brechen wir nur, indem wir selber alles dran setzen, innerlich gesund und mündig älter zu werden. Ich glaube, das 20. Jahrhundert war ein Jahrhundert der Jungen. Man hat die Jungen entdeckt und irgendwie auch verherrlicht. Schrecklich. Aber irgendwo sind wir Älteren auch selber schuld daran. Das 21. Jahrhundert ist ein Jahrhundert der Alten. Auf uns kommt es an. Wir sind dran!

Ich vertiefe einen kurzen Moment mit Hilfe einiger Fragen. FOLIE

Erfrischt älter werden - Alter ist «Ansichtssache»
Kreuzen Sie vorerst die zutreffende 0 an
und begründen Sie danach die jeweilige «Sichtweise» (jeweilige Folie)

Alter ist eher ...	
<input type="checkbox"/> Ein Abstieg	<input type="checkbox"/> ein Aufstieg?
<input type="checkbox"/> Mühsames Schicksal, das halt leider zum Leben gehört	<input type="checkbox"/> Das Beste, was Ihnen passieren kann.
<input type="checkbox"/> ein «nicht mehr»	<input type="checkbox"/> ein «noch nicht»?
<input type="checkbox"/> Nur ein «Verlust»	<input type="checkbox"/> vor allem ein «Gewinn»?
<input type="checkbox"/> «Das bisher schöne Leben langsam verlieren»	<input type="checkbox"/> ein neues, attraktives «Lebens-Land» erobern?
<input type="checkbox"/> Schwach werden	<input type="checkbox"/> Stark werden?
<input type="checkbox"/> ein «dem Tod Entgegengehen»	<input type="checkbox"/> ein dem Leben Entgegengehen?

Keine oder kaum Bilder habe ich gesagt. **Was brauchen wir also?** Wir brauchen Bilder, die uns beflügeln. Ich zeige Ihnen gerne mal 5-6 so Bilder, und eines werde ich vertiefen. Gerne bringe ich Sie auf den Geschmack, ein Bild zum Älterwerden und Alter zu bekommen. Beispiele:

- Garten
- Einen bisher unbekanntem Kontinent erobern
- Bergwanderung
- Altstadt
- Werkstatt im Keller
- Alter als Schatztruhe: Könnte es sein, dass wir mit dem Alter eine Schatzkammer betreten?

Und jetzt (7.) die Champions League des Lebens. Diesen Wettbewerb gibt es seit 1992. In Deutschland oft Königsklasse genannt.

Könnte es sein, dass das Alter Königsklasse ist? Vielleicht das Höchste für Königskinder? Vgl. „Ich staune“ – So lange leben dürfen!

Verheissungen:

Psalm 92,15; Pred. 12,1-12; Jes. 46,3-4; Joh. 14,2-3; 2. Kor. 4,16-18;
1. Joh. 2,12-14; 1. Joh. 3,2; ...

Definition: Als Königsklasse wird die höchste Klasse einer Sportart bezeichnet, der Höhepunkt für alle Beteiligten. Autosport, Fussball, Handball, Eishockey, Volleyball, Segeln, Tischtennis.

Es ist die Königsklasse eines jeden Sportlers. Das ist das Höchste. Einmal Champions League: Lebenstraum, auch für Zuschauer. Wer schaute gestern und heute Champions League im Fussball? Dienstag: Dortmund und Leipzig aus Deutschland. Mittwoch: Bayern, Wolfsburg, *und wir Berner*.

Nur zu mir (*damit kein falsches Bild über mich entsteht*): Ich schaue nie ein ganzes Spiel (was meine Söhne immer sehr frustriert hat, wenn ich sagte, ich käme dann für die letzten 10 Min.) und ich glaube auch nicht, dass ich so unglaublich viel verstehe.

Was mich interessiert, ist, wie Spieler / Sportler / Mannschaften mit dem umgehen, was sie erleben: Verletzungen, Niederlagen, Siegen, Aussichtslosigkeit, Rückschlägen, Überraschungen, ihrem Umfeld, dem Trainer, ... FOLIE!

Sprenger, einer der grössten Managementberater in Deutschland: „Alles, was man zum Leben braucht, kann man beim Fussball lernen“.

Und jetzt etwa - Beispiele:



- ✓ Bin ich und sind wir „gut aufgestellt“, um die Herausforderung zu packen? Bei Standardsituationen, bei Überraschungen?
- ✓ Sieg und Niederlage: Gegen Verlieren oder für den Sieg? *Es gibt eine „Kunst des Verlierens. Wer nicht verlieren will, darf nicht mitmachen, denn er hat von vornherein verloren. Die eigentliche Grösse zeigt sich in der Niederlage. Begriff: „Siegreiche Niederlage“. Sie ist „das Sprungbrett für künftige Siege“*

- ✓ Am Fehler oder an der Chance orientiert – am Gelingenden oder am Misslingenden – Angst vor Versagen oder Freude auf siegreiche Zukunft?
Die Angst vor dem Versagen erzeugt Versagen – Die Freude auf den Sieg nach der Niederlage erzeugt Sieg.
- ✓ Ich muss nicht alles gewonnen haben, um mitzuspielen
- ✓ Ressourcen = Schatz genutzt?
- ✓ Nicht nur Spieler machen und fiebern mit. Vielmehr ganz Viele: Trainer, Fachleute, Hilfskräfte, Journalisten, Zuschauer, ...
- ✓ Es ist ein Vorrecht, hier mitmachen zu dürfen

Königsklasse also – als Königskinder dabei?

Hilft es uns angesichts Sinnfinsternis / Demenz / Sterbehilfe?

Wonach suche ich? Eigentlich suche ich nach einer Erzählung, die nicht beim Problem und den Schwierigkeiten ansetzt. Was eigentlich erzählen wir unseren Söhnen und Töchtern, unseren Enkeln, wenn wir über das Alter erzählen? Erzählen wir über die Königsklasse oder über die Mammutprobleme? Ist Älterwerden ein Zugehen auf Probleme oder ein sich dem Besten und Schönsten nähern?

FOLIE:



Wir werden es nicht bewältigen

- mit der Seniorenarbeit
- mit der Diakonie

Es braucht ein ziemliches Umdenken unter uns allen, ja, in der ganzen Gemeinde. Alte müssen ins Cockpit des Flugzeuges, oder auf den Rasen oder in die Werkstatt oder in den Garten. Wir brauchen viel Entdeckergeist, zuerst wie wir die Bibel lesen.

Vier kleine Anhaltspunkte aus der Bibel:

Psalm 92,14-15: 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 ...

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!“.

Dann ein schlichtes und kurzes Sätzlein: **Hebr. 13,7:** ... Ihr Ende schauet an!

Der alte Johannes in **1. Joh. 2,12-14:** Väter haben den erkannt, der von Anfang an ist

Klar, und dann gibt es in der Königsklasse

- Versch. Phasen: Qualifikation – Gruppenphase - Final
- Schlüssel zu innerlich gesundem Älterwerden
- Männer und Frauen in der Champions League, und die werden anders als, auch als Ehepaare oder als Single
- ...

Ich gebe zuletzt einen ganz praktischen Hinweis, was wir bei uns mit 60+ getan haben. Wir hatten kurz vor Corona mal 60 Menschen über 60 eingeladen, über sich selber nachzudenken. Die Fragen:

- Was war eigentlich in den vergangenen 75 Jahren?
- Was ist gelungen?
- Was gelang nicht wirklich?
- Wie gehen wir mit dem um, was uns als Ältere in der Vergangenheit nicht wirklich gelungen ist (o.k boomers, Fridays for future, ...)?
- Was eigentlich hat sich unter uns bewährt
- Was wollen wir der kommenden Generation weitergeben? Und:
- Wie kommunizieren wir.

Abschluss:

Das 20. Jahrhundert war ein Jahrhundert der Jungen – das 21. Jahrhundert ist ein Jahrhundert der Alten: Wie werden wir es meistern?

Die Lösung besteht nicht in der Medizin, auch nicht in der Diakonie oder in der Seniorenarbeit – es ist eine Frage der Gemeinde und der Gesellschaft.

Wenn wir uns als Alte über uns Gedanken machen, tun wir es,

- **Damit unser innerlich gesundes Älterwerden gelingt**
- **Damit die Jungen nicht überlastet, sondern beflügelt werden**

Ergänzende Anmerkungen

Was die „**Bilder zum Älterwerden**“ betrifft: Dazu finden Sie einiges in einem **Video** auf der Homepage unserer Initiative ‚ProAging‘ (www.initiative-pro-aging.ch). Es gibt dort auch einige Übungsblätter. Auf dieser Homepage finden Sie zudem einige Artikel z.B. zum Thema Demenz oder Sterbehilfe.

Meine Email: markus.muellerdzl@outlook.com. (dzl steht für „**Die Zukunft lieben**“). Im Notfall fragen Sie gerne nach, wenn Dinge unverständlich sind.

Dr. Markus Müller