

*Darum, liebe Brüder, bemüht euch desto mehr,  
eure Berufung und Erwählung festzumachen.  
Denn wenn ihr dies tut, werdet ihr nicht straucheln.*

2. Petrus 1,10

HEIKO HÖRNICKE

# *Die neue Freiheit*

*Gottes Perspektive für die Generation plus*

*Geleitwort von Klaus Eickhoff*

**n<sup>®</sup>**

NEUFELD VERLAG

# Inhalt

Geleitwort von Klaus Eickhoff .....	7
Vorwort .....	9
Vorwort zur 2. Auflage .....	11
Einführung .....	13
1. Das Altersbild der Gesellschaft und das der Bibel .....	17
2. Gott beruft und befähigt – auch im Alter .....	29
3. Berufen, Kind des himmlischen Vaters zu sein .....	37
4. Berufen, reif und mündig zu werden .....	45
5. Berufen, loszulassen und neu anzufangen .....	57
6. Berufen zur Gemeinschaft .....	77
7. Berufen, Frucht zu bringen .....	85
8. Berufen, das geistliche Erbe zu bewahren und weiterzugeben .....	107
9. Berufen zu geistlicher Elternschaft .....	115
10. Berufen, Zeuge zu sein .....	123
11. Berufen, Vorbild zu sein im Leben und im Sterben .....	129
12. Berufen zur ewigen Herrlichkeit .....	139
Literaturhinweise .....	149
Anmerkungen und Anschriften .....	155



Mix  
Produktgruppe aus vorbildlich  
bewirtschafteten Wäldern und  
Recyclingholz oder -fasern  
Zert.-Nr. SGS-COC-003091  
www.fsc.org  
© 1996 Forest Stewardship Council

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über [www.ddb.de](http://www.ddb.de) abrufbar

Bibelzitate, soweit nicht anders angegeben, wurden der Bibel in der Übersetzung von Martin Luther in der revidierten Fassung von 1984, durchgesehene Ausgabe in neuer Rechtschreibung, entnommen. © 1999 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart

*Umschlaggestaltung:* spoon design, Olaf Johannson

*Umschlagbilder:* © Shutterstock®

*Satz:* Neufeld Verlag, Schwarzenfeld

*Herstellung:* Bercker Graphischer Betrieb GmbH & Co. KG, Kevelaer

2., durchgesehene Auflage 2010

Die 1. Auflage dieses Buches erschien 2006 unter dem Titel *Aufbruch im dritten Lebensalter – Gottes Berufung für die Generation plus*

© 2006 & 2010 Neufeld Verlag Schwarzenfeld  
ISBN 978-3-86256-005-9, Bestell-Nummer 588 766

Nachdruck und Vervielfältigung, auch auszugsweise,  
nur mit Genehmigung des Verlages

[www.neufeld-verlag.de](http://www.neufeld-verlag.de)

Vor Jahren las ich den Satz: »Alt werden möchte jeder, alt sein dagegen keiner.« Das hört sich an, als ob alt sein etwas Schlimmes wäre, das man möglichst vermeiden sollte, aber leider nicht kann. Mit solchen schillernden Ansichten und Gefühlen räumt Professor Dr. Heiko Hörnicke gnadenlos auf. Er vergleicht das Altersbild unserer Gesellschaft mit dem der Bibel. Welch ein Unterschied tut sich da auf! Der, der uns geschaffen hat, hat das, was wir »Alter« nennen, mit einem besonderen Glanz versehen: Lebensreife! Eine Zeit, der es freudig entgegzusehen gilt.

Das Buch, das Sie in den Händen halten, ist ein wahrer Augenöffner dafür, dass im Alter ungeahnte schöne Möglichkeiten liegen. Es schenkt und weitet den Blick für einen neuen Horizont, den tiefen Sinn des »dritten Lebensalters«. Was es hier zu lesen gibt, geht darum nicht nur die an, die bereits alt sind, sondern besonders auch die, die es gerne werden möchten. Dazu sind die Weichen rechtzeitig zu stellen! »Wer schon immer geistig rege war, wird das auch im Alter fortführen können«, schreibt Heiko Hörnicke. »Und wenn Gott mich noch nicht heimgeholt hat, dann hat er offensichtlich noch etwas mit mir vor.« Das klingt nach Chance, Aufbruch in ein neues Land.

Äußerst hilfreich empfinde ich die vielen konkreten Beispiele, wie sich die Generation plus einbringen kann in die Gemeinde und in die Gesellschaft. Das macht das Buch zu einer wahren Ideenbörse. Diese kleinen Hilfen mit großer Wirkung vom »Witwenkurs in der eigenen Ehe« bis zur »Berufung zur geistlichen Elternschaft« haben mich beim Lesen bewegt und begeistert. Hilfreich sind die Literaturangaben nach jedem Kapitel.

Dem Verfasser gelingt es sogar, das Thema, das wir meistens angestrengt verdrängen, in das Licht zu stellen, in das es seit je gehört, das in unserer Zeit aber regelrecht ausgeschaltet wird. Er bedenkt unser Sterben und den Tod in einer Weise, die dem Leser das Grauen nimmt, das sich oft damit verbindet. »Freuen auf die Ewigkeit!« Das ist hier nicht ein religiöses Schlagwort. Die Freude stellt sich ein, wenn man das 12. Kapitel liest.

Sie halten ein bewegend schönes Buch in Händen, das längst hätte geschrieben werden müssen.

*Klaus Eickhoff*

*Klaus Eickhoff, geboren 1936, war Rektor des »Werkes für Evangelisation und Gemeindeaufbau« der Evangelischen Kirche A. B. Österreich und verfasste eine Reihe von Büchern. Heute lebt er im Ruhestand in Sierning/Österreich, schreibt, hält Vorträge und ist Dozent der Akademie für christliche Führungskräfte (AcF).*

## Vorwort

---

**W**as hat mich dazu gebracht, dieses Buch zu schreiben? Das hängt mit meiner Biographie zusammen; mit meinen persönlichen Erfahrungen. Ich bin in einer Familie aufgewachsen, die humanistisch geprägt war. Meine Eltern traten frühzeitig aus der Kirche aus, die für sie bedeutungslos war. So wuchs ich ohne christliche Unterweisung auf. Ich wurde nicht getauft, hatte keinen Religionsunterricht in der Schule, bekam nie eine Bibel in die Hand. Ich studierte Veterinärmedizin und war zuletzt Hochschullehrer für Biologie an einer süddeutschen Universität. Hier wurde ich mit 51 Jahren Christ – durch eine missionarische Hauskreisarbeit. Das war für mich eine Lebenswende.

Nun hatte ich das Glück, sehr viel gute christliche Unterweisung zu erhalten. Gemeinsam mit meiner Frau lernte ich den Segen einer christlichen Kleingruppenarbeit kennen. Eines Tages waren wir vor die Frage gestellt: Wo liegen unsere Prioritäten? So ließ ich mich mit 60 Jahren beurlauben, um ganz für einen ehrenamtlichen Dienst im Reich Gottes verfügbar zu sein.

Dieser Ausstieg hat uns in neue Erfahrungen hineingeführt. Ich war gerne und erfolgreich Forscher und akademischer Lehrer. Die Aufgaben im dritten Lebensabschnitt forderten uns jetzt auf neue Weise heraus und gaben

unserem Leben eine zielorientierte geistliche Perspektive. Wir erlebten Reich Gottes in großer Weite und Vielfalt. Dazu gehörte, dass wir als geistliche Eltern berufen wurden. Wir begleiteten und begleiten junge Menschen in ihrem Glaubensweg und ihrer beruflichen Entwicklung. Wir erfuhren Seelsorge an uns selbst und konnten anderen seelsorgerlich helfen. Jetzt eröffnen sich uns im Seniorenbereich neue Arbeitsmöglichkeiten ...

Diese Erfahrungen möchte ich weitergeben und in verschiedenen Bereichen entfalten. Das ist das Anliegen dieses Buches. Es soll ermutigen, auch im Alter seinen Glauben zu leben und viel von Gott zu erwarten. Es will vielfältige Anregungen geben, wie und wo wir mit unseren Gaben mitarbeiten können. Und es erwähnt, wie Gemeinden ältere Menschen mit dem Evangelium erreichen und ihnen zu einem erfüllten Leben helfen können und was ältere Menschen in ihre Gemeinden einbringen können. Dieses wichtige Thema bedarf aber einer gesonderten ausführlichen Darstellung.<sup>1</sup>

Das Buch wendet sich zunächst an Einzelne. Die Fragen am Ende der einzelnen Kapitel können zum persönlichen Nachdenken anregen, aber auch zum Gespräch in Kleingruppen. So kann es als ein Arbeitsbuch verwendet werden, um sich eingehender mit den angesprochenen Themen auseinanderzusetzen. Die einzelnen Kapitel können dabei unabhängig voneinander behandelt werden.

Ich bin voller Dank für viele geistliche Wegbegleiter und vor allem dafür, dass ich diesen Weg gemeinsam mit meiner Frau gehen kann.

*Heiko Hörnicke  
Münsingen, im Februar 2006*

Wir freuen uns, dass durch die erste Auflage dieses Buches viele Menschen ermutigt wurden, in ihrem persönlichen Leben, in ihrem Umfeld und in ihrer Gemeinde aufzubrechen. Wir konnten manche Aspekte des Themas in Vorträgen und Seminaren entfalten. Dabei entstand ein Netzwerk von Beziehungen und Freundschaften zu Menschen, die das gleiche Anliegen auf dem Herzen haben. So lernten wir von den positiven Erfahrungen, die einzelne Werke und Denominationen schon gemacht haben.

Uns schmerzt, dass so viele Gemeinden die Potenziale ihrer älteren Mitglieder noch nicht erkennen oder noch nicht wecken konnten.

Ein ungelöstes Problem bleiben die vielen Menschen, die zwar die biblische Botschaft gehört haben, damit aber in ihrem Leben nichts anfangen konnten. Wie kann man ihnen im Alter helfen, noch zu einem lebendigen Glauben zu finden? Das bleibt die wichtigste Aufgabe der kommenden Jahre.

*Christel und Heiko Hörnicke  
Stuttgart, im Juli 2010*

**D**ieses Buch wendet sich an Christen. Also an Menschen, die eine persönliche Beziehung zu Jesus Christus haben. Es geht in erster Linie um Menschen, die sich auf den Ruhestand vorbereiten oder den dritten Lebensabschnitt schon erreicht haben. Das Buch möchte ihnen helfen, ihrem Alter erwartungsvoll entgegen zu sehen. Es will herausfordern, diese Jahre vom christlichen Glauben her zu gestalten. Dabei soll deutlich werden, dass die biblische Sicht unseres Lebens und Sterbens realistisch und praktisch ist und ungeahnte Möglichkeiten erschließt.

Wenn wir im Ruhestand sind, liegt der größere Teil unseres Lebens hinter uns. Wir wissen nicht, ob uns noch wenige oder viele Lebensjahre beschieden sind. Um so kostbarer ist die Zeit, die uns verbleibt. Womit wollen wir sie füllen? Als Christen fragen wir uns: Hat unser Tun und Sein Bedeutung für das Reich Gottes? Sind wir noch in unserer Bestimmung, folgen wir noch Gottes Plan?

Es gibt viele Bücher über das Alter. Aber nur wenige sprechen diese zentralen Glaubensfragen an. Vor allem fehlt es in der deutschsprachigen Literatur an Werken, die älteren Menschen helfen und sie ermutigen, im dritten Lebensabschnitt mit ihren Gaben zu dienen. In englischer Sprache sind dagegen die Bücher von Don Anderson, von

Win und Charles Arn sowie von Roger Palms zu nennen, denen ich viele Anregungen verdanke (siehe die Literaturhinweise ab Seite 149).

Ich möchte in diesem Buch vorwiegend die Aspekte unserer Berufung *im Alter* ansprechen. Worum es bei Gottes Berufung im umfassenden Sinne geht, kann hier nicht ausgeführt werden.

Die Bibel kennt den Begriff des Ruhestandes nicht. Gottes Aufträge und Gottes Verheißungen haben keine Altersgrenze. Die Bibel weist gerade den Älteren wichtige Aufgaben in der Gemeinschaft der Gläubigen zu. Sie sollen in ihrer Berufung leben. Im alten Israel, aber auch in den neutestamentlichen Gemeinden wurden Weisheit und Rat der Älteren geschätzt. Sie wurden als Person geachtet und geehrt und hatten einen entsprechenden Platz in der Gesellschaft.

Heute leben wir in einer Gesellschaft, in der das Alter zumeist gering geachtet wird. Kompetente Mitarbeiter müssen wegen ihres Alters vorzeitig aus den Betrieben ausscheiden. Auch in den christlichen Gemeinden wird den Älteren meist nur noch eine passive Rolle zugebilligt. Wenn aber ältere Christen in den Gemeinden keine Aufgaben mehr finden und nicht mehr dafür angeleitet werden, fehlen wesentliche Gaben und Dienste, die Gott für sein Volk vorgesehen hat.

Der am Anfang dieses Buches zitierte Bibelvers aus 2. Petrus 1,10 zeigt aber auch, dass wir *um unserer selbst willen* in der Berufung leben sollen. Das motiviert und schenkt erfülltes Leben. Dann geraten wir nicht auf Abwege und kommen nicht zu Fall. Das ist uns von Gott verheißen.

Dass wir altern, ist keine Folge des Sündenfalls! Jeder Lebensabschnitt hat seine Bedeutung. Gott gibt uns viele Lebensjahre, damit wir durch vielfältige Erfahrungen wachsen können und Weisheit erlangen. Das Alter ist die Erntezeit. Jetzt soll reifen und zur Entfaltung kommen, was in unser Leben hineingesät wurde. Dabei ernten wir aber auch, was wir selber gesät haben – Gutes oder Schlechtes.

Im dritten Lebensabschnitt haben wir zumeist die Möglichkeit, unsere Zeit freier einzuteilen als während der Ausbildung oder in den Phasen, wo wir stärker in Familie und Beruf gefordert sind. Die verbleibenden Jahre sind kostbar. Es liegt in unserer Verantwortung, wie wir sie gestalten. Wir entscheiden, ob wir sie mit Nichtigkeiten vergeuden oder mit Aufgaben, die Gott uns zeigt. Das jedoch erfordert Initiative, Entschlossenheit und Selbstdisziplin.

Alfons Auer schreibt dazu:

*»Wenn heute nach der durchschnittlichen Lebensarbeitszeit noch zwei oder drei Jahrzehnte hinzu gegeben sind, in denen nur noch geschieht, was aus eigener Spontaneität hervorgeht, dann entscheidet sich noch einmal, wie es um die Freiheit des Menschen bestellt ist. Darum wird die Fähigkeit zur Selbstbestimmung, zur Findung der eigenen Spontaneität, beim alternden Menschen noch einmal unerbittlich auf die Probe gestellt.«<sup>2</sup>*

Wenn wir unsere Berufung leben und im dritten Lebensabschnitt Erfüllung gefunden haben, kann es uns nicht gleichgültig sein, wie es den älteren Menschen um uns her geht. Dann möchten wir auch in unseren Gemeinden erleben und daran mitarbeiten, dass ältere Menschen geistlich wachsen und ihre Bestimmung finden. Deshalb

erhoffe ich, dass dieses Buch mit drei Fragen gelesen wird:

1. Wie will *ich persönlich* die kommenden Jahre gestalten?
2. Wie kann ich *anderen* helfen, im Alter erfülltes Leben zu finden?
3. Wie kann *in unseren Gemeinden* eine geistlich herausfordernde Arbeit mit älteren Menschen beginnen?

## Kapitel 1

### ***Das Altersbild der Gesellschaft und das der Bibel***

#### **Der Lebensbogen**

Das Denken der Gesellschaft wird noch immer von Vorstellungen über ältere Menschen geprägt, die schon lange nicht mehr mit der Wirklichkeit übereinstimmen. Es sind Vorstellungen aus der Lebenswelt früherer Generationen. Zur Zeit unserer Großeltern gab es oft Bilder, die den Lauf des menschlichen Lebens als Bogen darstellten (s. Abbildung auf Seite 18). Vom Säuglingsalter an geht es aufwärts, im frühen Erwachsenenalter ist der Höhepunkt erreicht. Danach geht es abwärts mit Verwitterung, Schwäche und schließlich dem Tod.

Damals lag die durchschnittliche Lebenserwartung bei etwa 35 Jahren, vor allem bedingt durch die hohe Säuglingssterblichkeit. Die Mehrzahl der Menschen kam nicht über die Mitte des Lebensbogens hinaus. Es gab ältere Menschen, aber sie waren selten, etwas Besonderes.

Durch Bismarck wurde die *Pensionierungsgrenze* eingeführt. Sie lag zunächst bei 70 Jahren, später dann bei 65 Jahren. Viele erreichten damals diese Grenze gar nicht.



## Zum Weiterlesen

Bill Hybels, *Entfalte deinen Charakter. Praktische Schritte zu einem authentischen Leben*, Asslar 2004. Anleitung mit Arbeitsaufgaben zur Entfaltung von Eigenschaften wie Mut, Mitgefühl, Wahrhaftigkeit und Hingabe.

Markus Müller, *Trends 2016. Die Zukunft lieben*, Gießen 2009. Eine herausfordernde Darstellung der gegenwärtigen und zukünftigen Trends in unserer Gesellschaft und christlicher Antworten darauf.

Ulla Schaible, *Mein Glaube soll mitwachsen. Lebensphasen und Glaubensentwicklung*, Gießen 1996. Die Autorin beschreibt Entwicklungsschritte für alle Altersstufen und die damit verbundenen Möglichkeiten geistlichen Wachstums.

Günther Schaible, *Weiterkommen. Geistlich wachsen – Leben entfalten – Frucht bringen*, Wörnersberg 2002. Enthält viele Vorschläge für Wachstumsschritte im Alltag.

Ingrid Trobisch-Youngdale und Lauren Youngdale, *Älter werden ist nicht schwer, reifer werden aber sehr*, Witten 2006. Kostbare Lebenserfahrungen der bekannten Seelsorger.

Roland Werner, *Aufbruch zu Gott. Unterwegs zu einem reifen Glauben*, Witten 2002.

## Kapitel 5

### *Berufen, loszulassen und neu anzufangen*

Viele Menschen schleppen Lebensballast mit sich herum: Besitz, Gewohnheiten, Traditionen. Gerade im Alter ist es wichtig, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren, auf das, was vor Gott Bestand hat, was im Einklang mit unserer Berufung steht. So sehr wir uns auch bemühen, unser Lebenswerk wird fragmentarisch bleiben. Wir werden nicht alles schaffen, was wir uns vorgenommen haben. Deswegen brauchen wir die innere Freiheit, Unvollendetes zu hinterlassen. Das fällt Perfektionisten besonders schwer ...

### **Loslassen**

Mit der »Entberuflichung«, so der Fachausdruck, müssen wir unseren Beruf loslassen. All das, was viele Jahre unser Leben bestimmt hat. Einige werden froh sein, es endlich hinter sich zu lassen. Andere halten es noch innerlich fest. Viele Menschen haben – oft mehr, als ihnen bewusst ist – ihren Wert, ihre Identität im Beruf gefunden. Das fällt nun weg. Daher ist es so wichtig, dass wir unseren Wert nicht durch unsere Leistung, sondern

durch unsere Gotteskindschaft finden. Bei Gott sind wir wertvoll auch ohne jede Leistung.

### **Zur Ruhe kommen**

Manche Menschen stürzen sich nach dem Ende ihrer Berufstätigkeit in zahlreiche Aktivitäten. Das ist gefährlich, denn es erzeugt Unruhe. Und so verhindert es das Nachdenken und Planen. Wenn man nicht aufpasst, wird man schnell vielfältig vereinnahmt.

Deshalb ist es ratsam, wenn die Umstände es zulassen, zunächst eine *Sabbatzeit* einzulegen, wenn möglich an einem anderen Ort. Wenn wir von Gott her die Überzeugung gewonnen haben, dass eine solche Zeit dran ist, dann finden sich auch die Voraussetzungen dafür. Diese Auszeit ermöglicht es, Rückschau zu halten, die Vergangenheit aufzuarbeiten und Zukunftsperspektiven zu entwickeln. Es ist gut, in dieser Zeit einen geistlichen Begleiter zu haben, mit dem wir über die aufkommenden Fragen sprechen können.

### **Die Vergangenheit bewältigen**

Wer einen Neubau errichten will, muss erst die Altlasten im Baugrund beseitigen. Jesus sagt:

*Wer seine Hand an den Pflug legt und sieht zurück, der ist nicht geschickt für das Reich Gottes.* (Lukas 9,62)

Nur mit einer bereinigten Vergangenheit können wir in der Gegenwart leben und unbelastet in die Zukunft gehen.

Wir kennen sicher Menschen, die immer von »früher« reden. Sie leben in der Vergangenheit und entfliehen so der Gegenwart. Besonders im hohen Alter sind manche dieser Menschen immer noch bitter über erlittenes Unrecht oder plagen sich mit einem schlechten Gewissen

herum wegen eigener Schuld. All das belastet den dritten und vierten Lebensabschnitt und verhindert das eigentliche Leben. Als Christen haben wir das Angebot von Seelsorge und Vergebung, durch die uns Jesus diese Lasten abnimmt.

Welche Lasten tragen Sie immer noch aus Ihrer Vergangenheit mit sich herum? Am schwersten lastet eigene Schuld. Oft wird sie tief verdrängt. Haben Sie von Jesus Vergebung dafür erhalten? Ganz gleich, wie groß Ihre Schuld ist – Betrug, Ehebruch, Abtreibung, Diebstahl –, Jesus hat dafür am Kreuz bezahlt. Ihr weiteres Leben kann neu und unbelastet sein! Wer den Mut findet, zu einer seelsorgerlich erfahrenen Person zu gehen und Schuld zu bekennen, dem wird im Namen Jesu Vergebung zugesprochen. Welch eine Befreiung, wenn diese Schuld nun nicht mehr zwischen Gott und mir, aber auch nicht mehr zwischen mir und den Personen steht, an denen ich schuldig geworden bin!

Vergebung schafft die Voraussetzung, gestörte Beziehungen auch auf der menschlichen Ebene zu bereinigen und zu verändern – sofern die betreffende Person noch lebt. Hier müssen wir uns von Gott leiten lassen, ob wir etwas ansprechen oder ruhen lassen sollen. Oft leben die Personen, denen wir Unrecht getan haben, nicht mehr. Dann können wir unsere Schuld bei Jesus abgeben.

### **Frieden mit der eigenen Lebensgeschichte schließen**

In unserem bisherigen Leben sind wir alle durch positive und negative Erfahrungen gegangen. Worüber sind Sie noch bitter und enttäuscht? Sie können nichts mehr daran ändern, dass etwa Ihre Familie arm war, dass sich Ihre Eltern trennten, dass Sie eventuell sogar in einem

Heim aufgewachsen sind. Vielleicht konnten Sie nicht die Ausbildung machen, die Ihren Gaben entsprach. Haben Sie Frieden über Ihr Alleinsein (Ehelosigkeit, Witwenschaft)? Manche haben auch nie die berufliche Anerkennung erhalten, die ihrer Leistung entsprach. Vielleicht sind Sie unter demütigenden Bedingungen aus Ihrer letzten Arbeitsstelle ausgeschieden.

*Vergeben Sie den beteiligten Menschen!* Bitten Sie Gott aber auch um Vergebung für alle Ihre falschen Reaktionen von Rebellion, Anklage, Lieblosigkeit, Groll. Alles, was Sie an Gott ausliefern, wird er in Segen verwandeln. Gott möchte Ihnen jetzt erfülltes Leben geben. Vertrauen Sie ihm!

*Vergeben Sie aber auch sich selbst!* Das ist oft am schwersten. Wir haben schwere Fehler gemacht. Dadurch ist unser Leben anders verlaufen, als wir es uns gewünscht hätten. Auch darüber sollen wir Frieden finden. Gott schreibt auf krummen Zeilen gerade. Auch dann kommt er mit uns zum Ziel! Alle Ereignisse unseres Lebens haben Bedeutung. Wir müssen nichts verdrängen.

*Schließen Sie auch Frieden mit Gott!* Oft ist da noch Anklage, weil er schlimme Dinge in unserem Leben zugelassen hat. Doch Gott hat den größeren Überblick. Er hat verheißen, dass denen, die ihn lieben, alle Dinge zum Besten dienen. Mit Gott Frieden zu schließen, räumt Vorbehalte und Blockaden aus dem Weg. Das schafft die Voraussetzung, um ihm völlig zu vertrauen und uns seiner Vaterliebe aussetzen zu können.

### **Bereinigte Beziehungen**

Menschen haben Sie verletzt, geschädigt, beleidigt, vernachlässigt, enttäuscht. Haben Sie ihnen allen vollständig vergeben? Haben Sie sich mit Ihren Eltern ver-

söhnt – soweit das möglich war? Können Sie Ihre Kinder loslassen, auch wenn sie Wege gehen, die Sie nicht verstehen und nicht für gut halten? Gott kümmert sich um sie!

*Die Kinder der Frommen werden gesegnet sein.*  
(Psalm 112,2b)

Haben Sie Ihrem Ehepartner vergeben, auch wenn er Sie verlassen hat?

Bitterkeit im Herzen zu bewahren, hat die gleiche Wirkung wie täglich Gift zu nehmen. Es macht krank und zerstört das Leben. Verbitterte Menschen sind eine Last für ihre Umgebung. Was auch immer Ihre Eltern getan oder versäumt haben – wenn Sie sie ehren, kommt Segen in Ihr Leben. Erst wenn Vergebung unsere Beziehung bestimmt, können wir auch die guten Seiten unserer Eltern erkennen und schätzen. Sie sind ja Teil unseres Lebens.

Hier wird deutlich, wie wichtig eine Zeit des Innehaltens und der Rückschau für die kommenden Jahre ist. Das Aufarbeiten der Vergangenheit ist ein längerer und sicherlich auch schmerzhafter Prozess. Für viele der notwendigen Klärungs- und Heilungsschritte brauchen wir seelsorgerliche Begleitung. Es ist gut, wenn sie in einer geschützten Umgebung stattfinden kann. Wer sich gleich wieder in Arbeit stürzt, verdrängt die Vergangenheit. Sie wird ihn später einholen!

Mit 60 Jahren hatte ich erstmals das Glück, eine Zeit intensiver Seelsorge zu haben. Dabei konnte ich meine Beziehungen von der Jugend an aufarbeiten. In mir steckte zum Beispiel viel Rebellion gegen jegliche Form von Autorität. Ich erkannte, dass das mit meiner sehr dominanten Mutter zusammenhing. Als ich ihr verge-

ben hatte, verschwand diese Rebellion. Seither kann ich Autoritäten anerkennen und mich ihnen unterordnen. Ich kann nun aber auch selbst Autorität sein. Am Ende der Seelsorgezeit meinte der Seelsorger: »Was du jetzt mit 60 Jahren getan hast, das wünschten wir jungen Leuten mit 20.« Wie wahr! Manche Lebensgeschichte würde dann anders verlaufen. Aber auch mit 60 Jahren kann man noch einen solchen Neuanfang machen! Und man erhält die Möglichkeit, mit dieser Erfahrung anderen zu dienen. Überzeugend ist nur, was durch das eigene Leben abgedeckt ist.

### **Heilung durch Berufung**

Manche Menschen durchlaufen lange Seelsorgeprozesse, um von Fehlprägungen und Gebundenheiten frei zu werden. Erfahrene Seelsorger beobachten, dass dieser Prozess erst dann einen bleibenden Abschluss findet, wenn die Ratsuchenden ihre Berufung gefunden und angenommen haben. Dann haben sie eine Aufgabe gefunden, für die es sich lohnt, die falschen Lebensmuster hinter sich zu lassen.

*»Nichts auf der Welt setzt die Heilung eines Menschen so tief und umfassend frei wie sein Gehorsam gegenüber dem Ruf Gottes.« (Karsten Wagner, Berufung, Kitzingen 2005)*

### **Unsere Angelegenheiten ordnen**

Auch das gehört zur Vergangenheitsbewältigung. Wer seine Angelegenheiten nicht geregelt hat, lebt in Unruhe und hinterlässt seinen Erben Probleme. Wer dagegen die Unklarheiten beseitigt hat, kann sich getrost den Aufgaben widmen, die ihm jeden Tag von Gott gestellt werden.

Zu den wesentlichen Aufgaben und Fragen in diesem Bereich gehören:

- das Abfassen oder Aktualisieren eines Testaments,
- das Ausstellen einer Generalvollmacht.
- Wo werde ich die letzten Lebensjahre verbringen?
- Wer soll mich gegebenenfalls pflegen?
- Wie weit will ich lebensverlängernde Maßnahmen (Patientenverfügung)?
- Wo und wie will ich beerdigt werden?

Es ist lieblos gegenüber unseren Kindern oder anderen Angehörigen, diese Entscheidungen aufzuschieben oder überhaupt nicht zu treffen.

Es ist gut, wenn wir einen Teil unseres Besitzes oder Vermögens bereits zu Lebzeiten der nachfolgenden Generation übergeben können. Gerade in ihren aktivsten Lebensjahren können unsere Kinder es gebrauchen. Auch lässt sich so ein Teil der Erbschaftsteuer sparen. Viel Hausrat ist im Alter entbehrlich. Ihn wegzugeben, vereinfacht unser Leben. Viele Menschen müssen im Alter aus ihrer geräumigen Wohnung in eine kleinere oder gar ein einzelnes Zimmer in einem Altersheim ziehen. Oft muss dies kurzfristig aus einer Notlage heraus geschehen. Da ist es hilfreich, wenn der Besitz schon vorher auf das Notwendige reduziert wurde.

Es fällt uns schwer, uns von Gegenständen zu trennen, die uns wichtig geworden sind. Nicht immer ist es möglich, sie anderen Menschen zu schenken, die sie gebrauchen und wertschätzen können. Manchmal sind es Umstände, die das Loslassen notwendig machen. Ich besaß eine Bibel, in der ich viel gearbeitet und unterstrichen hatte. Als ich einen Kongress besuchte, hatte ich sie in die Schreibtischschublade meines Hotelzimmers gelegt. Bei der Abreise vergaß ich, sie mitzunehmen. Ein Anruf im Hotel ergab, dass das Zimmermädchen sie

bereits mit anderen Unterlagen in den Müll geworfen hatte und der Müllcontainer bereits abgeholt worden war. Mich hat das geärgert und betrübt. Beim Nachdenken konnte ich es aber als ein Zeichen von Gott annehmen, als Lehre, dass ich mich künftig von vielen wichtigen Dingen trennen muss.

### **Aufzeichnungen sichten, ordnen oder entsorgen**

Bei den meisten Menschen haben sich über die Jahre Aufzeichnungen, Briefe, Bilder und Dias, Tagebücher und manch andere Erinnerungsstücke angesammelt. Es lohnt sich, dieses Material zu sichten und das Wertvolle geordnet aufzubewahren. Dann hat es auch Wert für die Nachkommen. Es ist immer schmerzhaft zu erleben, wie solche Unterlagen achtlos im Container landen, weil niemand ihren Wert erkennt oder niemand die Zeit hat, sie zu sichten.

In meiner Familie sind trotz mancher Umzüge und Kriegsschäden sehr viele Briefe, Dokumente und Fotos, aber auch Chroniken von Großeltern und Eltern erhalten geblieben. Ich selber habe seit 1961 täglich stichwortartig die wichtigsten Ereignisse festgehalten. Jetzt sehe ich diese Unterlagen nach und nach durch. Und ich staune, welche Schätze dabei zu Tage kommen. Einiges hat historischen Wert und wurde von entsprechenden Archiven gern genommen. Das Wichtige habe ich chronologisch geordnet. Es diente mir als Grundlage für einen persönlichen und einen wissenschaftlichen Lebenslauf.

So fand ich ein kleines Heft, das meine Mutter für ihre Mutter gestaltet hatte, als diese ihren Sohn im ersten Weltkrieg verlor. Meine Mutter beschrieb darin mit Schönschrift unter dem Titel »Stunden der Freude« gemeinsame Erlebnisse der Geschwister in der Kindheit.

Sie hatte dieses Heft liebevoll gestaltet und mit eigenen Zeichnungen illustriert. Jetzt erhielt es eine Enkelin als Erinnerungsstück.

Ein solcher Rückblick lässt mich auch erkennen, wie viel Gott in mein Leben investiert hat, wie er mich geführt und in Gefahren bewahrt hat – schon lange, bevor ich anfang, mein Leben bewusst mit Gott zu führen. Dadurch ist mir der Abschnitt aus Klagelieder 3,22–23 bewusst geworden:

*Die Güte des HERRN ist's, dass wir nicht gar aus sind, seine Barmherzigkeit hat noch kein Ende, sondern sie ist alle Morgen neu, und deine Treue ist groß.*

Jeder neue Tag ist ein unverdientes Geschenk. Und wenn Gott mich noch nicht heimgeholt hat, dann hat er offensichtlich noch etwas mit mir vor.

### **Unser Lebensgeschichte aufschreiben**

Immer wenn ein älterer Mensch stirbt, geht ein Teil Familiengeschichte unwiederbringlich verloren. Oft wünschten wir, wir könnten die Person noch nach diesem oder jenem fragen. Deshalb sollten wir unsere Lebensgeschichte aufschreiben. Dabei können wir ehrlich sein, unsere Schwächen und unser Versagen ebenso ansehen wie unsere Stärken und Erfolge.

Der Theologe Oskar Schnetter schlägt vor, den eigenen Lebensablauf einmal auf einem großen Blatt tabellarisch zusammenzufassen. In die erste Spalte trägt man Lebensjahre und Jahreszahlen ein, in weiteren Spalten dann Wohnorte, Lebensereignisse, Familienerfahrungen, Reisen, Urlaube, weltgeschichtliches Geschehen. Oskar Schnetter tat dies mit Lineal und Stift auf einem großen Kalenderblatt.<sup>14</sup> Meine Frau und ich nehmen dazu den

Computer und können unsere Tabelle so jederzeit ergänzen. Es ist erstaunlich, welche Zusammenhänge sich dabei ergeben!

Der Rückblick auf unseren bisherigen Lebenslauf lässt Ereignisse und Zusammenhänge in einem neuen Licht erscheinen. Manches, was wir negativ erlebt haben, erweist sich rückblickend als bedeutungsvoll und unter Umständen sogar positiv. Vor allem sehen wir, wie Gott uns schon immer geführt hat. Und wir erkennen, welche Personen uns geprägt haben.

Es findet großen Anklang, wenn wir unseren Enkeln dann aus unserer Biographie vorlesen oder beim Familientreffen etwas daraus vortragen. Wichtig ist es auch, für unsere Nachkommen aufzuschreiben, wie wir zum Glauben gekommen sind und was er uns bedeutet.

Wir haben eine Verwandte, die vor vielen Jahren nach Kanada ausgewandert ist. Mit 80 Jahren hat sie sich das Arbeiten mit dem Computer beigebracht. Dann hat sie für ihre Enkel auf Englisch ihre Lebensgeschichte aufgeschrieben und sie mit Bildern versehen. Das umfangreiche Werk ist gut lesbar, weil es in überschaubare Abschnitte gegliedert ist. Dabei kommen Themen vor, von denen die heutige Generation kaum noch etwas weiß: die Dorfschule, der Washtag, die Hausschlachtung, das Helfen in der Ernte ... Wir sind dankbar, dieses geschichtliche Dokument zu haben. Es ist zugleich ein Beispiel dafür, wie viel Neues ein älterer Mensch lernen und sinnvoll einsetzen kann.

Solche *Biographiearbeit* kann auch eine gute Vorbereitung für die seelsorgerliche Aufarbeitung der Vergangenheit sein. Und sie hat große Bedeutung für die Arbeit mit älteren Menschen. Dafür gibt es gute Anleitungen.<sup>15</sup>

Erzählen zu dürfen, ist ein Grundbedürfnis älterer Menschen. Vielen fehlt die Gelegenheit dazu. In Gruppentreffen sollte auch die Möglichkeit bestehen, aus der eigenen Lebensgeschichte zu erzählen: Geschichte ist eine Quelle eigener Identität. Im Rückblick kann auch bewusst werden, was Gott getan hat, wie er durchgetragen hat. So wächst Glaubensgewissheit. Das Erzählen aus der Vergangenheit kann auch alten Schmerz zu Tage fördern. Dann kann er bearbeitet und zur Ruhe gebracht werden. Geistig müde gewordene Personen werden lebhaft, wenn sie aus ihrer Vergangenheit erzählen können.

### **Frieden finden, Ruhe und Zuversicht ausstrahlen**

Alte Menschen sollen Vorbilder sein, die Ruhe und Frieden ausstrahlen. Das können wir nur, wenn wir Frieden geschlossen haben mit Gott, mit den Mitmenschen und mit uns selbst. Dann werden wir ruhende Pole in einer hektischen Gesellschaft. Dann strahlen wir eine gelassene Heiterkeit aus. Es soll für Menschen durchscheinen, dass ein Leben in Jesus Christus Freude und Begeisterung schenkt. Wir wollen wie ein Spiegel sein, der die Liebe und Güte Gottes im Alltag reflektiert. Wenn wir so leben, werden die Heranwachsenden keine Mühe haben, uns zu achten.

Wesentlich ist in diesem Zusammenhang die *Dankbarkeit*. Im Alter erkennt man erst, dass viele Dinge nicht selbstverständlich sind. Wenn wir anfangen, zu danken, dann kann uns das verändern. Wenn wir danken für Gesundheit, die Freundlichkeit und Fürsorge anderer Menschen, für gute Gespräche, Bewahrung auf Wegen und Fahrten und vieles andere mehr. Das alles ist die Fürsorge Gottes. Der Schriftsteller Manfred Hausmann (1898–1986) sagte in der Rede zu seinem 85. Geburts-

tag: »Es ist, als offenbare sich erst dem alten Menschen im neuen und intensiven Annehmen der Dinge und Geschöpfe ihr eigentliches Wesen auf dieser trotz allem so schönen und geliebten Erde. Vieles von dem, was er früher als Selbstverständlichkeit betrachtet hat, wird jetzt zu einem kostbaren Geschenk. Und dann bleibt es nicht aus, dass dem alten Menschen ein großes Gefühl vom Kopf bis zu den Füßen durchschauert, immer wieder: Dankbarkeit. Der alte Mensch wird, wenn er nicht von allen guten Geistern verlassen ist, was freilich auch vorkommt, fast zwangsläufig zu einem dankbaren Menschen.«<sup>16</sup>

### Neu anfangen

*»Altsein ist ein herrlich Ding, wenn man nicht verlernt hat, was Anfangen heißt.«* (Martin Buber, jüdischer Philosoph und Theologe, 1878–1965)

Älterwerden kann als ein Prozess des Verlierens und des Gewinnens gesehen werden. Altes bleibt zurück, Neues kann begonnen werden. Die neu gewonnene Freiheit von beruflichen Verpflichtungen schafft Raum, Neues zu beginnen. Das bedeutet: Loslassen und Verantwortung übernehmen, Aufhören und Neubeginn, Erinnern und Erwarten.

Mancher wird sogar eine Ausbildung machen, um anderen Menschen danach besser helfen zu können. Inzwischen gibt es dafür eine Vielzahl seniorenrechter Kurse, zum Teil unter dem Titel »Seniorenakademie«.<sup>17</sup>

Vor allem gibt der Ruhestand die Möglichkeit, sich eingehender mit Gottes Wort zu befassen, etwa einen Bibelkurs zu machen oder eine Bibelschule zu besuchen. Dazu bieten sich auch Kurzbibelschulen oder Fernkurse

an. Inzwischen bieten auch die ersten Bibelschulen Kurse speziell für Ältere an.

Gott gibt uns klare Antwort auf alle wesentlichen Fragen. Gottes Wort ist die Wahrheit. Gottes Wort hat Bestand. Es ist für alle Bereiche unseres Lebens und unserer Gesellschaft gültig. Deshalb müssen wir es kennenlernen und immer mehr damit vertraut werden. Gottes Ordnungen unterscheiden sich in vielen Bereichen stark von den Ansichten und der Lebensweise in unserer Umwelt. Daher müssen wir uns entscheiden, ob wir Gott oder den Menschen gehorchen wollen. Es geht um die Entscheidung zwischen Gottes Geist und dem Zeitgeist.

### Ein neues Ehefundament

Das längere Lebensalter schafft auch für Ehen eine ganz neue Situation. Zu Beginn des 20. Jahrhunderts dauerte eine Ehe durchschnittlich etwa 15 Jahre; dann starb ein Partner. Heute kann sie 40 Jahre oder länger dauern. Das erfordert immer neue Arbeit an der Beziehung.

Der Übergang eines Ehepartners in den Ruhestand kann für beide eine ganz schöne Herausforderung werden. Die Rollenverteilung aus der Berufszeit gilt nicht mehr. Bisher waren die Aufgabenbereiche klar geordnet und jetzt ist der Partner plötzlich den ganzen Tag zu Hause und mischt sich in Dinge ein, die ihn früher kaum interessierten. Wenn die Frau noch länger berufstätig ist, übernimmt der Mann einen Teil der Hausarbeit. Bisher konnte man manchen Konfliktfeldern aus dem Weg gehen. Jetzt müssen Konflikte angegangen werden. In der Vergangenheit kam man in der geringen gemeinsamen Zeit gut miteinander aus. Nun kann sich auf einmal zeigen, dass die Bereiche wirklicher Gemeinschaft doch

recht klein sind. Man hat sich wenig zu sagen. Nach neueren Statistiken erreicht die Zahl der Ehescheidungen im Alter erneut einen Höhepunkt.

Das veränderte Miteinander erfordert neue Absprachen – möglichst bevor die Spannungen eskalieren. Dafür ist es gut, Anleitung und Begleitung zu haben. Es gibt gute Eheкурse auch für ältere Paare. So kann die Ehe in der dritten Lebensphase neuen Tiefgang erhalten.

Wir lebten viele Jahrzehnte in verschiedenen Lebensbereichen. Meine Frau war mit Haushalt, Kindern und in der Gemeinde ausgefüllt. Ich lebte in der Wissenschaft und war viel unterwegs. Nach unserem »Ausstieg«, den ich im Vorwort beschrieben habe, hatten wir eine Sabbatzeit, in der wir Seelsorge in Anspruch nahmen. Zum ersten Mal hatten wir viel Zeit füreinander und konnten Dinge gründlich gemeinsam tun. Das haben wir sehr genossen. Dabei waren wir aber auch gefordert, unsere Beziehung kritisch zu betrachten und auf eine neue Grundlage zu stellen.

In dieser Lebensphase ist es wichtig herauszufinden, welche Berufung jeder Einzelne hat und welche gemeinsame Berufung wir haben. Wir müssen einander freigeben für die jeweils spezifische Berufung und versuchen, einander darin zu ermutigen und zu fördern. Bei der gemeinsamen Berufung können wir uns in der Verschiedenheit von Mann und Frau ergänzen. Wo der Mann dazu neigt, dynamisch unbekümmert voranzugehen, kann die Frau ihn mit ihrer Intuition auf Problemfelder und Empfindlichkeiten aufmerksam machen. Dadurch können Verletzungen und Fehlentscheidungen vermieden werden.

### **Körperlich und geistig fit bleiben**

Wenn wir ganz für Gott verfügbar sein wollen, umfasst das auch die Verantwortung für einen gesunden Körper und einen wachen Geist. Wir sind der Tempel des Heiligen Geistes. Dieser Tempel sollte in gutem Zustand gehalten werden. Davon profitieren wir selbst am meisten.

Den meisten Menschen ist nicht bewusst, dass ihr Leben im Alter von falschen Verhaltensweisen geprägt ist, die im bisherigen Leben eingeübt wurden. Mangelnde Bewegung ist zum Beispiel bei älteren Menschen weit verbreitet. Oft ist es schlicht Trägheit. Doch diese Antriebsarmut muss überwunden werden. Das gleiche gilt für die geistige Unbeweglichkeit. Sie sind die Wegbereiter von Hirnabbau und zukünftiger Hilflosigkeit. Die Menschen müssen heraus aus dem beschaulichen kleinen Dreieck Ruhe – Garten – Fernsehen. Denn damit stehlen sie sich aus der Verantwortung, die sie als Bürger und erst recht als Christen in unserer Gesellschaft haben.

Viele Altersprobleme gehen auf jahrelange Inaktivität zurück. In der Gruppe der 65- bis 69-Jährigen wird das höchste Übergewicht registriert. 73 Prozent der Männer und 69 Prozent der Frauen in dieser Altersgruppe wiegen zu viel. Regelmäßige Übungen verbessern Fitness und Wohlbefinden. Es ist erfreulich, dass ältere Teilnehmer in Fitness-Studios, Gymnastikgruppen und beim Walking inzwischen zum normalen Bild gehören. Aber noch wird zu wenig davon Gebrauch gemacht. Wenn Ältere sich zusammenschließen, können sie wesentlich kostengünstigere Kurse und Sportmöglichkeiten schaffen.

Geschwächte Muskeln und mangelndes Koordinationsvermögen sind vermeidbare Gründe für Stürze. 5 bis 10 Prozent davon haben eine Fraktur zur Folge. Diese



führt häufig zu langen Krankenhausaufenthalten, bei 20 Prozent der Schenkelhalsfrakturen bei den über 65-Jährigen sogar zu dauernder Pflegebedürftigkeit. Wer durch entsprechende Übungen seine körperliche Kraft und sein Koordinationsvermögen erhält, kommt im statistischen Durchschnitt fünf Jahre später ins Pflegeheim.

Geistige Fitness hält vital, so dass im statistischen Durchschnitt eine Demenz erst fünf Jahre später auftritt. Genetische Anlagen bestimmen nur etwa ein Drittel des Alterungsfortschritts. Der Lebensstil spielt eine größere Rolle. Wer also geistig und körperlich rege bleibt, altert langsamer.<sup>18</sup>

Daher gibt es zunehmend Bemühungen, ältere Menschen zu aktivieren und aktiv zu halten. Es ist lohnend, sich nach den Angeboten der eigenen Kommune zu erkundigen. Wesentlich mehr Menschen können aber von solchen Programmen nur erreicht werden, wenn sie durch private Initiativen ergänzt werden. Solche Gesundheitsprophylaxe spart enorme Gelder für die stationäre Versorgung. In diesem Sinne könnten wir viel Gutes für die älteren Menschen in unserer Umgebung wirken. Die Ausbildung zum Seniorentainer ist ein lohnender Dienst an älteren Menschen. Aktive Alte müssen sich zu Fürsprechern und Helfern für die Hochbetagten (80 plus) machen. Ihnen sollte so lange wie möglich ein selbstbestimmtes Leben in der eigenen Wohnung ermöglicht werden.

Wir dürfen diese Aspekte auch geistlich sehen. Körper und Geist sind Geschenke Gottes, uns zum Gebrauch in seinem Sinne anvertraut. Daher sollten wir sie achten und pflegen. Trägheit ist Sünde! Die Bibel zeigt uns am Beispiel des Priesters Eli sowie der Könige David und

Salomo, wie gerade im Alter mangelnde körperliche Fitness und geistliche Kompromisse das Leben entscheidend beeinträchtigen.

### Neues lernen

»Wer aufhört zu lernen, ist alt. Er mag zwanzig sein oder achtzig!« (Henry Ford, amerikanischer Automobilhersteller, 1863–1947)

Ohne ständiges Hinzulernen ist unsere Unabhängigkeit gefährdet. Es ist eine Herausforderung, die Schwierigkeiten zu überwinden, die uns durch Geldautomaten, Fahrkartenautomaten, moderne Telefone und Parksäulen gestellt werden. Bald wächst eine Seniorengeneration heran, die mit Computer und Internet umzugehen weiß. Aber gerade hier ist der Fortschritt rasant und stellt immer neue Anforderungen. Wichtig ist es, hier nicht zu resignieren, sondern am Ball zu bleiben. In den meisten Bereichen liegen die Schwierigkeiten nicht in der Sache selber, sondern in unseren inneren Blockaden.

Vieles, was für die Wende der Lebensmitte gilt, trifft auch für die Wende der Entberuflichung zu. Zur Vorbereitung auf diese Zeit kann daher die Literatur zur *Midlife-Crisis* helfen. Wer seine *Midlife-Crisis* geistlich gut bewältigt hat, hat damit gute Vorarbeit für die Gestaltung des Ruhestandes geleistet. Nun müssen die damaligen Erfahrungen vertieft und weitergeführt werden. Wir können dies jetzt tun, ohne dabei noch weiter im Berufsstress zu stecken!

### Zum Nachdenken

Welche Aufgaben und Interessen habe ich, die nichts mit meinem Beruf zu tun haben?

Welche Ämter und Mitgliedschaften sollte ich aufgeben?

Welche Tätigkeiten entsprechen nicht mehr meinem Lebensalter?

Von welchem Besitz könnte ich mich getrost trennen?

Habe ich meinen Nachlass geordnet? Gibt es ein klares, gültiges Testament?

Weiß ich, wer mich gegebenenfalls pflegen wird? Wo will ich beerdigt werden?

In welchen Bereichen werde ich Neues hinzulernen?

Was unternehme ich, um körperlich und geistig fit zu bleiben?

### Zum Weiterlesen

Gerald Gatterer und Antonia Croy, *Geistig fit ins Alter 1 und 2. Neue Gedächtnisübungen für ältere Menschen*, Wien 2003/2004.

Kerstin Hack, *Swing. Lebe im Rhythmus der Schöpfung*, Berlin 2004. Eine originelle Einladung, anhand von Gottes Wirken an den einzelnen Schöpfungstagen dem eigenen Leben neu Inhalt und Struktur zu geben.

Werner Tiki Küstenmacher mit Lothar J. Seiwert, *Simplify your life. Einfacher und glücklicher leben*, Frankfurt am Main 2005. Mittlerweile ein Standardbuch, das motiviert, Ordnung in viele Lebensbereiche zu bringen.

Klaus Rösler, *Vorbereitet sterben ... heute schon an morgen denken*, Kassel 2004.

Hans Georg Ruhe, *Methoden der Biografiearbeit. Lebensspuren entdecken und verstehen*, Weinheim 2008.

Reinhold Ruthe, *Loslassen – Wege zur Gelassenheit*, Holzgerlingen 2005. Sehr gute und zugleich knappe Übersicht über die verschiedenen Bereiche des Loslassens.

Kurt Scherer, *Wenn's ums Geld und Erben geht*, Lahr 1999. Die praktischen Erfordernisse aus christlicher Sicht.

David A. Seamands, *Frei werden zum Leben. Versöhnt mit der Vergangenheit*, Marburg 2004. Arbeitet heraus, dass Jesus nicht nur für unsere Sünden starb, sondern auch die uns zugefügten Verletzungen ans Kreuz trug.

Doris Siegenthaler, *Gesund leben. Körper und Seele ins Gleichgewicht bringen*, Asslar 2004. Ein Fitness-Buch, das auch geistliche Aspekte unseres Lebens einbezieht.

Tilman Winkler, *Erzähl mir deine Geschichte. Lebenserinnerungen festhalten*, Gütersloh 1994. Ermutigt, mit dem Aufschreiben unserer Lebensgeschichte zu beginnen, und gibt dafür konkrete Hilfen.