



SEELE & SORGE

IMPULSE · WORKSHOPS · BERATUNG

AUF EIN NEUES: JUNGE ALTE GESTALTEN ZIVILGESELLSCHAFT

Vortrag Olten – 06/05/2019

Auf ein Neues: Junge Alte gestalten Zivilgesellschaft

2

1. Das Beste kommt noch – Werden, wer wir sind
2. Was uns blüht – Eine neue Form der Freiheit
3. Was füllt mein Leben aus? Die eigene Berufung entdecken
4. Zugehörigkeit gestalten - Das Quartier im Blick
5. Mein Traum vom Älterwerden – Sorgende Gemeinschaften
6. Was mich treibt - Veränderungen kommen von unten
7. Noch bist Du da - Die Löffelliste

Auf ein Neues: Junge Alte gestalten Zivilgesellschaft

3

1. Kapitel

Das Beste
kommt noch
– Werden,
wer wir sind



*„So ist das also mit dem Alter. Es passiert jedem.“
(Ulrike Draesner)*

Auf ein Neues: Junge Alte gestalten Zivilgesellschaft

4

1. Kapitel

Das Beste
kommt noch
– Werden,
wer wir sind

- **Noch nie in der Geschichte sind Menschen so gesund alt geworden**, noch nie war die Breite der Bevölkerung so gut ausgebildet, so kompetent und selbständig wie heute, noch nie gab es so viele Möglichkeiten, sich zu vernetzen und gut zu organisieren.
- **Mehr als ein Drittel der 55- bis 69-jährigen hat keine oder höchstens eine Erkrankung** und noch die Hälfte der 70- bis 85-jährigen fühlen sich trotz der einen oder anderen Krankheit funktional gesund.

Auf ein Neues: Junge Alte gestalten Zivilgesellschaft

5

1. Kapitel

Das Beste
kommt noch
– Werden,
wer wir sind



Auf ein Neues: Junge Alte gestalten Zivilgesellschaft

6

2. Kapitel

Was uns
blüht – Eine
neue Form
der Freiheit



Auf ein Neues: Junge Alte gestalten Zivilgesellschaft

7

2. Kapitel

Was uns blüht – Eine neue Form der Freiheit

- „Wie viel Leben bleibt mir noch? Das ist keine Sinnfrage. Das ist eine Unsinnfrage. **Es geht nicht um das Wieviel. Das Wohin ist entscheidend, die Richtung, die ich meinem Leben noch geben will.**“ (Christine Westermann)
- „**Viel, allzu viel Leben, das auch hätte gelebt werden können, bleibt vielleicht in den Rumpelkammern verstaubter Erinnerungen liegen**, manchmal sind es glühende Kohlen unter der Asche.“ (Carl Gustav Jung)
- „**Alter ist eine einmalige und neue Form der Freiheit, die verstanden und gelebt werden will.**“
- Das Alter bietet **die Chance, mich selbst zu überschreiten, mich grundsätzlich offen zu halten für ganz neue Möglichkeiten** - neue Erfahrungen und Bilder von der Welt, von mir selbst und auch von Gott. (Lars Tornstam: Gero-Transzendenz oder Ego-Transzendenz)

Auf ein Neues: Junge Alte gestalten Zivilgesellschaft

8

3. Kapitel

Was füllt
mein Leben
aus? Die
eigene
Berufung
entdecken



Henning Scherf

Auf ein Neues: Junge Alte gestalten Zivilgesellschaft

9

3. Kapitel

Was füllt
mein Leben
aus? Die
eigene
Berufung
entdecken

- „**Ich für mich. Ich mit anderen für mich. Ich mit anderen für andere. Andere mit anderen für mich.** Weil wir uns vorgenommen haben, etwas gemeinsam zu tun, was uns allen nützt, was uns allen hilft.“ (Margret Schunk)
- „**Früher war klar: Kinder lernen, Erwachsene arbeiten, und die Alten ruhen sich aus. Das ist passe.**“ (Ursula Staudinger)
- „**Wer sich aktiv bemüht, Veränderungen in der Welt mitzukriegen, wird den Anschluss nicht verlieren.** Wir wissen aus der Forschung, dass es wichtig ist, im Leben mehrere Dinge zu haben, für die man sich interessiert.“
- „**Warum begreifen wir Frauen das Alter als Gefängnis?** „Ich glaube, für dieses Drama müssen wir eine Lösung finden. Wir haben ja nicht mehr nur ein Leben, nein, es sind mittlerweile zwei oder drei. Und es wird die Zukunft unserer Gesellschaft enorm beeinflussen, wie wir selbst mit dem Älterwerden umgehen.“ (Miuccu Prada)

Auf ein Neues: Junge Alte gestalten Zivilgesellschaft

10

3. Kapitel

Was füllt
mein Leben
aus? Die
eigene
Berufung
entdecken

- **Aus Berufstätigkeit und Familie, aus Vereins- und Nachbarschaftserfahrungen bringen wir jungen Alten Kompetenzen mit, die wir gern in neue Kontexte einbringen.**
- **Im Übergang aus der Erwerbsarbeit zeigen sich drei Wege: Es gibt die „Weitermacher“, die als Seniorberater, Freiberufliche oder Honorarkräfte oder auch ehrenamtlich weiter in ihrem Arbeitsfeld unterwegs sind, die Anknüpfer, die aus ihren bisherigen Kompetenzen etwas Neues entwickeln: vom Spieler zum Trainer, oder zum Sportartikelhersteller. Und die Befreiten, die froh sind, endlich raus zu kommen aus einem Job. Sie finden ihr Glück in einem Ehrenamt, im Sportverein oder in der Hospizarbeit.**
- **Wir sind frei, unseren eigenen Weg zu gehen. Ganz unabhängig von elterlichen Aufträgen, gesellschaftlichen Erwartungen, von Einkommen, Status und Hierarchien. Spaß haben, Menschen helfen, und Gesellschaft verändern!**

Auf ein Neues: Junge Alte gestalten Zivilgesellschaft

11

4. Kapitel

Zugehörig-
keit
gestalten -
Das Quartier
im Blick



Auf ein Neues: Junge Alte gestalten Zivilgesellschaft

12

4. Kapitel

Zugehörig-
keit
gestalten -
Das Quartier
im Blick

- „Wenn wir nicht allein bleiben und nicht nur privatisieren wollen, dann brauchen wir Räume, wo wir hingehen können. Um andere zu treffen. Um uns auszutauschen. Um **gemeinsam etwas zu tun**. Um uns als gesellschaftliche Wesen zu erleben.“ (Lisa Frohn)
- Wer anderen wirklich offen begegnet, der lernt auch, das eigene Leben mit anderen Augen zu sehen, und Belastungen ins Verhältnis zu den eigenen Chancen zu setzen. **Wer bereit ist, die eigenen Kräfte einzubringen, der findet auch Zugang zu Kraftquellen, von denen er nichts wusste.**
- Victor Frankl hat diese Entdeckung im Konzentrationslager gemacht: **Alles hängt davon ab, ob wir einen Sinn in unserem Leben finden; ob unser Leben Bedeutung für andere hat – und sei es nur für einen Menschen, den wir lieben.** Es kommt darauf an, dass wir unseren Beitrag leisten – uns sei er noch so klein - damit Güte und Gerechtigkeit sich ausbreiten.
- **Ein erfülltes Leben - und nicht nur ein gut gefülltes Konto – darauf kommt es an.**

Auf ein Neues: Junge Alte gestalten Zivilgesellschaft

13

5. Kapitel

Mein Traum
vom
Älterwerden
– Sorgende
Gemein-
schaften

*DENN QUARTIER IST DA,
WO DAS HERZ WOHT*



Qualifiziert fürs Quartier

damit sich lokale Verantwortungsgemeinschaften
entfalten, etablieren und wirken können

Auf ein Neues: Junge Alte gestalten Zivilgesellschaft

14

5. Kapitel

Mein Traum vom
Älterwerden
– Sorgende
Gemein-
schaften

- „**Mein Traum vom Älterwerden wäre, dass Menschen jeden Alters zusammen kommen und zusammen wachsen, so selbstverständlich wie dies in vielen Familien geschieht.** Vor Ort wäre mein Wunsch, dass Alter weder Krankheit noch Tabu ist.“ (Erika Haffner)
- „**Die mit einer Gesellschaft des langen Lebens verbundenen Herausforderungen verlangen nach einer Auseinandersetzung mit Fragen des Menschseins, mit dem Verständnis von Würde und mit den Vorstellungen eines guten und sinnerfüllten Lebens unter Bedingungen der Vulnerabilität.**
- Vorstellungen von Leben und Autonomie, die den **Beziehungscharakter menschlichen Lebens und dessen Angewiesenheit auf andere** nicht einbezieht, sind unvollständig.“ (Thomas Klie und Andreas Kruse)

Auf ein Neues: Junge Alte gestalten Zivilgesellschaft

15

5. Kapitel

Mein Traum
vom
Älterwerden
– Sorgende
Gemein-
schaften

- In Quartiersprojekten und Familienzentren, in Seniorenwohngemeinschaften, Mehrgenerationenhäusern und Stadtteilzentren entwickelt sich zurzeit **eine neue Gestalt des Sozialen: die Sorgenden Gemeinschaften.**
- Es geht um Nachbarschaftsnetze und Ehrenamtliche, die einander begleiten und Alltagshilfen leisten. **Mit Telefonketten, bei Arztbesuchen und Einkäufen, mit Besuchen oder auch als Pflegebegleiter. Das Herz der neuen, generationenübergreifenden und gemeinwohlorientierten Bewegung schlägt bei den „jungen Alten“.**
- **Wöchentliche Mittagstische, wo abwechselnd gekocht wird, Stadtpaziergänge mit Rollstuhl und Rollator wie der Wägelestreff in Gültlingen, Erzählcafés und Biografiewerkstätten. Die Sütterlinstube, wo Ältere für Übersetzungsdienste zur Verfügung stehen, Schmökerstuben bei Café und Musik in der Gemeindebücherei.**
- Im Projekt www.unser-dorf-mooc.de kann man von Expertinnen lernen kann, **einen Dorfladen oder ein Café zu entwickeln.**

Auf ein Neues: Junge Alte gestalten Zivilgesellschaft

16

6. Kapitel

Was mich
treibt –
Verände-
rungen
kommen von
unten



Auf ein Neues: Junge Alte gestalten Zivilgesellschaft

17

6. Kapitel

Was mich treibt – Veränderungen kommen von unten

- **Das Klima wandelt sich: Vom Versorgungsstaat zur Bürgergesellschaft – und vom „Familiarismus“ zur gemeinsamen Verantwortung.** Mehr als jeder Dritte setzt sich fürs Gemeinwohl ein und viele wollen etwas verändern. **Wo sich verschiedene Initiativen und Organisationen rund um ein Thema vernetzen, kann mehr entstehen:** „Die demenzfreundliche Stadt“ zum Beispiel.
- **Das Wesentliche spielt sich heute vor Ort ab.** Und genau da ist unsere Einmischung gefragt – da kann das Kleine groß werden. **Dank digitale.nachbarschaft.de, Change.org und We.move können heute auch kleine Initiativen und Modelle zu Vorbildern und Plattformen für große Debatten werden.**
- **Was gestern noch Beruf war, ist heute Ehrenamt. Deshalb sehe ich Haupt- und Ehrenamt auf Augenhöhe! Was gestern noch eine Initiative war, wird heute zum Start up. Entscheidend ist: Engagement ist selbstbestimmt, kreativ und frei.**
- **Es schafft und birgt Sinnerfahrungen. Und gibt das Gefühl, zum Ganzen beitragen zu können. Ehrenamtliche „gehören“ keiner Organisation, die Engagierten sind in der Regel in mehreren Organisationen aktiv. Sie sind es, die mit ihren Ideen nach den passenden Einsatzfeldern suchen und Innovationen vorantreiben.**

Auf ein Neues: Junge Alte gestalten Zivilgesellschaft

18

7. Kapitel

Noch bist Du
da - Die
Löffelliste



Auf ein Neues: Junge Alte gestalten Zivilgesellschaft

19

7. Kapitel

Noch bist Du
da - Die
Löffelliste

- „Wenn man sich gedanklich damit befasst, das Leben von hinten zu betrachten - mit dem letzten Tag als Startpunkt und dann nach Geschichten sucht, die erzählenswert sind, dann wird es interessant. Wann kannst du sagen: Ja, ich habe gelebt?“
(Evelyn Wenzel, Autorin des „Lebensfreude-Blogs“)

Auf ein Neues: Junge Alte gestalten Zivilgesellschaft

20

7. Kapitel

Noch bist Du da - Die Löffelliste

Fragen, die Evelyn Wenzel geholfen haben, die eigene Löffelliste zu erstellen

- Was würdest du tun wollen, wenn du unbegrenzt Zeit und Geld zur Verfügung hättest?
- Was würdest du noch tun wollen, wenn du **nur noch zwei Wochen** zu leben hättest?
- **Wovon hast du früher immer wieder geträumt?**
- Was möchtest du auf diesem Planeten **noch unbedingt sehen oder erleben?**
- **Welche Ziele willst du noch erreichen?**
- **Welche Erfahrung möchtest du noch machen?**
- Gibt es etwas, das **du noch lernen** möchtest?
- **Mit welchen Menschen** möchtest du zusammen treffen?
- Gibt es schwebende Konflikte, die du noch lösen möchtest?
- Gibt es Dinge, die du bestimmten Menschen noch sagen möchtest?

Auf ein Neues: Junge Alte gestalten Zivilgesellschaft

21

7. Kapitel

Noch bist Du da - Die Löffelliste

Evelyn Wenzels Löffelliste

1. Spanisch lernen. (begonnen im April 2014!)
2. Menschen, die in einem Hospiz im Sterben liegen, begleiten und ihnen Mut machen auf ihrem letzten Weg. (Zwar nicht im Hospiz, aber begleitet)
3. Ein Gemeinschaftswohnprojekt verwirklichen mit mehreren Familien und einem Gemeinschaftsgarten.
4. Polarlichter live sehen.
5. Mit einer Frauenband auftreten und singen.
6. Eine Schule gründen, in der Lernen Spaß macht und die Kinder Begeisterung erleben. (Dieses Projekt habe ich 2014 begonnen, aber mittlerweile aufgegeben, da sich zwischen-zeitlich mehrere Angebote in dieser Richtung entfaltet haben – was ganz wunderbar ist)
7. Noch ein Buch schreiben.
8. Mit meinem Blog 5000 Besucher pro Tag erreichen.
9. Meinen Kindern immer eine Freundin sein können. (geschafft)

Auf ein Neues: Junge Alte gestalten Zivilgesellschaft

22

7. Kapitel

Noch bist Du
da - Die
Löffelliste

„Noch bist du da./ Wirf deine Angst in die Luft./ Bald ist deine Zeit um/ bald wächst der Himmel/ unter dem Gras/ fallen deine Träume ins Nirgends.

Noch duftet die Nelke/ singt die Drossel/ noch darfst du lieben/ Worte verschenken/ noch bist du da/ sei was du bist/ gib, was du hast“.

(Rose Ausländer)

Auf ein Neues: Junge Alte gestalten Zivilgesellschaft

23

Literatur:

- Coenen-Marx, Cornelia: Die Seele des Sozialen. Diakonische Energien für den sozialen Zusammenhalt. Göttingen, Vandenhoeck & Ruprecht 2013
- Coenen-Marx, Cornelia: Aufbrüche in Umbrüchen. Christsein und Kirche in der Transformation. Göttingen, Edition Ruprecht 2016



Auf ein Neues: Junge Alte gestalten Zivilgesellschaft

24

Literatur:

- Coenen-Marx, Cornelia / Hofmann, Beate : Symphonie – Drama – Powerplay. Zum Zusammenspiel von Haupt- und Ehrenamt in der Kirche. Stuttgart, Kohlhammer 2017
- Coenen-Marx, Cornelia: Noch einmal ist alles offen - Das Geschenk des Älterwerdens. München 2016



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

25

Kontakt

Cornelia Coenen-Marx OKR a. D.
Pastorin und Autorin

Garbsen-Osterwald

Web www.seele-und-sorge.de

Mail coenen-marx@seele-und-sorge.de

Mobil 0160 944 344 56

Seele & Sorge

Impulse

Workshops

Beratung